



Yayasan Penyelenggaraan Ilahi Indonesia Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

Nama Sekolah : SMA KEBON DALEM	Kelas/Semester : XI/1
Mata Pelajaran : PENJASORKES	Alokasi Waktu : 3x30 Menit
Materi Pokok : BOLA BASKET	Pertemuan Ke : 1

COIS :	
CERDAS	Keterangan
Emotional Social Quotient	Mampu mengatasi hambatan dalam menyelesaikan tugas yang dihadapi secara mandiri (lanjutan dari kelas 10 sem 1 dan 2)
Proaktif melihat peluang - Kreatif	Mampu bereksplorasi, menemukan peluang dan membuat ide-ide baru/berbeda mengenai: cara-cara baru dan pemanfaatan sumber daya yang terbatas dari sesuatu yang dipelajari di sekolah.
Kritis	Memunculkan gagasan-gagasan baru dan penyelesaian masalah yang ada, dari tuntutan-tuntutan/kritikan yang diajukan
Physical Quotient	Aktifis gaya hidup sehat di sekolah: makanan sehat/bergizi, olah raga aktif, penghindar rokok dan napza (narkotika, psikotropika & zat adiktif lainnya)
OTENTIK	
Mengolah diri	Menganalisa nilai-nilai dan tujuan yang terlihat dalam topik-topik mata pelajaran dan membandingkannya dengan nilai iman.
Berani tampil untuk memperjuangkan nilai hidup	Mampu membedakan, mengambil sikap dan tindakan (sekalipun tidak populer) terhadap yang benar dan salah dalam kehidupan sehari-hari, menurut nilai-nilai Kristiani yang diajarkan dan disertai analisa yang memadai (misalnya, berani menolak ajakan pergaulan bebas).
IMAN AKAN PI	
Punya relasi dengan Allah	Selalu belajar untuk: Membuat keputusan yang ditujukan

	untuk memuliakan Allah	
OTENTIK		
Punya harga diri	Mampu menyebutkan secara terbuka peran orang lain yang membentuk dia untuk menjadi pribadi yang bangga terhadap dirinya dan hasil karyanya sendiri.	
IMAN AKAN PI		
Optimis dan Bersyukur	Belajar secara konsisten untuk bersikap, dan mengajak teman-temannya untuk: <ul style="list-style-type: none"> - tidak suka menggerutu. - mengungkapkan ucapan syukur secara terbuka. 	
<p>Tujuan Pembelajaran :</p> <p>3.1 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan</p> <p>4.1 mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan</p>		
<p>Alat dan Bahan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jaringan Internet • Alat tulis • Laptop / HP • Vidio pembelajaran <p>Sumber Belajar :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sumber: Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, LKS, Youtube dan Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud 		
Langkah-langkah Pembelajaran:		
Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pembukaan	<ul style="list-style-type: none"> • Salam pembuka, music, hening, doa, peka thd teman • Pertanyaan – HOOK • Motivasi : up to date, bisa berhubungan dengan COIS, tujuan pembelajaran • Guru melakukan apersepsi berkaitan dg materi bola basket (melempar, menangkap, menggiring, menembak, <i>lay out</i>, dan <i>me-rebound</i> bola). mengkondisikan siswa untuk belajar dengan situasi yang menyenangkan melakukan presensi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran melalui daring. 	
Inti	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menyimak informasi bola basket (melempar, menangkap, menggiring, menembak, <i>lay out</i>, dan <i>me-rebound</i> bola). dari link chrome dan youtube yang diberikan oleh guru • Peserta didik membuat catatan hasil pengamatan 	

	<p>dari video pembelajaran yang dilihat (melempar, menangkap, menggiring, menembak, <i>lay out</i>, dan <i>me-rebound</i> bola). Peserta didik mengumpulkan informasi dari hasil catatan selama pengamatan dan serta referensi lain dari berbagai sumber (buku ajar, modul dan sumber lain)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk berdiskusi dalam <i>chatt room</i> secara berkelompok atau langsung kepada guru melalui <i>google class room</i> • Peserta didik secara mandiri menganalisa (melempar, menangkap, menggiring, menembak, <i>lay out</i>, dan <i>me-rebound</i> bola) bola basket • Peserta didik mengirim hasil analisa terhadap (melempar, menangkap, menggiring, menembak, <i>lay out</i>, dan <i>me-rebound</i> bola) bola basket dalam bentuk tugas laporan ke dalam link tugas 	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Guru melakukan apresiasi terhadap siswa yang aktif dalam KBM daring • Guru menyampaikan hasil evaluasi pembelajaran dan cek pengumpulan tugas partisipasi peserta didik • Guru mengingatkan tugas <i>google class room</i> 	
Penilaian :		
Sikap	Pengetahuan	Keterampilan
Observasi guru dan <i>peer assesment</i>	Tes tertulis dan Tugas laporan <i>google class room</i>	Produk (Laporan hasil analisis kegiatan pemain dalam pertandingan bola basket)
Refleksi :		
<ul style="list-style-type: none"> • Siswa : menganalisa (melempar, menangkap, menggiring, menembak, <i>lay out</i>, dan <i>me-rebound</i> bola) bola basket • Guru : melakukan apresiasi terhadap siswa yang aktif dalam KBM daring 		

Semarang, 13 Juli 2020



Drs. E. Hari Pawarta, M.Pd

Guru PJOK

Idris Teguh Prasetyo, S.Pd

Lampiran

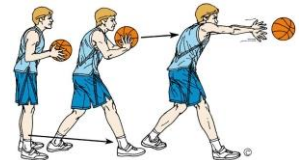
Bola Basket

A. Teknik passing bola basket antara lain:

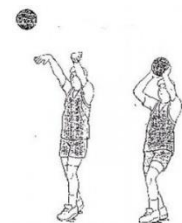
1. Bounce pass, adalah memberikan bola ke kawan dengan cara dipantulkan ke tanah. Teknik ini dilakukan dengan cara memantulkan bola ke lantai dengan titik pantul 2/3 jarak kita ke target kawan.



2. Chest pass, adalah memberikan bola ke kawan dengan cara di passing tepat diarah depan dada. Teknik ini posisi bolanya di dekat dengan dada. Kelebihan chest pass adalah lebih cepat, lebih kuat untuk mencapai kawan.

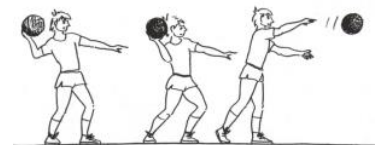


3. Overhead Pass, adalah memberikan passing ke kawan dengan memegang bola di atas kepala, lalu lemparkan. Overhead pass biasa digunakan pada team dengan tipikal wall center. Artinya center maupun pemain dengan badan tinggi yang memiliki match up lawan yang lebih kecil.



4. Base ball Pass, cara melakukan base ball pass yaitu:

- Posisi Badan Siap dengan salah satu kaki maju ke depan dan bola dipegang dengan satu tangan.
- Untuk awalan, bola dipegang oleh tangan yang lainnya, tepatnya yang tidak mengoper bola
- Pindahkan berat badan ke belakang kemudian arahkan bola dengan menggunakan ke dua tangan tepat di belakang bahu dari sisi yang akan melempar bola.
- Ketika akan melakukan operan bola, tangan yang melakukan operan mengayun ke depan atas
- Lepaskan bola ketika tangan lurus ke depan.



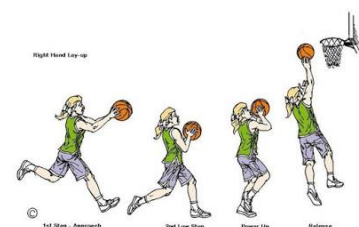
5. Behind the Back Pass, Operan ini dianggap operan angan-angan, namun sekarang sudah menjadi senjata menyerang yang umum. Keunggulan umpan ini yaitu lawan tidak mengetahui sasaran yang ingin dituju.



B. Teknik lay up bola basket, cara melakukan teknik lay up ada dua cara:

1. Cara melakukan teknik Lay Up Dengan Tangan Kanan

:



- Lakukanlah dribble bola yang dimulai dari Garis Tembakan bebas.
- Ketika mendekati ring kecepatan berlari dapat di tingkatkan.
- Setelah melakukan lari di lanjutkan dengan tolakan kaki dan melompat dengan tumpuan kaki kiri.
- Pada saat melompat angkat lutut sebelah kanan.
- Kemudian tembakanlah bola dengan menggunakan tangan kanan.
- Ketika melakukan tembakan sebaiknya arahkan tembakan ke titik strategis yaitu berada pada sebelah kanan persegi pada papan pantul, karena titik ini akan meredam pantulan bola dan akan menjatuhkan bola ke dalam ring

2. Cara melakukan teknik Lay Up Dengan Tangan Kiri :

- Lakukanlah dribble bola yang dimulai dari Garis Tembakan bebas.
- Ketika mendekati ring kecepatan berlari dapat di tingkatkan.
- Setelah melakukan lari di lanjutkan dengan tolakan kaki dan melompat dengan tumpuan kaki kanan.
- Pada saat melompat angkat lutut sebelah kiri.
- Kemudian tembakanlah bola dengan menggunakan tangan kiri.
- Ketika melakukan tembakan sebaiknya arahkan tembakan ke titik strategis yaitu berada pada sebelah kiri persegi pada papan pantul, karena titik ini akan meredam pantulan bola dan akan menjatuhkan bola ke dalam ring.

C. Teknik undering bola basket antara lain:

- Berdiri rileks , kedua kaki agak dibuka
- Kedua tangan memegang bola dengan tangan kanan dibawah sedangkan tangan kiri disamping menjaga jangan sampai bola jatuh
- Posisi badan , bahu kanan agak ke depan
- Pandangan ke ring basket
- Lemparkan bola kearah ring basket dari samping kiri / tengah / samping kanan bawah ring
- Usahakan bola masuk ring
- Setelah melakukan shoot langkahkan kaki ke depan untuk menangkap bola
- Setelah bola tertangkap mundur kembali ke posisi semula kemudian siap melakukan shoot dari samping ring lagi

D. Teknik shooting bola basket

1. Tembakan satu tangan (One-hand Set Shot), cara melakukan:

- Lihat target
- Rentangkan kaki, punggung dan bahu
- Lenturkan pergelangan dan jari-jari kedepan
- Lepaskan ibu jari
- Tangan mengimbang pada posisi bola terlepas
- Irama yang seimbang



2. Lemparan bebas (Free Throw), cara melakukan:

- Lihat target
- Ucapkan kata-kata kunci sasaran berirama
- Rentangkan kaki, punggung dan bahu
- Rentangkan siku
- Lenturkan pinggang dan jari-jari kedepan
- Lepaskan jari telunjuk
- Tangan menyimbang pada bola sampai terlepas

3. Tembakan sambil melompat (Jump shot), Cara melakukan:

- Loncat lalu menembak
- Tinggi lompatan tergantung pada jarak tembakan
- Rentang kaki, punggung dan bahu
- Rentangkan siku
- Lenturkan pinggang dan jari-jari kedepan
- Lepaskan jari-jari telunjuk
- Laju penyimbang pada bola sampai terlepas
- Irama yang sama
- Lihat Target



4. Tembakan mengait (Hook Shot), cara melakukan:

- Melangkah dan pivot kedepan
- Angkat bola pada arah telinga
- Tangan menyeimbang pada bola sampai bola terlepas
- Irama yang seimbang

- Lihat target

5. Lay Up, cara melakukan:

- Angkat lutut dan menembak
- Bawa bola diantara telinga dan bahu
- Arahkan lengan, pergelangan dan jari-jari
- Lepaskan bola jari telunjuk jari yang halus
- Pertahankan posisi tangan penyeimbang pada bola sampai terlepas



6. Runner (lay up yang diperpanjang), cara melakukan:

- Lihat sasaran
- Mendarat dengan seimbang
- Lutut tertekuk
- Tangan keatas

7. Slam Dunk, adalah teknik dalam permainan bola basket, dimana pemain berusaha memasukkan bola ke dalam keranjang dengan cara menghujamkannya. Dimana ketika melakukannya muka telapak tangan pemain (satu atau dua tangan) menyentuh besi dalam ring basket.



Tugas Google Class Room

08.51  

 4G   



Petunjuk

Tugas Siswa

Tugas Bola Basket Kelas XI

100 poin

Jelaskan teknik passing bola basket
Jelaskan teknik lay up bola basket
Jelaskan teknik undering bola basket
Jelaskan teknik shooting bola basket
Di kumpulkan paling lambat pukul 09.00 wib
Tidak boleh sama kalau ada yg sama nilai 0

Tambahkan komentar kelas

