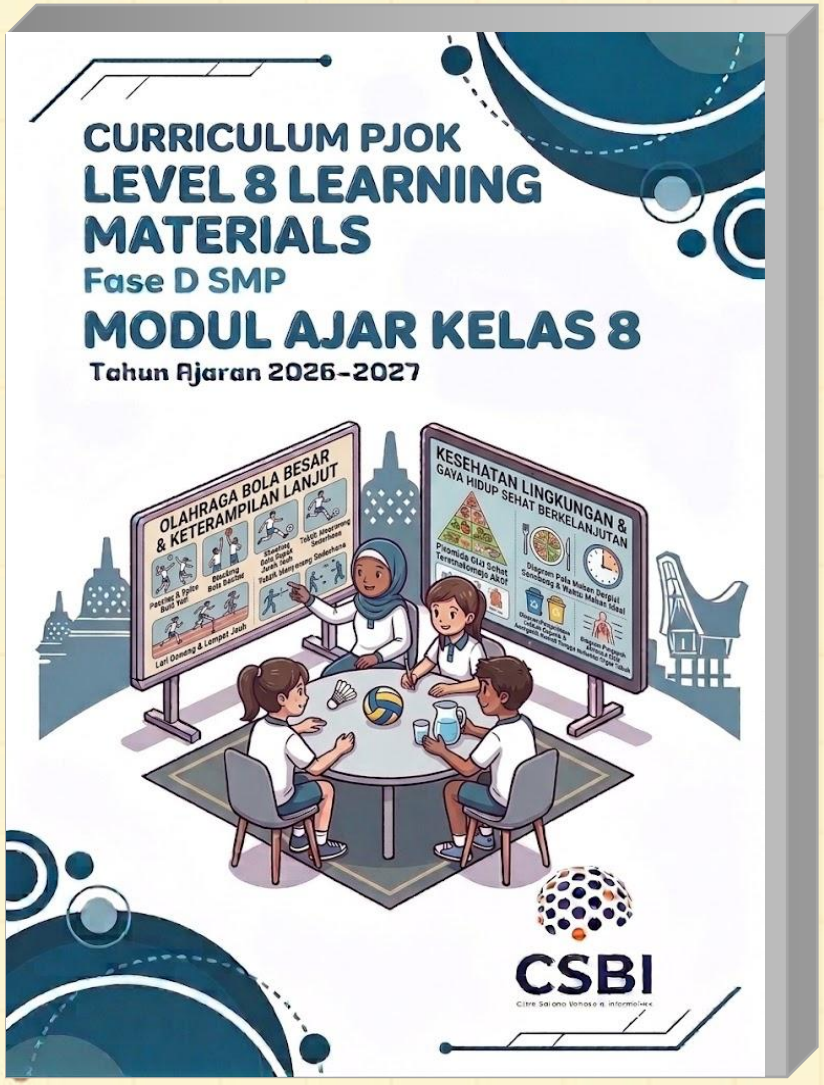
© PT PENERBIT ERLANGGA



Media Pembelajaran

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

untuk SMP/MTs Kelas VIII

BAB 1

Variasi Gerak Spesifik Permainan Invasi: Bola Basket

© PT PENERBIT ERLANGGA

Tujuan pembelajaran:

- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan keterampilan variasi gerak spesifik melempar atau mengoper bola.
- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan keterampilan variasi gerak spesifik melempar atau mengoper bola.
- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan keterampilan variasi gerak spesifik menangkap bola.
- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan keterampilan variasi gerak spesifik menangkap bola.
- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan keterampilan variasi gerak spesifik menggiring bola.



Sumber: *dokumen penerbit*

BAB 1

Gerak Spesifik Permainan Invasi: Bola Basket

© PT PENERBIT ERLANGGA

Tujuan pembelajaran:

- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan keterampilan variasi gerak spesifik menggiring bola.
- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan keterampilan variasi gerak spesifik menembak bola ke jaring.
- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan keterampilan variasi gerak spesifik menembak bola ke jaring.
- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan keterampilan variasi gerak spesifik *rebound.*



Sumber: *dokumen penerbit*

BAB 1

Gerak Spesifik Permainan Invasi: Bola Basket

© PT PENERBIT ERLANGGA

Tujuan pembelajaran:

- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan keterampilan variasi gerak spesifik *rebound.*
- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan keterampilan variasi gerak spesifik pivot.
- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan keterampilan variasi gerak spesifik pivot.
- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan keterampilan variasi gerak spesifik bola basket dalam bentuk pertandingan dengan peraturan sederhana.



Sumber: *dokumen penerbit*

© PT PENERBIT ERLANGGA

Profil Pelajar Pancasila:

Mandiri:

- Kesadaran akan diri dan situasi yang dihadapi (mengendalikan emosi saat bermain dan berolahraga, membagi bola saat bermain kepada teman yang memiliki kesempatan lebih baik, bukan berdasarkan suka atau tidak suka).
- Pengaturan diri, yaitu mengatur kegiatan dan beristirahat serta membuat jadwal.

Gotong Royong:

- Berkolaborasi dengan baik, seperti bekerja bersama dengan kelompok saat pembelajaran atau bermain.
- Berbagi dengan baik dan dapat menerapkannya, seperti menggunakan peralatan secara bergantian dan berbagi area berlatih.

Bernalar Kritis:

- Memperoleh dan memproses informasi dan gagasan, seperti mengatur strategi permainan.

© PT PENERBIT ERLANGGA

Mencari dan Menemukan Gerak

Mari kita awali dengan kegiatan mencari dan menemukan gerak yang ada dalam bola basket. Amati gambar-gambar berikut.

1



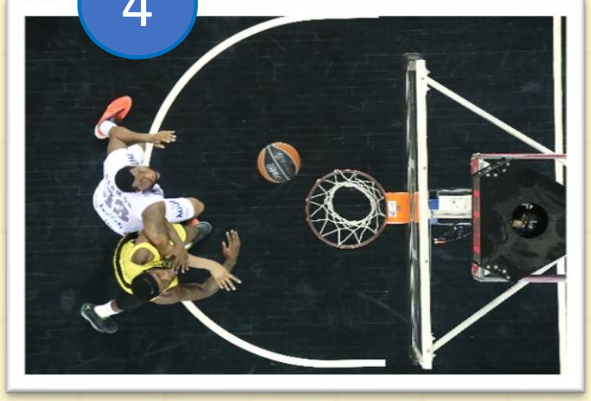
2



3



4



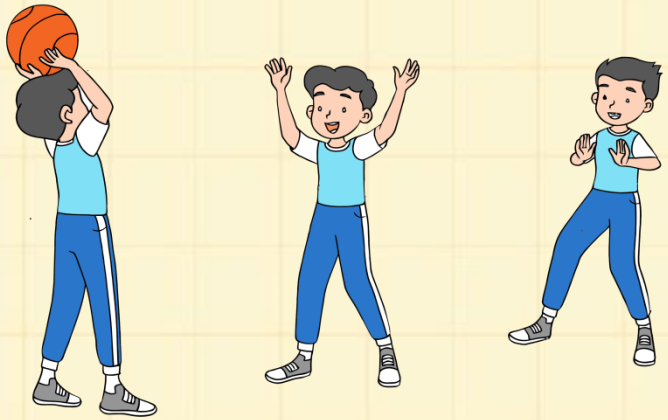
Sumber: *shutterstock.com*

Lalu, tulislah gerakan yang ada pada gambar tersebut dan identifikasi jenis gerak dan bagian tubuh yang digunakan. Kemudian, tulis pada buku tugasmu.

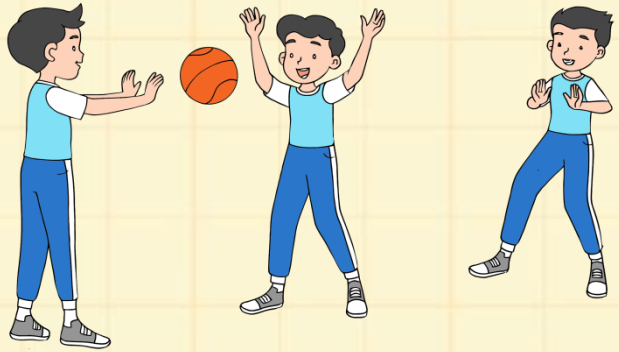
© PT PENERBIT ERLANGGA

Pembelajaran 1

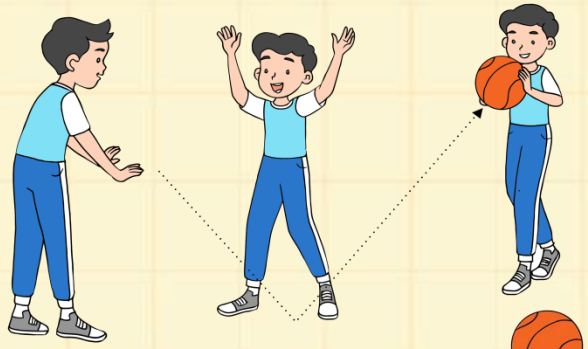
1. Keterampilan Variasi Gerak Spesifik Melempar/Mengoper Bola



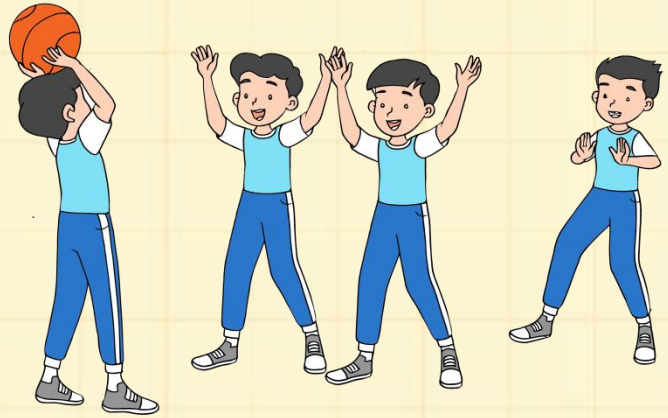
melempar bola dari atas kepala dihalangi teman



melempar bola dari depan dada dihalangi teman



melempar bola memantul dihalangi teman



melempar/mengoper bola dari atas kepala dihalangi teman

© PT PENERBIT ERLANGGA

2. Menganalisis Variasi Gerak Spesifik Melempar/ Mengoper Bola





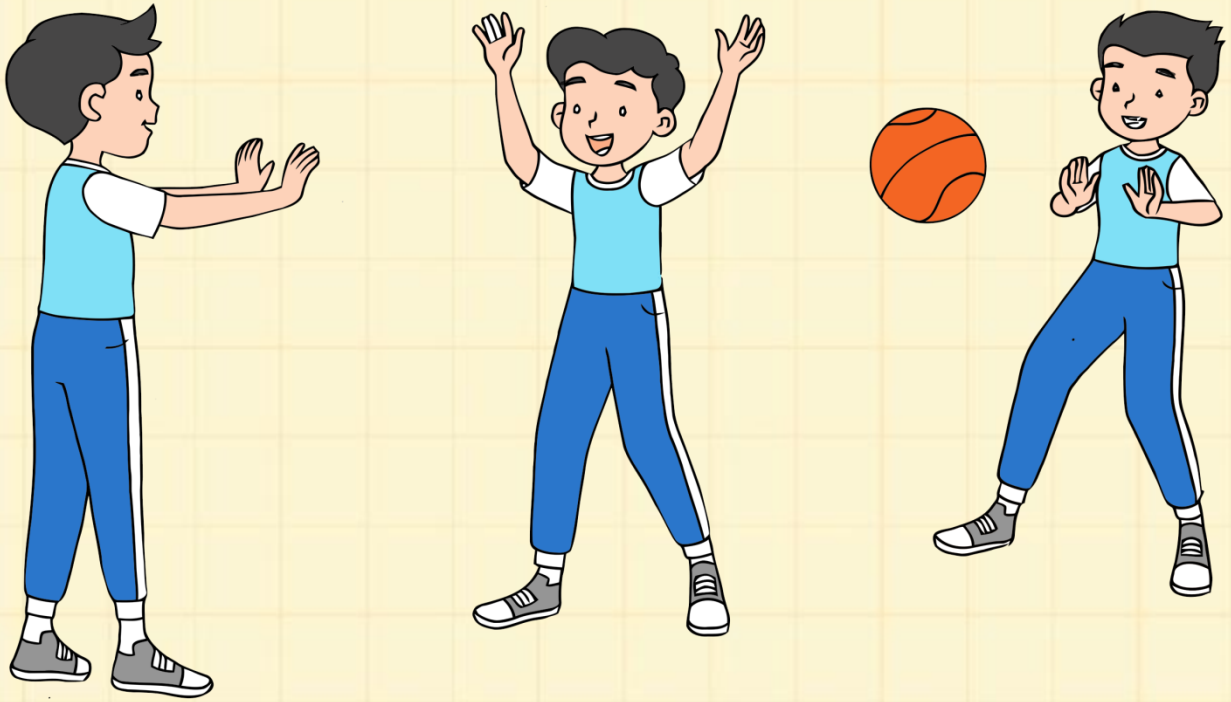


Cara melempar bola dari atas kepala (*overhead pass*):

- Bola dipegang di atas kepala.
- Salah satu teman atau lawan berusaha menghalangi lemparan atau operan bola.
- Lempar bola ke arah temanmu melewati penghalang, mulai dari atas kepala dengan lecutan dan dorongan tangan.

© PT PENERBIT ERLANGGA

2. Menganalisis Variasi Gerak Spesifik Melempar/ Mengoper Bola

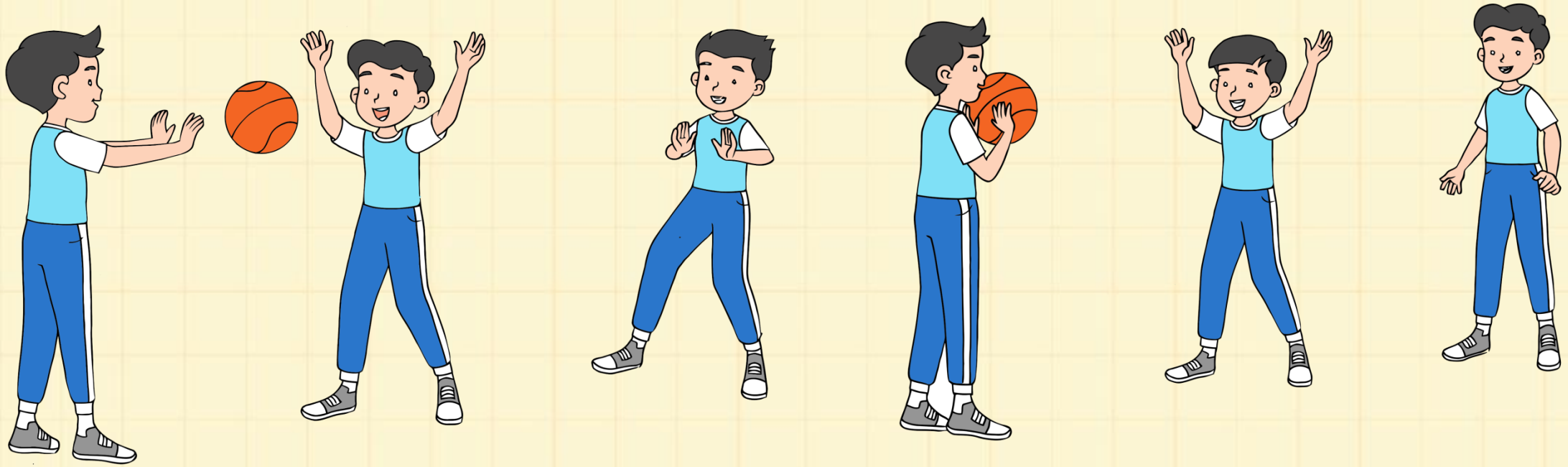


Cara melempar bola mendatar:

- Bola dipegang di depan dada.
- Salah satu teman atau lawan berusaha menghalangi lemparan atau operan bola.
- Bola dilempar atau didorong ke arah teman melewati penghalang.
- Saat bola lepas, kaki mengikuti maju ke depan.

© PT PENERBIT ERLANGGA

2. Menganalisis Variasi Gerak Spesifik Melempar/ Mengoper Bola



Cara melempar bola memantul:

- Pegang bola di depan dada.
- Salah satu teman atau lawan berusaha menghalangi lemparan atau operan bola.
- Bola dilempar atau didorong memantul ke arah teman melewati penghalang.
- Saat bola terlepas, kaki ikut maju ke depan.

© PT PENERBIT ERLANGGA

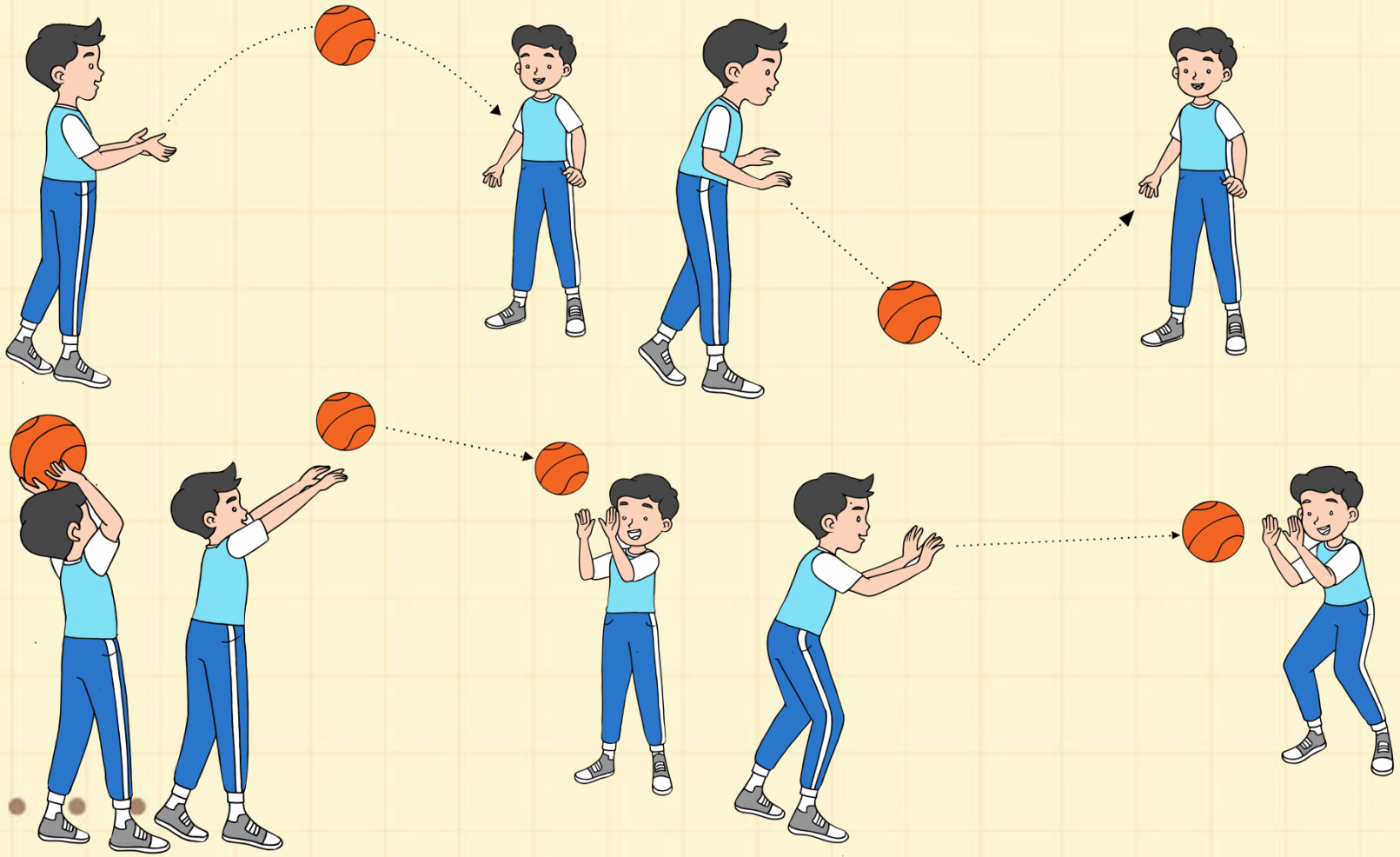
Video Gerak Melempar/Mengoper Bola



© PT PENERBIT ERLANGGA

Pembelajaran 2

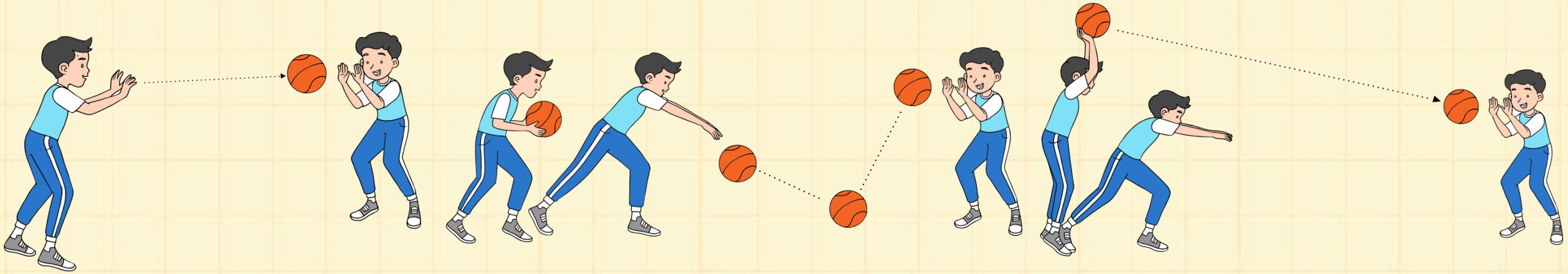
1. Keterampilan Variasi Gerak Spesifik Menangkap Bola



Variasi gerak spesifik menangkap bola dapat dilakukan dengan mengembangkan gerak menangkap bola dalam beberapa bentuk latihan, baik menangkap bola dari lemparan atas kepala, depan dada, menyusur, maupun bola memantul ke tanah atau lantai.

© PT PENERBIT ERLANGGA

2. Menganalisis Variasi Gerak Spesifik Menangkap Bola



Cara menangkap bola:

- Berdiri dengan lutut agak ditekuk dan rileks.
- Perhatikan arah datangnya bola.
- Kedua tangan ke depan dengan jari-jari terbuka untuk menangkap bola.
- Saat bola datang, segera tangkap dan lakukan gerak penyelamatan bola dengan membawa bola dekat dengan badan.
- Gerak langkah kaki mengikuti gerak datangnya bola.

© PT PENERBIT ERLANGGA

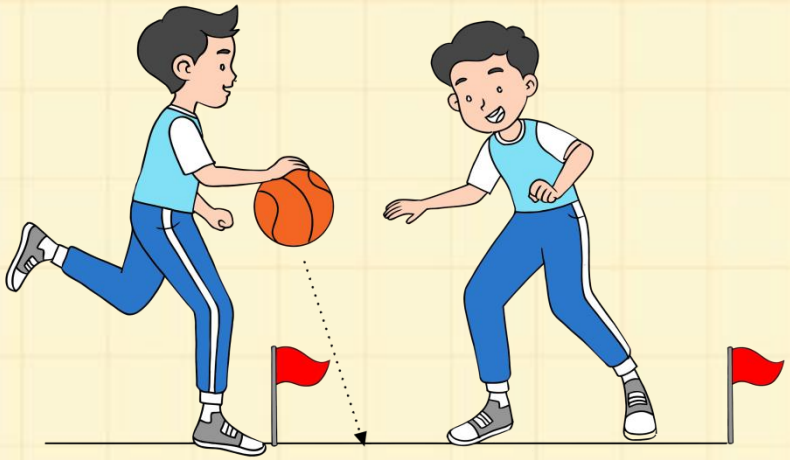
Menangkap Bola



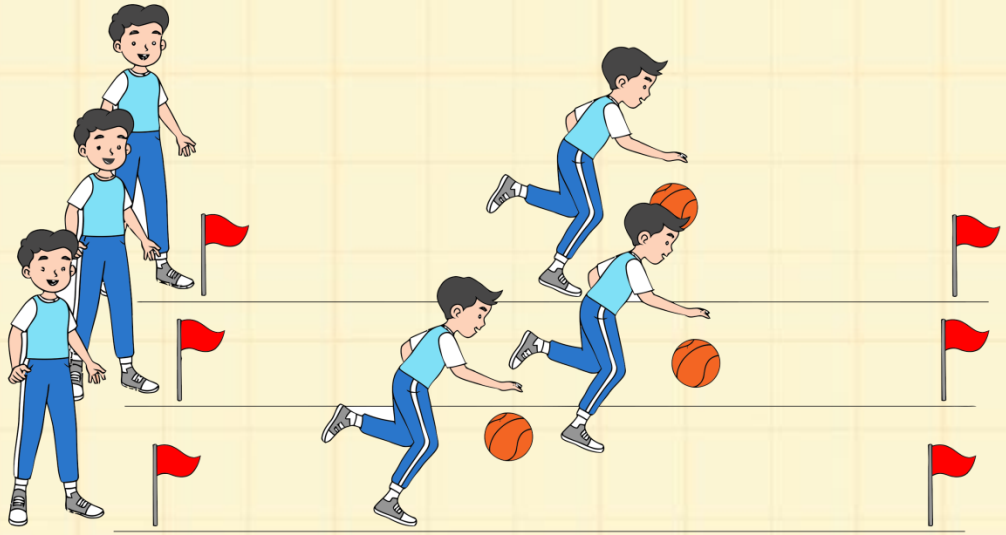
Pembelajaran 3

© PT PENERBIT ERLANGGA

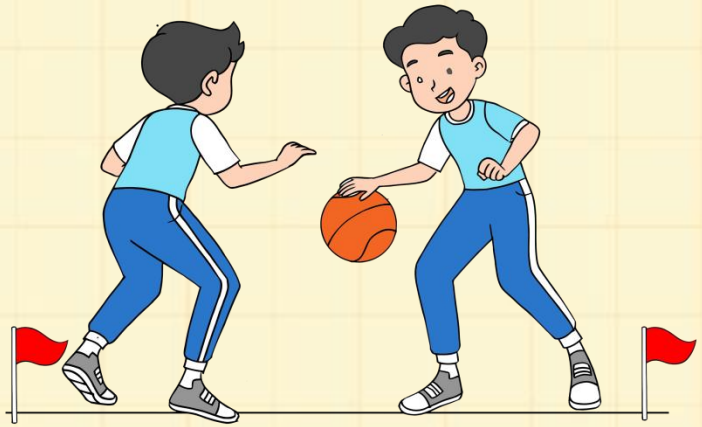
1. Keterampilan Variasi Gerak Spesifik Menggiring Bola



menggiring bola dengan dibayangi teman



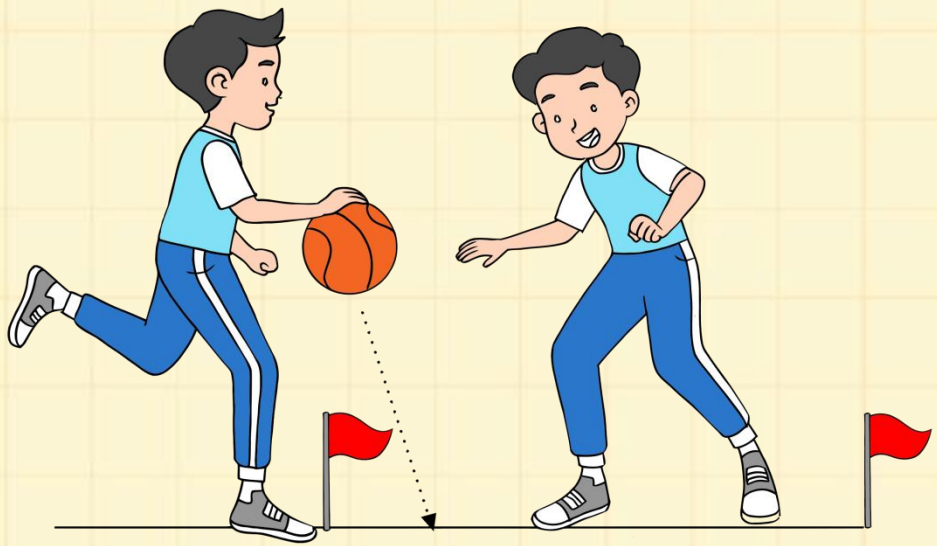
menggiring bola dengan cara estafet



menggiring bola dengan rintangan pemain lawan

© PT PENERBIT ERLANGGA

2. Menganalisis Variasi Gerak Spesifik Menggiring Bola

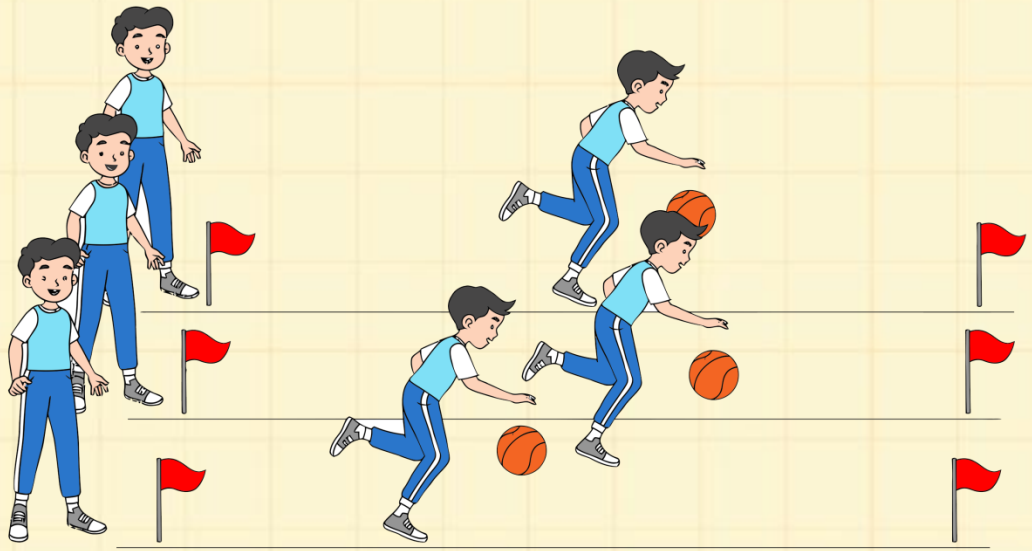


Cara menggiring bola dengan dibayangi teman:

- Latihan dilakukan secara berpasangan.
- Masing-masing pemain membawa sebuah bola. Pemain A menggiring bola di depan, sedangkan pemain B mengikuti gerak pemain A yang menggiring bola dengan membayanginya di belakang.
- Bola digiring dengan gerakan berlari menggunakan tangan kanan atau kiri.
- Setiap melewati satu lintasan, setiap pemain bergantian posisi pindah ke depan sebagai pemimpin.

© PT PENERBIT ERLANGGA

2. Menganalisis Variasi Gerak Spesifik Menggiring Bola

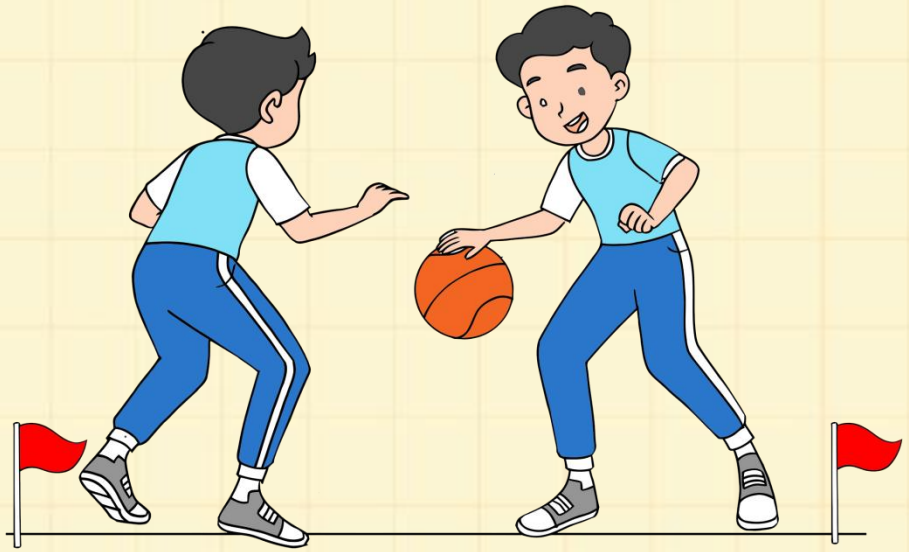


Cara menggiring bola dengan cara estafet:

- Buatlah lintasan sebanyak 6 lintasan atau lebih.
- Buat kelompok yang terdiri atas 4 orang.
- Setiap anggota kelompok berdiri di lintasan masing-masing dengan pemain urutan pertama yang membawa sebuah bola.
- Saat terdengar aba-aba “ya”, pemain pertama pada setiap regu segera menggiring bola secara berliku melewati setiap bendera dan memutar kembali melewati bendera sampai ke pemain kedua. Setelah itu, pemain kedua menerima bola, lalu menggiring bola melewati setiap bendera. Gerak menggiring bola tersebut dilakukan sampai pada pemain keempat.
- Kelompok yang memasuki garis finis terlebih dahulu dinyatakan sebagai pemenangnya.

© PT PENERBIT ERLANGGA

2. Menganalisis Variasi Gerak Spesifik Menggiring Bola



Cara menggiring bola dengan rintangan pemain lawan:

- Latihan dilakukan secara berpasangan.
- Buatlah lintasan yang diberi batas dengan bendera.
- Setiap pemain yang menggiring bola harus dihalangi oleh satu pemain lainnya.
- Bola digiring dengan gerak berjalan menggunakan tangan kanan atau kiri.
- Pemain A menghadang dan menghalangi pemain B agar pemain B yang menggiring bola terhalang sehingga tidak bisa berjalan ke arah bendera.
- Bola digiring sampai batas yang telah ditentukan.
- Latihan tersebut dilakukan secara bergantian dengan pasangan pemain.

© PT PENERBIT ERLANGGA

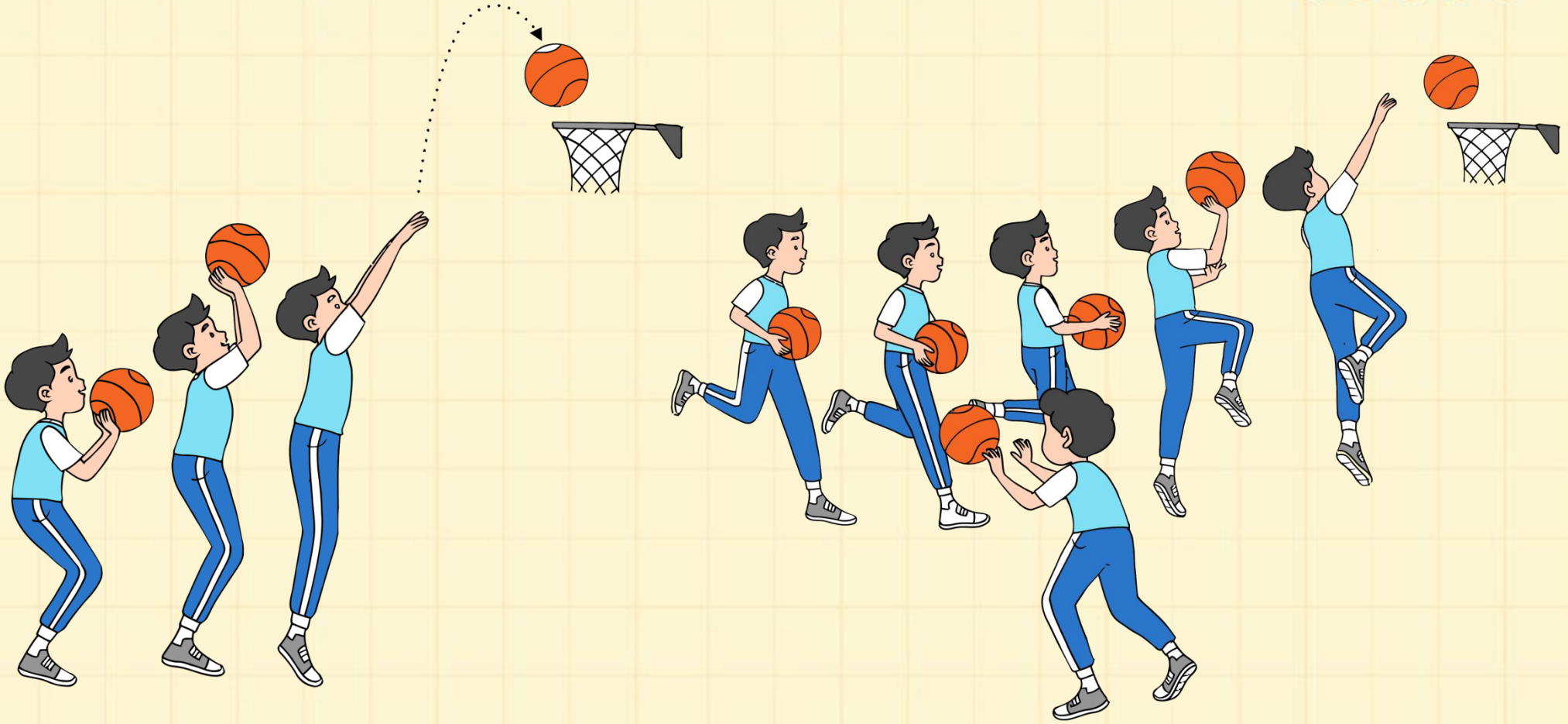
Video Gerak Menggiring Bola



© PT PENERBIT ERLANGGA

Pembelajaran 4

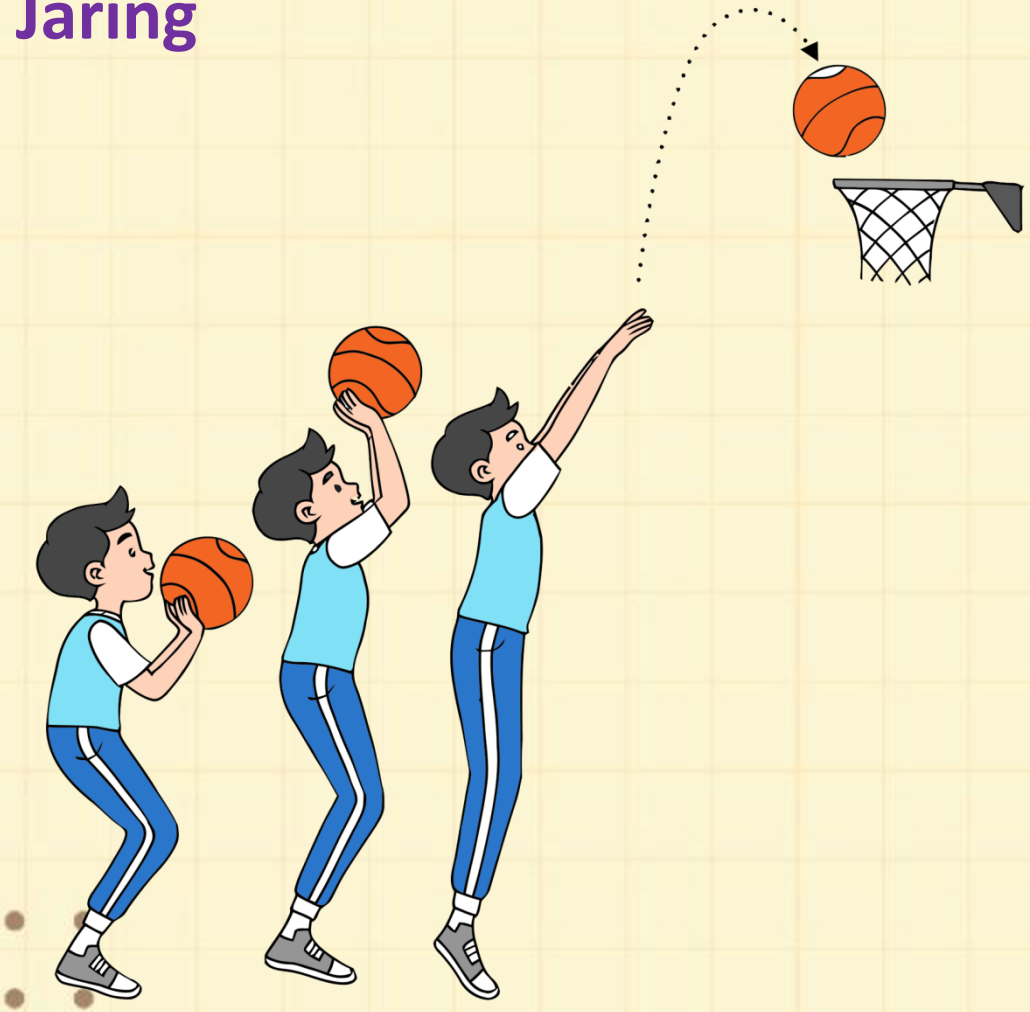
1. Keterampilan Variasi Gerak Spesifik Menembak Bola ke Jaring



variasi gerak spesifik menembak bola ke jaring

© PT PENERBIT ERLANGGA

2. Menganalisis Variasi Gerak Spesifik Menembak Bola ke Jaring

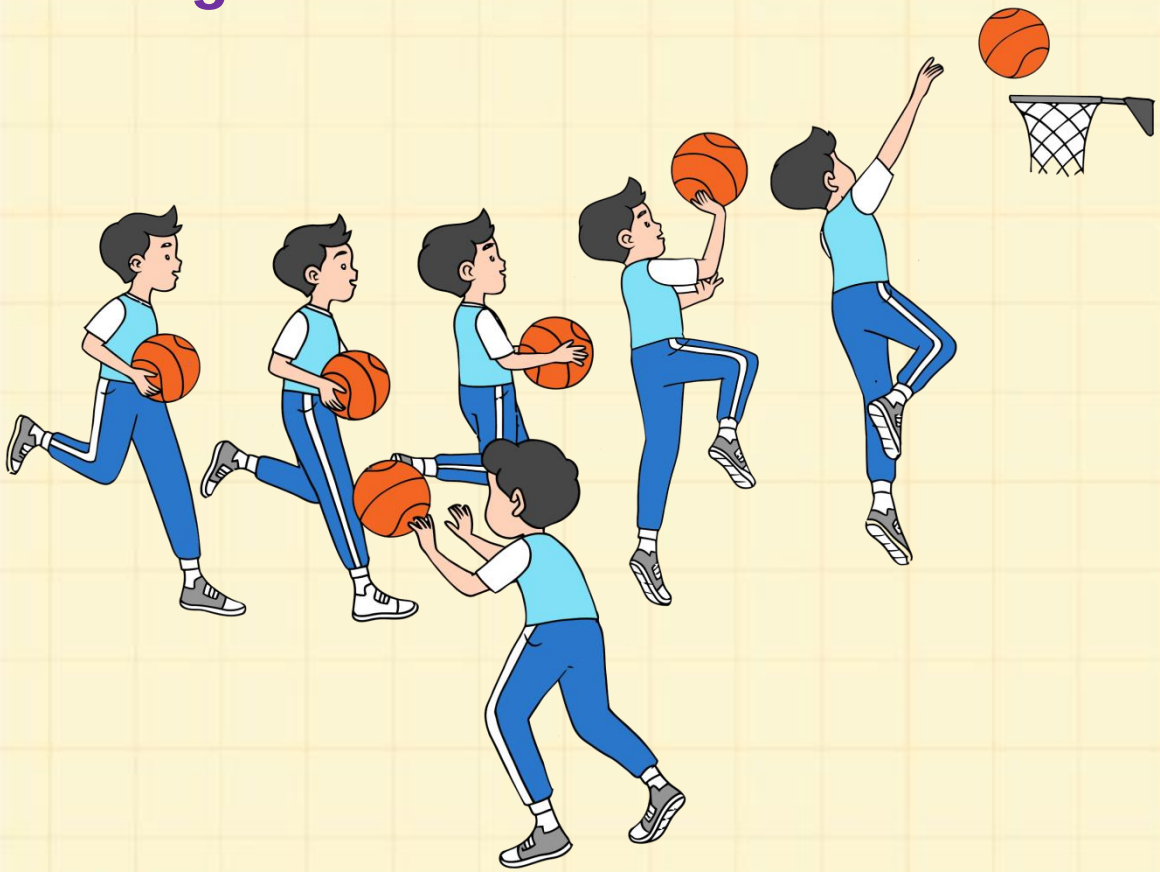


Cara menembak bola dengan dua tangan:

- Posisi penembak bola berdiri di depan jaring dengan kedua kaki, bahu, dan punggung direntangkan dengan posisi kedua kaki agak ditekuk.
- Pandangan mengarah ke sasaran atau jaring.
- Pegang bola dengan kedua tangan di depan dada dengan siku ditekuk.
- Lakukan gerak menembak bola ke arah sasaran atau jaring dengan pergelangan tangan dilenturkan dan posisikan jari-jari ke depan.
- Pada saat melepas bola, jari-jari ikut mendorong, posisi tangan tetap seimbang.

© PT PENERBIT ERLANGGA

2. Menganalisis Variasi Gerak Spesifik Menembak Bola ke Jaring



Cara menembak bola diawali dengan melompat:

- Berdiri di depan ring basket.
- Tangkap bola hasil umpan teman, lalu segera langkahkan satu langkah pendek ke depan, dan menolak ke atas sambil mengangkat bola ke atas.
- Setelah mencapai lompatan tertinggi, masukkan bola ke jaring atau ring dengan satu tangan dibantu dengan lecutan dari pergelangan tangan ke keranjang.
- Mendaratlah dengan kedua kaki mengeper.

© PT PENERBIT ERLANGGA

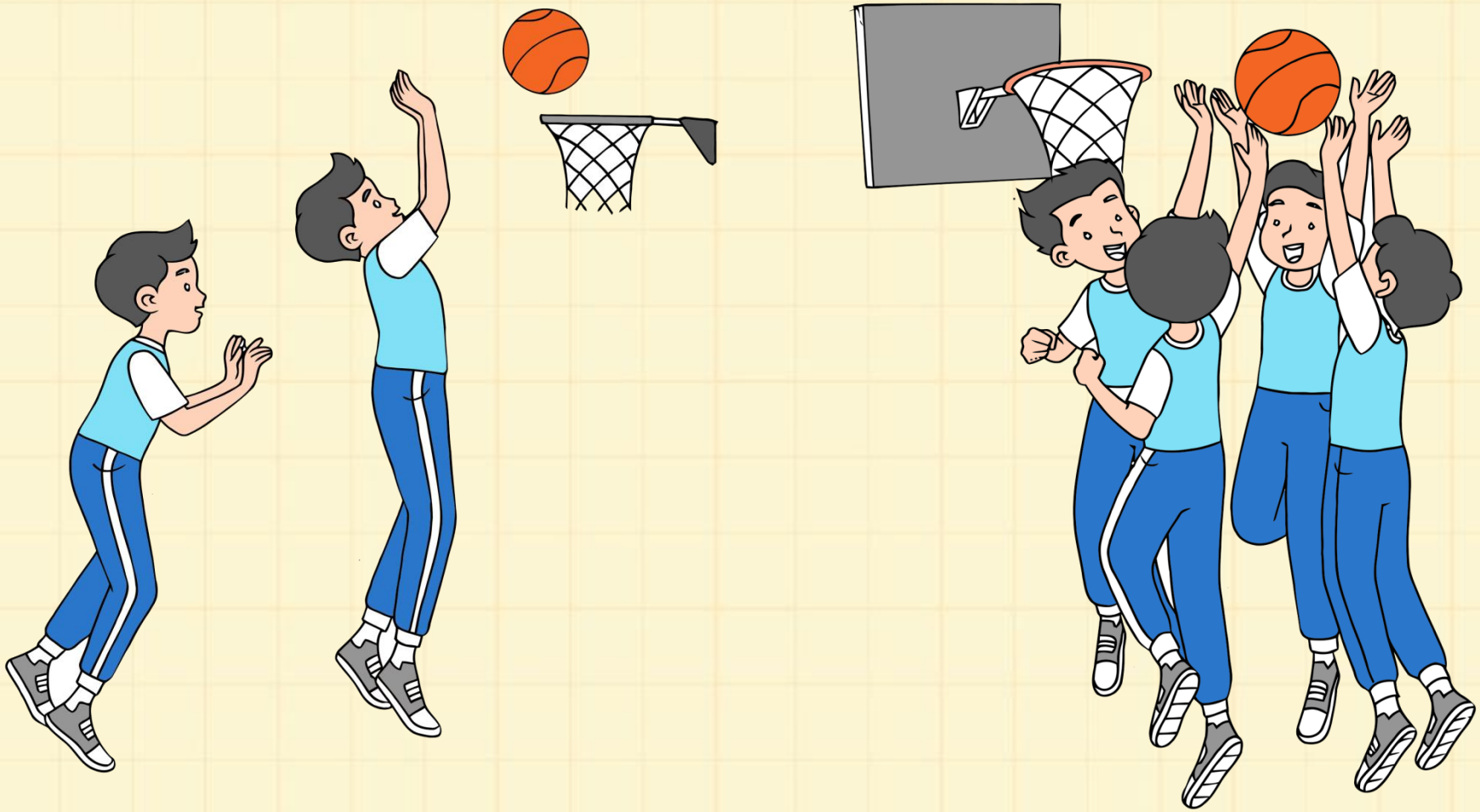
Video Gerak Menembak Bola ke Jaring



© PT PENERBIT ERLANGGA

Pembelajaran 5

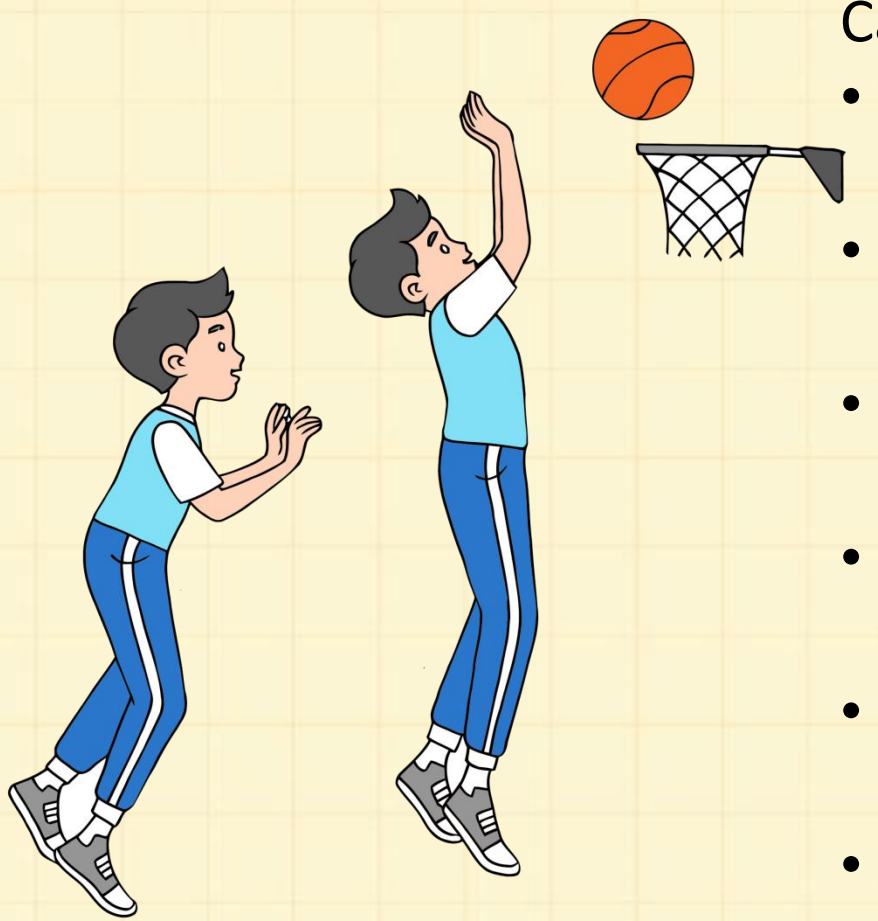
1. Keterampilan Variasi Gerak Spesifik *Rebound*



variasi gerak spesifik *rebound*

© PT PENERBIT ERLANGGA

2. Menganalisis Variasi Gerak Spesifik *Rebound*

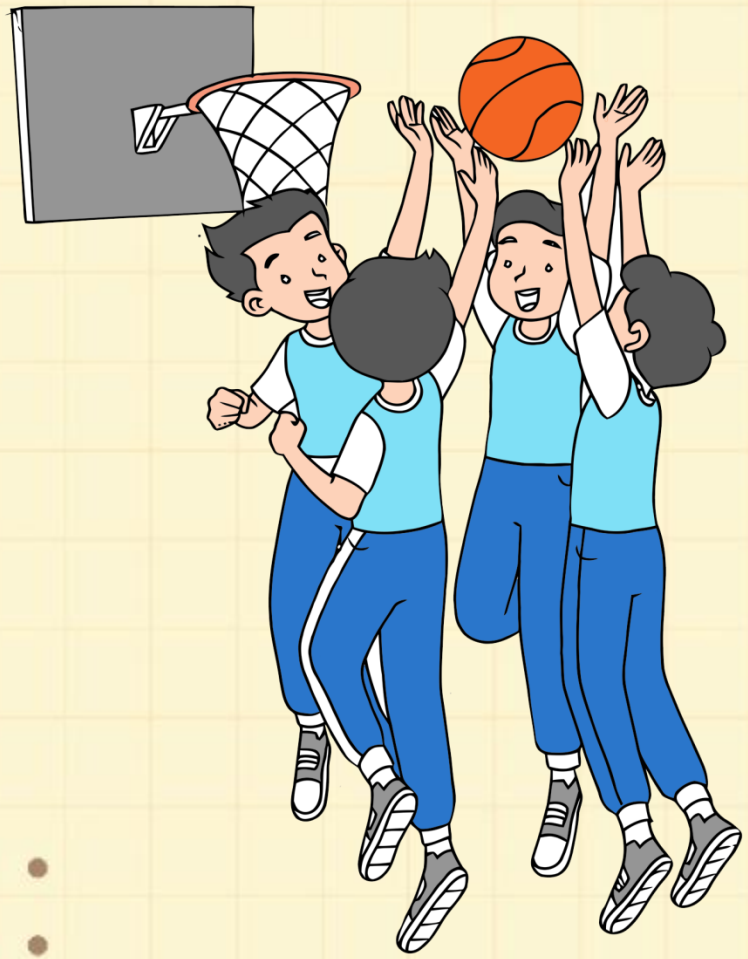


Cara *rebound* secara mandiri:

- Kedua kaki dibuka dengan gerak bersiap untuk melakukan loncatan.
- Meloncat setinggi mungkin dengan bantuan gerak tangan.
- Ketika meloncat, pastikan badan lurus dengan kedua tangan yang lurus ke atas.
- Pandangan mata harus fokus pada arah datangnya bola.
- Ketika mencapai loncatan tertinggi, tangkap bola dan tarik ke depan dada.
- Lakukan pendaratan dengan menggunakan kedua kaki.
- Pada saat mendarat, kaki tidak kaku, namun rileks.

© PT PENERBIT ERLANGGA

2. Menganalisis Variasi Gerak Spesifik *Rebound*



Cara *rebound* dengan pemain lain:

- Pemain yang melakukan gerak rebound berdiri di depan keranjang dengan kedua kaki dibuka pada posisi siap melakukan loncatan.
- Pemain yang membawa bola melakukan tembakan bola ke arah keranjang setelah melakukan loncatan setinggi mungkin dengan bantuan gerak tangan ke atas.
- Saat meloncat, usahakan posisi badan lurus dengan kedua tangan lurus ke atas mengambil bola.
- Pandangan tertuju ke arah datangnya bola.
- Saat mencapai loncatan tertinggi, tangkap bola dan tarik ke depan dada.
- Lakukan pendaratan dengan menggunakan kedua kaki.
- Saat melakukan pendaratan, pastikan kaki tidak kaku (tetap rileks).

© PT PENERBIT ERLANGGA

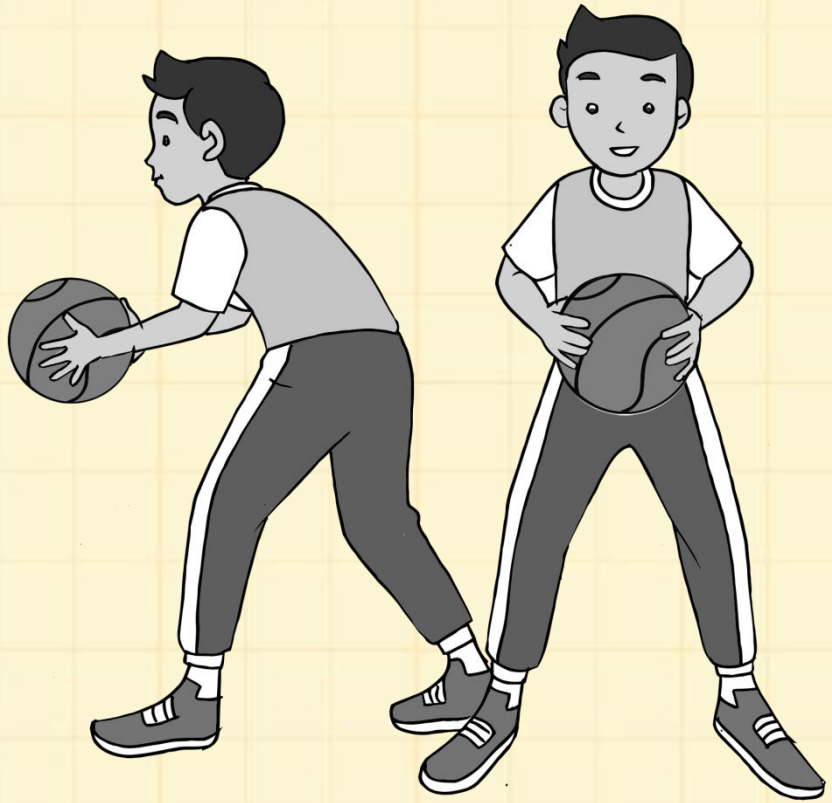
Video Gerak *Rebound*



Pembelajaran 6

1. Keterampilan Variasi Gerak Spesifik Pivot

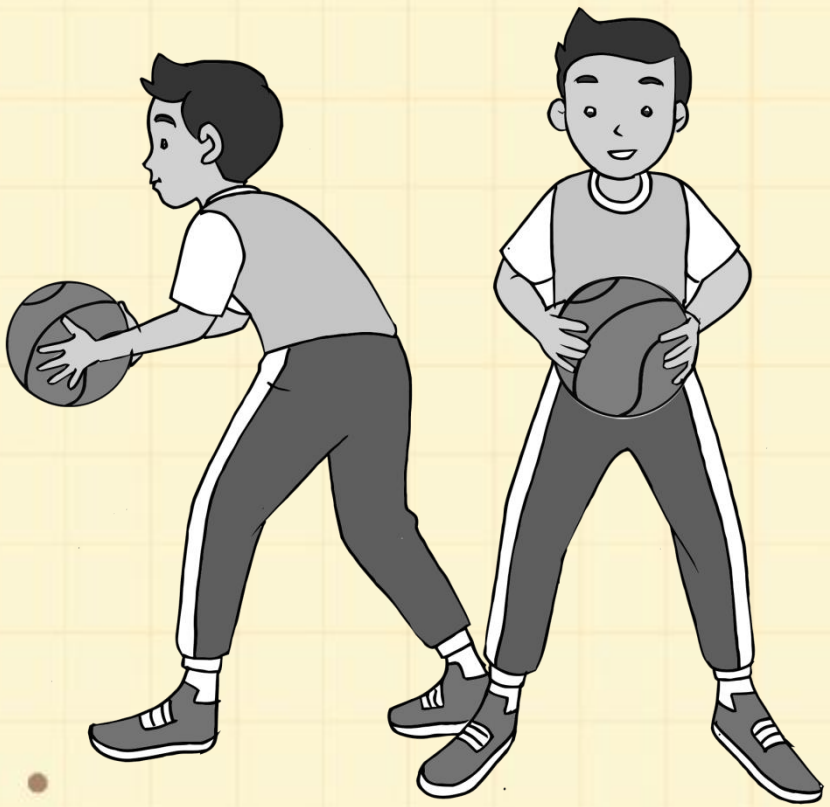
© PT PENERBIT ERLANGGA



variasi gerak spesifik pivot

© PT PENERBIT ERLANGGA

2. Menganalisis Variasi Gerak Spesifik Pivot



Cara pivot secara mandiri:

- Berdiri dengan dengan kedua kaki dibuka, lutut ditekuk.
- Pegang bola dengan kedua tangan.
- Gunakan kaki kanan sebagai poros.
- Pindahkan kaki kiri melalui badan bagian depan dengan posisi badan berdiri dan membungkuk.
- Pada saat memindahkan kaki, berat badan disesuaikan dengan arah putaran.
- Lakukan putaran dengan menggunakan ujung kaki.

© PT PENERBIT ERLANGGA

Video Gerak Pivot



© PT PENERBIT ERLANGGA

Bermain Bola Basket dalam Bentuk Pertandingan



Sumber: *shutterstock.com*

Bermain bola basket dalam bentuk pertandingan secara sederhana.

- Permainan bola basket dimainkan oleh dua tim.
- Setiap tim berjumlah 5–6 orang.
- Setiap tim berusaha mencetak poin dengan memasukkan bola ke jaring atau keranjang lawan sebanyak-banyaknya.
- Gunakan kemampuan memvariasikan gerak spesifik permainan bola basket seperti yang telah dipelajari.
- Setiap pemain hanya boleh menggiring bola sejauh 2 m.
- Setelah itu, segera lemparkan bola ke pemain satu tim atau regu.
- Pemain tidak boleh menabrakkan badan ke pemain lawan.