

## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN JARAK JAUH (RPPJJ)BDR**

Sekolah	:SMP GAJAH MUNGKUR 6 NGADIROJO
Mata Pelajaran	:Pendidikan Jasmani,Olahraga,dan Kesehatan
Kelas / Semester	VII/ TUJUH
Materi Pokok	:BOLA BASKET
Alokasi Waktu	:1 Kali Pertemuan Via Whatshap Grup

### **A.Tujuan Pembelajaran**

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini,peserta didik diharapkan dapat:

1. Mengidentifikasi berbagai keterampilan gerak awalan pemanasan,mengoper, mendribble ,melempar dalam bola basket dengan benar.
2. Menjelaskan berbagai keterampilan gerak awalan pemanasan,mengoper, mendribble ,melempar dalam bola basket dengan benar.
3. Menjelaskan cara melakukan berbagai keterampilan gerak awalan pemanasan,mengoper, mendribble ,melempar dalam bola basket dengan benar
- 4.Melakukan berbagai keterampilan gerak awalan pemanasan,mengoper, mendribble ,melempar dalam bola basket dengan benar
5. Menggunakan berbagai keterampilan gerak awalan pemanasan,mengoper, mendribble ,melempar dalam bola basket dengan benar

### **B. Kegiatan Pembelajaran (Pendekatan Saintifik)**

1. Guru memberi salam,berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik,dan absensi melalui WAG.
2. Guru melalui WAG mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik,jika ada yang sakit  
Peserta didik bersangkutan menyesuaikan dengan kondisi .
3. Guru melalui WAG mempertanyakan apakah pengertian kebugaran jasman menurut kalian ,dan apa manfaat kebugaran latihan bagi tubuh kita”,dan pertanyaan lainnya yang relevan.
4. Guru memotivasi peserta didik melalui WAG agar tetap menjaga pola hidup sehat dimasa pandemi ini.
5. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan tersebut melalui WAG,yaitu:pengetahuan,keterampilan dan sikap dalam mengembangkan berbagai komponen kebugaran jasmani.
- 6.Guru menyampaikan penilaian melalui WAG dan merangsang siswa agar lebih aktif.
- 7.Guru menyampaikan tahapan kegiatan pembelajaran yang akan dilalui selama pertemuan (membagi pasangan / kelompok ,pengamat / pelaku ,membagikan Lembar kerja siswa,mengatur giliran peran, melakukan klarifikasi ,dan melakukan penilaian proses dan hasil) melalui WAG.

### **C. Penilaian**

- 1.Jenis / teknik penilaian melalui whatshap grup
- 2.Bentuk instrument dan instrumen
- 3.Pedoman penskoran

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Ngadirojo,13 Juli 2020

Guru Mata Pelajaran PJOK

Endang Heriningsih,S.E

Arra zzaq priyadita,S.Pd

# Pengertian Bola Basket



Bola basket merupakan cabang olahraga beregu di mana bola basket dimainkan oleh dua regu yang terdiri atas lima pemain untuk masing-masing regu dengan tujuan untuk mencetak angka sebanyak-banyaknya.

Seperti dijelaskan dalam [peraturan permainan](#), bola basket dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari lima pemain, setiap regu berusaha untuk memasukkan bola ke dalam keranjang lawan yang mencegah regu lawan memasukkan bola atau mencetak angka.

Bola boleh dioper, dilempar, ditepis, digilingkan atau dipantulkan (*dribble*) ke segala arah sesuai dengan peraturan (Perbasi, 1994:5).

Permainan bola basket diciptakan oleh [James A. Naismith](#) salah seorang guru pendidikan jasmani *Young Mens Christian Association* (YMCA) Springfield, Amerika Serikat pada tahun 1891.

## Pengertian Bola Basket Menurut Para Ahli



Bola basket adalah salah satu cabang olahraga yang dapat dimainkan oleh putra maupun putri, anak-anak maupun dewasa dengan setiap regu terdiri dari 5 orang pemain, lama permainan 2 x 20 menit waktu bersih.

Selama bermain (bertanding) tiap regu berusaha untuk memasukkan bola ke keranjang lawan sebanyak-banyaknya dan regu yang paling banyak memasukkan bola ke dalam keranjang adalah regu yang menang Sastradi, (1986:87).

Muhyi, (2009:46) mengatakan komponen kondisi fisik yang termasuk dalam permainan bola basket adalah kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), kekuatan (*strength*), kecepatan gerak dan reaksi (*speed*), daya tahan (*endurance*), kelentukan (*flexibility*), koordinasi (*coordination*).

Teknik dasar dalam permainan bola basket adalah teknik melempar dan menangkap bola (*passing ball*), teknik menggiring bola (*dribbling ball*), teknik menembak bola ke dalam keranjang (*shooting ball*).

Dalam permainan bola basket pada dasarnya terdapat dua teknik yaitu (1) Teknik dasar yang meliputi teknik tanpa bola dan teknik dasar dengan bola, (2) Teknik lanjutan yang meliputi teknik bertahan dan teknik menyerang.

Teknik dasar tanpa bola meliputi *track, starting dan stopping change of direction, fake and fient, screening, cutting, switching/change, guarding, jumping, body balance, turn in, cross over*.

Teknik bertahan meliputi mematahkan satu lawan satu (*man to mandefence*) dan teknik bertahan (*zone*), teknik menyerang meliputi mematahkan satu lawan satu, mematahkan pertahanan wilayah, penyerangan ini memperlambat tempo permainan, penyerangan terhadap pertahanan yang ketat/*press deference* [Pengda Perbasi Jatim (1989:3)].

Muhyi, (2009: 46) membagi 4 unsur kelompok keterampilan dasar pada permainan bola basket yaitu (1) mengoper/menangkap, (2) *dribbling*, (3) *two-count rhytem*, (4) tembakan ke basket.

Sedangkan M. Rastafan, (2006: 23) membagi menjadi 5 unsur kelompok keterampilan dasar pada permainan bola basket yaitu (1) mengoper atau menangkap, (2) *dribbling* (memantulkan), (3) *shooting (menembak)*, (4) mengamankan bola dari musuh, dan (5) melompat.

Dari uraian di atas penulis dapat menyimpulkan bahwa pada permainan bola basket terdiri dari teknik, taktik, dan strategi, untuk menjadi pemain bola basket yang dapat diandalkan tentunya ketiga unsur tersebut harus benar-benar dikuasai.

Hal ini sesuai dengan apa yang dijelaskan oleh Perbasi, (1994: 4) bahwa untuk menjadi pemain bola basket yang baik maka harus diperhatikan mengenai latihan peningkatan

kualitas fisik, keterampilan dasar yang dikaitkan dengan latihan fisik, latihan teknik dan latihan yang terkait dengan sistem pertahanan dan penyerangan dan latihan strategi.

## Teknik Dasar Bola Basket



Pada dasarnya, gerakan yang efisien adalah gerakan yang benar tanpa kehilangan tenaga yang sia-sia. Misalnya pada gerakan mendorong sesuatu, agar efisien, semua otot bekerja ke arah depan, tidak ada otot yang bergerak ke samping, baik otot-otot kaki, paha, badan, lengan dan tangan.

Dengan demikian semua gerakan efisien adalah gerakan yang mengeluarkan tenaga sedikit mungkin, tetapi menghasilkan kerja yang besar.

Pada permainan bola basket, gerakan yang efektif dan efisien perlu didasarkan pada penguasaan teknik dasar yang baik.

Teknik dasar permainan bola basket antara lain:

### **1. Teknik Menggiring Bola (*dribbling*)**

Menggiring bola adalah salah satu cara yang diperbolehkan oleh peraturan untuk membawa lari bola ke segala arah. Seorang pemain boleh membawa bola lebih dari satu langkah, asal bola sambil dipantulkan baik dengan berjalan maupun berlari.

Menggiring bola merupakan suatu usaha untuk membawa bola menuju ke depan/lapangan lawan. Cara menggiring bola yang dibenarkan adalah dengan satu tangan (kiri/kanan). Kegunaan menggiring bola adalah untuk mencari peluang serangan, menerobos pertahanan lawan, dan memperlambat tempo permainan.



## 2. Teknik Melempar dan Menangkap Bola

Pada umumnya operan dapat dilakukan dengan cepat, keras, tetapi tidak liar, sehingga dapat dikuasai oleh teman yang akan menerimanya.

Operan dapat dilakukan secara lunak, tetapi akan tergantung pada situasi keseluruhan, yaitu kedudukan situasi teman, *timing* dan taktik yang digunakan.

Memberi operan tidaklah semudah yang diduga, karena kerasnya lemparan, terlalu rendah atau terlalu tinggi operan akan menyulitkan teman untuk menerima bola.

Baca selengkapnya mengenai teknik dasar permainan bola basket pada tautan di bawah ini.

## Lapangan, Waktu, dan Jumlah Pemain Bola Basket



Lapangan bola basket berbentuk persegi panjang dengan dua standar ukuran, yakni panjang 28,5 meter dan lebar 15 meter untuk standar *National Basketball Association* dan panjang 26 meter dan lebar 14 meter, untuk standar Federasi Bola Basket Internasional.

Tiga buah lingkaran yang terdapat di dalam lapangan basket memiliki panjang jari-jari yaitu 1,80 meter, jika bola dijatuhkan dari ketinggian 1,80 meter pada lantai papan, maka bola harus kembali pada ketinggian antara 1,20-1,40 meter, jarak lantai sampai ke papan pantul bagian bawah adalah 2,75 meter.

Sementara jarak papan pantul bagian bawah sampai ke ring basket adalah 0,30 meter, ring basket memiliki panjang yaitu 0,40 meter, sedangkan jarak tiang penyangga sampai ke garis akhir adalah 1 meter.

Panjang garis tengah lingkaran pada lapangan basket adalah 1,80 meter dengan ukuran lebar garis yaitu 0,05 meter. Panjang garis akhir lingkaran daerah serang yaitu 6 meter, sedangkan panjang garis tembakan hukuman yaitu 3,60 meter. Roji, (2007:20). Untuk lebih jelasnya ikuti tautan berikut ini.

Jumlah pemain dalam permainan bola basket adalah 5 orang dalam satu regu dengan cadangan 5 orang, sedangkan jumlah wasit dalam permainan bola basket adalah 2 orang, wasit 1 disebut *referee* sedangkan wasit 2 disebut *umpire*.

Waktu permainan 4 x 10 menit, di antara babak 1, 2, 3, dan babak 4 terdapat waktu istirahat selama 10 menit, bila terjadi skor yang sama pada akhir pertandingan harus diadakan perpanjangan waktu sampai terjadi selisih skor, di antara dua babak tambahan terdapat waktu istirahat selama 2 menit.

Waktu untuk lemparan ke dalam yaitu 5 detik, keliling bola yang digunakan dalam permainan bola basket

adalah 75-78 cm, sedangkan berat bola adalah 600-650 gram.

Untuk lebih jelasnya lihat penjelasan khusus mengenai waktu permainan bola basket pada tautan di bawah.