

NAMA : GATOT DWI LAKSONO
NIM : 6101020144
KELAS : B
GRUP : B
PPG PRODI : PJOK
ANGKATAN : 3
**MATERI : MELEMPAR DAN MEMANTULKAN
BOLA BESAR**



Bola Besar

handout

PJOK

KELAS VI SD NEGERI GENITO





KOMPETENSI DASAR

3.1 Memahami variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional*

4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional*



INDIKATOR

3.1.1 Menjelaskan variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam melempar bola

3.1.2 Menjelaskan variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam memantulkan bola

3.1.3 Menjelaskan kombinasi dari variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif dengan kontrol yang baik dari gerak dasar melempar dan memantulkan bola dalam permainan bola besar sederhana

4.1.1 Mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam melempar bola

4.1.2 Mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam memantulkan bola

4.1.3 Mempraktikkan kombinasi dari variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif dengan kontrol yang baik dari gerak dasar melempar dan memantulkan bola dalam permainan bola besar sederhana



TAHUKAH KAMU siapakah dia???



Sumber: <https://cdn.thinglink.me>

James Naismith

James Naismith lahir di Kanada, 6 November 1861, Ia adalah penemu olahraga bola basket.

Naismith saat itu ditantang mencari cara untuk menghilangkan kebosanan yang dialami murid-muridnya dalam pelajaran PJOK saat musim dingin. Terinspirasi oleh suatu permainan yang pernah ia mainkan saat kecil di Ontario, Naismith kemudian menciptakan permainan yang kemudian dikenal sebagai bola Basket pada 15 Desember 1891

YANG AKAN KITA PELAJARI !!!

Tujuan bermain bola adalah untuk meningkatkan kerjasama dengan teman, saling menghargai, dan tentunya meningkatkan gerak dasar dan kebugaran kalian

Tapi sebelum mempelajari itu semua kita belajar bagaimana cara memegang, mengoper, dan memantulkan bola ya



Amati gambar berikut

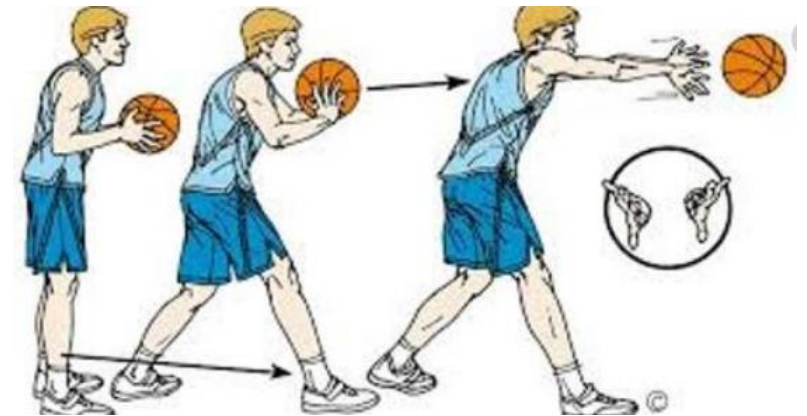


Apakah kamu bisa melakukan cara memegang bola?cobalah sambil bercermin!

Aktivitas Melempar Bola dengan Dua Tangan dari Depan Dada

Cara memainkannya adalah sebagai berikut

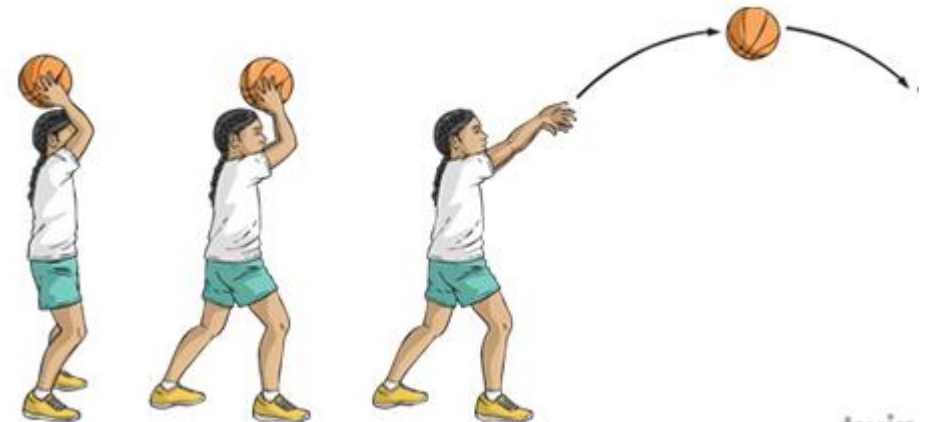
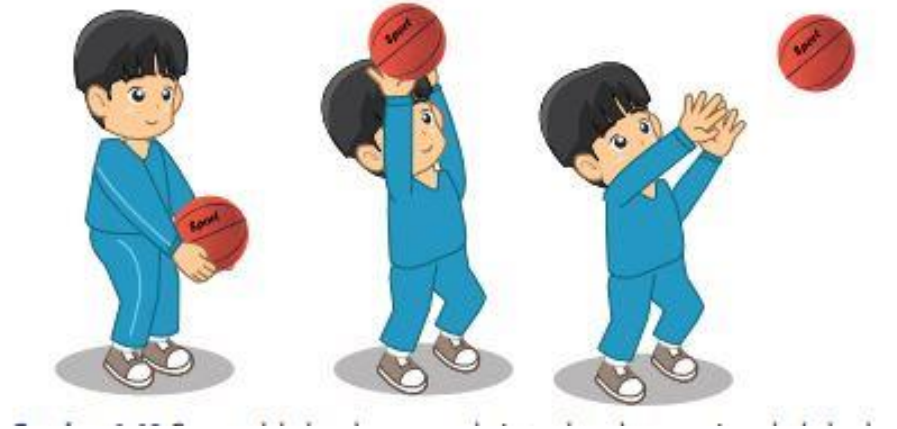
- Berdoalah dahulu sebelum melakukan
- Berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu, dan lutut sedikit ditekuk
- Badan dicondongkan ke depan.
- Bola dipegang dengan kedua telapak tangan dan jari-jari
- Tekuk kedua siku dengan mendekati badan, dan aturlah bola setinggi dada.
- Langkahkan kaki kiri ke depan ke arah sasaran.
- Kemudian kedua lengan menolak lurus ke depan. Selama aktivitas ini, coba amati dan rasakan gerakan melempar yang enak dirasakan



Aktivitas melempar bola dari atas kepala

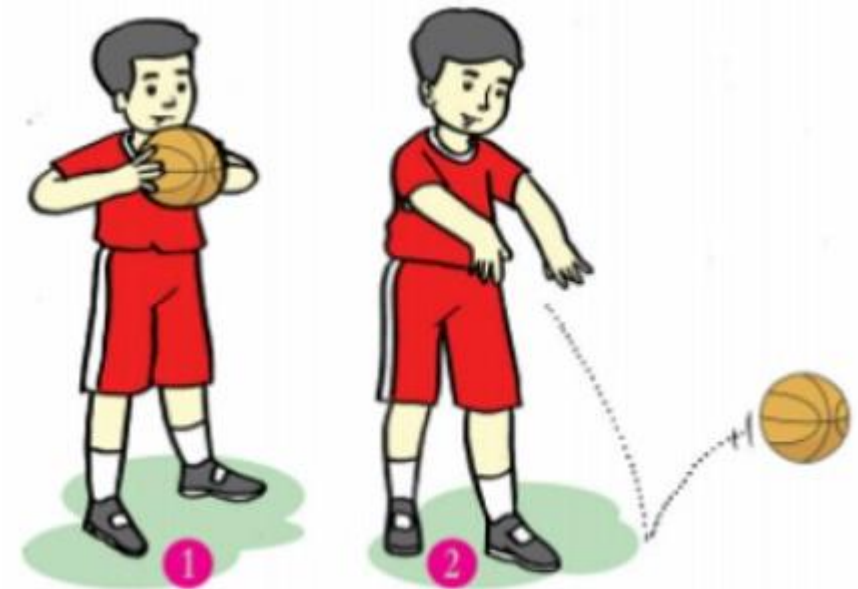
Cara memainkannya adalah sebagai berikut.

- Berdoalah dahulu sebelum melakukan
- Berdiri dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang, lutut sedikit ditekuk.
- Bola dipegang dengan kedua tangan dan berada di atas kepala.
- Kemudian, coba kamu lemparkan bola tersebut dengan mendorong bola ke atas.
- Bola dilepaskan dengan lecutan ujung jari tangan.
- Gerakan akhir dengan meluruskan lengan searah dengan lepasnya bola. Selama aktivitas ini, coba amati dan rasakan gerakan melempar yang enak



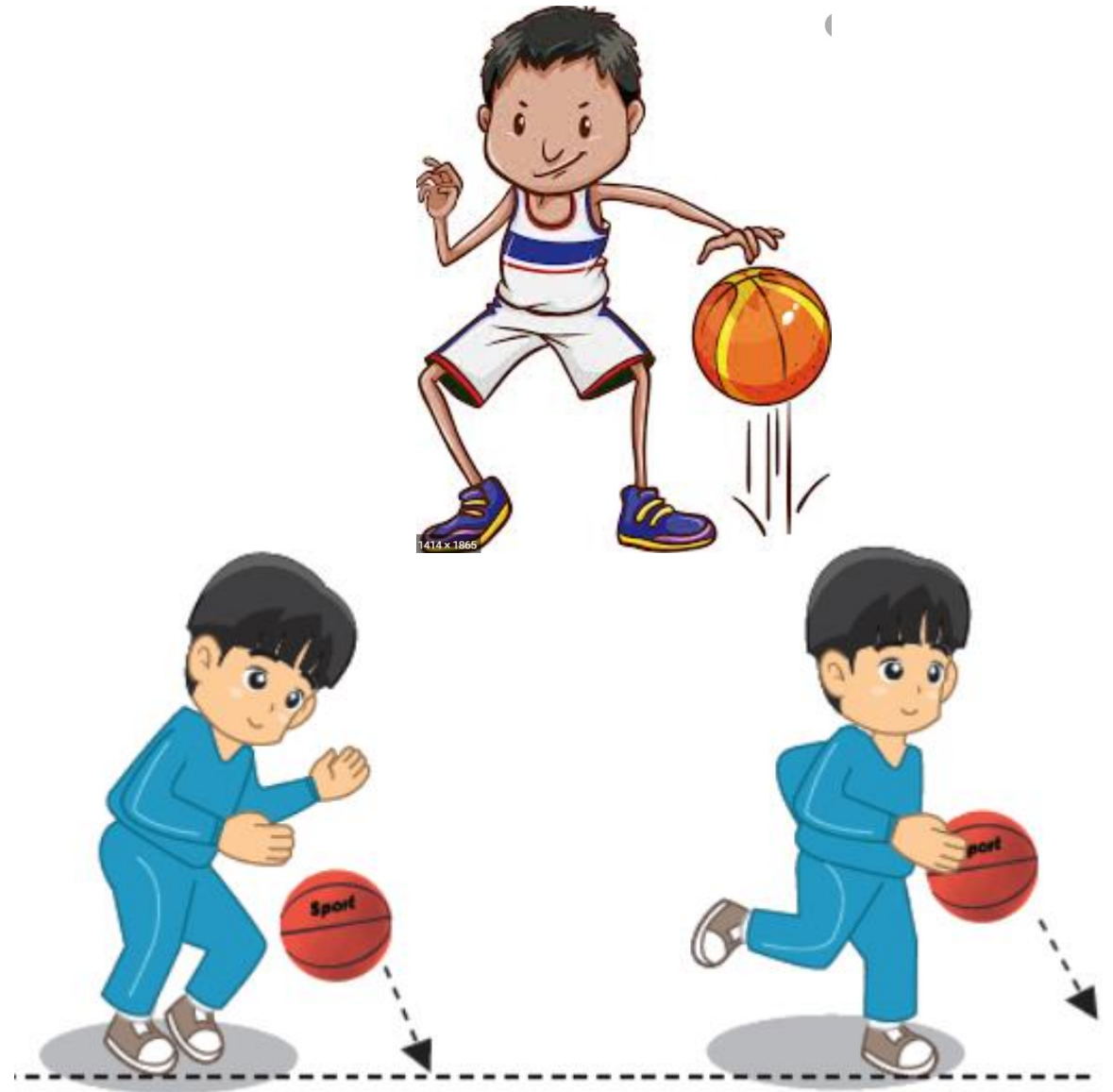
Aktivitas Melempar Bola Pantulan

- Berdoalah dahulu sebelum melakukan
- Cara melakukannya adalah sebagai berikut.
- Cari pasangan yang seimbang.
- Berdiri dengan kaki kanan di depan dan kaki kiri di belakang, lutut sedikit ditekuk.
- Kemudian, peserta didik lemparkan bola dengan tolakan dua tangan menyerong ke bawah.
- Bola dilepaskan setinggi pinggang dan harus diarahkan pada suatu tempat (titik) kira-kira 1 meter di depan penerima.
- Jika berhadapan dengan lawan, sasaran pantulan bola berada di samping kanan/ kiri kaki lawan. Selama aktivitas ini, coba amati dan rasakan



Aktivitas Memantulkan Bola Ke Tanah

- Berdoalah dahulu sebelum melakukan
- Berdiri dengan badan sedikit condong ke depan.
- Salah satu kaki di depan dengan lutut sedikit ditekuk.
- Pantulkan bola dengan satu tangan dengan teratur.
- Ketika sudah terbiasa, lakukanlah memantulkan bola ke tanah dengan gerakan berjalan dan berlari



Setelah berlatih, diskusikan hal berikut bersama teman dan guru melalui grup whatsapp

1. Lemparan manakah yang menurutmu paling mudah dan paling sulit dilakukan? Jelaskan alasannya!

JAWAB:

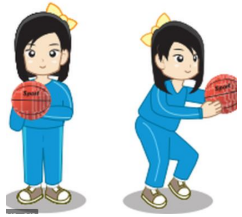
2. Apa kesulitan yang kamu hadapi saat melakukan aktivitas memantulkan bola ketanah dengan diam, berjalan, dan berlari?

JAWAB:

3. Bagaimana kombinasi gerakan yang dapat dikembangkan untuk melempar dan memantulkan bola?

JAWAB:

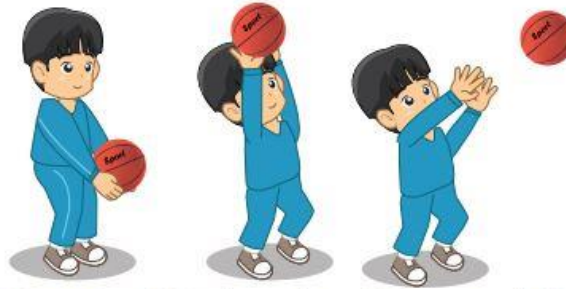




Memegang bola



Melempar bola
didepan dada



Melempar bola diatas
kepala



Melempar bola
pantulan



Memantulkan bola ke
tanah

Dari bacaan diatas kita dapat menanyakan hal-hal yang masih diragukan dan melaksanakan evaluasi dengan penuh rasa ingin tahu, saling membantu memberikan penjelasan tentang hal-hal yang diragukan teman yang lain lain sehingga informasi menjadi benar dan tidak terjadi kesalahpahaman terhadap materi dengan tekun





Setelah mempelajari bacaan diatas, kalian diharapkan mampu untuk menjelaskan dan mempraktikkan variasi dan kombinasi melempar dan memantulkan bola dalam permainan sederhana