# DASAR-DASAR PERMAINAN BOLA BASKET KELAS X PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN

Nama : Anton Wahyudi

Program Keahlian : Semua Jurusan

Asal Sekolah : SMK N 1 Kalasan

Jumlah Pesdik : maxsimal 36zOrang

Durasi: 180 Menit (2 x pertemuan @2x45')

FASE: E

#### **CAPAIAN PEMBELAJARAN:**

Pada akhir fase E, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan berbagai penerapan keterampilan gerak sebagai hasil evaluasi pengetahuan yang benar. mengevaluasi dan mempraktikkan latihan pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (physics) fittness related health) dan kebugaran jasmani terkait keterampilan (physical fittness related skills), pola perilaku hidup sehat, serta menunjukkan perilaku dalam menumbuhkembangkan nilai-nilai aktivitas jasmani.

**TUJUAN PEMBELAJARAN:** 

- A. Profil Pelajar Pancasila:
  Peserta didik akan
  mengembangkan kemampuan
  bernalar kritis dan mandiri dalam
  menyelesaikan masalah
- B. Model pembelajaran:Discovery Learning secara Tatap muka dan luring
- C. Kegiatan pembelajaran utama: individu, berkelompok (4-5 orang)
- D. Penilaian: Individu dan kelompok
- E. Jenis asesmen: Individu dan performa

- Mengembangkan pola gerak dasar (fundamental movement pattern) dan keterampilan gerak (motor skills) yang dilandasi dengan penerapan konsep, prinsip, strategi, dan taktik secara umum.
   F. Metode: Diskusi, lapangar
- 2. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilainilai kepercayaan diri, sportif, jujur, disiplin, tanggung jawab, kerja sama, pengendalian diri, kepemimpinan, dan demokratis dalam melakukan aktivitas jasmani.
- 3. Mengembangkan Profil Pelajar Pancasila yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan yang Maha Esa, kreatif, gotong royong, berkebinekaan global, bernalar kritis, dan mandiri melalui aktivitas jasmani

F. Metode:
Diskusi, presentasi, demonstrasi,
PjBL, eksplorasi, kunjungan
lapangan

### KATA KUNCI:

Pemahaman pengetahuan, Ketrampilan gerak dan karakter pelajar Pancasila

PERTANYAAN INTI: Bagaimana saya dapat mendapatkan kondisi tubuh yang bugar dalam aktifitas sehari-hari

- A. Perangkat ajar ini dapat digunakan guru untuk mengajar: 1. Siswa reguler/tipikal
  - 2. Siswa dengan hambatan belajar
  - 3. Siswa cerdas istimewa berbakat istimewa (CIBI)
- B. Kelengkapan perangkat ajar: Lembar kegiatan, rubrik penilaian, foto, video.

Deskripsi	Meliputi pemahaman peserta didik terkait pembelajaran Basket Peserta didik mampu mempraktekkan Teknik dasar dribbling, passing, shooting secara individu maupun berpasangan dan menerapkan pola permainan secara sederhana maupun komplek, serta dapat berkerjasama		
	bersama kelompoknya dan mampu mengatasi hambatan dan kesulitan dalam penerapan di kehidupan sehari-hari		
Catatan untuk guru	Modul ajar ini akan menjadi materi prasyarat dan berlanjut pada materi berikutnya, dengan menerapkan pembelajaran berbasis proyek		
Persiapan	<ol> <li>Guru mempresentasikan materi pembelajaran</li> <li>Guru memberikan contoh</li> </ol>		
Aktifitas	<ol> <li>Pertemuan 1: Belajar Teknik dasar dan peraturan permainan</li> <li>Pertemuan ke 2: Bermain sederhana dan bermain yang sebenarnya</li> </ol>		

# PERTEMUAN 1 DARING/LURING (90 MENIT)

### Kegiatan Awal (15 Menit)

- 1. Peserta didik dan Guru memulai dengan berdoa bersama.
- 2. Peserta didik disapa dan melakukan pemeriksaan kehadiran bersama dengan guru.
- Peserta didik bersama dengan guru membahas tentang kesepakatan yang akan diterapkan dalam pembelajaran
- 4. Peserta didik dan guru berdiskusi melalui pertanyaan pemantik:
  - a. Pernahkah kalian bermain Basket?
  - b. Apa yang kalian ketahui tentang permainan Basket?
  - c. Menurut pendapatmu apa yang harus di kuasai oleh pemain basket?
  - d. Menurut pendapat dan analisis sederhanamu, apa manfaat permainan basket bagi kehidupan manusia?

### Kegiatan Inti (70 Menit)

- Peserta didik mendapatkan pemaparan secara umum tentang pengetahuan permainan Basket
- 2. Pemanasan, di pimpin oleh peserta didik, di hitung secara bergantian dan berurut.
- Secara kolaborasi (bergantian di lapangan) peserta didik mempraktekkan Teknik dasar : Passing, Dribbling, shooting juga di lakukan secara berpasangan/ berkelompok
- Peserta didik secara berkelompok membuat permainan kecil yang berkaitan dengan permainan bola basket dan mempraktekkan
- Peserta didik secara berkelompok mempresentasikan hasil kerja kelompoknya
- Peserta didik diminta untuk saling mengkoreksi kelompok yang lain
- Secara berkolaborasi peserta didik mempraktekkan Bersama kelompoknya bermain basket dengan peraturan yang di modifikasi

8. Secara berkolaborasi peserta didik mempraktekkan Bersama kelompoknya bermain basket dengan peraturan yang sebenarnya

# **Kegiatan Penutup (15 Menit)**

- Peserta didik dapat menanyakan hal yang tidak dipahami pada guru
- Peserta didik mengomunikasikan kendala yang dihadapi selama mengerjakan
- 3. Peserta didik menerima apresiasi dan motivasi dari guru.

### Referensi

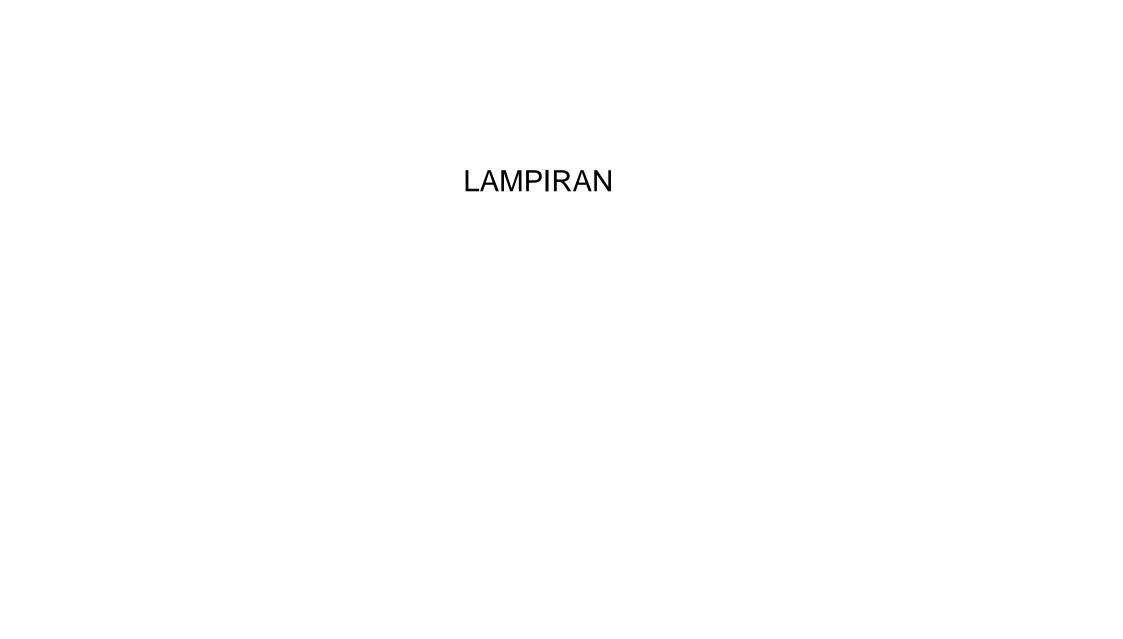
Buku Erlangga , Buku pegangan Guru

#### Refleksi

- 1. Apakah ada kendala pada kegiatan pembelajaran?
- 2. Apakah semua siswa aktif dalam kegiatan pembelajaran?
- 3. Apasajakesulitansiswayangdapat diidentifikasi pada kegiatan pembelajaran?
- 4. Apakah siswa yang memiliki kesulitan ketika berkegiatan dapat teratasi dengan baik?
- 5. Apa level pencapaian rata-rata siswa dalam kegiatan pembelajaran ini?
- 6. Apakah seluruh siswa dapat dianggap tuntas dalam pelaksanaan pembelajaran?
- 7. Apa strategi agar seluruh siswa dapat menuntaskan kompetensi?

## **Lembar Kegiatan**

- 1. Praktik kolaboratif
- 2. Lembar Aktivitas praktik 1
- 3. Soal-soal Latihan Pertemuan 1



#### RINGKASAN MATERI

#### A. Sejarah, Definisi Permainan Bola Basket

Pada tahun 1891, <u>Dr. James Naismith</u>, seorang guru olahraga asal <u>Kanada</u> yang mengajar di sebuah perguruan tinggi untuk para siswa profesional di <u>YMCA</u> (sebuah wadah pemuda umat Kristen) di <u>Springfield</u>, <u>Massachusetts</u>, harus membuat suatu permainan di ruang tertutup untuk mengisi waktu para siswa pada masa liburan musim dingin di <u>New England</u>. Terinspirasi dari permainan yang pernah ia mainkan saat kecil di <u>Ontario</u>, Naismith menciptakan permainan yang sekarang dikenal sebagai <u>bola</u> basket pada 15 Desember 1891 Bola basket adalah <u>olahraga</u> bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan <u>bola</u> ke dalam keranjang lawan.[1] Bola basket dapat di lapangan terbuka, walaupun pertandingan profesional pada umumnya dilakukan di ruang tertutup. <u>Lapangan pertandingan</u> yang diperlukan juga relatif tidak besar, misal dibandingkan dengan sepak bola.[2] Selain itu, permainan bola basket juga lebih kompetitif karena tempo permainan cenderung lebih cepat jika dibandingkan dengan olahraga bola yang lain, seperti voli dan sepak bola.[3] Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang menuntut VO2 max <u>tinggi</u>. Dengan latihan VO2 max ini dapat ditingkatkan yang menghasilkan peningkatan hanya berkisar 25% dari kondisi awal latihan. Dari latihan tersebut elebihnya ditentukan oleh potensi fisik yang ada pada setiap individu

#### B. Teknik Dasar

- Cara memegang bola basket adalah sikap tangan membentuk mangkuk besar. Bola berada di antara kedua telapak tangan. Telapak tangan melekat di samping bola agak ke belakang, jari-jari terentang melekat pada bola. <u>Ibu jari</u> terletak dekat dengan badan di bagian belakang bola yang menghadap ke arah tengah depan. Kedua kaki membentuk kuda-kuda dengan salah satu kaki di depan. Badan sedikit condong ke depan dan lutut rileks.
- Dalam menangkap bola harus diperhatikan agar bola berada dalam penguasaan. Bola dijemput telapak tangan dengan jari- jari tangan terentang dan pergelangan tangan <u>rileks</u>. Saat bola masuk di antara kedua telapak tangan, jari tangan segera melekat ke bola dan ditarik ke belakang atau mengikuti arah datangnya bola. Menangkap bola (<u>catching ball</u>) terdiri dari dua macam cara yaitu menangkap bola di atas kepala dan menangkap bola di depan dada.

- Mengoper atau melempar bola terdiri atas tiga cara yaitu melempar bola dari atas kepala (over head pass), melempar bola dari 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)
- Menggiring bola (<u>dribbling ball</u>) 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.
- <u>Pivot</u> atau memoros adalah suatu usaha menyelamatkan bola dari jangkauan lawan dengan salah satu kaki sebagai porosnya, sedangkan kaki yang lain dapat berputar 360 <u>derajat</u>.
- <u>Shooting</u> 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.
- <u>Lay-up</u> 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.

#### C. Teknik Bermain

# Fade Away

Fade away adalah teknik yang mendorong badan ke belakang saat melakukan shoot, sehingga menyulitkan defender untuk menghadang bola. teknik ini sedikit sulit dilakukan bagi pemula. Bila keseimbangan badan tidak terjaga bisa-bisa terpelanting dan jatuh kebelakang. Pemain NBA yang sering memakai teknik ini adalah sang legenda basket seperti Michael Jordan dan Kobe Bryant.

# **Hook Shoot**

Hook adalah teknik yang sangat efektif bila pemain dijaga oleh orang yang lebih tinggi daripada pemain. Yaitu cara menembak dari samping dengan satu tangan. Jadi jarak antara orang yang menghadang dan pemain bisa agak jauh. Belakangan teknik ini sering dipakai oleh Rony Gunawan Satria Muda Britama pada waktu melawan Garuda Bandung di Final 2009, dan keakuratan mencapai 80%.

# **Jump Shoot**

Teknik yang butuh lompatan tinggi, dan akurasi tembakan yang bagus. Yaitu dengan melompat dan melakukan tembakan yang liar dan sulit untuk digagalkan.

## Crossover

Merupakan cara dribble dengan cara memantulkan bola dari tangan kiri ke tangan kanan atau sebaliknya. biasanya teknik sudah banyak di improvisasi dengan cara memantulkan bola di antara celah kaki (kebanyakan pemain profesional sudah menggunakan teknik ini) atau belakang kaki.

# Slam dunk

*Slam dunk* adalah salah satu teknik yang paling populer, yaitu dengan memasukkan bola secara langsung ke ring dan menghempaskan tangan ke ring basket

#### D. Peraturan Permainan

Aturan dasar pada permainan Bola Basket adalah sebagai berikut:

- 1. Bola dapat dilemparkan ke segala arah dengan menggunakan salah satu atau kedua tangan.
- 2. Bola dapat dipukul ke segala arah dengan menggunakan salah satu tangan, tetapi tidak boleh dipukul menggunakan kepalan tangan (meninju).
- 3. Pemain tidak diperbolehkan berlari sambil memegang bola. Pemain harus melemparkan bola tersebut dari titik tempat menerima bola, tetapi diperbolehkan apabila pemain tersebut berlari pada kecepatan biasa.
- 4. Bola harus dipegang di dalam atau di antara telapak tangan. <u>Lengan</u> atau anggota <u>tubuh</u> lainnya tidak diperbolehkan memegang bola.
- 5. Pemain tidak diperbolehkan menyeruduk, menahan, mendorong, memukul, atau menjegal pemain lawan dengan cara bagaimanapun. Pelanggaran pertama terhadap peraturan ini akan dihitung sebagai kesalahan, pelanggaran kedua akan diberi sanksi berupa diskualifikasi pemain pelanggar hingga keranjang timnya dimasuki oleh bola lawan, dan apabila pelanggaran tersebut dilakukan dengan tujuan untuk mencederai lawan, maka pemain pelanggar akan dikenai hukuman tidak boleh ikut bermain sepanjang pertandingan. Pada masa ini, pergantian pemain tidak diperbolehkan.

- 6. Sebuah kesalahan dibuat pemain apabila memukul bola dengan kepalan tangan (meninju), melakukan pelanggaran terhadap aturan 3 dan 4, serta melanggar hal-hal yang disebutkan pada aturan 5
- 7. Apabila salah satu pihak melakukan tiga kesalahan berturut-turut, maka kesalahan itu akan dihitung sebagai gol untuk lawannya (berturut-turut berarti tanpa adanya pelanggaran balik oleh lawan).
- 8. Gol terjadi apabila bola yang dilemparkan atau dipukul dari lapangan masuk ke dalam keranjang, dalam hal ini pemain yang menjaga keranjang tidak menyentuh atau mengganggu gol tersebut. Apabila bola terhenti di pinggir keranjang atau pemain lawan menggerakkan keranjang, maka hal tersebut tidak akan dihitung sebagai sebuah gol.
- 9. Apabila bola keluar lapangan pertandingan, bola akan dilemparkan kembali ke dalam dan dimainkan oleh pemain pertama yang menyentuhnya. Apabila terjadi perbedaan pendapat tentang kepemilikan bola, maka wasitlah yang akan melemparkannya ke dalam lapangan. Pelempar bola diberi waktu 5 detik untuk melemparkan bola dalam genggamannya. Apabila ia memegang lebih lama dari waktu tersebut, maka kepemilikan bola akan berpindah. Apabila salah satu pihak melakukan hal yang dapat menunda pertandingan, maka wasit dapat memberi mereka sebuah peringatan pelanggaran.
- 10. Wasit berhak untuk memperhatikan permainan para pemain dan mencatat jumlah pelanggaran dan memberi tahu wasit pembantu apabila terjadi pelanggaran berturut-turut. Wasit memiliki hak penuh untuk memberikan diskualifikasi pemain yang melakukan pelanggaran sesuai dengan yang tercantum dalam aturan 5.
- 11. Wasit pembantu memperhatikan bola dan mengambil keputusan apabila bola dianggap telah keluar lapangan, pergantian kepemilikan bola, serta menghitung waktu. Wasit pembantu berhak menentukan sah tidaknya suatu gol dan menghitung jumlah gol yang terjadi.
- 12. Waktu pertandingan adalah 4 quarter masing-masing 10 menit
- 13. Pihak yang berhasil mendapatkan poin terbanyak akan dinyatakan sebagai pemenang

#### Penentuan Juara

Dalam menentuan <u>juara</u> pada pertandingan setengah <u>kompetisi</u> untuk bola basket, peraturannya mengacu sesuai dengan peraturan yang ditetapkan oleh pertandingan <u>Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia</u>. Sebagai berikut

### 1. Penentuan poin

- 1. Jika mendapat kemenangan, tim pemenang akan mendapat nilai 2
- 2. Jika kedua tim bermain imbang, kedua tim mendapat nilai 1
- 3. Jika mendapat kekalahan, tim yang kalah mendapat nilai 0
- 2. Peserta yang mempunyai nilai terbanyak adalah juara.
- 3. Apabila nilai yang didapat sama antara 2 peserta, maka peserta yang memenangkan pertandingan memiliki hak kemenangan di mana mereka berdua bertanding
- 4. Jika terdapat lebih dari 2 peserta dan mempunyai nilai yang sama, maka untuk menentukan kemenangan di tentukan oleh *goal everage* dari peserta yang mendapatkan nilai sama tersebut. Jika hasil yang didapatkan masih sama, maka kemenangan ditentukan oleh *goal everage* dari seluruh pertandingan dari poolnya yang diikuti oleh peserta, dan apabila masih sama, maka terakhir dilakukan undian untuk menentukan pemenangnya.

DRIBBLIN G	Cara menggiring bola dengan memantulkan bola ke lantai
PASSING / CHESTP ASS	Salah satu operan bola basket posisi bola dari depan dada
OVERHE AD PASS	Salah satu operan bola basket posisi

		bola dari atas kepala
	PIVOT	Cara menghindari lawan pada saat membawa bola dengan badan memutar dengan tumpuan satu kaki
	SHOOTIN G	Melepaskan tembakan ke arah ring untuk mendapatkan poin
Fact for the second of the sec	LAY UP	Upaya tembakan yang dilakukan dengan diawali 2 langkah,melangk ah atau berlari dari satu sisi ring untuk kemudian melompat dan

memasukkan bola ke keranjang
, ,

#### **INFORMASI PENDUKUNG:**

Bola basket menjadi 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. Banyak kompetisi bola basket yang diselenggarakan setiap tahun, seperti British Basketball League (BBL) di Inggris, National Basketball Association (NBA) di Amerika, dan Indonesia Basketball League (IBL) di Indonesia. Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang menuntut VO2 max tinggi. Dengan latihan VO2 max ini dapat ditingkatkan yang menghasilkan peningkatan hanya berkisar 25% dari kondisi awal latihan. Dari latihan tersebut elebihnya ditentukan oleh potensi fisik yang ada pada setiap individu. Bola basket merupakan cabang olahraga dengan waktu istirahat yang lebih lama, sehingga dapat memanfaatkan teknik recovery dengan tepat.

#### **SOAL LATIHAN PERTEMUAN 1**

- 1. Apakah Permainan bola basket itu?
- 2. Sebutkan Teknik dasar permainan bola basket 3 saja?
- 3. Jelaskan bagaimana cara memulai permainannya?
- 4. Berikan nilai pada saat pemain dapat memasukkan bola ke ring lawan pada saat permainan berlangsung?

# 5. Lengkapi tabel berikut!

NO	GAMBAR GERAKAN	NAMA	ARTINYA
1			
2	Service August		
3			
4			

### LEMBAR AKTIVITAS PRAKTIK 2

#### Instruksi:

Kerjakan secara berkelompok yang terdiri dari 4-5 orang

- 1. Masing-masing kelompok membuat bentuk permainan kecil tentang permainan basket yang di modifikasi
- 2. Bertanding antar kelompok

# RUBRIK ASESMEN PRESENTASI HASIL AKTIVITAS PRAKTIK 1 dan 2

INSTRUMEN PENILAIAN: PROSES DAN PRODUK

ASPE K	Belum Kompeten (0-6)	Cukup Kompeten (6-7)	Kompeten (8-9)	Sangat Kompeten (10)
Pemahama n pengetahua n materi Basket	Peserta didik tidak pernah menjawab soal yang di berikan, tidak terlibat dalam tugas kelompok	Peserta didik terlibat dalam penyusunan tugas namun kurang aktif	Peserta didik terlibat dalam penyusunan tugas secara aktif tetapi menutup diri untuk diskusi	Peserta didik terlibat dalam penyusunan tugas secara aktif dan terbuka untuk diskusi
Proses presentasi hasil	Peserta didik tidak mampu mempresentasikan hasil penyusunan	Peserta didik mampu mempresentasikan hasil penyusunan namun dengan sikap yang kurang baik	Peserta didik mampu mempresentasikan hasil penyusunan dengan sikap yang baik namun tidak mampu berdiskusi	Peserta didik mampu mempresentasikan hasil penyusunan dengan sikap yang baik dan mampu berdiskusi

Hasil penyusunan tugas	Peserta didik tidak menyusun tugas	Peserta didik kurang mampu mengidentifikasi permasalahan dan kurang mampu menyusun tugas dengan baik	Peserta didik mampu mengidentifikasi permasalahan tetapi tidak mampu menyusun Tugas dengan baik atau sebaliknya	Peserta didik mampu mengidentifikasi permasalahan dan menyusun tugas dengan baik
------------------------------	---------------------------------------	--	---	--

Keterangan:

Siswa yang belum kompeten maka harus mengikuti pembelajaran remedial Siswa yang cukup kompeten diperbolehkan untuk memperbaiki pekerjaannya sehingga mencapai level kompeten

# PEMBELAJARAN REMEDIAL

# Siswa melakukan

- Pencarian contoh tugas sederhanaMereplikasi tugas hasil contoh pada kasus serupa