



PEMERINTAH KABUPATEN LUMAJANG
DINAS PENDIDIKAN
SD NEGERI SUMBEREJO 02
Jl. Panggung Nongko Candipuro - Lumajang



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN LURING

Sekolah : SD NEGERI SUMBERREJO 02 CANDIPURO
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/ Semester : IV/Ganjil
Materi Pokok : Gerak manipulatif pada permainan bola besar basket
Alokasi Waktu : 2 X 35 MENIT

A. Kompetensi Inti (KI):

- KI .1 .Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya. (spiritual)
- KI .2 .Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, santun, percaya diri, peduli, dan bertanggung jawab dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan Tetangga, dan Negara(sosial)
- KI .3 . Memahami pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif pada tingkat dasar dengan cara mengamati, menanya, dan mencoba berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah, dan tempat bermain. (pengetahuan)
- KI .4 . Menunjukkan keterampilan berfikir dan bertindak: kreatif produktif, mandiri, kolaboratif, dan komunikatif dalam bahasa yang jelas, sistematis, logis dan kritis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan tindakan yang mencerminkan perilaku anak sesuai dengan tahap perkembangannya(keterampilan)

B. Kompetensi Dasar (KD), Indikator Pencapaian Kompetensi

No	KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI
1	3.1 Memahami variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional*	3.1.1 Mengidentifikasi macam – macam gerak manipulatif permainan bola besar basket (C1) 3.1.2 Menjelaskan konsep gerak manipulatif pada permainan bola besar basket (C2)
2	4.1 Mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional*	4.1.1 Melakukan latihan gerak manipulatif memasukkan bola besar ke dalam keranjang dengan jarak 3 meter dengan baik dan benar dalam permainan sederhana yang di modifikasi(C3)

C. Tujuan Pembelajaran

Melalui Model *Problem Based Learning* peserta didik diharapkan mampu:

Mengidentifikasi macam – macam gerak manipulatif dalam permainan bola besar basket(C1) serta Menjelaskan konsep gerak manipulatif pada permainan bola besar basket(C2), Melakukan latihan gerak manipulatif memasukkan bola besar ke dalam keranjang dengan jarak 3 meter dengan baik dan benar dalam permainan sederhana yang di modifikasi(C3) dengan tanggung jawab, disiplin, jujur, toleransi serta sportifitas selama proses pembelajaran(C3)

D. Materi Pembelajaran

Materi yang diajarkan dalam pembelajaran adalah gerak manipulatif dalam

1. Permainan bola besar basket

-) Mengidentifikasi macam – macam gerak manipulatif permainan bola besar basket .
-) Menjelaskan konsep gerak manipulatif pada permainan bola besar basket
-) Melakukan latihan gerak manipulatif memasukkan bola besar ke dalam keranjang dengan jarak 3 meter dengan baik dan benar dalam permainan sederhana yang di modifikasi

2. Faktual

-) Video, Aktivitas gerak manipulatif dalam permainan bola besar basket
-) Gambar tentang gerak manipulatif dalam permainan bola besar basket

3. Konseptual

-) Unsur gerak manipulatif dalam permainan bola besar basket
-) Teknik gerak manipulatif dalam permainan bola besar basket

4. Prosedural

-) Bentuk latihan, metode latihan, teknik latihan gerak manipulatif dalam permainan bola besar basket

5. Metakognitif

-) Memahami variasi gerak dalam aktivitas gerak manipulatif dalam permainan bola besar basket melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi .

E. Metode Pembelajaran

Pendekatan : Saintifik

Model Pembelajaran : Problem based learning

Metode :

1. Diskusi
2. Tanya jawab
3. Demonstrasi
4. Praktik latihan per orangan dan berkelompok
5. Penugasan

F. Media dan alat Pembelajaran

1. Media pembelajaran:

1. Gambar berbagai bentuk latihan gerak manipulatif dalam permainan bola besar basket
2. Video pembelajaran berbagai bentuk gerak manipulatif dalam permainan bola besar

Basket <https://youtu.be/nw9KT-HfNSY>

3. Model siswa atau guru yang memperagakan berbagai bentuk gerak manipulatif dalam permainan bola besar basket.

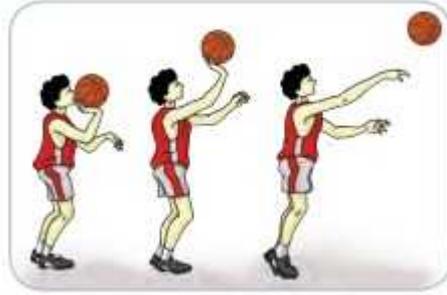
2. Fasilitas alat/bahan pembelajaran:

1. bola plastik
2. cone
3. tempat sampah/kaleng plastik
4. hp
5. laptop
6. pluit

G. Sintak Kegiatan Pembelajaran

TAHAP PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN	ALOKASI WAKTU
A. Kegiatan Pendahuluan		
A. Pendahuluan (persiapan/orientasi)	<p>a. Peserta didik dibariskan bersaf, dengan saf siswa laki laki di depan ,disiapkan</p> <div style="text-align: center;"> <p>GURU</p>  </div> <p>b. Guru memberikan salam dan mengajak semua siswa berdo'amenurut agama dan keyakinan masing-masing.</p> <p>c. Guru mengkondisikan kelas dan siswa pada situasi belajar yang kondusif. Dan mengacu pada protokol kesehatan sesuai anjuran pemerintah</p> <p>d. Guru melakukan presensi siswa</p>	5 menit
) Apersepsi	<p>a. Guru mengaitkan materi yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi sebelumnya</p> <p>b. Mengajukan pertanyaan yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran gerak manipulatif dalam permainan bola besar basket</p> <p>c. Guru menghubungkan materi yang akan di ajarkan dengan kehidupan keseharian peserta didik</p> <p>d. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dan Menjelaskan bahwa diakhir pembelajaran diadakan penilaian pengetahuan, sikap dan keterampilan, penilaian yang akan dilakukan,serta penjelasan tentang KKM materi yang akan di ajarkan serta memberikan motivasi</p> <p>e. Guru menyampaikan tahapan kegiatan yang meliputi kegiatan mengamati, menanya, mengeksplorasi,</p>	5

	mengomunikasikan dan menyimpulkan.	
1) Pemanasan	<p>a. Lari berkeliling lapangan</p> <p>b. Melakukan peregangan statis dan dinamis.</p> <p>c. Pemanasan dengan permainan games permainan lempar bola ke sasaran di tembok 5 kali</p> <p>1) Kelas dibagi menjadi 2 kelompok, Kelompok berlomba melempar 5 buah bola ke sasaran di tembok tangan kiri 5 kali</p> <p>2) Kelompok yang menang adalah kelompok yang Melempar tepat sasaran terbanyak</p> 	5
B. Kegiatan Inti		
	<p><u>Mengamati</u></p> <p>a. Guru memberikan pengantar pembelajaran tentang aktivitas pembelajaran gerak manipulatif dalam permainan bola besar basket https://www.kompas.com/sports/read/2021/09/30/14300028/gerak-lokomotor-non-lokomotor-dan-manipulatif-dalam-bola-basket?page=all#page2 untuk penggalian pengetahuan awal siswa terhadap materi gerak manipulatif dalam permainan bola besar basket</p> <p>b. Peserta didik mengamati dan memperhatikan rangkaian gerak gerak manipulatif dalam permainan bola besar basket</p>	



B. Mengorganisasikan peserta didik untuk belajar.

Guru membariskan siswa untuk bergantian melakukan melempar bola ke keranjang dengan menggunakan bola plastik dengan baik dan benar dalam permainan sederhana dengan disiplin, jujur, toleransi serta sportifitas selama proses pembelajaran (C3)

Menanya

1. Peserta didik mengajukan pertanyaan tentang “bagaimana cara melakukan lemparan bola supaya tepat sasaran masuk keranjang ?”
2. Sebelum guru menjawab pertanyaan dari siswa, guru melemparkan pertanyaan kepada siswa lainnya untuk mencoba menjawab

C. Membimbing penyelidikan individu maupun kelompok

Memberikan contoh gerak gerakaan atau cara melempar bola kecil ke keranjang oleh siswa yang sudah memiliki keterampilan yang baik dalam gerak manipulatif dalam permainan bola besar basket memasukkan bola ke keranjang dengan modifikasi permainan.



D. Menyajikan hasil karya.

Mencoba

- a. Mempersilahkan siswa satu persatu mencoba melempar bola ke keranjang
- b. Memantau siswa melakukan gerak melempar bola ke keranjang
- c. Siswa melakukan melempar bola ke keranjang sesuai arahan guru dengan tanggung jawab, disiplin dan toleransi dengan menggunakan bola kecil dengan baik dan benar dalam permainan sederhana dengan disiplin, tanggung jawab serta sportifitas selama proses pembelajaran(C3)

E. Menganalisis dan menemukan proses pemecahan masalah

Menalar/mengasosiasi

- a. Siswa mengidentifikasi kesalahan – kesalahan saat melakukan latihan gerak manipulatif dalam permainan bola besar basket serta mencari solusinya.(c1)
- b. Siswa mengamati dan mencoba peserta didik dapat mengetahui, merasakan, membandingkan dan menjelaskan gerak manipulatif dalam permainan bola besar basket antara yang di ajarkan guru dengan yang biasa dilakukan sebelumnya(c2)
- c. Siswa mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan – kesalahan yang dilakukan saat melakukan latihan gerak manipulatif dalam permainan bola besar basket Yaitu saat fokus pada sasaran, pengendalian gerakan lengan dan tangan serta saat melepas bola menuju sasaran(c2)
- d. Siswa diarahkan untuk melakukan pola gerak yang sesuai dan benar dalam latihan gerak manipulatif dalam permainan bola besar basket dengan tanggung jawab,disiplin dan toleransi(c3)

Mengkomunikasikan

- e. Siswa melakukan latihan ketepatan dengan sistim lomba bergantian, Siswa yang menang adalah siswa paling banyak memasukkan bola ke keranjang, dan di lakukan secara bergiliran 5 bola per kelompok. dengan tanggung jawab,disiplin dan toleransi



- f. Peserta didik di tanamkan utuk bersikap sportif
- g. Mengumpulkan siswa untuk mengevaluasi latihan gerak manipulatif dalam permainan bola besar basket memberikan stimulan siswa untuk bertanya.
- h. Guru memberikan reward pada kelompok yang memperoleh nilai tertinggi dengan aplous.

C. Kegiatan Penutup

2. Pendinginan

- a. Dalam pendinginan siswa diajak bermain permainan bola tangan yang di modifikasi dengan menggunakan keranjang sampah sebagai pengganti gawang dengan di bagi menjadi 2 kelompok



- b. Peserta didik di kumpulkan untuk melakukan pendinginan (cooling down)
c. Membariskan peserta didik dan memberikan refleksi konstruktif serta evaluasi tentang pembelajaran hari ini dengan tanggung jawab, disiplin dan toleransi
d. Guru menyampaikan tindak lanjut tentang pembelajaran pertemuan mendatang
e. Menjelaskan tentang gambaran materi selanjutnya
f. Memimpin doa dan menutup pembelajaran

10

A. Penilaian, Pembelajaran remedial dan pengayaan

a. Teknik penilaian

-) Penilaian Sikap : Observasi/pengamatan dan jurnal
) Penilaian Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan
) Penilaian Keterampilan : Praktik/proses

b. Bentuk penilaian

-) Observasi : Lembar pengamatan aktivitas peserta didik
) Tes tertulis : Pilihan berganda
) Unjuk kerja : Lembar penilaian praktik

c. Instrumen Penilaian (terlampir)

d. Remedial

-) Pembelajaran remedial akan dilaksanakan apabila nilai peserta didik tidak memenuhi KKM 75

e. Pengayaan

-) Peserta didik yang telah mencapai KKM diberikan pengayaan dengan langkah sebagai berikut:
) Peserta didik yang mencapai nilai 75
) Peserta didik di berikan materi selanjutnya sesuai rencana pembelajaran

Mengetahui,
Kepala SDN Sumberrejo 02 Candipuro

Lumajang, 04 Oktober 2021
Guru PJOK

Joni Rusman Warow, S.Pd.
NIP. 19630607 198303 1 008

M.Aminuddin, SH, S.Pd
NIP. 198002132009031003



PEMERINTAH KABUPATEN LUMAJANG
DINAS PENDIDIKAN
SD NEGERI SUMBEREJO 02
Jl. Panggung Nongko Candipuro - Lumajang



MEDIA AJAR



MEDIA AJAR

Sekolah	SDN SUMBERREJO 02 CANDIPURO
Mapel/materi	PJOK/ Gerak manipulatif pada permainan bola besar basket
Kelas/semester	IV (Empat)
Tahun pelajaran	2021 - 2022

Kompetensi Dasar dan Indikator

A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)

No	KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI
1	3.1 Memahami variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional*	3.1.1 Mengidentifikasi macam – macam gerak manipulatif permainan bola besar basket (C1) 3.1.2 Menjelaskan konsep gerak manipulatif pada permainan bola besar basket (C2)
2	4.1 mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional*	4.1.1 Melakukan latihan gerak manipulatif memasukkan bola besar ke dalam keranjang dengan jarak 3 meter dengan baik dan benar dalam permainan sederhana yang di modifikasi(C3)

B. Tujuan Pembelajaran

Melalui Model *Problem Based Learning* peserta didik diharapkan mampu:

Mengidentifikasi macam – macam gerak manipulatif dalam permainan bola besar basket(C1) serta Menjelaskan konsep gerak manipulatif pada permainan bola besar basket(C2), Melakukan latihan gerak manipulatif memasukkan bola besar ke dalam keranjang dengan jarak 3 meter dengan baik dan benar dalam permainan sederhana yang di modifikasi(C3) dengan tanggung jawab, disiplin, jujur, toleransi serta sportifitas selama proses pembelajaran(C3)

C. Media yang digunakan dalam pembelajaran ini adalah:

1. Media pembelajaran:

- Gambar berbagai bentuk latihan gerak manipulatif dalam permainan bola besar basket
- Video pembelajaran berbagai bentuk gerak manipulatif dalam permainan bola besar basket
- Model siswa atau guru yang memperagakan berbagai bentuk gerak manipulatif dalam permainan bola besar basket.

2. Fasilitas alat/bahan pembelajaran:

- bola plastik
- cone
- tempat sampah/kaleng plastik bekas cat
- hp
- laptop



PEMERINTAH KABUPATEN LUMAJANG
DINAS PENDIDIKAN
SD NEGERI SUMBEREJO 02
Jl. Panggung Nongko Candipuro - Lumajang



LEMBAR KEGIATAN PESERTA DIDIK (LKPD)



LEMBAR KEGIATAN PESERTA DIDIK (LKPD)

A. Lembar kegiatan peserta didik

Sekolah	SDN SUMBERREJO 02 CANDIPURO
Mapel/materi	PJOK/ Gerak manipulatif pada permainan bola besar basket
Kelas/semester	IV (Empat)
Nama	
Tahun pelajaran	2021 – 2022

A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)

No	KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI
1	3.1 Memahami variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional*	3.1.1 Mengidentifikasi macam – macam gerak manipulatif permainan bola besar basket (C1) 3.1.2 Menjelaskan konsep gerak manipulatif pada permainan bola besar basket (C2)
2	4.1 mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional*	4.1.1 Melakukan latihan gerak manipulatif memasukkan bola besar ke dalam keranjang dengan jarak 3 meter dengan baik dan benar dalam permainan sederhana yang di modifikasi(C3)

A. Tujuan Pembelajaran

Melalui Model *Problem Based Learning* peserta didik diharapkan mampu: Mengidentifikasi macam – macam gerak manipulatif dalam permainan bola besar basket(C1) serta Menjelaskan konsep gerak manipulatif pada permainan bola besar basket(C2), Melakukan latihan gerak manipulatif memasukkan bola besar ke dalam keranjang dengan jarak 3 meter dengan baik dan benar dalam permainan sederhana yang di modifikasi(C3) dengan tanggung jawab, disiplin, jujur, toleransi serta sportifitas selama proses pembelajaran(C3)

B. PENUGASAN

Pengetahuan

1. Kita mengenal beberapa macam gerak. gerak lokomotor, non lokomotor dan gerak manipulatif pada permainan bola besar basket . yang termasuk bentuk gerak manipulatif adalah....
 - a. melompat
 - b. memasukkan bola ke keranjang
 - c. mengayun lengan
2. Jelaskan bentuk – bentuk gerak manipulatif pada permainan bola besar basket !

Praktik

1. Praktekkan bentuk latihan gerak manipulatif pada permainan bola besar basket melempar bola ke dalam keranjang dari jarak 3 m dengan 5 buah bola !

Remedial

) Pembelajaran remedial akan dilaksanakan apabila nilai peserta didik tidak memenuhi KKM 75

Pengayaan

-) Peserta didik yang telah mencapai KKM diberikan pengayaan dengan langkah sebagai berikut:
-) Peserta didik yang mencapai nilai 75
-) Peserta didik di berikan materi selanjutnya sesuai rencana pembelajaran



PEMERINTAH KABUPATEN LUMAJANG
DINAS PENDIDIKAN
SD NEGERI SUMBEREJO 02



Jl. Panggung Nongko Candipuro - Lumajang

BAHAN AJAR



BAHAN AJAR

Kompetensi Inti (KI):

- KI .1 .Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya. (spiritual)
- KI .2 .Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, santun, percaya diri, peduli, dan bertanggung jawab dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan Tetangga, dan Negara(sosial)
- KI .3 .Memahami pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif pada tingkat dasar dengan cara mengamati, menanya, dan mencoba berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah, dan tempat bermain. (pengetahuan)
- KI .4 . Menunjukkan keterampilan berfikir dan bertindak: kreatif produktif, mandiri, kolaboratif, dan komunikatif dalam bahasa yang jelas, sistematis, logis dan kritis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan tindakan yang mencerminkan perilaku anak sesuai dengan tahap perkembangannya(keterampilan)

Kompetensi Dasar (KD), Indikator Pencapaian Kompetensi

No	KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI
1	3.1 Memahami variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional*	3.1.1 Mengidentifikasi macam – macam gerak manipulatif permainan bola besar basket (C1) 3.1.2 Menjelaskan konsep gerak manipulatif pada permainan bola besar basket (C2)
2	4.1 mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional*	4.1.1 Melakukan latihan gerak manipulatif memasukkan bola besar ke dalam keranjang dengan jarak 3 meter dengan baik dan benar dalam permainan sederhana yang di modifikasi(C3)

Tujuan Pembelajaran

Melalui Model *Problem Based Learning* peserta didik diharapkan mampu:

Mengidentifikasi macam – macam gerak manipulatif dalam permainan bola besar basket(C1) serta Menjelaskan konsep gerak manipulatif pada permainan bola besar basket(C2), Melakukan latihan gerak manipulatif memasukkan bola besar ke dalam keranjang dengan jarak 3 meter dengan baik dan benar dalam permainan sederhana yang di modifikasi(C3) dengan tanggung jawab, disiplin, jujur, toleransi serta sportifitas selama proses pembelajaran(C3)

Gerak Lokomotor, Non-lokomotor, dan Manipulatif dalam Bola Basket

A. Pengertian gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif

1. Gerak lokomotor

adalah suatu gerakan berpindah tempat. Dalam gerak lokomotor, bagian tubuh tertentu bergerak atau berpindah tempat. Misalnya berjalan, berlari, dan melompat.

2. Gerak non-lokomotor

adalah suatu gerakan yang tidak disertai dengan perpindahan tempat. Artinya, bagian tubuh tertentu melakukan gerakan tetapi posisi tubuh tetap berada di tempatnya. Contoh gerak non-lokomotor adalah menggelengkan kepala, membungkuk, dan menganyunkan lengan.

3. Gerak manipulatif

adalah adalah gerakan yang melibatkan penguasaan pada sebuah objek atau benda. Gerak manipulatif juga bisa melibatkan suatu alat. Contoh gerak manipulatif dalam olahraga adalah melempar dan menangkap bola, menendang bola, dan juga memantulkan bola.

B. Contoh gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam olahraga bola basket .

Dalam olahraga bola basket, terdapat gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif.

- a. Contoh gerak dasar lokomotor dalam bola basket: Berjalan di lapangan Melompat saat akan menangkap bola Berlari saat mengejar bola atau pemain lawan
- b. Contoh gerak dasar non-lokomotor dalam bola basket: Membungkukkan badan Menekuk lutut Mengayunkan lengan
- c. Contoh gerak dasar manipulatif dalam bola basket: Melempar dan menangkap bola setinggi dada dan mengoper bola Menembakkan bola ke dalam keranjang

C. Variasi Gerak Manipulatif dalam Permainan Bola Basket

Dalam permainan basket, seorang pemain harus menguasai beberapa gerakan dasar, baik itu gerak lokomotor, nonlokomotor maupun manipulatif.

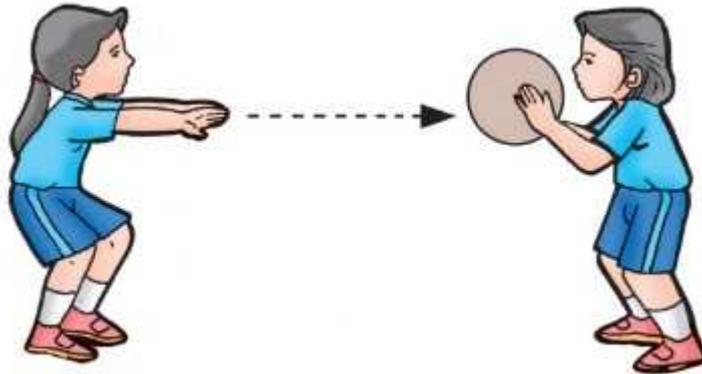
Variasi gerak dasar manipulatif di antaranya melempar dan menembak bola, menangkap bola, dan memantul- mantulkan atau menggiring bola.

1. Menggiring dan Mengoper Bola



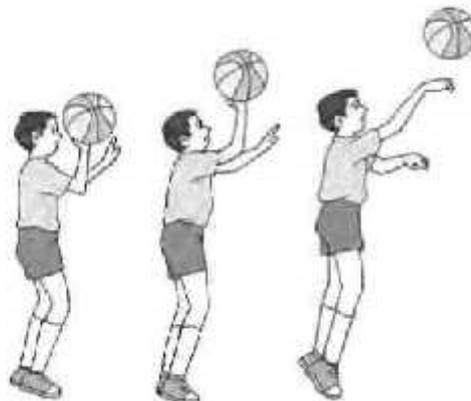
Lakukan gerakan menggiring dan mengoper bola. Gerakan ini diawali dengan menggiring bola lurus ke depan atau ke samping kiri dan kanan. Kemudian, operkan bola ke temanmu, dan lakukan dengan hati-hati.

2. Menangkap dan Melempar Bola



Pada permainan bola basket, terdapat gerak menangkap dan melempar bola. Lakukan gerak ini bersama temanmu. Caranya, berdiri saling berhadapan sekitar 5–7 meter. Lemparkan bola mendatar ke arah temanmu. Kemudian, temanmu menangkap bola tersebut. Ulangi gerak ini secara bergantian dengan hati-hati. Jika mengalami kesulitan, mintalah bimbingan kepada gurumu secara santun.

4. Menggiring dan Menembak Bola

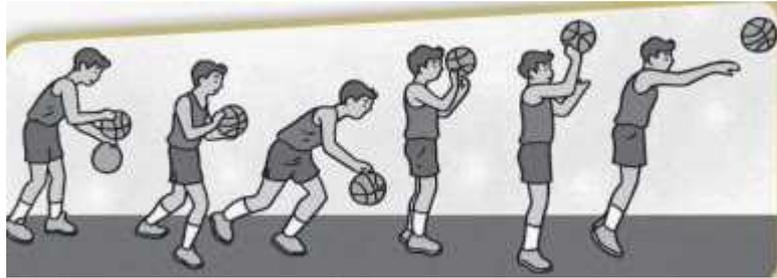


Bagaimana cara melakukan gerak menggiring dan menembak bola? Diskusikan bersama temanmu. Jangan lupa hargai pendapat temanmu. Untuk memperkaya pembahasannya, gunakan berbagai sumber bacaan. Jelaskan hasil diskusi kepada guru secara santun.

Melalui diskusi kamu dapat mengetahui gerak menggiring dan menembak bola. Bandingkan hasil diskusimu dengan langkah menggiring dan menembak bola yang benar seperti berikut.

Pertama, lakukan gerak menggiring bola menuju ring basket. Kedua, menembak bola ke ring basket. Lakukan gerak ini dengan semangat dan percaya diri.

5. Mengoper dan Menembak Bola



Bagaimana cara melakukan gerak mengoper dan menembak bola? Amatilah gambar berikut. Diskusikan cara melakukan variasi gerak manipulatif berdasarkan gambar. Jelaskan hasil diskusimu kepada guru secara santun.

Bersama temanmu, lakukan variasi gerak manipulatif dalam permainan bola basket. Lakukan variasi gerak berikut.

1. Menggiring dan mengoper bola.
2. Menangkap dan melempar bola.
3. Menggiring dan menembak bola.
4. Mengoper dan menembak bola.

Lakukan variasi gerak tersebut secara semangat dan percaya diri. Amatilah gerakan temanmu dan bandingkan dengan gerakanmu. Berikan umpan balik atas gerakan temanmu secara jujur. Jelaskan hasil pengamatanmu kepada guru secara santun.

Link - link latihan gerak manipulatif dalam permainan bola besar basket

1. <https://youtu.be/nw9KT-HfNSY>
2. <https://youtu.be/-rqMlkO37yw>

Permainan Bola besar Bola Basket

TEKNIK DASAR PERMAINAN BOLA BASKET

A. Teknik dasar permainan bola basket terdiri dari:

- (1) lempar tangkap bola (passing),
- (2) memantulkan bola (dribbling),
- (3) menembak bola ke ring basket (shooting)
- (4) berputar badan (pivot),
- (5) olah kaki (footwork),
- (6) melompat (jumping) dan
- (7) gerak tipu dengan bola atau tanpa bola (fakes and faints).

Dengan demikian teknik dasar permainan bola basket tidak ada bedanya dengan teknik dasar permainan bola basket sebenarnya. Secara garis besar bahwa teknik dasar permainan bola basket terdiri dari:

- (1) mengoper (passing),
- (2) Menggiring (dribbling),
- (3) menembak (shooting),
- (4) merajah (rebounding).

A. Mengoper (passing)

Operan dalam bola basket bisa dengan menggunakan dua tangan atau satu tangan. Operan yang dilakukan secara taktis, tepat waktu dan akurat dapat menciptakan peluang untuk membuat angka.

Mengetahui kapan dan dimana harus mengoper, tidak hanya memberikan kesempatan untuk membuat skor tapi juga mencegah kehilangan bola dari intersep dari lawan yang sering kali memudahkan lawan untuk mencetak angka. Operan dalam bola basket dapat digunakan untuk:

1. Mengalihkan bola dari daerah padat pemain
2. Menggerakkan bola dengan cepat pada fast break
3. Membangun permainan yang ofensif
4. Mengoper ke teman yang sedang terbuka untuk mencetak skor
5. Mengoper dan memotong untuk melakukan tembakan sendiri.

Dalam permainan bola basket ada beberapa macam operan yang sering digunakan yaitu :

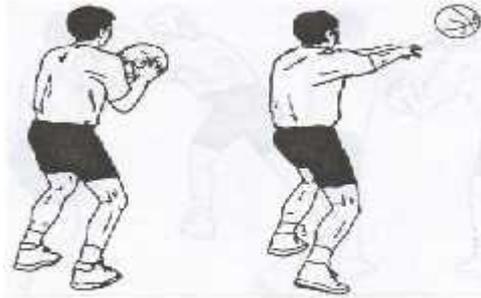
1. Chest pass (operan dada),
2. Bounce pass (operan pantul),
3. Base ball pass (operan baseball),
4. Over head pass (operan di atas kepala).

1. Chest pass (operan dada)

Operan adalah salah satu jenis operan dasar dalam permainan bola basket. Adapun pelaksanaannya adalah bola dipegang dengan kedua tangan ditahan ke depan dada dengan ujung jari kedua tangan, ibu jari harus berada di belakang bola dengan tangan dan ujung jari menyebar ke arah sisi

bola. Posisi siku dekat tubuh, kemudian letakkan kaki pada posisi triple threat dengan tumpuan berat badan pada kaki yang belakang. Pindahkan berat badan ke depan ketika melangkah untuk melakukan operan.

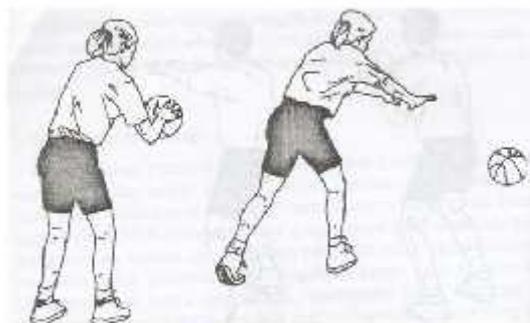
Pada saat melakukan tolakan untuk mengoper bola, luruskan lengan dan putar ibu jari ke bawah, sehingga tangan lurus dan diakhiri dengan sentakan pergelangan tangan (snap). Pandangan mata tetap ke arah bola yang dioper dan arah bola harus lurus ke depan.



Gambar 1. Chest Pass (Operan Dada)

2. Bounce pass (operan pantul)

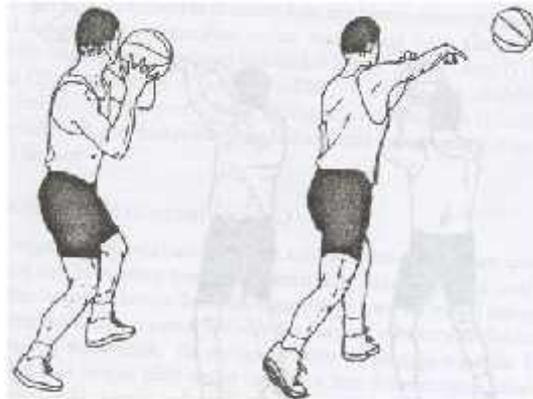
Operan pantul dalam permainan bola basket dilakukan ketika pemain lawan berada diantara anda dan teman anda. dan target. Salah satu pilihannya agar bola diterima oleh anda, maka operan yang terbaik adalah dengan menggunakan operan pantul. Operan pantul dapat memindahkan bola ke satu sayap pada akhir terobosan yang cepat atau pada pemain yang mendekati keranjang. Operan ini dapat digunakan dengan menggunakan satu tangan atau dua tangan. Adapun pelaksanaannya adalah kedua tangan atau salah satu tangan ditempatkan dibelakang bola, kemudian lepaskan bola ke arah bawah. Bola menyentuh lantai kira-kira dua pertiga dari jarak arah si penerima sehingga bola dapat ditangkap saat setinggi pinggang. Memantulkan bola terlalu dekat pada diri sendiri, maka lambungannya akan tinggi dan pantulannya lambat sehingga akan mudah dipotong oleh lawan, tetapi memantulkan bola terlalu dekat dengan penerima akan membuat bola sulit direbut oleh lawan.



Gambar 2. Bounce pass (operan pantul)

3. Baseball pass (operan baseball)

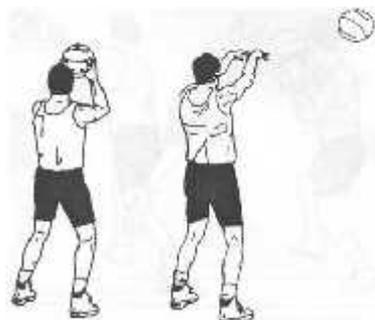
Operan baseball dalam permainan bola basket sering dipakai oleh pemain yang berlari. Operan ini dilakukan dengan satu tangan, akan mempermudah mengoper untuk melakukan passing jarak jauh. Operan ini dimulai dengan posisi siap dengan salah satu kaki agak ke depan dan bola dipegang oleh satu tangan. Pada awalnya bola juga ditahan oleh tangan yang lainnya, yang tidak mengoper bola. Ketika berat badan berpindah ke belakang bola lalu diarahkan oleh kedua tangan tepat di belakang bahu dari sisi yang akan melempar. Pada saat akan mengoper, tangan yang melalukakn operan mengayun ke depan atas. Bola dilepaskan ketika tangan lurus ke depan.



Gambar 3. Baseball pass (operan baseball)

4. Over head pass (operan di atas kepala)

Operan di atas kepala sering di pakai dalam permainan bola basket terutama pada saat pemain dijaga ketat dan bola harus melewati lawan, sehingga operan ini digunakan untuk melepaskan diri dan melakukan terobosan mengelakkan serangan lawan. Seperti pada waktu melakukan operan pantul, operan di atas kepala merupakan pilihan untuk mengumpan teman yang berada di low post. adapun pelaksanaan operan ini dimulai dengan posisi badan yang seimbang, pegang bola di atas kepala dengan siku ke dalam dan berbentuk sudut 90 derajat. Jangan bawa bola ke belakang kepala, karena dalam posisi tersebut susah untuk melakukan operan dengan cepat, dan mudah di curi oleh lawan, kaki melangkah ke depan sasaran, kumpulkan kekuatan maksimal dngan bertumpu pada kaki, kemudian dilanjutkan dengan operan cepat. Pada saat melakukan gerakan lecutan, jari mengarah kepada target dan telapak tangan ke bawah



Gambar 4. Over head pass (operan di atas kepala)

B. Menggiring bola (dribbling)

Menggiring bola atau membawa bola merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari permainan bola basket, dan ini penting untuk bermain individu dan tim. Dalam permainan bola basket setiap tim paling sedikit dibutuhkan satu orang pemain yang ahli dalam melakukan dribbling dengan cepat, terutama untuk melakukan terobosan ke daerah lawan yang dijaga ketat.

Adapun manfaat dribble adalah :

1. Memindahkan bola dari daerah padat penjagaan ke daerah yang agak longgar penjagaannya.
2. Memindahkan bola ketika si penerima tidak bebas penjagaan.
3. Memindahkan bola pada saat melakukan fast break.
4. Menembus penjagaan ke arah ring lawan.
- 5 Menarik perhatian penjaga untuk membebaskan rekan setimnya.
6. Menyiapkan penyerangan.
7. Memperbaiki posisi atau sudut sebelum mengoper ke arah rekan se tim
8. Membuat peluang untuk menembak

Adapun cara mendribble yang baik adalah posisi berdiri rendah, kepala tegak. Cara yang terbaik adalah menempatkan diri di antara lawan dan bola. Hal ini berarti tubuh, lengan dan kaki selalu berada diantara bola dan lawan, sedangkan salah satu tangan yang lainnya digunakan untuk melindungi bola. Gerakan dasar mendribble bola pada permainan bola basket terdiri atas: Control dribble, Speed dribble, Foot fire dribble, Retreat dribble, Cross over dribble, Reverse dribble, Behind – the back dribble.

1. Control dribble

Dalam permainan bola basket, control dribble digunakan apabila dijaga ketat dan bola harus tetap dijaga ketat dan dilindungi, agar bola tidak berpindah ke tangan lawan. Keseimbangan dalam control dribble merupakan dasar pengendali dalam mendribble bola dan berguna untuk memudahkan tiga hal yaitu:

- a. Menembak
- b. mengoper
- c. Menggiring bola.

Dalam mendribble bola jangan lebih tinggi dari lutut dan dekat dengan tubuh saat mengontrol bola, karena hal ini dapat mengganggu keseimbangan tubuh. Tempatkan tangan yang bebas dalam posisi melindungi bola.



Gambar 5. Control Dribble

2. Speed dribble

permainan bola basket, kecepatan mendribble amat berguna terutama ketika dijaga ketat dan bola harus dibawa dengan cepat ke lapangan yang kosong. Untuk kecepatan mendribble bola, maka dilakukan dengan mendribble tinggi yaitu setinggi pinggang, angkat kepala dan lihat ke depan atau ke sisi keranjang sehingga dapat melihat ke seluruh lapangan. Mendribble sebaiknya dengan menggunakan bantalan jari, dengan control pada ujung jari



Gambar 6. Speed Dribble

3. Foot fire dribble

Foot fire dribble adalah metode berhenti sementara sambil menjaga dribble tidak mati, ketika mendekati lawan dalam permainan terbuka. Dribble ini sering digunakan pemain, terutama pada akhir fast break yang memungkinkan mendapat keseimbangan dan dapat membaca posisi pemain lawan. Ada tiga keuntungan dalam melakukan foot fire dribble yaitu :

- a. Untuk melakukan tembakan
- b. Untuk melakukan operan
- c. Untuk bergerak ketika mendribble bola.

Untuk mengeksekusi gerakan foot fire harus dilakukan dengan cepat mengubah kecepatan mendribble, kemudian berhenti dengan tetap mendribble bola. Dribble foot fire biasanya dilakukan di tempat menghadap ke ring basket dengan kaki direntangkan selebar bahu dan pandangan ke depan.

Efektifitas gerakan foot fire didapat dari keseimbangan dan kontrol yang prima, prediksi posisi lawan dan pembuatan gerak tipuan sebelum gerakan selanjutnya untuk menembak, mengoper atau membawa bola.



Gambar 7. Foot fire dribble

4. Retreat dribble

Dalam permainan bola basket dribble mundur dilakukan untuk mengatasi masalah ketika mendapat tekanan dari lawan. Hal ini biasanya dikombinasikan dengan gerakan merubah arah dari depan. Dengan gerakan mundur dahulu ke belakang sambil tetap mendribble, Maka dapat memperpendek jarak untuk menghindari jebakan.

Untuk melakukan retreat dribble gunakan langkah mundur yang pendek dan cepat sementara mendribble ke belakang Ketika melakukan retreat dribble lindungi bola dan jaga keseimbangan, dengan cara ini bisa mengontrol perubahan arah dribble dan dapat melewati lawan dengan mendribble cepat.



Gambar 8. Retreat dribble

5. Crossover dribble

Dalam permainan bola basket gerakan crossover dribble ini penting dalam menyusuri lapangan dengan gerak cepat, untuk mulai menjangkau keranjang dan menciptakan pembukaan untuk membuka peluang untuk menembak. Keefektifan dalam mendribble cara ini adalah didasarkan pada ketajaman perubahan dribble dari satu arah ke arah yang lain. Untuk melakukan dribble menyilang dengan cara silangkan bola di depan pada sudut belakang, putar dribble dari satu tangan ke tangan yang lain.

Crossover dribble sebaiknya dilakukan dengan bola rendah setinggi sebatas lutut atau lebih rendah dari Control dribble. Ketika merubah arah, angkat tangan yang tidak mendribble dan ubah posisi kaki dan badan untuk melindungi. Dalam gerakan ini diusahakan jangan melihat bola, hal ini dilakukan agar lawan

tidak dapat kesempatan untuk melakukan gerakan yang sama.

6. Reverse Dribble

Dalam permainan bola basket, gerakan dribble berbalik digunakan untuk mempertahankan posisi badan antara bola dan lawan guna melindungi bola ketika merubah arah. Gerakan reverse dribble dapat digunakan untuk menyerang dan mematahkan permainan lawan yang kuat.



Gambar 9. Reverse dribble

7. Behind – The Back Dribble

Dalam permainan bola basket dribble belakang digunakan untuk mengatasi lawan yang menjaga atau yang menghalangi di muka. Dribble ini harus dapat menjaga tubuh tetap berada di antara bola dan penjaga sebagai perlindungan ketika berganti arah. Walaupun gerakan mendribble belakang cukup susah, tapi manfaatnya cukup besar dibandingkan dengan mendribble dengan perubahan dan mendribble berputar. Dribble belakang ini lebih baik karena dapat menjaga posisi antara bola dan penjaga musuh, disamping itu dribble ini memudahkan untuk berganti arah tanpa pindah perhatian.



Gambar 10. Behind – The Back Dribble

C. RINGKASAN

Secara garis besar bahwa teknik dasar permainan bola basket terdiri dari:

- (1) mengoper (passing),
- (2) Menggiring (dribbling),
- (3) menembak (shooting),
- (4) merajah (rebounding).

Operan dalam bola basket dapat digunakan untuk:

1. Mengalihkan bola dari daerah padat pemain
2. Menggerakkan bola dengan cepat pada fast break

3. Membangun permainan yang ofensif
4. Mengoper ke teman yang sedang terbuka untuk mencetak skor
5. Mengoper dan memotong untuk melakukan tembakan sendiri.

Dalam permainan bola basket ada beberapa macam operan yang sering digunakan yaitu :

- a. Chest pass (operan dada),
- b. Bounce pass (operan pantul),
- c. Base ball pass (operan baseball),
- d. Over head pass (operan di atas kepala).

Adapun manfaat dribble adalah :

1. Memindahkan bola dari daerah padat penjagaan ke daerah yang agak longgar penjagaannya.
2. Memindahkan bola ketika si penerima tidak bebas penjagaan.
3. Memindahkan bola pada saat melakukan fast break.
4. Menembus penjagaan ke arah ring lawan.
5. Menarik perhatian penjaga untuk membebaskan rekan setimnya.
6. Menyiapkan penyerangan.
7. Memperbaiki posisi atau sudut sebelum mengoper ke arah rekan se tim
8. Membuat peluang untuk menembak

Adapun cara mendribble yang baik adalah posisi berdiri rendah, kepala tegak. Cara yang terbaik adalah menempatkan diri di antara lawan dan bola. Hal ini berarti tubuh, lengan dan kaki selalu berada diantara bola dan lawan, sedangkan salah satu tangan yang lainnya digunakan untuk melindungi bola. Gerakan dasar mendribble bola pada permainan bola basket terdiri atas: Control dribble, Speed dribble, Foot fire dribble, Retreat dribble, Cross over dribble, Reverse dribble, Behind – the back dribble.

Link materi <https://ttopik.blogspot.com/2012/02/bahan-ajar-penjasorkes-permainan-bola.html>



PEMERINTAH KABUPATEN LUMAJANG
DINAS PENDIDIKAN
SD NEGERI SUMBEREJO 02
Jl. Panggung Nongko Candipuro - Lumajang



INSTRUMEN PENILAIAN



INSTRUMEN PENILAIAN

I. Teknik Penilaian

1. Spiritual dan Sosial

Berikan tanda cek () pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang dicek () dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4. (Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup = 2, Kurang = 1).

No	Nama	Aspek Yang Dinilai																Jml. Skor	Nilai				
		Berdoa				Sungguh - Sungguh				Jujur				Disiplin						Menghargai teman			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			1	2	3	4
1	A																						
2	B																						
3	C																						
		Jml. Skor Max = 20																					
		Nilai = Jml. Skor / Skor Max X.100																					

2. Pengetahuan

Skor 4: jika jawaban benar

Skor 3: jika jawaban mendekati benar

Skor 2: jika jawaban kurang

Skor 1 : jika jawaban salah

Soal :

1. Kita mengenal beberapa macam gerak. gerak lokomotor, non lokomotor dan gerak manipulatif pada permainan bola besar basket .yang termasuk bentuk gerak manipulatif adalah....
 - a. melompat
 - b. memasukkan bola ke keranjang
 - c. memasukkan bola kecil ke keranjang
 - d. mengayun lengan
2. Jelaskan bentuk – bentuk gerak manipulatif pada permainan bola besar basket !

No	Nama	Butir Soal								Jml. Skor	Nilai
		1				2					
		1	4			1	2	3	4		
1	A										
2	B										
3	C										
		Jml. Skor Max = 10									
		Nilai = Jml. Skor / Skor Max X.100									

3. Keterampilan

Dalam pengambilan nilai dapat dilakukan pemberian skor untuk setiap peserta didik, dengan aspek yang dinilai sebagai berikut:

No	Indikator	Uraian hasil	Penskoran			
			1	2	3	4
1	Memasukkan bola lebih dari 3	Bola masuk lebih dari 3				
2	Memasukkan bola kurang dari 3	Bola masuk kurang dari 3				

Panduan score

-) Lebih dari 3 poin 4
-) Kurang dari 3 poin 3
-) Tidak ada yang masuk poin 2
-) Tidak melakukan poin 1

Jurnal (buku catatan harian tentang peserta didik oleh guru)



Jurnal (buku catatan harian tentang peserta didik oleh guru)

Sekolah	SDN SUMBERREJO 02 CANDIPURO
Mapel/materi	Gerak manipulatif pada permainan bola besar basket
Kelas/semester	IV (Empat)
Tahun pelajaran	2021 - 2022

Buku Catatan Harian

No	Hari/tanggal	Nama Peserta Didik	Kejadian
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			

Kolom kejadian diisi dengan kejadian positif maupun negatif. Catatan dalam lembaran buku tersebut, selain bermanfaat untuk merekam dan menilai perilaku peserta didik, sangat bermanfaat pula untuk menilai sikap peserta didik serta dapat menjadi bahan dalam penilaian perkembangan peserta didik secara keseluruhan. Selain itu, dalam observasi perilaku, dapat juga digunakan daftar cek yang memuat perilaku-perilaku tertentu yang diharapkan muncul dari peserta didik pada umumnya atau dalam keadaan tertentu