BAB 1

Permainan dan Olahraga Bola Besar



Apakah kalian suka bermain? Semua anak pasti suka bermain. Kalian telah belajar berbagai permainan yang membuat kalian merasa gembira dan tubuh kalian pun selalu sehat. Pada pelajaran ini, kalian akan mempelajari teknik dasar beberapa permainan bola besar, yaitu sepak bola, bola voli, dan bola basket. Permainan bola besar merupakan permainan yang menggunakan bola besar.

Isi Materi

A. Apa Itu Sepak Bola?

B. Apa Itu Bola Voli?

C. Apa Itu Bola Basket?



BAB 1



BAB 2



BAB 3



BAB 4

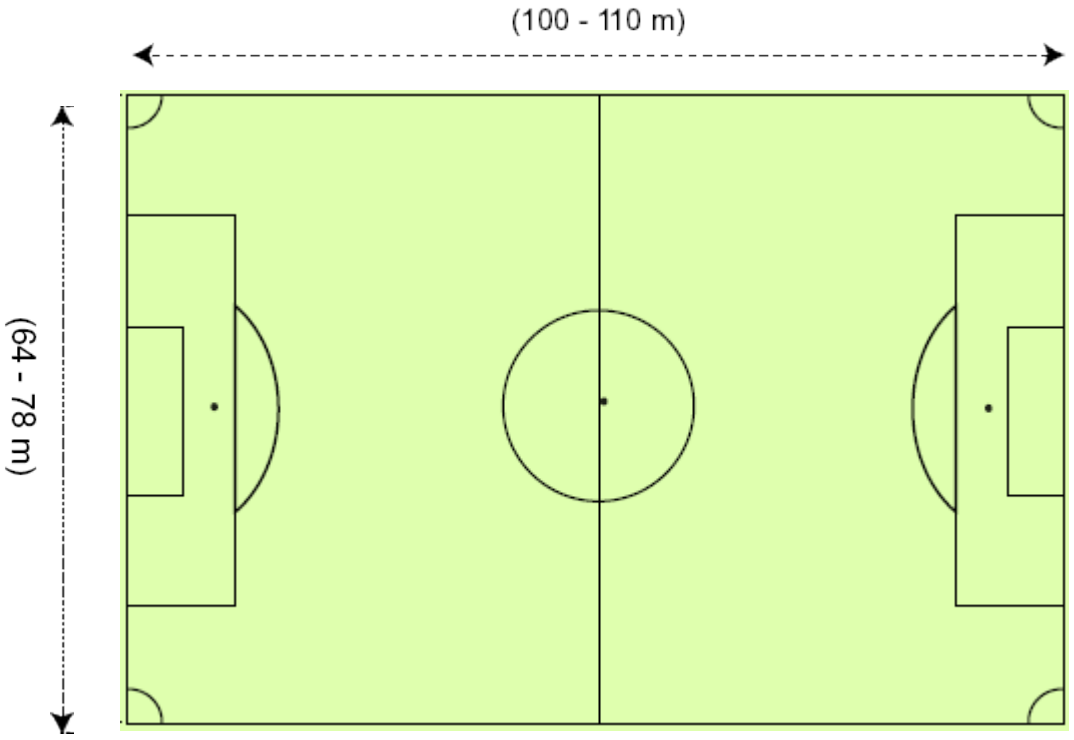


BAB 5

A. Apa Itu Sepak Bola?

Sepak bola adalah sebuah permainan bola besar yang sifatnya saling menyerang (*invasion game*).

1. Lapangan Sepak Bola




BAB 1

BAB 2

BAB 3

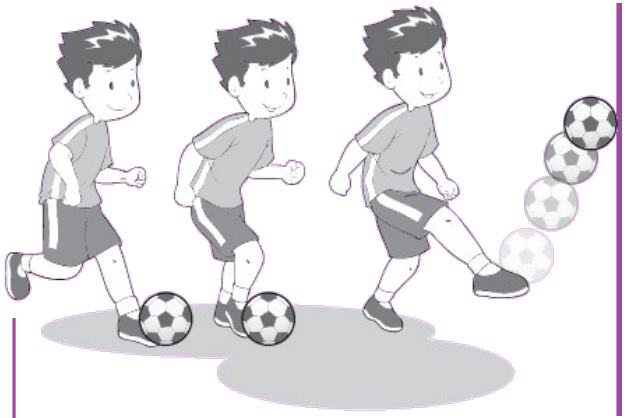
BAB 4

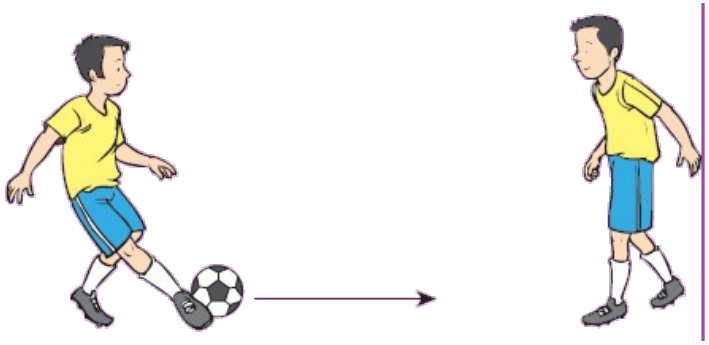
BAB 5

2. Variasi Pola Gerak Dasar Lokomotor, Nonlokomotor, dan Manipulatif Permainan Sepak Bola

. Menendang Bola

1) Menendang Bola dengan Punggung Kaki





2) Menendang Bola dengan Kaki Bagian Dalam

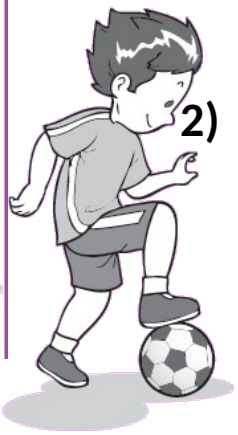


3) Menendang Bola dengan Kaki Bagian Luar

b. Menghentikan Bola



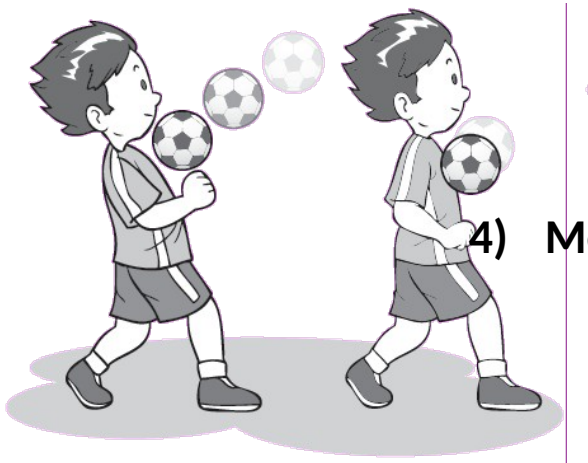
1) Menghentikan Bola dengan Kaki Bagian Dalam



2) Menghentikan Bola dengan Telapak Kaki



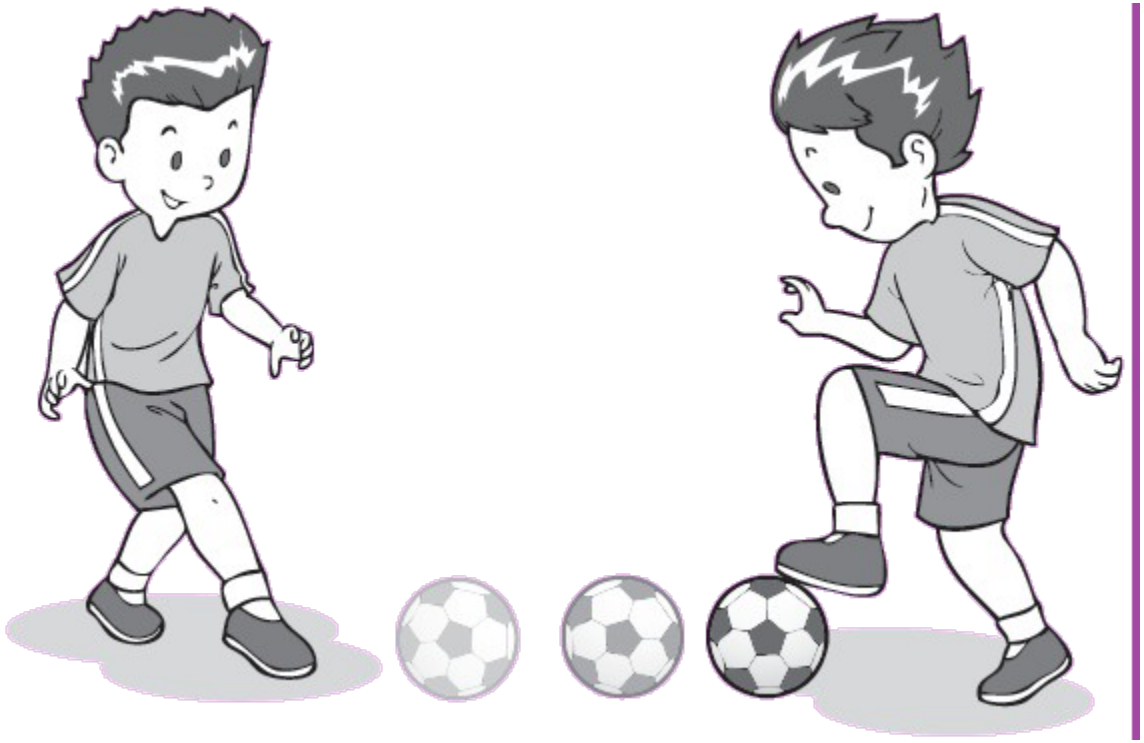
3) Menghentikan Bola dengan Kepala (*Head Control*)



4) Menghentikan Bola dengan Dada

c. Variasi Gerak Dasar Menendang dan Menghentikan Bola

- Latihan variasi menendang dan menghentikan bola dilakukan secara berpasangan, setiap pasangan mendapatkan bola.
- Jarak keduanya disesuaikan dengan kemampuan masing-masing.
- Seorang anak menendang bola, sedangkan anak yang lain menahan bola menggunakan kaki kanan, bagi anak yang kidal menggunakan kaki kiri.




BAB 1

BAB 2

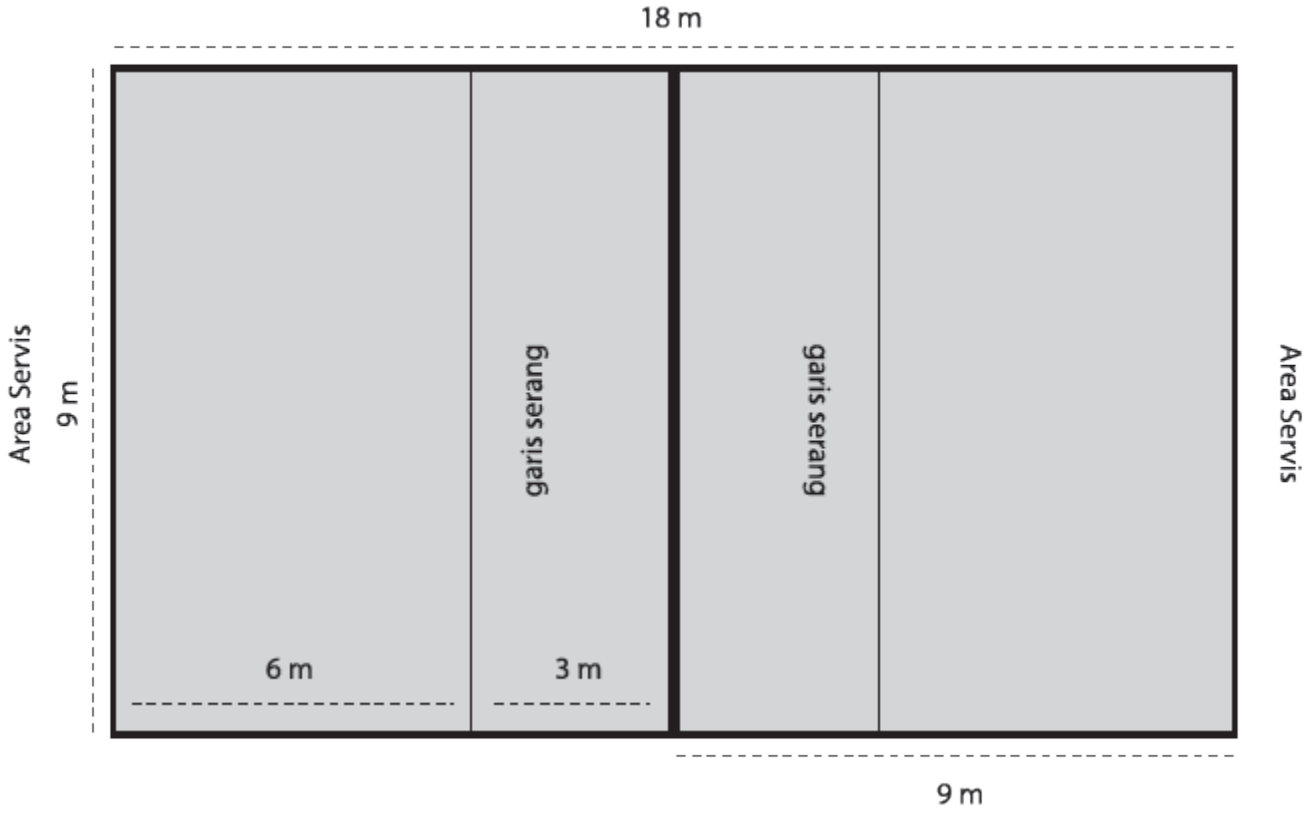
BAB 3

BAB 4

BAB 5

B. Apa Itu Bola Voli?

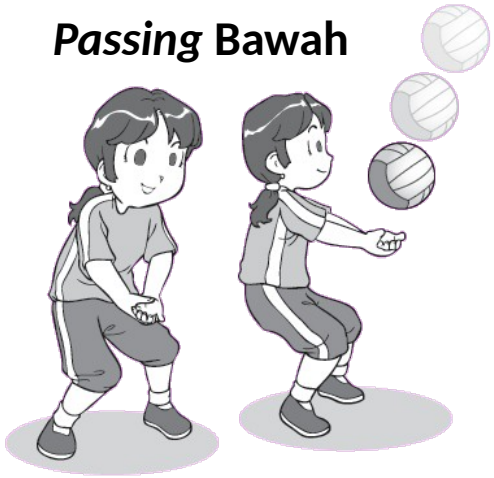
1. Lapangan Bola Voli

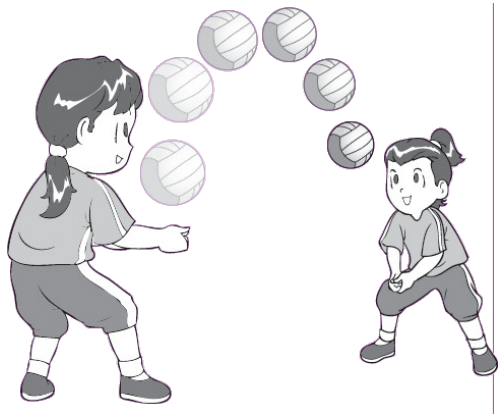


BAB 1
BAB 2
BAB 3
BAB 4
BAB 5

2. Teknik Dasar Permainan Bola Voli

***Passing* Bawah**





***Passing* bawah berpasangan**

3. Modifikasi Permainan Bola Voli

Modifikasi Permainan Bola Voli Mini



BAB 1

BAB 2

BAB 3

BAB 4

BAB 5


C. Apa Itu Bola Basket?

1. Peralatan dan Perlengkapan

Peralatan dan perlengkapan permainan bola basket di antaranya adalah sebagai berikut:

a. Bola terbuat dari karet yang dilapisi kulit dengan ukuran 75–78 cm, dengan ukuran keliling 75–78 cm. Berat bola 600–650 gram.

b. Lapangan permainan berbentuk persegi panjang dengan ukuran lebar 15 meter, panjang 28 meter.

c. Keranjang terbuat dari ring dan jala dengan garis tengah 45 cm. Tinggi ring 3,5 meter.

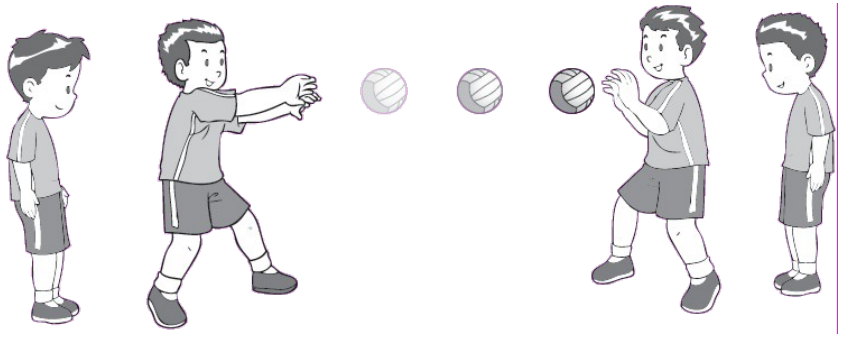
d. Papan Pantul terbuat dari kayu keras setebal 3 cm, panjang 180 cm dan lebar 120 cm. Tinggi papan 275 cm, ditempatkan di belakang ring untuk memantulkan bola.

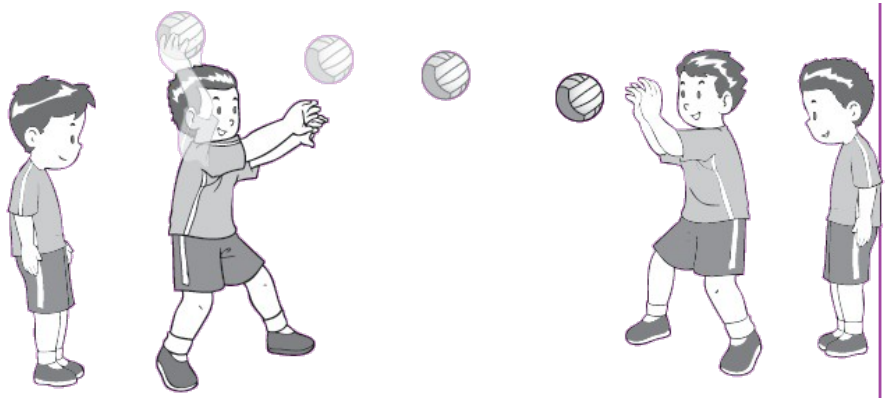
2. Teknik Dasar Permainan Bola Basket

Passing dan *Catching* (Mengoper dan Menangkap Bola)

- *Passing* berarti mengoper, sedangkan *catching* artinya menangkap.
- Setiap pemula harus belajar mengenai cara mengoper dan menangkap bola dengan temannya.
- Ingat, kemampuan mengoper dan menangkap harus sama baiknya, tidak boleh hanya mahir sebagian.

1) Melempar dan Menangkap Bola Setinggi Dada





2) Melempar dan Menangkap Bola di Atas Kepala