

Amelia Dwi Satitri
X MIPA 3, 07.

Date:

No.

* Pivot atau memeros

Suatu usaha memperhatikan bola dari jangkauan lawan dengan salah satu kaki sebagai porosnya.

* shooting adalah usaha memasukkan bola ke dalam keranjang atau ring basket lawan / meraih poin

* layup adalah memasukkan bola ke ring atau keranjang basket dengan dua langkah dan memusat agar dapat meraih poin. layup disebut juga dengan tembakan melingkar.

* Teknik dasar bola basket.

A. cara memegang bola.

B. Passing dan catching (melempar dan menangkap bola)

* Curve Pass (operan pantul) melempar bola basket dengan teknik

lemparan pantulan.

* Melempar bola basket dengan kedua tangan searah atau

(chest pass)

* Melempar bola basket dengan dua tangan dari atas kepala

(over head pass)

* Dribbling (mengiring bola)

* Pivot

* shooting

* layup

* rebound

* Slam dunk

Amelia Dwi Satri
XIII 3, 07

Date:

No.

Aturan dasar Puk Puk permainan bola basket adalah sebagai berikut

- bola dapat dilampirkan ke segala arah dengan menggunakan salah satu tangan atau kedua tangan.

- bola dapat dipukul ke segala arah dengan menggunakan salah satu tangan tetapi tidak boleh dipukul menggunakan kedua tangan (meningul)

- pemain tidak diperbolehkan berlari sambil memegang bola

gpi tergali apabila bola yang dilemparkan atau dipukul dari lapangan masuk ke dalam keranjang, dalam hal ini pemain yang mengoper keranjang tidak menuntun atau mengganji.

Caru memegang bola basket adalah sikap tangan membentuk

mangkuk besar, bola berada diantara kedua telapak tangan. telapak

tangan melekat disamping bola agar ke belakang, jari-jari Aterentang

melekat Puk bola, ibu jari terletak dekat dengan badan bagian belakang

bola yang mengoper kearah tangan depan. kedua kaki membentuk

Kuda-kuda dengan salah satu kaki di depan. badan sedikit condong

ke depan dan lutut rileks.

menangkap bola diatas kepala dan menangkap bola dipundak

o) Melempar bola dari atas kepala (over head pass)

o) Melempar bola dari depan dada (chest pass)

o) Melempar bola memantul ketanah dan lantai (bounce pass).

mengiring bola (dribbling ball).

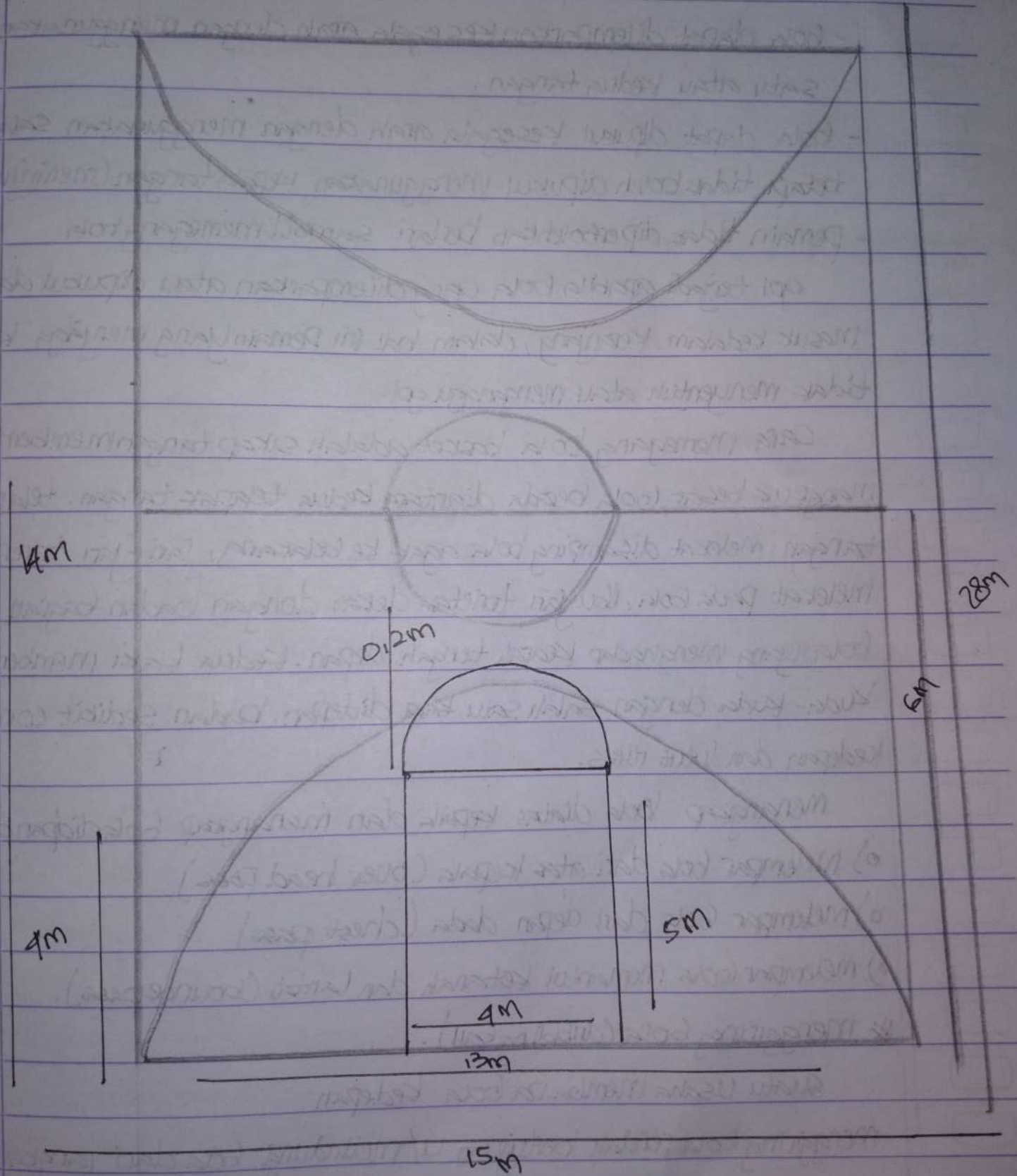
Suatu usaha membawa bola kedepan

mengiring bola rendah bertujuan u/ melindungi bola dari jangkauan lawan.

Amelia Dwi Cahtri
X MIPA 3, 07

No. _____

Date: _____



AlMelia Dwi Satitri, XMIPA3
07

No.

Date:

Sedangkan jumlah wasit dalam permainan bola basket adalah 2 orang. wasit 1 tersebut referee sedangkan wasit 2 disebut umpire waktu pemain 4x10 menit jika berpedoman dengan aturan federasi bola basket internasional. Versi national Basketball Association waktu bermain adalah 4x12 menit.

keliling bola yang digunakan dalam permainan bola basket adalah 75 cm - 78 cm, sedangkan berat bola adalah 600 - 650 gram. ^{Jika bola} ~~panjang~~ dijatuhkan dari ketinggian 1,80 meter pada lantai papan, maka bola harus kembali pada ketinggian antara 1,20 - 1,40 meter.

panjang papan pantul bagian luar adalah 1,80 meter sedangkan lebar papan pantul bagian luar adalah 1,20 meter, dan panjang papan pantul bagian dalam 0,59 meter, sedangkan lebar papan pantul bagian dalam 0,45 meter.

Jarak lintai sampai ke papan pantul bagian bawah adalah 2,75 ^{sementara jarak} ~~meter~~ ~~sedangkan~~ ke papan pantul bagian bawah sampai ke ring basket adalah 0,30 meter. ring basket memiliki panjang yaitu 0,40 meter sedangkan jarak tiang penyangga sampai ke garis akhir adalah 1 meter

panjang garis tengah lingkaran pada lapangan basket adalah 1,80 meter dengan ukuran lebar garis yaitu 0,05 meter. panjang garis akhir lingkaran daerah serang yaitu 6 meter, sedangkan panjang garis tembakan hukuman yaitu 3,60 meter.

Nama: Amelia Dwi Safitri
Kelas: X MIPA 3

No. Penjasorkes

Date: _____

BAB I

Permainan Bola Basket.

Bola basket (bahasa Inggris basketbal) adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan.

ada 3 posisi utama dalam bermain basket:

- 1) forward, pemain yang tugas utamanya adalah mencetak poin dengan memasukkan bola ke keranjang lawan.
- 2) Defense, pemain yang tugas utamanya adalah menjaga pemain lawan agar pemain lawan kesulitan memasukkan bola.
- 3) playmaker, pemain yang menjadi tokoh kunci pemain dengan mengatur bola dan strategi yang dimainkan oleh rekan-rekan setimnya.

Pada tahun 1891, Dr James Naismith, seorang guru olahraga asal Kanada, Naismith menciptakan permainan yang sekarang dikenal sebagai bola basket pada 15 Desember 1891.

Lapangan bola basket berbentuk persegi panjang dengan dua standar ukuran, yakni panjang 28,5 meter dan lebar 15 meter untuk standar National Basketball Association dan panjang 26 meter dan lebar 14 meter untuk standar Federasi Bola Basket Internasional. Tiga buah lingkaran yang terdapat di dalam lapangan basket memiliki panjang jari-jari yaitu 1,8 meter.

Jumlah pemain dalam permainan bola basket adalah 5 orang dalam satu regu dengan cadangan 5 orang.