

Bola Basket Pertemuan 1



Hallo...

Apa kabar semuanya...

Saya berharap semua siswa/ siswi yang saya banggakan dalam keadaan baik baik saja.

Terima kasih saya sampaikan kepada anda semua karena masih tetap semangat menjalani program pembelajaran daring ini, dan tolong sampaikan terimakasih kami yang sebesar besarnya kepada orang tua anda sekalian karena tetap mendukung kita semua dalam kegiatan pembelajaran daring ini.

Semoga kita diberi kesehatan dalam menjalankan masa pandemi ini, dan tetap ikuti protokol kesehatan sesuai aturan Pemerintah.



Teknik dasar permainan bola basket

- Melempar- menangkap (passing)
- Menggiring (dribbling).
- Menembak bola ke ring (shooting) + Lay-up (menghantarkan bola ke ring)

Dengan melakukan teknik dasar bola basket ini kita akan melatih kekuatan tangan, kelenturan jari tangan, akurasi dan ketepatan.



Sebelum kita lanjutkan, silahkan anda menonton dan mengamati video yang ada pada link di bawah ini

<https://www.youtube.com/watch?v=ek6AsJzkMMA>



Setelah anda menonton video, bacalah kembali buku PJOK anda atau referensi apapun untuk materi bola basket. Identifikasi gerakan teknik menangkap-melempar (passing), menggiring (dribbling), menembak ke ring (shooting) dan lay-up (menghantar ke ring) dalam permainan bola basket dan sampaikan pertanyaan anda melalui grup WA kita.

