

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2021

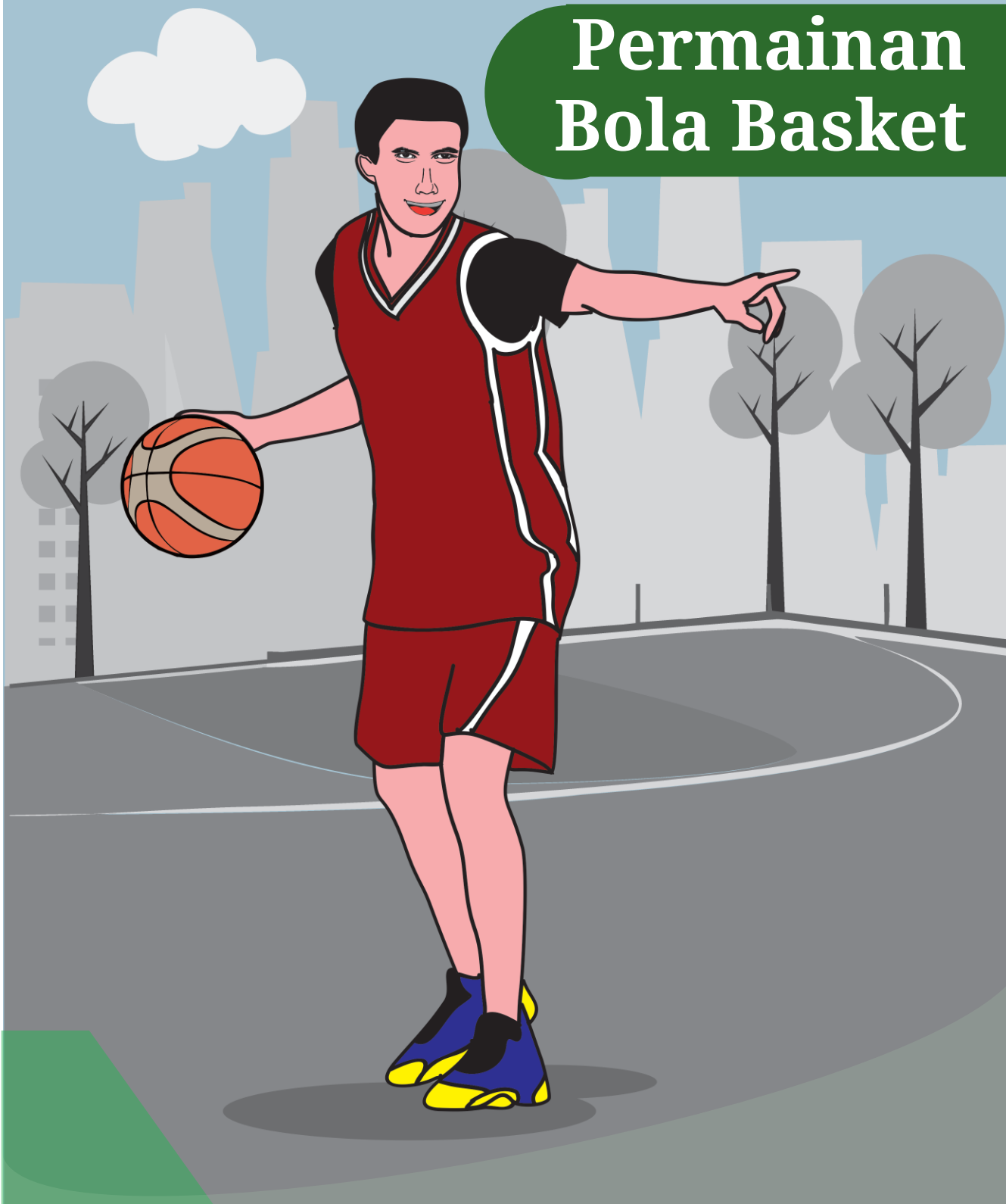
Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Buku Panduan Guru SMA/SMK Kelas X

Penulis: Agus Mahendra, Bambang Abduljabar
ISBN: 978-602-244-309-9

Bagian 2

Unit 1

Permainan Bola Basket



Aktivitas Permainan dan Olahraga

Permainan Invasi (Permainan Bola Basket)

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: X / 1-2
Pokok Bahasan	: Permainan Invasi (Permainan Bola Basket)
Sub Pokok Bahasan	: Teknik Dasar dan Keterampilan Bermain Bola Basket
Sub Pokok Bahasan	: Teknik Dasar dan Keterampilan Bermain Bola Basket
Profil Pelajar Pancasila	: Mandiri, Gotong-Royong, dan Aspek Tanggungjawab.
Alokasi Waktu	: 3 Kali Pertemuan (9 JP)

A. Tujuan Pembelajaran

1. Mempraktikkan hasil evaluasi aktivitas jasmani dan olahraga permainan bola-basket (*chest-pass*, *bounce pass*; *two handed overhead pass*, dan *shooting*) dan mempraktekkan hasil evaluasi tersebut dalam bentuk permainan sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh siswa.
2. Mengevaluasi fakta, konsep, prinsip, dan prosedur dalam melakukan keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan bola-basket (*chest-pass*, *bounce pass*; *two handed overhead pass*, dan *shooting*) dan melakukan pendalaman evaluatif tentang bagaimana teknik dasar yang dipelajari tersebut diterapkan dalam bentuk permainan sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh siswa..
3. Mengevaluasi fakta, konsep, prinsip, dan prosedur dan mempraktikkan permainan bola basket sebagai latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (*health-related*

physical fitness) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (*skills-related physical fitness*), berdasarkan prinsip latihan (*Frequency, Intensity, Time, Type/FITT*) untuk mendapatkan kebugaran dengan status baik.

4. Mengembangkan tanggung jawab sosial siswa dalam kelompok kecil untuk melakukan perubahan positif, menunjukkan etika yang baik, saling menghormati, dan mengambil bagian dalam kerja kelompok pada aktivitas jasmani atau kegiatan sosial lainnya, melalui pembelajaran permainan bola basket.
5. Mengevaluasi sikap dan kebiasaan untuk menjadi individu yang sehat, aktif, menyukai tantangan dan cara menghadapinya secara positif dalam konteks aktivitas jasmani dengan menunjukkan perilaku menghormati diri sendiri dan orang lain, serta mengembangkan nilai-nilai gerak: nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kesehatan, nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kegembiraan dan tantangan, dan nilai-nilai aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.

B. Deskripsi Unit Pembelajaran

Pada Unit Pembelajaran 1 ini siswa dapat mempraktikkan dan menganalisis konsep, prinsip, dan cara-cara melakukan teknik dasar keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan bola basket (*chest-pass; bounce-pass; two handed overhead pass; shooting*) dan melakukan pendalaman dalam bentuk permainan yang mengarah pada kemampuan mengevaluasinya dari sisi manfaat, prosedur, strategi, serta taktik bermain bola basket.

Kegiatan guru melakukan perencanaan, melaksanakan kegiatan pembelajaran, dan melakukan penilaian proses dan hasil pembelajaran. Dalam tahap pendahuluan, guru bersama-sama siswa melakukan: doa, apersepsi, menyampaikan tujuan, menyampaikan cara penilaian yang akan dilakukan. Pada kegiatan inti menjelaskan materi keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (*chest-pass; bounce-pass; two handed overhead pass; shooting* ke basket, dan

penerapan serta pendalamannya dalam bentuk permainan), guru menutup pelajaran, dan menyampaikan resume, simpulan, mengecek kephahaman siswa, rencana pembelajaran berikutnya, serta berdoa.

Alternatif pembelajaran mempraktikkan keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga (*chest-pass; bounce-pass; two handed overhead pass; shooting* ke basket dan pendalaman dalam bentuk permainan) dapat dilakukan dengan memodifikasi bola. Bola yang digunakan tidak harus bola standar bermain bola basket. Dalam kegiatan pembelajaran pada unit pembelajaran 1 ini dapat menggunakan bola lainnya seperti: bola tangan atau bola voli atau bola lain yang dapat memantul.

Penilaian yang dilakukan guru meliputi penilaian proses yang mencakup penilaian terhadap hasil belajar terkait kemampuan kognitif, sikap, dan perilaku positif dan patut yang dapat dilakukan melalui pengamatan, mengecek pemahaman lisan, menggunakan jurnal, penilaian pengetahuan (tes tertulis, *essay* maupun verbal) yang dilakukan pada awal, proses pembelajaran, dan di akhir pertemuan, serta penilaian keterampilan dengan tes unjuk kerja/performa.

C. Apersepsi

Kemampuan siswa untuk mempraktikkan dan menganalisis gerak spesifik akan membantu siswa untuk melakukan permainan bola basket dengan lebih baik dan menyenangkan, sehingga permainan dilakukan dalam waktu yang cukup lama dan dalam intensitas yang memadai. Dengan demikian pembelajaran aktivitas permainan bola basket yang dilakukan dengan baik dapat menyumbang pada peningkatan kebugaran jasmani siswa. Seiring dengan kemampuan menunjukkan keterampilan gerak bermain bola basket, akan berkembang pula kepercayaan diri, kemampuan bekerjasama, dan bertanggungjawab atas penampilan bermain yang ditampilkannya.

Kemampuan siswa untuk memahami dan memprediksi konsekuensi emosi dan pengekspressiannya serta menyusun langkah-langkah untuk mengelola emosinya dalam pembelajaran permainan bola-basket dan interaksinya dengan orang lain dapat membantu siswa memiliki kesehatan mental yang baik, memperkuat kesiapan dan kemampuan

belajar siswa. Hal itu pada ujungnya mendukung terciptanya lingkungan belajar yang kondusif yang pada akhirnya mendukung pada peraih tujuan pembelajaran.

Tujuan siswa belajar permainan bola-basket tidak hanya semata diarahkan untuk pengembangan keterampilan berolahraganya saja, melainkan dikembangkan pada keterkaitan gerak dengan kemampuan siswa berperilaku, berpikir, merasa, dan berinteraksi dengan sesama siswa. Suasana olahraga yang disajikan dan diorganisasikan perlu menjadi sarana bagi siswa untuk belajar mengembangkan potensi dan kompetensinya melalui permainan basket. Oleh karena itu, mulailah dengan memperkenalkan gerak yang bisa ditampilkan siswa menuju pada tujuan yang seharusnya dikuasai dan dimiliki siswa.

Pertanyaan pemantik adalah pertanyaan-pertanyaan yang diarahkan untuk membantu mengarahkan siswa pada upaya pencapaian Tujuan Pembelajaran. Contoh Pertanyaan Pemantik:

- Mengapa perlu menguasai keterampilan gerak spesifik dan bermain bola basket?
- Bagaimana perasaanmu mengikuti pembelajaran ini?
- Jika ada hal yang tidak kamu sukai terjadi, apakah yang kamu lakukan?
- Supaya meraih angka dengan cepat, perilaku kelompok apakah yang perlu dilakukan?
- Untuk bisa bermain basket, apakah yang perlu kamu lakukan?
- Mengapa pemain basket perlu mengetahui kemana harus berlari dan di mana harus berdiri?
- Situasi bermain seperti apakah agar pemain dapat dengan mudah memasukkan bola ke basket lawan?

D. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 1)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Aktivitas pembelajaran teknik dasar dan keterampilan bermain basket, yaitu:

- a) Aktivitas pembelajaran 1: Keterampilan gerakan *chest pass*.
- b) Aktivitas pembelajaran 2: Keterampilan gerakan *bounce pass*.
- c) Aktivitas pembelajaran 3: Keterampilan gerakan *two handed overhead pass*.
- d) Pembelajaran 4: Permainan bola basket modifikasi sebagai pengembangan gerakan *chest pass*; *bounce pass*; dan *two handed overhead pass*.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi pembelajaran remedial sama dengan materi pembelajaran reguler, perbedaan hanya terletak dalam penyajiannya, yang diawali oleh asesmen terhadap kemampuan siswa, sehingga dapat diupayakan penyesuaian tingkat kesulitan, ditingkatkan atau diturunkan (lihat konsep *extending* dalam teori pengembangan konten)

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Kegiatan Pengayaan pada dasarnya merupakan perlakuan tambahanyangdiberikankepada siswayangtelahmemperlihatkan pencapaian hasil belajar di atas kompetensi yang ditetapkan pada tujuan pembelajaran. Kegiatan ini menyatu dan merupakan kesatuan utuh dalam rangka menambah penguasaan siswa pada aspek yang dipelajarinya secara lebih baik lagi, misalnya dengan memberikan tugas atau tahap permainan yang lebih sulit, di antaranya:

- 1) Bermain bola basket dalam bentuk permainan serupa bola basket (*basket ball likes games*), misal: permainan bola raja.
- 2) Bermain bola basket dengan menggunakan satu lapangan penuh dengan jumlah pemain 5 lawan 5, waktu bermain 2 x 20 menit, dan peraturan permainan menggunakan peraturan resmi/standar.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatif)

a. Persiapan mengajar

Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut.

- 1) Membaca kembali Rencana Pembelajaran (RP) yang sebelumnya telah dipersiapkan guru.
- 2) Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan permainan bola basket.
- 3) Menyiapkan alat pembelajaran, di antaranya:
 - a) Bola basket atau bola sejenisnya (bola terbuat dari plastik, karet, dll).
 - b) Lapangan permainan bola basket atau lapangan sejenisnya (lapangan bola voli atau halaman sekolah) yang aman.
 - c) Rintangan (*cones*) atau sejenisnya (kursi atau bilah bambu).
 - d) Peluit dan *stopwatch*.
 - e) Lembar Kegiatan Siswa (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

b. Kegiatan pembelajaran

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:

1) Kegiatan pendahuluan (15 Menit)

- a) Guru meminta salah seorang siswa untuk menyiapkan barisan di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada siswa.
- b) Guru meminta salah seorang siswa untuk memimpin doa, dan siswa berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.
- c) Guru memastikan bahwa semua siswa dalam keadaan sehat, bila ada siswa yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta siswa tersebut untuk beristirahat di kelas.
- d) Guru memotivasi siswa untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
- e) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.

- 
- f) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai siswa setelah proses pembelajaran (tujuan pembelajaran) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan bermain bola basket: misalnya bahwa bermain bola basket adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi cabang olahraga bola basket.
- g) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: kemampuan mengevaluasi keterampilan gerak *spesifik chest pass, bounce pass, two handed overhead pass*, dan *shooting* bola ke basket.
- h) Guru menjelaskan aspek apa saja yang dinilai oleh guru dari pembelajaran keterampilan permainan bola basket. Aspek tersebut meliputi aspek keterampilan gerak dan kebugaran, aspek pengetahuan, aspek pengembangan karakter serta nilai-nilai positif terhadap aktivitas jasmani dan manfaatnya.

Aspek keterampilan dinilai dari kemampuan siswa mempraktikkan teknik dasar dan keterampilan spesifik seperti *chest pass, bounce pass, overhead pass, dribbling*, serta *shooting* serta penerapan peraturan dan taktik serta strategi permainan bola basket dalam situasi bermain. Aspek kebugaran dinilai dari bagaimana siswa mengikuti dan menyelesaikan permainan bola basket secara antusias tanpa lelah berarti. Aspek sosial dilihat dari bagaimana siswa berinteraksi dengan siswa lain dan guru, dan aspek karakter dari bagaimana siswa menunjukkan tanggung jawab personal (jujur, disiplin, patuh dan taat pada aturan, menghormati diri sendiri) dan tanggung jawab sosialnya (kerja sama, toleran, peduli, empati, menghormati orang lain, gotong-royong. Sedangkan aspek pengetahuan dilihat dari bagaimana siswa memahami unsur teoritis dari teknik dasar yang dipelajari (*chest pass, bounce pass, overhead pass, dribbling*, serta *shooting*, dan peraturan serta strategi permainan bola basket secara umum).

- i) Dilanjutkan dengan pemanasan agar siswa terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk *game* antara lain:
- (1) Siswa dibagi menjadi empat kelompok besar (siswa putra dan putri dibagi sama banyak). Kalau jumlah siswa 32 orang, maka satu kelompok terdiri dari 8 siswa.
 - (2) Cara bermain: (1) bola dioperkan secara beranting dari belakang ke depan melalui samping kiri/kanan, (2) bola dioperkan secara beranting dari belakang ke depan melalui atas kepala, (3) bola dioperkan secara beranting dari belakang ke depan melalui bawah/selangkangan. apabila bola tersebut terjatuh atau kelompok yang paling terakhir menyelesaikan operan, dinyatakan sebagai kelompok yang kalah.
 - (3) Berdasarkan pengamatan guru pada *game*, dipilih sejumlah siswa yang dianggap cukup mampu untuk menjadi tutor bagi temannya dalam aktivitas berikutnya. Mereka akan mendapat anggota kelompok dari siswa yang tersisa dengan cara berhitung sampai angka sejumlah siswa yang terpilih (misalnya 8 orang). Maka jika terdapat 32 siswa, setiap kelompok akan memiliki anggota 8 orang.

2) Kegiatan Inti (90 Menit)

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan menggunakan model penugasan, dengan prosedur sebagai berikut:

- a) Siswa menerima dan mempelajari LKS (*task sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas teknik dasar keterampilan gerak *spesifik chest pass; bounce pass; two handed overhead pass*; dan permainan sederhana bola basket.
- b) Siswa melaksanakan tugas gerak sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran, yaitu: *chest pass*;

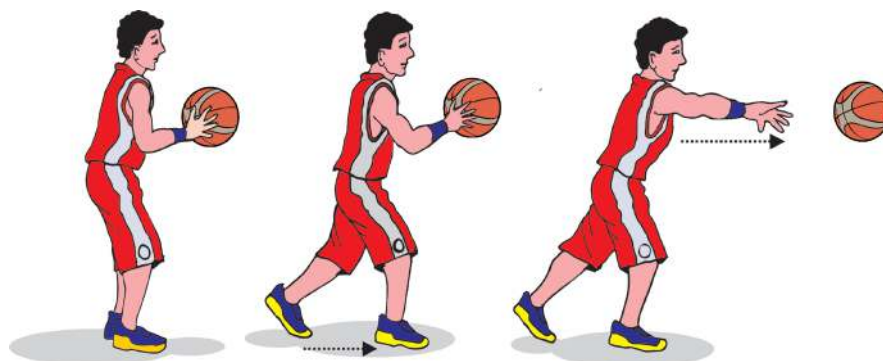
bounce pass; two handed overhead pass; dan shooting ke basket. Secara rinci tugas ajar teknik dasar keterampilan gerak spesifik *chest pass; bounce pass; two handed overhead pass; dan permainan sederhana bola basket* adalah sebagai berikut:

Aktivitas Pembelajaran

(1) Aktivitas Pembelajaran 1: gerakan *chest pass*

Panduan menampilkan:

- Berdiri dengan kaki selebar bahu dengan salah satu kaki di depan yang lainnya dan tungkai dibengkokkan di sendi lutut.
- Pegang dan kuasai bola dengan jari jari terbuka dan sikut terbuka. Jari-jari berada di samping-belakang bola dengan kedua ibu jari saling berdekatan.
- Pegang bola di level dada dan sikut terbuka.
- Lakukan langkah satu kaki step kedepan saat gerak lemparan.
- Luruskan leangan dengan sikap akhir telapak tangan menghadap ke samping dan kedua ibu jari membantu mendorong dan mengarahkan lemparan bola
- Fokus pandangan mata pada sasaran dan cobalah untuk mengarahkan sasarannya pada dada kawan.



Gambar 2.1.1 Gerakan *Chest Pass*.

(2) Aktivitas Pembelajaran 2: gerakan *bounce pass*

Panduan menampilkan:

- Kuasai bola dengan menempatkan kedua siku agak lebar ke samping
- Fokus pandangan tidak pada dada lawan, tetapi fokuskan pada titik didaerah dua per tiga jarak diantara sasaran penerima bola.
- Luruskan lengan ke arah sasaran (dua per tiga jarak)
- Pantulkan bola sehingga memantul di kisaran pinggang penerima bola.



Gambar 2.1.2 Gerakan *Bounce Pass*

(3) Aktivitas Pembelajaran 3: gerakan *Two Handed Overhead Pass*

Panduan menampilkan:

- Pegang dan kuasai bola oleh dua tangan di atas kepala; kedua sikut agar terbuka ke samping.
- Luruskan lengan dengan membuat gerak *flik* pada pergelangan tangan; arahkan jari ke arah depan bawah.
- Pusatkan pandangan pada bahu kawan.
- Lakukan gerak lanjut seketika bola lepas dari kedua tangan.

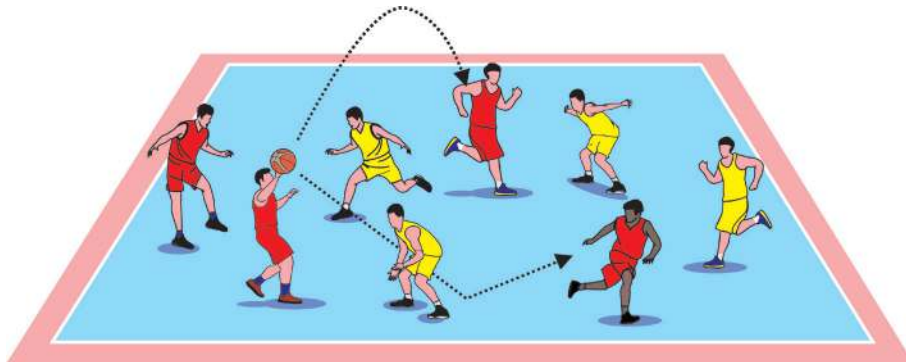


Gambar 2.1.3 Gerakan *Two Handed Overhead Pass*

(1) Aktivitas Pembelajaran 4: permainan menyerupai permainan Bola Basket.

Panduan melakukannya:

- (a) Mintalah siswa menjadi 4 kelompok, beranggotakan 8 orang (jika jumlah siswa 32 orang), untuk melakukan Permainan Lempar-Tangkap 10 hitungan.
- (b) Setiap kelompok dibagi 4 orang regu A dan 4 orang regu B. Regu A berupaya melempar dan menangkap bola dalam berbagai jenis passing, sementara regu B berupaya merebut bola.
- (c) Jika regu B dapat menguasai bola, maka regu B berganti peran menjadi pelempar dan penangkap bola dalam berbagai jenis passing, sementara regu A berupaya merebut bola.
- (d) Setiap regu berupaya agar berhasil melakukan 10 kali passing tanpa henti. Jika berhasil melakukan 10 kali passing mendapatkan poin skor 1.
- (e) Lakukan hingga satu regu mendapat poin skor 5.



Gambar 2.1.4 Aktivitas Permainan Serupa Permainan Bola Basket

3) Kegiatan Penutup (15 Menit)

- a) Salah seorang siswa di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan, apakah manfaatnya.
- b) Guru dan siswa melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan

secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas belajar gerak.

- c) Guru menginformasikan kepada siswa, kelompok dan siswa yang paling baik penampilannya selama pembelajaran permainan bola basket.
- d) Guru menugaskan siswa untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang teknik dasar keterampilan gerak spesifik *chest pass*, *bounce pass*, dan *two handed overhead pass* serta permainan menyerupai bola basket. Hasilnya dijadikan sebagai tugas yang akan dinilai. Selanjutnya guru memberi tugas kepada siswa untuk membaca dan mempelajari materi pembelajaran yang akan dipelajari minggu yang akan datang, yaitu: teknik dasar keterampilan gerak spesifik menembak bola ke sasaran tertentu dalam permainan bola basket.
- e) Berdoa dipimpin oleh salah satu siswa dan menyampaikan salam.
- f) Siswa kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi siswa yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

c. Kegiatan Alternatif

Kegiatan pembelajaran dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

E. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 2)

1. Materi Pokok Pembelajaran: *shooting* ke basket.

a. Materi Pembelajaran Reguler

- 1) Aktivitas pembelajaran 1: Gerakan *lay up shoot*.
- 2) Aktivitas pembelajaran 2: Gerakan *jump shoot*.
- 3) Aktivitas pembelajaran 3: *One handed shoot*.
- 4) Aktivitas pembelajaran 4: Permainan *shooting* ke basket.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Materi pembelajaran reguler digunakan sebagai materi pembelajaran remedial.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Bermain bola basket dengan menggunakan satu lapangan penuh dengan jumlah pemain 5 lawan 5, waktu bermain 2x20 menit, dan peraturan permainan menggunakan peraturan resmi/standar.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatif)

a. Persiapan Mengajar

Sama dengan pertemuan pertama.

b. Kegiatan Pembelajaran

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut.

1) Kegiatan pendahuluan (15 Menit)

Sama dengan pendahuluan pertemuan pertama.

2) Kegiatan Inti (90 Menit)

Sama dengan pendahuluan pertemuan pertama.

Bentuk-bentuk tugas ajar teknik dasar keterampilan gerak spesifik menembak bola ke sasaran tertentu permainan bola basket) adalah sebagai berikut.

Aktivitas Pembelajaran

a) Aktivitas pembelajaran 1: Gerakan *Lay Up Shoot*

Panduan menampilkan:

- 1) dekati papan basket dari arah menyudut;
- 2) kuasai bola dengan kedua tangan;
- 3) langkah kaki kiri bersamaan dengan memantulkan bola, tangkap bola saat langkah kaki kanan;
- 4) lompat dengan tolakan kaki kiri untuk menjentikan bola;
- 5) arahkan jentikan bola ke papan dengan sudut pantulan jatuh ke basket;

6) ikuti gerakan tubuh dan bergeraklah dengan penuh penguasaan.

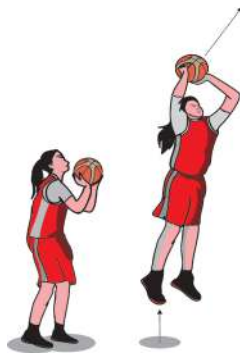


Gambar 2.1.5 Gerakan *lay up shoot*

b) Aktivitas Pembelajaran 2: Gerakan *Jump Shoot*

Panduan menampilkan:

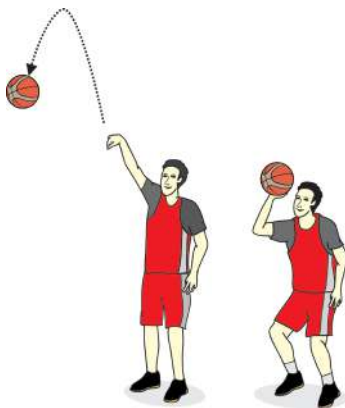
- 1) hadapkan tubuh ke arah keranjang basket;
- 2) kuasai bola dengan tangan kiri terbuka dibagian samping bola, tangan kiri dengan jari terbuka sedikit di bawah bola;
- 3) lompatlah ke atas dengan memposisikan penguasaan bola sedikit di atas kepala, hingga bisa membidik basket di antara kedua lengan dan di bawah bola;
- 4) lecutkan pergelangan tangan sesaat tubuh di titik tertinggi lompatan, dengan meluruskan sikut ke arah basket;
- 5) gerakan *shooting* pada titik optimum lompatan dengan bidikan ke arah basket;
- 6) ikuti gerakan lanjutan lengan ke arah basket, sehingga bola melayang agak berputar ke belakang;
- 7) mendaratlah dengan kedua kaki yang nyaman dan aman.



Gambar 2.1.6. Gerakan *Jump Shoot*

c) Aktivitas Pembelajaran 3: Gerakan *One Handed Shoot*

Panduan menampilkan:



- arahkan posisi badan ke basket;
- kuasai bola dengan kedua tangan, tangan kiri di samping bola, tangan kanan agak sedikit di bawah bola;
- buka kedua kaki selebar bahu, dengan posisi kaki kanan sedikit lebih depan dari kaki kiri;
- posisikan bola dan tangan di atas kepala;
- fokuskan pandangan terhadap basket melalui jalur kedua lengan;
- luruskan lengan kanan, dengan lengan kiri menjaga keseimbangan bola diakhiri dengan lecutan pergelangan tangan.

Gambar 2.1.7.

Gerakan *One Handed Shoot*

Guru dapat mengembangkan lagi bentuk-bentuk aktivitas keterampilan gerak spesifik *lay up shoot*, *jump shoot*, dan *one handed shoot* (melempar bola ke sasaran tertentu di daerah permainan bola basket), sesuai dengan kemampuannya.

d) Aktivitas Pembelajaran 4: Permainan *Shooting ke Basket*

Panduan menampilkan:

- mintalah siswa menjadi 4 kelompok beranggotakan 8 orang (jika jumlah siswa 32 orang), untuk melakukan perlombaan *shooting* ke basket skor 21;

- 2) setiap kelompok berlomba untuk mengumpulkan skor 21 dari sisi seperempat lapangan, dari tiga jenis *shooting* ke basket secara bergantian orang dan bentuk shooting ke basket;
- 3) jika ada kelompok yang telah mencapai skor 21, perlombaan berakhir (5 – 10 menit).



Gambar 2.1.8. Permainan *Shooting* ke Basket

3) Kegiatan Penutup (15 Menit)

Kegiatan penutup pada kegiatan pembelajaran pertemuan 2 sama dengan kegiatan penutup pada pertemuan 1..

c. Kegiatan Alternatif

Kegiatan pembelajaran dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/ menggunakan lembar peraga atau media lain yang sesuai.

F. Penilaian

Penilaian pada pembelajaran basket melibatkan dua ragam: 1) penilaian proses pembelajaran; dan 2) penilaian hasil belajar. Penilaian proses pembelajaran adalah penilaian terhadap bagaimana siswa terlibat dalam pembelajaran. Penilaian jenis ini dilakukan saat guru melakukan pembelajaran, termasuk penilaian sikap, pengetahuan,

keterampilan dan dampak belajar terhadap dimensi Profil Pelajar Pancasila. Sedangkan penilaian hasil dapat dilakukan secara terpisah atau digabung dalam satu kesempatan penilaian dari jenis penilaian berikut:

1. Penilaian Sikap (Penilaian diri sendiri oleh siswa dan diisi dengan jujur)

- a. Petunjuk Penilaian (dapat berupa tanya jawab, lembar penilaian sikap diri). Jika berupa lembar isian, perhatikan contoh berikut.
 - 1) Isikan identitas kalian.
 - 2) Berikan tanda cek (√) pada kolom “Ya” jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Kalian, dan “Tidak” jika belum sesuai.
 - 3) Isilah pernyataan secara jujur.
 - 4) Hitunglah jumlah jawaban “Ya”.
 - 5) Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Baik sesuai jumlah “Ya” yang terisi.

b. Tabel 2.1.1 Rubrik Penilaian Sikap

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya berusaha belajar dengan sungguh-sungguh.		
2.	Saya mengikuti pembelajaran dengan penuh perhatian.		
3.	Saya mengerjakan tugas yang diberikan guru tepat waktu.		
4.	Saya berperan aktif dalam kelompok.		
5.	Saya menghormati dan menghargai orang tua dan guru.		
6.	Saya menghormati dan menghargai teman.		
7.	Saya mengajukan pertanyaan jika ada yang tidak dipahami.		
8.	Saya merasa menguasai dan dapat mengikuti pelajaran.		
9.	Saya menyerahkan tugas tepat waktu ketika dirugaskan		

10.	Saya selalu membuat catatan tentang topik yang dipelajari dan dikumpulkan dalam bentuk portopolio		
Sangat Baik		Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari 8 pernyataan terisi “Ya”		Jika lebih dari 6 pernyataan terisi “Ya”	Jika lebih dari 4 pernyataan terisi “Ya”

2. Tabel 2.1.2 Penilaian Pengetahuan (jika diperlukan dan waktunya memungkinkan)

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Penilaian
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	1. Perhatikan pernyataan-pernyataan berikut ini, yang merupakan keterampilan teknik dasar permainan bola basket. 1) Posisi bola berada di atas kepala dengan dipegang oleh dua tangan dan cenderung agak di belakang kepala. 2) Bola dilemparkan dengan lekukan pergelangan tangan arahnya agak menyerong ke bawah disertai dengan meluruskan lengan. 3) Lepasnya bola dari tangan juga menggunakan jentikan ujung jari tangan. 4) Posisi kaki berdiri tegak, tetapi tidak kaku. Bila berhadapan dengan lawan, untuk mengamankan bolanya dapat dilakukan dengan meninggikan badan, yaitu mengangkat kedua tumit. Berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas, gerakan tersebut merupakan teknik . . . A. melempar bola dari atas kepala B. melempar bola dari samping C. melempar bola lengkung (kaitan) D. melempar bola dari bawah Kunci: A.	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0

		1. Jelaskan urutan cara mengoper <i>chest pass</i>/operan setinggi dada permainan bola basket. Kunci jawaban: 1) Bola dipegang dengan kedua telapak tangan dan jari-jari terbuka menutupi bagian samping dan belakang dari bola. 2) Tekuk kedua siku dengan mendekati badan, dan atur bola setinggi dada. 3) Operan dimulai dengan melangkahkan satu kaki ke depan ke arah sasaran (penerima). 4) Bersamaan dengan itu, langkahkan kaki, kedua lengan menolak lurus ke depan disertai dengan lekukan pergelangan tangan dan diakhiri dengan jentikan jari-jari. 5) Operan diarahkan setinggi dada (penerima) secara mendatar dan bola sedikit berputar.	Mendapatkan skor; 4, jika seluruh urutan dituliskan dengan benar dan isi benar. 3, jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar. 2, jika sebagian urutan dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar. 1, jika urutan dituliskan salah dan sebagian besar isi salah.
--	--	---	--

3. Penilaian Keterampilan

a. Tes Kinerja Aktivitas Gerak Spesifik *chest pass; bounce pass; two handed overhead pass* Permainan Bola Basket.

1) Butir Tes

Ketika siswa terlibat dalam pembelajaran (melakukan tugas gerak), baik berupa ulangan gerak (drill) maupun dalam situasi bermain, lakukan pengamatan pada kemampuan siswa dalam teknik dasar *chest pass; bounce pass; two handed overhead pass; dan shooting* atau pada kemampuan bermain. Adapun formnya dapat disiapkan oleh guru dan digunakan untuk berbagai aktivitas yang berbeda.

2) Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan Teknik dasar spesifik yang diharapkan.

3) Tabel 2.1.3 Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

Contoh lembar penilaian proses gerak untuk perorangan (setiap siswa satu lembar penilaian).

Nama: _____ Kelas: _____

No	Gerak	Indikator gerakan	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Chest pass	a. Penguasaan gerakan lengan dan tangan		
		b. Penguasaan gerakan badan		
		c. Penguasaan gerakan kaki		
		d. Penguasaan keseimbangan gerakan akhir		
2.	Bounce pass	a. Penguasaan gerakan lengan dan tangan		
		b. Penguasaan gerakan badan		
		c. Penguasaan gerakan kaki		
		d. Penguasaan keseimbangan gerakan akhir		
3.	Two handed overhead pass	a. Penguasaan gerakan lengan dan tangan		
		b. Penguasaan gerakan badan		
		c. Penguasaan gerakan kaki		
		d. Penguasaan keseimbangan gerakan akhir		
4.	Shooting ke basket	a. Penguasaan gerakan lengan dan tangan		
		b. Penguasaan gerakan badan		
		c. Penguasaan gerakan kaki		
		d. Penguasaan keseimbangan gerakan akhir		
5	Keter- ampilan bermain:	Menerapkan teknik dasar secara tepat		
		Menempatkan diri dalam gerakan tanpa bola		
		Memberi asis pada teman seregu yang tepat posisi		

		Tepat mengambil keputusan dalam situasi sulit		
		Mengeksekusi serangan akhir (membuat goal, atau memasukkan bola, dsb.)		
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir				

4) Pedoman penskoran

a) Penskoran

- (1) Skor 1 jika: Ya.
- (2) Skor 0 jika: Tidak.
- (3) Siswa mendapat jumlah skor “ya” dikalikan 100 disebut Skor Perolehan (SP).
- (4) Skor Real Siswa (SRP) adalah 80% dari jumlah skor perolehan (SP).
- (5) Penetapan nilai yang diperoleh merujuk pada tabel konversi skor.
- (6) Ketentuan penilaian indikator gerakan *chest pass*;
 - (a) penguasaan bola didada dan siap didorongkan dengan meluruskan kedua lengan,
 - (b) menguasai gerak keseimbangan badan,
 - (c) melangkahkan kaki aktif ke depan,
 - (d) melecutkan pergelangan tangan dalam penguasaan.
- (7) Ketentuan penilaian indikator gerakan *bounce pass*;
 - (a) penguasaan bola di dada dan siap didorongkan dengan meluruskan kedua lengan mengarah ke lantai,
 - (b) menguasai gerak keseimbangan badan,
 - (c) melangkahkan kaki aktif ke depan,
 - (d) melecutkan pergelangan tangan dalam penguasaan.
- (8) Ketentuan penilaian indikator gerakan *two handed overhead pass*;
 - (a) penguasaan bola oleh kedua lengan di atas kepala,
 - (b) meluruskan lengan dengan mengarahkan bola ke sasaran,
 - (c) melangkahkan kaki aktif ke depan,

- (d) melecutkan kedua pergelangan tangan dalam penguasaan.
- (9) Ketentuan penilaian indikator gerakan *shooting* ke basket;
- (a) penguasaan bola oleh kedua lengan,
 - (b) pandangan mata tertuju pada basket sasaran,
 - (c) mendorong bola dengan cara meluruskan lengan,
 - (d) melecutkan pergelangan tangan.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 160

Skor Real Siswa: SRP (80 % x 160)

Angka nilai keterampilan yang diperoleh siswa: SRP/12.

c) Tabel 2.1.4 Konversi skor real siswa ke dalam kategori dan angka

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai	Angka
Putera	Puteri		
..... > 120	 > 110 kali	Sangat Baik	8 - 10
80 – 100	70 – 90	Baik	6 - 8
60 – 80	50 – 70	Cukup	4 - 6
..... < 60	 < 50	Kurang	0 - 4

b. Pegamatan Perilaku Kemandirian, Perilaku Gotong Royong dan Perilaku Tanggungjawab dalam Permainan Bola Basket

1) Faktor yang diamati:

Lakukan pengamatan terhadap perilaku dan interaksi siswa selama mengikuti pelajaran dari awal sampai akhir pelajaran, apakah mengandung perilaku yang mencerminkan “kemandirian dan gotong royong,” tanggung jawab pribadi, tanggung jawab sosial, kepemimpinan, dsb. Penekanan penilaian diarahkan pada ‘apakah aspek tersebut ditampilkan atau tidak ditampilkan’ dari komponen-komponen perilaku mandiri, gotong royong, dan tanggungjawab.

2) Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan komponen perilaku mandiri dan gotong royong yang diharapkan.

3) Tabel 2.1.5 Rubrik Penilaian Perilaku

Contoh lembar penilaian perilaku untuk perorangan (setiap siswa satu lembar penilaian).

Nama: _____ Kelas: _____

No	Indikator Pen- gamatan	Uraian pengamatan	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Perilaku Kemandirian	a) Perilaku mengenali diri		
		b) Perilaku inisiatif diri		
		c) Perilaku regulasi diri		
		d) Perilaku refleksi diri		
2.	Perilaku Gotong Royong	a) Perilaku berbagi alat		
		b) Perilaku kerjasama bermain		
		c) Perilaku peduli teman		
3.	Perilaku Tanggungjawab	a. Perilaku mengakui teman		
		b. Perilaku memelihara alat		
		c. Perilaku membantu teman kesulitan gerak		
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir				

Keterangan: Format ini hanya sekedar contoh, dan akan terus dikembangkan untuk kepentingan yang lebih praktis.

4) Pedoman penskoran

a) Penskoran

(1) Skor 1 jika: Ya.

(2) Skor 0 jika: Tidak

(3) Perolehan skor maksimum adalah skor akhir yang diperoleh dari: Jumlah nilai “ya” yang diperoleh dikali 100%.

(4) Perilaku Kemandirian;

(a) siswa menunjukkan perilaku mengenali kemampuan diri dalam situasi gerak dan permainan,

(b) siswa menunjukkan kemampuan memotivasi diri, berpartisipasi dan melibatkan diri dalam situasi gerak dan permainan,

- (c) siswa menunjukkan kemampuan meregulasi diri, berkreasi, dan menata diri dalam menampilkan gerak dan permainan,
- (d) siswa senantiasa merefleksi diri sebelum menampilkan gerak dan permainan.
- (5) Perilaku Gotong Royong;
- (a) siswa menunjukkan perilaku berbagi alat,
- (b) siswa menunjukkan perilaku kerjasama dalam situasi gerak dan permainan,
- (c) siswa menunjukkan kepedulian pada teman yang menampilkan kesalahan gerak atau kesulitan menampilkan tugas gerak,
- (d) siswa menunjukkan perilaku menghargai dan menghormati teman bermain.
- (6) Perilaku Bertanggungjawab;
- (a) siswa menunjukkan perilaku adanya teman bermain,
- (b) siswa menunjukkan memelihara alat dan mengembalikan alat yang digunakan atau dipinjmnya,
- (c) siswa menunjukkan perilaku menghargai dan menghormati teman dalam satu regu permainannya.
- b) Pengolahan skor
- Skor maksimum: 10
- Skor perolehan siswa: SP
- Nilai keterampilan yang diperoleh siswa: $SP/10$.
- c) Tabel 2.1.6 Konversi skor perolehan ke dalam katgegori dan angka

Skor Perolehan	Kategori	Angka
80% - 100%	Sangat Baik	8 - 10
60% - 80 %	Baik	6 - 7
40% - 60 %	Cukup	4 - 5
0% - 40 %	Kurang	0 - 3

4. Alternatif Penilaian.

Manakala guru tidak dapat menggunakan penilaian-penilaian di atas, guru harus menyiapkan alternatif penilaian yang dianggap dapat memenuhi kondisi yang lebih sesuai. Untuk itu, guru dapat menyiapkan berupa lembar pengamatan yang dapat digunakan untuk menilai berbagai aspek yang digunakan. Guru dapat juga menilai kemajuan belajar siswa melalui format portopolio yang dari awal ditugaskan oleh guru bahwa mereka harus mendokumentasikan semuanya dalam satu bundel folder, termasuk hal-hal yang mereka sukai dan minati, meskipun di luar materi yang diajarkan. Portofolio dapat mencerminkan perkembangan sikap, pengetahuan, keterampilan dan karakter moral yang diperlihatkan siswa. Harus disadari oleh guru bahwa penilaian kemajuan belajar adalah penilaian proses perkembangan siswa dari waktu ke waktu.

5. Umpan Balik

Umpan balik adalah informasi balikan tentang keadaan siswa dalam mencapai tujuan pembelajaran. Dalam pembelajaran paradigma baru (pembelajaran diagnostik), **penentuan siswa tuntas belajar dalam satu lingkup materi adalah jika siswa mencapai tujuan pembelajaran yang diinginkan**. Peraihan tujuan pembelajaran ini menjadi pra-syarat bilamana siswa melanjutkan kegiatan belajarnya untuk meraih kompetensi selanjutnya.

Guru perlu memastikan bahwa siswa telah menguasai kompetensi sebelumnya, untuk kemudian belajar pada kompetensi lain yang mungkin lebih sulit, berat, atau lebih kompleks. Artinya, peraihan kompetensi gerak sederhana menuju kompetensi gerak yang lebih sulit, berat atau kompleks ini dimaksudkan agar siswa dapat belajar dengan semestinya lebih baik. Manakala siswa di dalam pembelajaran, terlihat belum meraih tujuan pembelajaran, remedial segera dilakukan saat pembelajaran berjalan, dan bilamana terdapat siswa memperlihatkan kemampuan gerak lebih tinggi dibanding kompetensi yang diajarkan, guru dapat memberikan pengayaan.

Dari penjelasan ini disimpulkan pelaksanaan penilaian di dalam pembelajaran dan atau refleksi di lakukan untuk mengidentifikasi apakah siswa mencapai tujuan pembelajaran yang ditetapkan. Sehingga kegiatan refleksi, remedial, pengayaan, meski di dalam panduan penulisan katanya dituliskan di bagian akhir dalam unit yaitu di komponen penilaian, tetapi di dalam penjelasan disampaikan bahwa penilaian dalam kelas, remedial dan pengayaan dilakukan setiap kali pembelajaran.

G. Refleksi Guru

Refleksi merupakan upaya meninjau ulang perilaku mengajar diri sendiri (guru) dalam seluruh tahap atau episode pembelajaran, dengan tujuan memastikan bahwa keputusan-keputusan (ingat bahwa mengajar adalah aksi pengambilan keputusan) dan aksi mengajar memberikan hasil yang dianggap baik atau belum optimal. Penilaian guru terhadap aksinya sendiri itulah yang disebut refleksi. Refleksi dapat dilakukan pada setiap episode pembelajaran, bisa di awal, bisa di tengah, bisa juga di akhir, untuk mengidentifikasi efektivitas pembelajaran yang dilakukan dan ketercapaian serta kemajuan belajar siswa. Salah satu cara refleksi dapat dilakukan dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan berikut.

1. Apakah kegiatan pembelajaran menciptakan situasi yang tepat agar siswa belajar?
2. Kesulitan-kesulitan apa saja yang dialami siswa atau ditemukan guru dalam proses pembelajaran teknik dasar *chestpass*; *bouncepass*, *two handed overhead pass*, dan *shooting* dan penerapannya dalam permainan bola-basket? Apakah hasil pembelajaran sudah menunjukkan level yang diharapkan, yaitu tiba pada level siswa mampu mengevaluasi seluruh gerak yang dipelajari?
3. Apakah yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses pembelajaran teknik dasar keterampilan gerak spesifik *chestpass*; *bouncepass*, *two handed overhead pass*, dan *shooting* ke basket di permainan bola basket tersebut.

4. Bagaimana keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran teknik dasar keterampilan gerak spesifik *chestpass*; *bouncepass*, *two handed overhead pass*, dan *shooting* ke basket di permainan bola basket tersebut.
5. Dipandang perlu bahwa guru pun dapat berkomunikasi dengan orang tua siswa, terkait dengan hasil capaian pembelajaran siswa. Oleh karena itu, guru pun harus memiliki teknik dan strategi yang efektif dalam berkomunikasi dengan orang tua. Guru meminta bantuan orang tua agar siswa memiliki motivasi yang tetap tinggi dalam pembelajarn PJOK.

H. Remedial dan Pengayaan

Konsep remedial dan pengayaan dalam pembelajaran paradigma baru (pembelajaran diagnostik), bukan ditentukan dan dilakukan di akhir pembelajaran, tetapi dilakukan terintegrasi dalam pembelajaran yaitu dengan memberikan intervensi yang sesuai dengan progress dan tingkat kompetensi siswa yang dikuasai. Guru mengenal tingkat penguasaan kompetensi siswa dari refleksi yang dilakukan setiap kali pembelajaran.

a. Pembelajaran Remedial

Untuk siswa atau kelompok siswa yang memperlihatkan kemampuan yang belum baik pada penguasaan gerak spesifik, strategi latihan gerak yang lain dapat diberikan, diidentifikasi kesulitannya di mana, atau siswa bisa dipasangkan dengan siswa yang terampil sehingga siswa terampil dapat membantu siswa yang kesulitan untuk menguasai kemampuan gerak spesifik dengan lebih baik.

b. Pembelajaran Pengayaan

Untuk siswa atau kelompok siswa yang memperlihatkan kemampuan di atas kompetensi yang sedang diajarkan dapat diberikan tugas mendampingi dan membantu siswa lainnya untuk berlatih keterampilan gerak spesifik. Pada saat pembelajaran siswa atau kelompok siswa ini dapat juga diberikan kesempatan untuk melakukan latihan gerak spesifik yang lebih kompleks

sekaligus juga sebagai contoh dan untuk memotivasi siswa lain agar termotivasi untuk mencapai kompetensi yang sama. Guru juga dapat meminta siswa atau kelompok siswa berbagi informasi kepada teman-temannya cara untuk melatih kemampuan gerak spesifik agar penguasaan gerakanya lebih baik.

I. Lembar Kegiatan Siswa

Lembar kegiatan siswa adalah lembar kegiatan belajar yang dibuat simpel memandu siswa melakukan aktivitas pembelajaran, yaitu:

Tanggal :
Lingkup/materi pembelajaran :
Nama siswa :
Kelas/Semester : X /

Panduan umum

1. Pastikan kalian dalam keadaan sehat dan siap untuk mengikuti aktivitas pembelajaran
2. Ikuti gerakan pemanasan dengan baik untuk dan instruksi yang diberikan guru untuk menghindari cedera.
3. Mulailah kegiatan dengan berdoa.
4. Selama kegiatan perhatikan selalu keselamatan diri dan keselamatan bersama

Panduan Aktivitas Pembelajaran

1. Bersama dengan teman, buatlah kelompok sejumlah maksimal 4 - 10 orang!
2. Lakukan latihan gerak dasar secara berpasangan dengan temanmu dalam satu kelompok!
3. Lakukan gerak melempar-tangkap bola dari dada (*chest pass*) pada jarak terjangkau!
4. Lakukan gerak melempar-tangkap bola *bounce pass* pada jarak terjangkau!
5. Lakukan gerak menembak ke basket dalam cara; 1) *lay up shoot*; 2) *jump shoot*; dan 3) *one-handed shoot*!

6. Lakukan saling mengamati antar teman dan berikan koreksi jika bola tidak sampai atau terjadi kesalahan pola gerakan!
7. Kembangkan pola gerakan yang lebih sulit dengan menambah jarak, atau melempar-tangkap sambil berlari dalam pola tiga baris dan lima baris!
8. Berikan penjelasan rangkaian cara melakukan gerakan lempar-tangkap bola dan menembak ke basket!
9. Mengapa melempar-tangkap bola pada jarak dekat lebih mudah?
10. Mengapa menembak ke basket lawan pada jarak 7 meter lebih sukar daripada 2 meter? Berikan alasan logisnya?

J. Bahan Bacaan Siswa

1. Sejarah singkat permainan bola basket. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Peraturan permainan bola basket yang standar. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
3. Teknik dasar spesifik permainan bola basket. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
4. Kaji hubungan peraturan bermain permainan bola basket dengan pembentukan moral-karakter pemain.

K. Bahan Bacaan Guru

1. Teknik dasar permainan bola basket.
2. Bentuk-bentuk Teknik dasar spesifik permainan bola basket.
3. Bentuk-bentuk permainan bola basket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.