



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
DIREKTORAT JENDERAL PENDIDIKAN ANAK USIA DINI,  
PENDIDIKAN DASAR DAN PENDIDIKAN MENENGAH  
DIREKTORAT SEKOLAH MENENGAH ATAS  
2020



Modul Pembelajaran SMA

# PJOK



KELAS  
**X**



**PERMAINAN BOLA BASKET**  
**PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN**  
**KELAS X**

**PENYUSUN**  
**TONO SUPRIATNA NUGRAHA**  
**SMA Negeri 1 Nagreg**

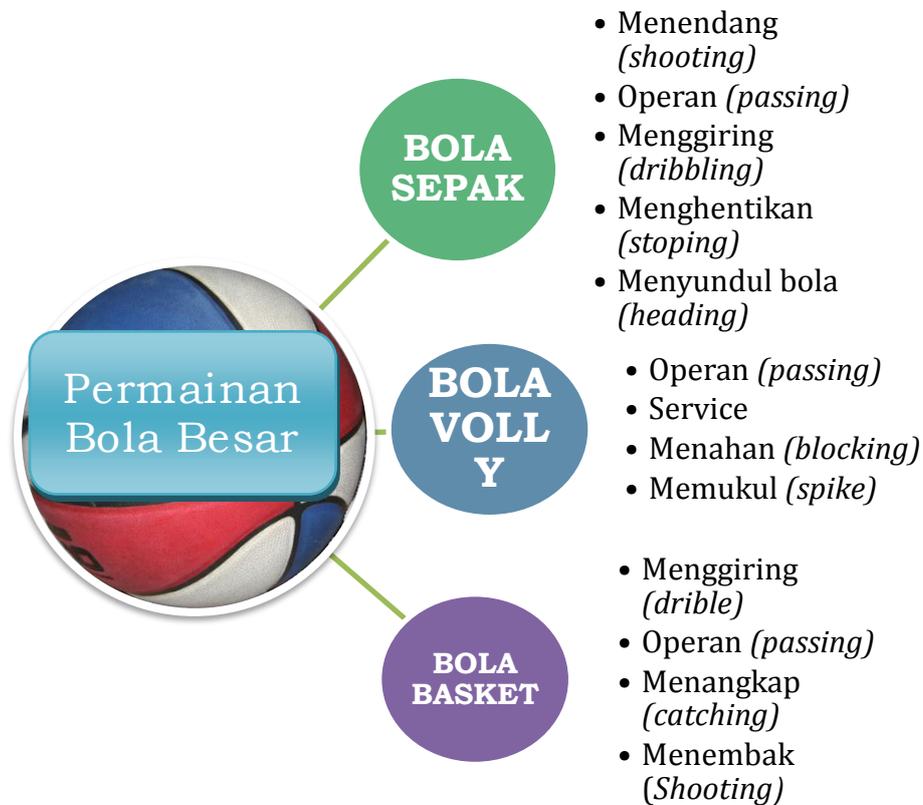
## DAFTAR ISI

PENYUSUN.....	2
DAFTAR ISI.....	3
GLOSARIUM .....	4
PETA KONSEP .....	5
PENDAHULUAN.....	6
A. Identitas Modul.....	6
B. Kompetensi Dasar .....	6
C. Deskripsi Singkat Materi.....	6
D. Petunjuk Penggunaan Modul .....	6
E. Materi Pembelajaran .....	6
KEGIATAN PEMBELAJARAN .....	8
Teknik Dasar Permainan Bola Basket .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Tujuan Pembelajaran .....	8
B. Uraian Materi .....	8
C. Rangkuman .....	12
D. Penugasan Mandiri .....	14
E. Latihan Soal.....	14
F. Penilaian Diri.....	15
G. Evaluasi.....	16
DAFTAR PUSTAKA .....	18

## GLOSARIUM

<i>Dribling</i>	: Menggiring bola
<i>Passing</i>	: Operan bola
<i>Catcting</i>	: Menangkap bola
<i>Chest pass</i>	: Operan bola lurus sejajar dengan dada
<i>Bounce pass</i>	: Operan bola dengan dipatulkan ke lantai
<i>Base ball pass</i>	: Operan dari samping badan
<i>Overhead pass</i>	: Operan bola dari atas kepala.
<i>Shooting</i>	: Memasukan bola ke ring
<i>Lay Up Shoot</i>	: Tembakan dekat keranjang dengan 2 irama langkah kaki).
<i>Jump Shoot</i>	: Memasukan bola ke ring sambil melompat
<i>Jump ball</i>	: Bola loncat
<i>Pivot</i>	: Memurat badan saat menguasai bola dengan satu kaki sebagai poros.
<i>Rebound</i>	: Menangkap bola pantulan setelah tembakan yang tidak menghasilkan angka/point.

## PETA KONSEP



## PENDAHULUAN

### A. Identitas Modul

Mata Pelajaran	: P J O K
Kelas	: X
Alokasi Waktu	: 3 Jam Pelajaran (1 kali Pertemuan)
Judul Modul	: Permainan Bola Basket

### B. Kompetensi Dasar

- 3.1 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik \*)
- 4.1 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik \*)

### C. Deskripsi Singkat Materi

Permainan bolabasket merupakan salahsatu permainan bola besar sebagai cabang olahraga terpilih pada mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Kompetensi yang harus dicapai oleh peserta didik padamateri ini adalah kemampuan menganalisis dan mempraktikan keterampilan gerak teknik dasar permainan bola basket dengan materi: melempar bola (*passing*), Menangkap bola (*catcing*), menggiring bola (*dribbling*), menembak bola (*shooting*), *Lay Up shoot*, *Pivot*, *Rebound*.

### D. Petunjuk Penggunaan Modul

Salam PJOK ... Salam olahraga ... Salam sehat untuk kita semua ...  
Kebermanfaatan modul ini bergantung sepenuhnya dari cara kalian menggunakan dan memanfaatkannya. Guna meperoleh hasil sesuai yang diharapkan dalam mempermudah memahami, mempraktikkan dan menganalisis materi pembelajaran, disarankan kalian selaku pengguna mempelajari modul ini secara terstruktur. Berikut petunjuk penggunaan modul ini:

1. Pelajari modul ini secara berurutan halaman demi halaman. Jangan paksakan diri kalian menyelesaikan modul ini, sebelum menguasai bagian demi bagian dalam modul ini dengan baik;
2. Modul ini dapat kalian pelajari secara mandiri atau kelompok, baik di sekolah maupun diluar sekolah dengan cara diskusi, demonstrasi, simulasi dan tanya jawab;
3. Kalian pelajari modul ini dengan membaca, melihat dan mengamati contoh-contoh dari gambar atau jika memungkinkan kalian dapat mengakses informasi dari website yang tertulis pada modul ini;
4. Pelajari sumber-sumber belajar lainnya tentang pembelajaran atau latihan terkait materi pokok, pilih materi yang tepat dan sesuaikan dengan kompetensi dan tujuan pembelajaran yang diharapkan;
5. Jika ada kendala dan kalian mengalami kesulitan, diskusikan kembali dengan teman kalian dan jika masih belum mendapatkan jawaban yang kurang memuaskan tanyakan kepada guru atau pakar lainnya yang ada di sekitar kalian;
6. Setiap kegiatan belajar dilengkapi dengan tugas mandiri, latihan, dan penilaian diri untuk lebih mengausai materi pembelajaran. Kerjakan tugas mandiri, latihan, dan penilaian diri yang ada pada modul ini;
7. Apabila hasil tugas mandiri, latihan, dan peniaian diri yang kalian lakukan belum mencapai target 70% dari setiap kegiatan, maka kalian dapat mengulang mempelajari modul ini;

8. Untuk mengukur pencapaian target pembelajaran keseluruhan dari modul ini kalian harus mengerjakan evaluasi di akhir pembelajaran modul;
9. Kalian dapat melihat pembahasan dan jawaban terkait tugas mandiri, latihan, dan evaluasi di halaman belakang setelah kalian mengerjakan evaluasi;
10. Jika kalian melakukan aktivitas latihan, jangan lupa lakukan pemanasan /pendinginan dan peregangan otot/persendian secara baik dan benar untuk menghindari cedera.

## **E. Materi Pembelajaran**

1. Melempar bola (*passing*)
2. Menangkap bola (*catcing*)
3. Menggiring bola (*dribbling*)
4. Menembak bola (*shooting*)
5. Tembakan sambil melayang (*Lay Up shoot*)
6. Memutarakan badan dengan salahsatu kaki menjadi poros (*Pivot*)

## KEGIATAN PEMBELAJARAN

### A. Tujuan Pembelajaran

Setelah melaksanakan kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan mampu:

1. Memiliki kesadaran tentang arti penting merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa;
2. Menunjukkan perilaku bertanggung jawab terhadap pemeliharaan sarana dan prasarana pembelajaran aktivitas permainan bola basket;
3. Menunjukkan perilaku santun dan toleransi selama beraktivitas permainan bola basket;
4. Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar (bola basket) untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik;
5. mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar (bola basket) untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.

### B. Uraian Materi

#### 1. Permainan Bola Basket

Permainan bola basket diciptakan oleh James A. Naismith salah seorang guru *Young Men Christian Association, Springfield* Amerika Serikat Pada Tahun 1891. Cabang olahraga bola basket merupakan cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu, setiap regu terdiri da 5 orang pemain. Lama permainan adalah 2 x 20 menit waktu bersih. Selama bermain tiap regu harus berusaha untuk memasukkan bola ke keranjang lawan sebanyak mungkin. Regu yang paling banyak memasukkan bola adalah regu yang memenangkan pertandingan.

Pada saat permainan berlangsung, bola bisa dipantulkan (*dribbling*), dilempar (*passing*), tembakan ke keranjang lawan (*shooting*), ditepis maupun digulirkan ke segala arah sesuai dengan peraturan yang berlaku. Dalam permainan bola basket diperlukan kemampuan fisik yang harus dikembangkan: kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), kekuatan (*strength*), kecepatan gerak dan reaksi (*speed reaction*), daya tahan (*endurance*), kelentukan (*flexibility*), koordinasi (*coordination*).

Selain penguasaan teknik dasar dan kemampuan fisik, pada saat permainan dilakukan diperlukan penguasaan taktik dan strategi yang baik. Taktik dan strategi saat bermain diperlukan kemampuan teknik tersendiri yang meliputi

- Teknik dasar gerakan tanpa bola;
- Teknik dasar dengan bola;
- Teknik lanjutan bertahan dan menyerang.

#### a. Aturan Pokok Permainan

Beberapa peraturan dasar permainan bola basket yang perlu kalian ketahui, yaitu:

- Masing-masing regu terdiri atas lima orang;
- Waktu bermain 2x20 menit dengan istirahat 10 menit;
- Permainan bola basket dipimpin oleh satu orang wasit utama (*referee*) dan wasit kedua (*umpire*);
- Pertandingan bola basket diawali dengan bola lompat (*jump ball*) di lingkaran garis tengah lapangan;
- Bila bola berhasil dimasukkan, maka regu yang berhasil memasukkan bola akan mendapat nilai dua kecuali tembakan yang dilakukan di luar daerah tembakan mendapat nilai tiga;
- Pemenang pertandingan ditentukan jumlah poin terbanyak;
- Pemain tidak boleh berdiri di daerah bersyarat lebih dari tiga detik (*three second rule*);

- Bola loncat bila terjadi wasit satu melemparkan bola ke atas di antara dua pemain yang berlawanan;
- Dalam bola lompat kedua pemain harus berada di dalam setengah lingkaran yang dekat dengan keranjangnya masing-masing;
- Bola hidup dalam permainan bola basket setelah dilakukan *jump ball* dan bola disentuh oleh pemain pertama;
- Bola mati (tidak dimainkan) bola masuk/tercipta poin, terjadi pelanggaran, terjadi kesalahan pemain, waktu pertandingan habis.

**b. Pola penyerangan**

Merupakan usaha untuk menerobos daerah pertahanan lawan agar dapat membuat angka. Pola-pola penyerangan dapat berupa :

- Penyerangan Bebas (*pree off the ball*) yaitu serangan tanpa bola yang sangat bergantung dari penguasaan teknik, kemampuan fisik dan koordinasi antar pemain.
- Penyerangan Kilat (*fastbreak*) yaitu serangan dengan 2 atau 3 operan harus sudah melakukan tembakan.
- Penyerangan Kilat Berpola yaitu serangan yang dimulai dengan situasi-situasi antara lain bola loncat (*jump ball*) atau lemparan ke dalam (*Throw In*).
- Penyerangan Berpola (*patern*) dengan mengatur setiap pemain yang mempunyai tugas tertentu dan menguasai jalur-jalur gerakan.

**c. Pola Pertahanan**

Merupakan usaha yang dijalankan oleh tim bertahan dalam rangka menghalau serangan lawan. Pola-pola pertahanan dapat berupa:

- Pertahanan daerah (*zone deffence*) yaitu setiap pemain diberi tugas menjaga daerah tertentu dengan fomasi 2-1-2, 2-3, 3-2, 1-2-2, atau 2-2-1.
- Pertahanan satu lawan satu (*man to man*), merupakan pola pertahanan dengan menugaskan setiap pemain bertahan untuk menjaga seorang pemain lawan.

<https://ex-school.com/artikel/menganalisis-pola-penyerangan-dan-pertahanan-strategi-dalam-permainan-bolabasket> (25\_10\_2020)

Untuk menjadi pemain bola basket yang baik maka harus diperhatikan faktor keterampilan teknik dasar, kualitas fisik dan pengetahuan taktik dan strategi penyerangan dan pertahanan.

Berdasarkan uraian di atas  
coba jelaskan secara singkat bagaimana menurut kalian  
perkembangan permainan bola basket yang di Indonesia

**2. Teknik Dasar Permainan Bola Basket**

**a. Menggiring (*Dribble*)**

Menggiring atau *dribbling* bola adalah teknik dasar gerakan memantul bola dalam posisi bergerak/pindah tempat ataupun tidak. Salahsatu tujuan melakukan *dribbling* dalam permaian adalah untuk mempersiapkan formasi untuk bertahan maupun menyerang. Perhatikan gambar berikut ini, kemudian praktikan secara perorangan maupun kelompok.



Gambar. 1  
Teknik Dasar Dribbling

Petunjuk latihan keterampilan gerak:

- Berdiri dengan badan condong ke depan dan lutut sedikit dibengkokkan;
- Bola didorong untuk dipantulkan oleh satu tangan;
- Pantulan bola tidak terlalu tinggi dan tetap dalam kontrol pemain;

**b. Melempar (*Passing*)**

Merupakan teknik dasar untuk melakukan lemparan atau operan bola dalam permainan yang dapat dilakukan dengan 1 ataupun 2 tangan.

**1. *Chest pass***

Teknik dasar lemparan bola dengan 2 tangan dilakukan dari depan dada, tujuannya agar lemparan bisa dilakukan secara cepat dan akurat. Perhatikan gambar berikut ini, kemudian praktikan secara perorangan maupun kelompok.



Gambar. 2  
Teknik Gerakan *Chest Pass*

Petunjuk latihan

- Kedua telapak tangan diletakkan pada bagian samping bola di depan dada;
- Kedua kaki terbuka dengan lutut sedikit ditebuk;
- Bola didorong kedepan dengan kedua tangan;
- Tangan diluruskan setelah bola terlepas, telapak tangan terbuka ke arah luar.  
Kemukakan kesulitan yang ditemui kemudian diskusikan !

## 2. *Bounce pass*

Cara melakukan *bounce pass* pada intinya sama dengan cara melakukan *chest pass*, perbedaannya bola dipantulkan (*bounce*) terlebih dahulu, dengan tujuannya untuk menghindari perebutan bola dari lawan atau mengecoh gerakan lawan terutama lawan dengan tubuh yang lebih tinggi.

Perhatikan gambar berikut ini, kemudian praktikan secara kelompok.



Gambar. 3  
Teknik Dasar *Bounce Pass*

Petunjuk latihan

- Kedua telapak tangan diletakkan pada bagian samping bola di depan dada;
- Kedua kaki terbuka dengan lutut sedikit ditekuk;
- Bola didorong kedepan dengan kedua tangan dengan dipantulkan terlebih dahulu;
- Tangan diluruskan setelah bola terlepas, telapak tangan terbuka ke arah luar.

### c. Menangkap (*catching*)

Menangkap bola adalah salahsatu teknik dasar yang harus dikuasai dalam permainan bola basket. Keterampilan menangkap bola sangat diperlukan agar bola tetap dalam penguasaan. Pada dasarnya teknik dasar menangkap sama seperti halnya kita melakukan tangkapan atau saat memegang bola. Hal yang penting adalah saat bola dalam penguasaan tetap terlindungi dari seragapa atau rebutan pemain lawan.

<https://lib.unnes.ac.id/21783/1/6101409090-S.pdf> 25\_10\_2020

Perhatikan gambar berikut ini, kemudian praktikan dengan posisi yang benar



Gambar. 4  
Menangkap dan Manguasai Bola

Petunjuk latihan

- Bola diterima kedua tangan dengan jari-jari terbuka dan pergelangan yang rileks.
- Sikut dibengkokkan dan bola tetap dekat dengan dada.

#### d. Menembak

##### 1. *Shooting*

Merupakan teknik dasar memasukkan bola ke dalam keranjang lawan untuk meraih poin. Keterampilan menembak diperlukan agar dapat membuat point sebanyak mungkin. Perhatikan gambar berikut ini, kemudian praktikan secara perorangan maupun kelompok.



Gambar. 5  
Gerakan Shooting

Petunjuk gerakan:

- Posisi kaki sejajar dan lutut sedikit ditebuk;
- Bola dipegang di atas kepala dengan siku membentuk 90°;
- Pandangan ke arah sasaran;
- Untuk menambah kekuatan lemparan gunakan dorongan tungkai;
- Gerakan tidak terputus dipegang sampai dengan bola terlepas; melempar;
- Pergelangan tangan sebagai pengatur arah bola.

##### 2. *Lay up shoot*

Merupakan teknik dasar memasukkan bola ke dalam keranjang lawan untuk meraih poin dengan memposisikan badan melayang sehingga mendekati ring basket. *Lay up shoot* bertujuan agar tembakan lay up dilakukan dekat dengan ring basket, setelah menyelip bola atau menggiring bola dan menghasilkan poin.

Tri ani hastuti tri\_anihastuti@uny.ac.id

<http://staffnew.uny.ac.id/upload/132297299/pendidikan/2.+Bahan+Ajar+Dasar+Gerak+Bola+Basket+dan+Lay+Up+Shoot.pdf> (26\_10\_2020)

Untuk dapat melakukan lompatan yang tinggi dalam gerakan *lay up*, maka dibutuhkan kecepatan pada tiga atau empat langkah terakhir setelah memegang bola.



Gambar. 6  
Gerakan *Lay Up Shoot*

Petunjuk gerakan

- Lakukan *dribbling* bola sampai posisi mendekati area tembakan;
- Saat mendekati ring kecepatan berlari dapat di tingkatkan;
- Setelah lari dengan menggiring bola (*dribbling*) kemudian melakukan tolakan dengan salahsatu kaki;
- saat melompat bersamaan dengan mengangkat lutut segera lakukan tembakan.

**e. Gerakan Pivot**

*Pivot* adalah gerakan memutar badan dengan bertumpu pada satu kaki sebagai poros ketika bola masih dalam penguasaan. Posis kaki tumpu sebagai poros tidak boleh terlepas/menggeser saat berputar karena akan berakibat terjadinya kesalahan (*foul*).



Rangkaaian Gerak pivot Saat Maguasai Bola

Petunjuk Gerakan :

1. Gunakan salah satu kaki yang akan di jadikan poros putaran badan;
2. Pertahankan kaki poros agar tidak bergeser atau terangkat saat badan melakukan putaran.
3. Setelah selesai melakukan gerakan *pivot* segeralah kembali pada sikap awal untuk melakukan gerakan selanjutnya.

<https://topteknikdasarpermainanbolabasket.blogspot.com/2017/03/pengertian-cara-lay-up-shoot-dalam-bola-basket.html> (24\_10\_2020)

**Praktikan seluruh teknik dasar keterampilan bermain bola basket dengan benar.  
Dengan belajar mandiri kalian memiliki kesempatan yang luas untuk mengulang seluruh jenis latihan.  
Diskusikan dengan teman jika terdapat kesulitan dalam latihan gerak  
Berani Jujur.....Hebat..**

### C. Rangkuman

Cabang olahraga bola basket merupakan cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu, setiap regu terdiri da 5 orang pemain. Regu yang paling banyak memasukkan bola adalah regu yang memenangkan pertandingan. Dalam sebuah permainan, bola bisa dipantulkan (*dribbling*), dilempar (*passing*), tembakan ke keranjang lawan (*shooting*), ditepis maupun digulirkan ke segala arah sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Selain penguasaan teknik dasar dan kemampuan fisik, saat permainan dilakukan diperlukan penguasaan taktik dan strategi yang baik, yang meliputi teknik dasar gerakan tanpa bola, teknik dasar dengan bola dan tgeknik lanjutan bertahan dan menyerang. Adapun teknik dasar yang perlu dikuasai dalam permaian bola basket adalah : melempar bola (*passing*), menangkap bola (*catcing*), menggiring bola (*dribbling*), menembak bola (*shooting*), tembakan sambil melayang (*Lay Up shoot*) dan memutarakan badan saat menguasai bola dengan salahsatu kaki menjadi poros (*pivot*).

### D. Tugas Mandiri

1. Buatlah 2 regu untuk bermain bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi, jelaskan teknik dasar yang dominan diterapkan saat permainan berlangsung
2. Amati sebuah pertandingan bola basket melalui video kemudian buatlah laporan singkat hasil pertandingan dan jelaskan secara singkat teknik dasar permainan yang bisa kita kembangkan di rumah.

### E. Latihan Soal

1. Permaian bola basket merupakan permaian beregu yang menuntut kemampuan keterampilan teknik dasar yang baik. Apa yang kalian ketahui mengenai teknik dasar dalam permaian bola basket.
2. Dalam melakukan passing saat bermain bola basket diperlukan analisis gerakan dan fungsi teknik dasar passing yang dilakukan. Jelaskan perbedaan jenis teknik dasar passing dan tujuannya.
3. Gerakan yang cukup kompleks dalam permaian bola basket adalah teknik dasar *lay up shoot*. Jelaskan urutan gerak tersebut.

## Kunci jawaban

Soal Nomor 1

Teknik dasar permainan bola basket meliputi :

**Dribbling** : menggiring bola

**Passing** : lemparan bola

**Shooting** : tembakan untuk menghasilkan poingt

Soal Nomor 2

**Chesst Pass** : lempara sejajar dengan dada

**Bound pass** : lemparan dengan dipantulkan untuk menghindari penguasaan bola oleh lawan

**Over head pass** : lemparan di atas kepala untuk operan jarak jauh

Soal Nomor 3

Rangkaian gerak **lay up shoot**:

Saat menggiring bola mendekati area tembakan, kaki melangkah kemudian meloncat sambil membawa bola dan saat melayang tangan mendorong bola dimasukan ke ring lawan.

Rubrik Penilaian

### Soal nomor 1

Skor 3, jika jenis disebut berurutan secara lengkap

Skor 2, jika jenis disebut secara lengkap tidak berurutan

Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap

### Soal nomor 2

Skor 3, jika perbedaan disebutkan dengan benar dan lengkap

Skor 2, jika perbedaan disebutkan tetapi tidak lengkap

Skor 1, jika perbedaan tidak disebutkan

### Soal nomor 3

Skor 3, jika urutan rangkaian gerak disebutkan

Skor 2, jika urutan rangkaian gerak disebutkan secara kurang lengkap

Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap

## F. Penilaian Diri

Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut dengan jujur dan bertanggungjawab

### Rubrik Penilaian

No	Pernyataan	Skor	
		ya	tidak
1	Saya megerti dan memahami definisi permainan bola basket.		
2	Saya mengerti dan memahami rangkaian teknik dasar <i>dribbling</i> dan kesalahan gerak yang mungkin terjadi saat melakukan gerak.		
3	Saya mengerti kesalahan yang dalam melakukan <i>passing</i> dan dapat memperbaiki kesalahan tersebut.		
4	Saya mengerti jenis-jenis keterampilan gerak <i>shooting</i> dan melakukan koreksi terhadap kesalahan gerak saat berlatih.		
5	Saya dapat menganalisis teknik dasar bola basket dan mampu mempraktikkannya.		

Skor Jawaban Ya = 1 Tidak = 0 Skor Maksimal = 5

Skor Perolehan Nilai = ----- X 100 Skor Maksimal
--------------------------------------------------------

Bila ketercapaian nilai  $\geq 60$  maka kalian bisa melanjutkan materi berikutnya, jika belum maka segera lakukan perbaikan dengan berlatih keterampilan sesuai dengan tujuan pembelajaran.

## EVALUASI

1. Memasukan bola pada saat badan melayang setelah melangkah dan menolak mendekati ring baske merupakan salahsatu teknik *shooting* dengan istilah :  
A. *dribble* B. *shooting* C. *chest pass* D. *bounce pass* E. *lay up shoot*
2. *Passing* yang untul menghindari lawan dengan badan yang lebih tinggi maka sebaiknya melakukan :  
A. *bounce pass* B. *baseball pass* C. *chest pass* D. *back pass* E. *overhead pass*
3. Gerakan lanjutan/*follow through*, setelah melakukan shooting dalam permainan bola basket diperlukan untuk :  
A. melihat sasaran saat *shooting* gagal manciptakan poin  
B. menjaga keseimbangan badan saat setelah melakukan tembakan.  
C. mendorong lawan menghindari rebutan  
D. tangan diatas kepala saat *shooting*  
E. melakukan lemparan ulang agar poin dapat dibuat kembali
4. Dalam melakukan *dribble*, bola dipantulkan ke lantai dilakukan dengan cara?  
A. didorong B. dipukul C. ditekan D. dilemparan E. digulirkan
5. Tangkapan bola yang baik saat menerima operan adalah dengan cara:  
A. dipegang dengan kedua tangan dan dedekat mungkin dengan bagian badan  
B. dipegang dengan satu tangan dan diangkat ke atas.  
C. dipegang sambil melomat untuk menghindari rebutan lawan.  
D. dipegang dan segera dilemparkan.  
E. dipegang dengan jari kedua tangan terbuka dan dirapatkan di depan dada.

Skor Jawaban

jawaban salah = 0

jawaban benar = 1

Penilaian :

Skor Perolehan Nilai = ----- X 100 Skor Maksimal
--------------------------------------------------------

**Kunci jawaban**

1. E. Lay up shoot  
Merupakan salah satu teknik shooting sambil melayang sehingga jarak bola sedekat mungkin dengan keranjang untuk dapat mencetak poin.
2. C. *Bounce pass*  
Dilakukan untuk menghindari usaha penguasaan bola dari lawan dengan badan yang lebih tinggi
3. B. menjaga keseimbangan badan saat setelah melakukan tembakan  
Setelah melakukan tembakan badan tidak akan stabil saat jatuh, maka gerakan lanjutan ini efektif untuk menjaga keseimbangan tubuh.
4. A. didorong  
Teknik dasar dribbling dilakukan dengan memantulkan bola dengan cara didorong, hal dilakukan agar tetap dapat mengontrol bola sehingga pantulan akan lebih terarah.
5. C. dipegang dengan jari kedua tangan terbuka dan dirapatkan di depan dada.  
Hal ini dilakukan agar bola tidak lepas kembali dan menghindari rebutan lawan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Hastuti Tri ani tri\_2007. anihastuti@uny.ac.id Prusak, Keven. A. *Permainan Bola Basket*. Citra Aji Parama Yogyakarta.
- Wiradiharja, Sudrajat dan Syarifudin, (2017) Buku Siswa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas X Edisi Revisi, Kememterian Pendidikan Dan Kebudayaan Jakarta.
- <http://staffnew.uny.ac.id/upload/132297299/pendidikan/2.+Bahan+Ajar+Dasar+Gerak+Bola+Basket+dan+Lay+Up+Shoot.pdf> (26\_10\_2020)
- <https://ex-school.com/artikel/menganalisis-pola-penyerangan-dan-pertahanan-strategi-dalam-permainan-bolabasket> (25 10 2020)
- <https://topteknikdasarpermainanbolabasket.blogspot.com/2017/03/pengertian-cara-lay-up-shoot-dalam-bola-basket.html> (24 10 2020)
- <https://bolabasket.web.id/pengertian> (diakses 22\_10\_2020)
- <https://lib.unnes.ac.id/21783/1/6101409090-S.pdf> 25\_10\_2020