

PERANGKAT PEMBELAJARAN

**RPP
BAHAN AJAR
MEDIA PEMBELAJARAN
LEMBAR KEGIATAN PESERTA DIDIK
INSTRUMEN PENILAIAN**



Moria Florentino Rahyangti Rohi
201699629850

**PROGRAM PENDIDIKAN PROFESI GURU DALAM JABATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2022**

DAFTAR ISI

COVER	1
DAFTAR ISI	2
RPP	3
BAHAN AJAR	9
MEDIA PEMBELAJARAN	12
LEMBAR KEGIATAN PESERTA DIDIK	13
INSTRUMEN PENILAIAN	15

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMA Negeri 1 Pangalengan
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XI / Ganjil
Materi Pokok : Permainan Bola Besar
Sub Materi : Bola Basket
Pokok Bahasan : Lay Up Shoot Bola Basket
Alokasi Waktu : 3 X 45 Menit (1 X Pertemuan)

A. KOMPETENSI INTI

KI 1 : Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.

KI 2 : Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, santun, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), bertanggung jawab, responsif, dan pro-aktif dalam berinteraksi secara efektif sesuai dengan perkembangan anak di lingkungan, keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan alam sekitar, bangsa, negara, kawasan regional, dan kawasan internasional”.

KI 3 : Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah

KI 4 : Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan

B. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI
3.1.Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan*	3.1.1 Memahami macam macam teknik dasar bola basket 3.1.2 Menyebutkan macam macam teknik dasar bola basket 3.1.3 Menganalisis rangkaian tahapan gerak lay up bola basket
4.1.Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan*	4.1.1 Mempraktikkan keterampilan tahapan gerak teknik lay up bola basket tanpa bola 4.1.2 Mempraktikkan keterampilan tahapan gerak teknik lay up bola basket dengan bola 4.1.3 Menyempurnakan keterampilan tahapan gerak teknik lay up bola basket

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

1. Peserta didik dapat memahami macam macam teknik dasar bola basket dengan baik
2. Peserta didik dapat menyebutkan macam macam teknik dasar bola basket dengan baik
3. Peserta didik dapat menganalisis rangkaian tahapan gerak lay up bola basket dengan baik
4. Peserta didik dapat mempraktikkan keterampilan tahapan gerak teknik lay up bola basket tanpa bola dengan baik
5. Peserta didik dapat mempraktikkan keterampilan tahapan gerak teknik lay up bola basket dengan bola dengan baik
6. Peserta didik dapat menyempurnakan keterampilan tahapan gerak teknik lay up bola basket dengan baik

D. MATERI PEMBELAJARAN

1. Fakta :Teknik dasar gerakan lay up bola basket
2. Konsep : Menganalisis gerakan lay up shoot
3. Prinsip : Mempraktikkan keterampilan gerakan lay up bola basket
4. Prosedur : Menyempurnakan tahapan gerakan lay up bola basket

E. PENDEKATAN DAN METODE PEMBELAJARAN

Pendekatan : Scientific dan TPACK

Model : Problem Based Learning

Metode : Demonstrasi, tanya jawab, diskusi, pemecahan masalah

F. MEDIA, ALAT, BAHAN

Media :

- Video keterampilan gerakan lay up bola basket melalui youtube

<https://www.youtube.com/watch?v=TYRKXLvW7R8>

Alat/Bahan :

- Bola basket
- Peluit
- Cone / marker

Sumber Belajar :

- Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Kelas XI, Kemendikbud, tahun 2016
- Buku referensi yang relevan,
- Audio-visual serta internet, dan
- Lingkungan setempat

G. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<p>Orientasi / Pengkondisian Kelas :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru meminta salah seorang peserta didik untuk menyiapkan barisan dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik. • Guru meminta salah seorang peserta didik untuk memimpin doa, dan peserta didik berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing. • Guru memeriksa kehadiran peserta didik dan memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat, bila ada peserta didik yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta peserta didik tersebut untuk beristirahat di kelas. <p>Motivasi :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat permainan bola basket bagi kesehatan dan kebugaran. <p>Apersepsi :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab. <p>Penyampaian Tujuan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru menjelaskan indikator yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran • Guru menjelaskan tujuan pembelajaran <p>Pemanasan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dilanjutkan dengan pemanasan agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk permainan tepuk nyamuk 	15 menit
Kegiatan Inti (sintaks model pembelajaran) Mengamati Menanya Mencoba	<p>Orientasi peserta didik pada masalah :</p> <p>Memberi rangsangan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru bertanya bagaimana cara melakukan teknik gerakan lay up dan bertanya apakah 	105 menit

<p>Menalar Megasosiasikan Mengkomunikasikan</p>	<p>sudah melihat video pembelajaran gerakan lay up yang sudah diberikan sebelumnya</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Guru memberikan penjelasan mengenai tahapan gerakan lay up bola basket ● Guru memberikan kesempatan kepada salah satu peserta didik yang ingin mempraktikkan gerakan lay up yang sudah dilihat dari video pembelajaran ● Guru mendemonstrasikan / memberi contoh gerakan lay up bola basket yang benar <p>Mengorganisasikan peserta didik untuk belajar</p> <p>Mengamati dan bertanya :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Peserta didik diminta untuk mengamati dan kemudian bertanya terkait demonstrasi yang sudah diberikan contoh oleh guru <p>CRITICAL THINKING AND PROBLEM SOLVING</p> <p>Membimbing penyelidikan individu maupun kelompok</p> <p>Mencoba dan menalar :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Peserta didik dibuat kelompok barisan untuk mencoba secara bertahap dimulai dari : <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik mencoba melakukan 2 step awal tanpa bola dengan berkelompok 2. Peserta didik mencoba melakukan 2 step awal dengan memegang bola tanpa dribble dan tanpa melempar ke ring dengan berkelompok 3. Peserta didik mencoba melakukan 2 step awal dengan memegang bola tanpa dribble dan melempar bola ke ring dengan berkelompok 4. Peserta didik melakukan rangkaian gerakan lay up dari sikap awal hingga sikap akhir dengan berkelompok ● Peserta didik kemudian mempraktikkan hasil dari mengamati, menganalisis dan bertanya terkait gerakan lay up bola basket (peserta didik dibebaskan untuk mengeksplor) ● Peserta didik menalar terkait gerakan yang dilakukan apakah sudah tepat atau masih ada kesalahan dengan terus melakukan (mengeksplor) <p>Prinsip</p>	
---	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> • Guru mengamati kegiatan yang sedang dilakukan oleh peserta didik <p>CREATIVITY AND CRITICAL THINKING</p> <p>Mengembangkan dan menyajikan hasil karya</p> <p>Mengasosiasikan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Setelah mengamati peserta didik, guru mengelompokkan peserta didik sesuai permasalahan yang dihadapi oleh peserta didik • Peserta didik secara berkelompok mempraktikkan guna memperbaiki gerakan yang masih kurang tepat <p>Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah</p> <p>Mengkomunikasikan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengkomunikasikan kepada guru ataupun peserta didik lainnya terkait masalah ataupun kesulitan yang dihadapi ketika melakukan gerakan lay up bola basket • Guru memberikan feedback ayau jawaban terkait pertanyaan peserta didik <p>COLABORATION AND COMMUNICATION</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru melakukan penilaian keterampilan gerakan lay up bola basket dengan memberikan kepada masing masing peserta didik kesempatan 3 kali percobaan 	
Kegiatan Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1) Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan. 2) Guru memberikan penghargaan kepada peserta didik yang telah melaksanakan pembelajaran paling baik dan sesuai prosedur 3) Guru dan peserta didik 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 pembelajaran. 4) Guru menyampaikan manfaat pembelajaran dan kesimpulan dari pembelajaran yang sudah dilakukan 5) Guru memberikan arahan secara singkat terkait materi yang akan dilakukan dalam pertemuan berikutnya 	15 menit

	6) Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam 7) Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.	
--	---	--

H. PENILAIAN PEMBELAJARAN

1. Teknik Penilaian
 - a. Sikap : Observasi
 - b. Pengetahuan : Tes tertulis
 - c. Keterampilan : Unjuk kerja

2. Bentuk Penilaian
 - a. Sikap : Lembar observasi sikap
 - b. Pengetahuan : Soal essay
 - c. Keterampilan : Lembar keterampilan proses

3. Instrumen Penilaian
 - a. Penilaian Sikap : *terlampir*
 - b. Penilaian Pengetahuan : *terlampir*
 - c. Penilaian Keterampilan : *terlampir*

4. Program Remidi
 Guru memberikan semangat kepada peserta didik yang belum mencapai KKM. Guru akan melakukan penilaian kembali dengan aspek peserta didik yang belum tuntas

5. Program Pengayaan
 Pengayaan diberikan untuk menambah wawasan peserta didik mengenai materi pembelajaran yang dapat diberikan kepada peserta didik yang telah tuntas mencapai KKM. Guru mencatat dan memberikan tambahan nilai bagi peserta didik yang berhasil dalam pengayaan

Bandung, november 2022

Mengetahui,
Kepala SMA Negeri1 Pangalengan

Guru Mata Pelajaran

Surahman S,Pd M,MPd
NIP.

Moria Florentino Rahyangti Rohi
NIP.

BAHAN AJAR BOLA BASKET

A. URAIAN MATERI

1. Sejarah Bola Basket

Bola basket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Bola basket adalah salah satu olahraga yang paling digemari oleh penduduk Amerika Serikat dan penduduk di belahan bumi lainnya, antara lain di Amerika Selatan, Eropa Selatan, Lithuania, dan juga di Indonesia. SEJARAH Basket dianggap sebagai olahraga unik karena diciptakan secara tidak sengaja oleh seorang guru olahraga. Pada tahun 1891, Dr. James Naismith, seorang guru Olahraga asal Kanada yang mengajar di sebuah perguruan tinggi untuk para siswa profesional di YMCA (sebuah wadah pemuda umat Kristen) di Springfield, Massachusetts, harus membuat suatu permainan di ruang tertutup untuk mengisi waktu para siswa pada masa liburan musim dingin di New England.

Terinspirasi dari permainan yang pernah ia mainkan saat kecil di Ontario, Naismith menciptakan permainan yang sekarang dikenal sebagai bola basket pada 15 Desember. Menurut cerita, setelah menolak beberapa gagasan karena dianggap terlalu keras dan kurang cocok untuk dimainkan di gelanggang-gelanggang tertutup, dia lalu menulis beberapa peraturan dasar, menempelkan sebuah keranjang di dinding ruang gelanggang olahraga, dan meminta para siswa untuk mulai memainkan permainan ciptaannya itu. Pertandingan resmi bola basket yang pertama, diselenggarakan pada tanggal 20 Januari 1892 di tempat kerja Dr. James Naismith. Basket adalah sebutan yang diucapkan oleh salah seorang muridnya.

Olahraga ini pun menjadi segera terkenal di seantero Amerika Serikat. Penggemar fanatik ditempatkan di seluruh cabang di Amerika Serikat. Pertandingan demi pertandingan pun segera dilaksanakan di kota-kota di seluruh negara bagian Amerika Serikat.

2. Teknik Dasar Bola Basket

a. Mengoper

Mengoper atau melempar bola terdiri atas tiga cara yaitu melempar bola dari atas kepala (over head pass), melempar bola dari depan dada (chest pass) yang dilakukan dari dada ke dada dengan cepat dalam permainan, serta melempar bola memantul ke tanah atau lantai (bounce pass).

b. Menggiring

Menggiring bola (dribbling ball) adalah suatu usaha membawa bola ke depan. Caranya yaitu dengan memantul-mantulkan bola ke lantai dengan satu tangan. Saat bola bergerak ke atas telapak tangan menempel pada bola dan mengikuti arah bola. Tekanlah bola saat mencapai titik tertinggi ke arah bawah dengan sedikit meluruskan siku tangan diikuti dengan

kelenturan pergelangan tangan. Menggiring bola dalam permainan bola basket dapat dibagi menjadi dua cara, yaitu menggiring bola rendah dan menggiring bola tinggi. Menggiring bola rendah bertujuan untuk melindungi bola dari jangkauan lawan. Menggiring bola tinggi dilakukan untuk mengadakan serangan yang cepat ke daerah pertahanan lawan.

c. Pivot

Pivot atau memeros adalah suatu usaha menyelamatkan bola dari jangkauan lawan dengan salah satu kaki sebagai porosnya, sedangkan kaki yang lain dapat berputar 360 derajat.


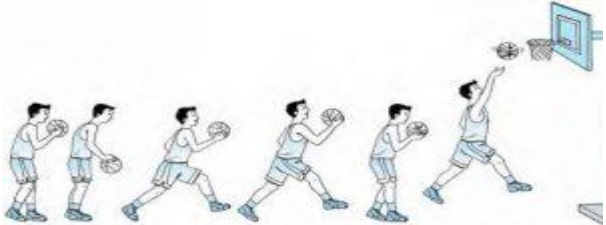
d. Menembak


Shooting atau menembak adalah usaha memasukkan bola ke dalam keranjang atau ring basket lawan untuk meraih poin. Dalam melakukan shooting ini dapat dilakukan dengan dua cara yaitu dengan shooting dengan dua tangan serta shooting dengan satu tangan.

e. Lay Up

Lay-up adalah usaha memasukkan bola ke ring atau keranjang basket dengan dua langkah dan meloncat agar dapat meraih poin. Lay-up disebut juga dengan tembakan melayang.

3. Tahapan gerakan Lay Up




No	Indikator	Tahapan
1.	Sikap awal	 <ul style="list-style-type: none"> • Sikap awal berdiri dengan posisi badan condong ke depan persiapan melakukan menggiring serta pandangan focus ke arah ring • Melakukan langkah awal untuk menggiring bola, badan condong ke depan
2.	Pelaksanaan	 <ul style="list-style-type: none"> • Lakukan menggiring bola basket mendekati arah ring • Saat jarak dengan ring tinggal beberapa kaki, mulailah mengambil step dengan kaki kanan lalu kaki kiri (2 step bergantian). Gunakan

		<p>langkah pertama ini untuk memastikan jarak dan posisi tubuh agar berada pada tahap yang memudahkan tembakan.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Segera setelah kaki kiri melangkah (step) gunakan untuk menolakkan tubuh dan melompat ke arah ring. Tubuh harus mendekati ring, tetapi tidak condong ke depan
3.	Sikap akhir	 <ul style="list-style-type: none"> ● Lutut kanan menekuk dan mengarah ke ring, dengan lengan kanan bergerak ke atas untuk menembakkan bola. Tekuk lengan ke arah ring. Menembaklah dengan posisi siku yang sedikit menekuk. ● Arahkan bola ke papan ring (titik strategis) ● Mendarat dengan dua kaki bersama dengan ujung kaki yang menyentuh tanah dan lutut yang sedikit menekuk

4. Video Pembelajaran

<https://www.youtube.com/watch?v=TYRKXLvW7R8>

MEDIA PEMBELAJARAN

Media	Alat / Bahan	Sumber Belajar
Video Youtube https://www.youtube.com/watch?v=TYRKXLvW7R8	Bola Basket 	Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Kelas XI, Kemendikbud, tahun 2016
	Peluit 	Buku referensi yang relevan
	Cone / marker  <p style="font-size: small;">CONES BULAT 1 TAS ISI 50 PCS</p>	Audio Visual yang relevan serta internet Lingkungan setempat

LEMBAR KEGIATAN PESERTA DIDIK

Sekolah : SMA Negeri 1 Pangalengan
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XI /Ganjil
Materi Pokok : Permainan Bola Besar
Sub Materi : Bola Basket
Pokok Bahasan : Lay Up Shoot Bola Basket

A. TUJUAN

- Melakukan keterampilan gerak permainan bola basket (lay up shoot) dengan benar

B. PROSEDUR

- Mempelajari dan mendiskusikan lembar tugas yang diberikan oleh guru secara berkelompok.
- Mendiskusikan dan mengisi berbagai permasalahan yang ada pada lembar tugas

C. KEGIATAN

- Amati video pada link berikut :
<https://www.youtube.com/watch?v=9z6NtAuiB4U>
- Amati video pada link berikut :
<https://www.youtube.com/watch?v=o87qxfHPNp0>

D. LEMBAR TUGAS

1. Silahkan Analisis Video pertama pada link diatas,kemudian analisis tahapan gerakan teknik dasar lay up bola basket dalam video tersebut.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. Jelaskan kesalahan-kesalahan apa saja yang terjadi dalam melakukan tahapan gerakan teknik dasar lay up bola basket?

.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. Bagaimana cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan tahapan gerakan teknik dasar lay up bola basket

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

4. Analisis bagaimana gerakan lay up bola basket dalam pertandingan yang ditampilkan pada video 2

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

INSTRUMEN PENILAIAN

A. Penilaian Sikap

Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap yang muncul pada saat peserta didik melakukan aktivitas KBM.

Pedoman Penilaian Sikap

Petunjuk

Lembaran ini diisi oleh guru untuk menilai sikap peserta didik. Berilah tanda ceklis (√) pada kolom skor sesuai sikap yang ditampilkan peserta didik, dengan kriteria sebagai berikut :

YA = Apabila sesuai dengan perbuatan peserta didik

TIDAK = Apabila tidak sesuai dengan perbuatan peserta didik

Nama Siswa :

Kelas :

Materi :

NO	PERILAKU / SIKAP	YA	TIDAK
Sikap Spiritual			
1	Berdoa sebelum dan sesudah kegiatan		
2	Mengucapkan rasa syukur ketika selesai pembelajaran		
3	Mengucapkan salam sebelum dan sesudah pembelajaran		
Sikap Disiplin			
1	Hadir tepat waktu		
2	Menggunakan seragam olahraga sekolah		
3	Tertib selama KBM		
4	Menyerahkan tugas tepat waktu		
Sikap Jujur			
1	Tidak mencontek hasil pekerjaan orang lain		
2	Mengakui apabila melakukan kesalahan		
3	Mengakui kelebihan orang lain		
Sikap Kerjasama			
1	Aktif dalam diskusi		
2	Menolong teman yang kesulitan selama KBM		
Sikap Bertanggungjawab			
1	Mengikuti proses pembelajaran dengan baik		
2	Menyelesaikan seluruh tugas dengan baik		
3	Membantu mengumpulkan alat yang telah digunakan		
JUMLAH SKOR (YA)			
$\frac{\text{Jumlah skor (ceklis "YA")}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100 = \text{NILAI}$			

TABEL SKOR

SKOR	KRITERIA
91 - 100	Sangat Baik
81 - 90	Baik
71 - 80	Cukup
≤ 70	Kurang

B. Penilaian Pengetahuan

Selama proses pembelajaran guru melakukan penilaian terkait pengetahuan tentang materi yang telah dipelajari dalam bentuk tes lisan berupa tanya jawab

Pedoman Penilaian Pengetahuan**Petunjuk**

Amatilah video pada link yang diberikan :

<https://www.youtube.com/watch?v=DOo8Dp5GfcM>

Lalu analisis lah video tersebut dan berikan jawaban pada lembar jawaban yang diberikan

Nama Siswa :
Kelas :
Materi :

NO	PERTANYAAN	SKOR		
		1	2	3
1	Analisis tahapan gerakan teknik lay up bola basket pada video tersebut			
2	Analisis kesalahan yang terjadi dalam melakukan tahapan gerakan teknik lay up bola basket dalam video tersebut			
3	Analisis bagaimana cara memperbaiki kesalahan tahapan gerakan teknik lay up bola basket dalam video tersebut			
JUMLAH SKOR				
$\frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100 = \text{NILAI}$				

C. Penilaian Keterampilan

Selama proses pembelajaran guru mengamati proses gerakan yang dilakukan peserta didik dalam melakukan gerakan lay up bola basket. Diharapkan peserta didik melakukan gerakan lay up bola basket dengan benar dari mulai persiapan, pelaksanaan, dan gerak lanjutan (Follow Through)

Pedoman Penilaian Keterampilan

Petunjuk

Lembaran ini diisi oleh guru untuk menilai proses keterampilan peserta didik. Berilah tanda ceklis (√) pada kolom ceklist setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan proses gerak yang sesuai.

Nama Siswa :
Kelas :
Materi :

No	Indikator	Tahapan	Deskripsi Gerak	Nilai		
				1	2	3
1	Sikap awal	Kaki	Kaki dibuka selebar bahu			
			Lutut ditekuk dalam posisi rendah			
		Tangan	Tangan memegang bola			
			Kedua lengan di depan badan			
		Badan dan Pandangan Mata	Punggung direndahkan			
			Posisi badan relax			
	Pandangan ke depan (ring)					
2	Pelaksanaan	Kaki	Kaki bergerak ke depan untuk memulai menggiring			
			Lutut sedikit memberi tolakan keatas ketika mengambil step			
			Kaki mengambil 2 step secara bergantian (kanan lalu kiri) ketika mengambil tolakan dalam lay up			
		Tangan	Tangan yang dominan posisi didepan badan untuk menggiring bola			
			Tangan bukan dominan menyamping untuk melindungi bola			
			Posisi tangan memegang bola ketika mengambil awalan step			
		Badan dan Pandangan Mata	Berat badan dialihkan ke depan dan bersiap melompat mengambil dalam mengambil step awal			
			Pandangan ke depan (ring)			
3	Sikap Akhir	Kaki	Lutut kanan menekuk dan mengarah ke ring			

			Lutut kiri lurus untuk menjaga keseimbangan			
			Mendarat dengan dua kaki			
		Tangan	Tekuk lengan ke arah ring			
			Posisi siku yang sedikit menekuk			
			Arahkan bola ke papan ring			
		Badan dan Padangan Mata	Badan melompat mendekati arah ring			
			Pandangan ke arah ring			
JUMLAH SKOR						
$\frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100 = \text{NILAI}$						

Program Remedial

Sekolah :
 Kelas/Semester :
 Mata Pelajaran :

No	Nama Peserta Didik	Materi	Indikator	Bentuk Remedial		Nilai		Ket
				Tulis	Gerak	Sebelum Remedi	Setelah Remedi	
1								
2								
3								
4								
5								
dst.								

Program Pengayaan

Sekolah :
Kelas/Semester :
Mata Pelajaran :

No	Nama Siswa	Nilai	Instrumen