

Advertisements

Ringkasan [Materi Penjas](#) Kelas 11 Bab 1 K13 Revisi | Akan kami share di bawah ini tentang Menganalisis Keterampilan Gerak Permainan Bola Besar Kelas 11 Bab 1 K13 Revisi dengan detail.

Daftar Isi

- [1 Menganalisis Keterampilan Gerak Permainan Bola](#)
- [2 Analisis Keterampilan Gerak Permainan Sepak Bola](#)
- [3 Permainan Sepak Bola](#)
- [4 Analisis Keterampilan Gerak Menendang Bola](#)
- [5 Analisis Keterampilan Gerak Mengontrol Bola](#)
- [6 Analisis Keterampilan Gerak Menggiring Bola](#)
- [7 Analisis Keterampilan gerak Menyundul Bola](#)
- [8 Analisis Keterampilan Gerak Permainan Bola Voli](#)
- [9 Permainan Bla Voli](#)
- [10 Analisi Keterampilan Gerak Servis](#)
- [11 Analisis Keterampilan Gerak Passing](#)
- [12 Analisis Keterampilan Gerak Permainan Bola Basket](#)
- [13 Permainan Bola Basket](#)
- [14 Analisis Keterampilan Gerak Mengoper Bola](#)
- [15 Analisis Keterampilan Gerak Menggiring Bola](#)
- [16 Analisis Keteramplan gerak Menembak Bola Menuju Ring/Keranjang](#)

Menganalisis Keterampilan Gerak Permainan Bola



Photo by Tembela Bohle on [Pexels.com](https://pexels.com)

Analisis Keterampilan Gerak Permainan Sepak Bola

Permainan Sepak Bola

Permainan sepak bola dimainkan di lapangan dengan 2 regu maupun 2 kesebelasan saling berhadapan. Tujuan sepak bola ini yaitu memasukan bola terhadap gawang lawan sebanyak banyaknya serta pertahankan daerah sendiri dari berbagai serangan lawan menggunakan aturan yang sudah ditentukan.

Keterampilan gerak pada permainan sepak bola yaitu menendang/*shooting/passing*, mengontrol/*controlling*, menyundul/*heading* bola, dan menggiring/*dribbling*.

Analisis Keterampilan Gerak Menendang Bola

Keterampilan gerak nendang bola bisa dilakukan menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki, serta punggung kaki luar.

Analisis Keterampilan Gerak Mengontrol Bola

Analisis satu ini yaitu dengan kontrol menggunakan telapak kaki, aktivitas pembelajaran

mengontrol gunakan telapak kaki, kontrol bola menggunakan punggung kaki, kontrol bola menggunakan dada, kontrol bola menggunakan paha, kontrol bola menggunakan perut, dan aktivitas pembelajaran kontrol bola.

Analisis Keterampilan Gerak Menggiring Bola

Menggiring bola adalah suatu keterampilan gerak pada permainan sepak bola memiliki fungsi agar dapat kuasai bola. Giring bola ini dilakukan dengan membawa bola menggunakan kakinya baik di daerahnya sendiri atau daerah lawan. Giring bola bisa dilakukan menggunakan punggung kaki bagian luar dan dalam.

Analisis Keterampilan gerak Menyundul Bola

Keterampilan Gerak menyundul bola/*heading* merupakan upaya ambil bola melayang di udara menggunakan dahi/kepala. Perkenaan bola terhadap kepala ketika melakan sundulan yaitu dahi, karena ini merupakan suatu bagian kepala paling kuat. Menyundul bola bisa dilakukan oleh awalan serta tanpa awalan.

Analisis Keterampilan Gerak Permainan Bola Voli



Photo by Jim De Ramos on [Pexels.com](https://pexels.com)

Permainan Bola Voli

Permainan Bola Voli adalah permainan beregu dengan menggunakan bola yang besar dimainkan dua regu saling hadap-hadapan, masing-masing regu 6 orang. Setiap regunya dibolehkan memainkan bola pada daerah pertahannya sebanyak-banyaknya 3 kali pukulan.

Permainan bola voli ini adalah permainan memiliki bentuk pukul bola di udara yang hilir mudik atas *net*, artinya bisa jatuhkan bola pada petak lawan agar dapat mencari suatu kemenangan pada permainan tersebut. Memvoli serta memantulkan bola menuju udara harus menggunakan bagian tubuh manapun, asal dengan panduan sempurna/tidak ganda.

Analisi Keterampilan Gerak Servis

Servis merupakan suatu upaya pemain agar bisa sebrangkang bola melalui atas *net* dari luaran garis belakang lapangan yang merupakan suatu awalan dari serangan. Servis bisa dilakukan dari bawah serta atas.

Di bawah ini cara lakukan servis.

1. Analisis keterampilan gerak servis bawah
2. Analisis keterampilan gerak servis atas
3. Analisis keterampilan gerak servis menyamping
4. Analisis keterampilan gerak servis

Analisis Keterampilan Gerak Passing

1. Analisis keterampilan gerak servis *passing* bawah
2. Analisis keterampilan gerak *passing* atas
3. Analisis keterampilan gerak *passing*
4. Analisis keterampilan gerak *smash*
5. Analisis keterampilan gerak membendung/*blocking*

Analisis Keterampilan Gerak Permainan Bola Basket



Photo by Pixabay on [Pexels.com](https://www.pexels.com)

Permainan Bola Basket

Permainan bola basket merupakan sebuah permainan dimainkan dua regu putra atau putri, masing-masing regunya terdiri dari 5 orang pemain.

Tujuan permainan basket ini yaitu membuat angka sebanyak-banyaknya dengan emmasukan bola terhadap keranjang/basket lawan serta cegah pemain lawannya untuk buat angka/memasukan bola pada basket/keranjang regunya.

Dalam mainkan bola setiap pemain boleh dorong bola, pukul bola menggunakan tangan terbuka, lempar bola, menggelundungkan maupun menggiring bola bada semua arah di lapangan permainan.

Keterampilan gerak pada permainan basket yaitu mengoper/*passing*, giring/*dribbling*, tembak ke ring/*shooting*, menumpu 1kaki/*pivot*.

Analisis Keterampilan Gerak Mengoper Bola

1. Analisis mengoper bola setinggi dada

2. Analisis mengoper bola dengan pantulan
3. Analisis mengoper bola menggunakan 1 tangan
4. Analisis praktikan gerak menoper pada bentuk bermain

Analisis Keterampilan Gerak Menggiring Bola

1. Berdirilah dengan badan agak condong ke depan.
2. Satu kaki di depan dan lutut sedikit ditekuk.
3. Pegang bola oleh 2 tangan di samping badan.
4. Pandangan ke kepala lawan.
5. Pantulkanlah bola oleh 1 tangan secara teratur.
6. Ketika bola gerak ke atas, telapak tangan terima bola serta usahakan untuk ikuti gerak bola menuju atas.
7. Coba untuk lakukan dengan lari pelan, jalan, serta lari sedikit cepat.

Analisis Keteramplan gerak Menembak Bola Menuju Ring/Keranjang

1. Analisis tembak bola dengan 1 tangan.
2. Analisis tembak bola dengan 2 tangan serta loncatan.
3. Analisis *lay up*.
4. Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak tembak bola menuju ring/keranjang
1. Permainan dimainkan dengan kelompok/5 orang.
2. 2 orang sebagai pemain bertahan serta 3 orang sebagai penyerang.
3. Gunakanlah setengah lapangan menggunakan 1 ring basket sebagai sasarannya.
4. Penyerang lebih banyak dari pemain bertahannya beruaya cetak poin yang banyak ke ring basket menggunakan keterampilan gerakan tembak bola menggunakan 1 tangan, 2 tangan, serta *layup*.
5. Pemain bertahan sebisanya gagalkan penyerangan dilakukan 3 penyerang dengan berbagai cara tanpa langgar aturan.
6. Apabila dalam waktu 5 menit tim penyerangnya tidak dapat cetak angka lebih 10 bola maka tim penyerang akan dianggap gagal atau kalah.
7. Susunlah rencana perbaikannya dari aktivitas baru dilakukan baik sendiri, dengan teman maupun guru bagi perbaikan aktivitas gerak akan dating berdasarkan ketentuan gerakan yang sudah ada.

Sumber Materi:

Buku Penjas Kelas 11 Semester 1 Terbitan Pusat Kurikulum dan Pembukuan, Balitbang, Kemdikbud

Ringkasan Lanjutan:

1. [Ringkasan Materi Sosiologi Kelas 10, 11, dan 12 Lengkap + PDF!](#)
2. [Ringkasan Materi Bahasa Indonesia Kelas 10, 11,12 + PDF, Lengkap!](#)
3. [Aktivitas Gerak Berirama](#)
4. [Aktivitas Air](#)