



Universitas PGRI
Semarang

MODUL AJAR BOLA BASKET

Tahun Ajaran 2024/2025

PPG CALON GURU
Gelombang 2 Tahun 2024

Disusun Oleh : Rifqi Aliansyah, S. Pd.

NIM : 24533913

Jurusan : PJOK

MODUL AJAR

INFORMASI UMUM

IDENTITAS MODUL	
Nama Penyusun	: Rifqi Aliansyah, S. Pd.
Sekolah	: SMK AL KHOIRIYAH PETARUKAN
Tahun Pelajaran	: 2024/2025
Mata Pelajaran/Materi	: Penjasorkes/Permainan Bola Basket (<i>Passing Chest Pass, Bounce Pass, dan Overhead Pass</i>)
Jenjang	: SMK
Kelas/Fase	: XI (Fase F)
Alokasi Waktu	: 2 x 45 menit (1 kali pertemuan)
Kompetensi Awal	: Peserta didik telah dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan dan memahami variasi dan kombinasi pola gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam berbagai permainan invasi sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki.
Profil Pelajar Pancasila	: Gotong Royong dan Mandiri
Media Pembelajaran	: Power Point dan Video Pembelajaran
Sarana Prasarana	: Lapangan, Bola Basket, <i>Cone</i> , LCD Proyektor, Laptop, Peluit
Target Peserta Didik	: Reguler/tipikal
Jumlah Peserta Didik	: 34 Peserta Didik
Pendekatan	: Individu, berpasangan, dan kelompok
Model Pembelajaran	: Luring (Tatap Muka)
Metode Pembelajaran	: Diskusi, demonstrasi, resiprokal

KOMPONEN INTI

KOMPONEN	DESKRIPSI
TUJUAN PEMBELAJARAN	Peserta didik dapat menganalisis dan menunjukan kemampuan dalam mempraktikkan aktivitas pembelajaran gerak spesifik permainan bola basket mengoper dan menangkap sesuai dengan potensi dan kreativitas yang dimiliki serta mengembangkan nilai-nilai Profil Pelajar Pancasila dengan menanamkan nilai-nilai sikap seperti: mandiri dan gotong royong, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.
PEMAHAMAN BERMAKNA	Manfaat yang akan diperoleh peserta didik setelah mengikuti proses pembelajaran ini yaitu dapat mengetahui dan dapat mempraktikkan gerak spesifik permainan bola basket mengoper dan menangkap sesuai dengan kreativitas masing-masing.
PERTANYAAN PEMANTIK	1. Apa yang kalian ketahui tentang permainan bola basket? 2. Teknik dasar apa saja yang ada dalam permainan bola basket?

PERSIAPAN PEMBELAJARAN	1. Bahan ajar/materi ajar permainan bola basket 2. Modul ajar permainan bola basket kelas XI 3. Perangkat pendukung pembelajaran video pembelajaran dan power point 4. LKPD yang berisi perintah dan indikator tugas pengetahuan 5. Ruang kelas atau sejenisnya 6. Menyiapkan peralatan pembelajaran: bola basket, cone, lapangan basket, peluit.
LANGKAH KEGIATAN/SKENARIO PEMBELAJARAN	1. Asesmen awal/Asesmen diagnostik digunakan untuk mengetahui capaian awal peserta didik dalam penguasaan pengetahuan, sikap, dan keterampilan aktivitas permainan bola basket sehingga dapat menentukan langkah-langkah pembelajaran sesuai dengan level kemampuan. 2. Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang teknik mengoper dan menangkap pada permainan bola basket. 3. Peserta didik mencoba dan melakukan gerak spesifik mengoper dan menangkap dalam permainan bola basket. 4. Peserta didik mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok dan guru.

KEGIATAN PEMBELAJARAN

KEGIATAN PENDAHULUAN (10 menit)	
Orientasi	✓ Guru mengkondisikan peserta didik untuk mengikuti kegiatan pembelajaran ✓ Guru mengucapkan salam dan menunjuk salah satu peserta didik untuk memimpin doa ✓ Guru mengecek kehadiran peserta didik ✓ Menyanyikan lagu nasional "INDONESIA RAYA"
Apersepsi	✓ Guru menyampaikan pertanyaan pemantik ✓ Guru memberikan informasi tentang kompetensi dasar, indikator dan tujuan pembelajaran yang akan dicapai
Acuan Pembelajaran	✓ Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: aktivitas pembelajaran gerak spesifik melempar dan menangkap dalam permainan bola basket (<i>Chest Pass, Bounce Pass dan Overhead Pass</i>).
KEGIATAN INTI (70 menit)	
SINTAK PBL	KEGIATAN PEMBELAJARAN
Orientasi Peserta Didik Terhadap Masalah	✓ Guru menyampaikan materi yang ada di power point dan menayangkan video yang berisi materi pembelajaran passing dalam permainan bola basket ✓ Peserta didik memahami dan berkomentar terhadap penyampaian materi dan video pembelajaran yang ditayangkan oleh guru

Mengorganisasikan Peserta Didik untuk Belajar	✓ Guru membagi peserta didik kedalam beberapa kelompok ✓ Guru membagikan LKPD kepada setiap kelompok ✓ Guru membantu peserta didik untuk memahami tugas yang ada di LKPD
Membimbing Penyelidikan Individu dan Kelompok	✓ Peserta didik melakukan pemanasan yang dipimpin oleh salah satu peserta didik dan didampingi oleh guru ✓ Peserta didik melakukan aktivitas pembelajaran secara individu ataupun kelompok dan guru hanya sebagai fasilitator ✓ Guru mendorong peserta didik untuk memahami dan mengidentifikasi hal-hal yang berhubungan dengan cara dan kesulitan yang ditemui dalam melakukan aktivitas pembelajaran gerak spesifik passing dalam permainan bola basket
Mengembangkan dan Menyajikan Hasil Karya	✓ Guru meminta kelompok untuk mempresentasikan hasil diskusi mereka dalam memecahkan masalah, dan kelompok lain mengamati, mengomentari, mengkritisi dan memberikan saran perbaikan ✓ Guru memonitor dan melakukan pengamatan, penilaian dan memberikan masukan serta saran pada kelompok yang dirasa masih kurang maksimal
Menganalisis dan Mengevaluasi Proses Pemecahan Masalah	✓ Guru memberikan evaluasi dari hasil belajar yang dilakukan oleh peserta didik dan merefleksinya serta menjawab permasalahan yang ditentukan di awal pembelajaran
KEGIATAN PENUTUP (10 menit)	
✓ Salah seorang peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan. ✓ 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. ✓ Berdoa'a dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam. ✓ Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib dan bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan, dikembalikan ke tempat semula.	

ASESMEN
• DIAGNOSTIK Dilakukan di awal KBM Bentuk: pertanyaan lisan • FORMATIF 1. Asesmen Sikap Penilaian sikap digunakan untuk menilai perilaku peserta didik dalam proses pembelajaran. Penilaian sikap dapat dilakukan di sepanjang proses pembelajaran. Teknik penilaian yang dilakukan adalah dengan teknik pengamatan atau observasi. Pada kegiatan pembelajaran, aspek yang diamati adalah sikap bernalar kritis, gotong royong, dan kreatif.

Aspek	Sangat Baik (Skor 4)	Baik (Skor 3)	Cukup (Skor 2)	Kurang (Skor 1)
Religius	Peserta didik menunjukkan dedikasi yang Tinggi dalam menjalankan Kewajiban agama	Peserta didik menjalankan kewajiban agama dan ibadah secara teratur.	Peserta didik menjalankan kewajiban agama dan ibadah tidak terlalu teratur.	Peserta didik Jarang menjalankan Kewajiban dan ibadah secara teratur.
Gotong Royong	Peserta didik mampu bekerja sama secara penuh terhadap tugas secara berkelompok.	Peserta didik mampu bekerja sama terhadap tugas secara berkelompok.	Peserta didik mampu bekerja sama terhadap tugas secara berkelompok. Namun masih perlu diingatkan secara konsisten	Peserta didik kurang mampu bekerja sama terhadap tugas secara berkelompok.
Kreatif	Peserta didik secara mandiri dan konsisten mengeluarkan ide atau gagasan sesuai dengan apa yang mereka miliki.	Peserta didik secara mandiri mengeluarkan ide atau gagasan sesuai dengan apa yang mereka miliki.	Peserta didik secara mandiri terkadang mengeluarkan ide atau gagasan sesuai dengan apa yang mereka miliki.	Peserta didik secara mandiri tidak mengeluarkan ide atau gagasan sesuai dengan apa yang mereka miliki.

[illegible]

Pedoman Penskoran

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor Yang Diperoleh}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

Kriteria Nilai :

A = 80 -100 : Baik Sekali

B = 70-79 : Baik

C = 60-69 : Cukup

D = < 60 : Kurang

2. Asesmen Pengetahuan

Penilaian pengetahuan yang dilakukan pada capaian pembelajaran ini sesuai dengan tujuan pembelajaran yang ingin dicapai adalah dengan tes tertulis. Kriteria penilaian Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0.

No	Aspek dan Soal Uji Tulis	Jawaban
1.	Permainan bola basket dimainkan oleh....tim a. 2 b. 3 c. 4 d. 5	A
2.	Teknik dasar yang dipakai dalam mengoper bola jarak dekat dalam permainan bola basket yaitu.... a. Side pass b. Bounce pass c. Chest pass d. Overhead pass	C
3.	Dalam permainan bola basket, teknik yang digunakan untuk mengoper bola jarak jauh yaitu.... a. Bounce pass b. Overhead pass c. Side pass d. Chest pass	B
4.	Dalam permainan bola basket, jump ball dilakukan yaitu ketika.... a. Adanya pelanggaran b. Adanya pemain yang cedera c. Terjadi bola pegang d. Memulai pertandingan	D
5.	 Berikut merupakan teknik melempar bola.... a. Bounce pass b. Chest pass c. Overhead pass d. Side pass	A

3. Asesmen Keterampilan

- ✓ Tes kinerja aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak mengoper dan menangkap bola permainan bola basket
- Butir Tes
Lakukan aktivitas hasil rancangan keterampilan gerak mengoper dan menangkap bola permainan bola basket. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).
- Petunjuk Penilaian
Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan hasil rancangan keterampilan gerak yang diharapkan.
- Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak
Contoh lembar penilaian proses gerak untuk perorangan (setiap peserta didik satu lembar penilaian).

A. Pedoman Penskoran

a. Penskoran

- Skor 3 jika: Peserta didik dapat melakukan 80% dari komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
- Skor 2 jika: Peserta didik dapat melakukan 65% dari komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.
- Skor 1 jika: Peserta didik kurang dari 65% melakukan komponen gerakan sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir dengan benar.

(1) Sikap awalan melakukan gerakan

- (a) pandangan mata ke arah datangnya bola.
- (b) badan sedikit dicondongkan ke depan dan berat badan terletak di antara kedua kaki.
- (c) lutut ditekuk, badan condong ke depan dan jaga keseimbangan.

(2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

- (a) bola didorong dari depan.
- (b) kedua lengan lurus ke depan.
- (c) badan dicondongkan ke depan.
- (d) pandangan mata tertuju pada lepasnya bola.

(3) Sikap akhir melakukan gerakan

- (a) badan tetap condong ke depan.
- (b) pandangan mata tertuju pada lepasnya bola.
- (c) kaki kiri ke depan dan kaki kanan di belakang.

b. Pengolahan skor

Skor maksimum: 9

Skor perolehan peserta didik : SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik : $SP/9 \times 100$.

c. Rubrik Penskoran

Nama :

Kelas :

No	Indikator Penilaian	Hasil penilaian		
		Baik	Cukup	Kurang
		3	2	1
1	Sikap awalan melakukan gerakan			
2	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal 9				
SUMATIF Memberikan pertanyaan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta didik terhadap materi yang sudah dipelajari.				
PENGAYAAN		Pengayaan diberikan oleh guru terhadap proses pembelajaran yang dilakukan pada setiap aktivitas pembelajaran. Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan asesmen pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik pada setiap aktivitas pembelajaran, nilai yang dicapai belum melampaui kompetensi yang telah ditetapkan oleh guru. Pengayaan dilakukan dengan cara memberikan tehnik dasar berikutnya yang belum dikuasai.		
REMEDIAL		Materi pembelajaran untuk remedial sama dengan materi reguler dengan melakukan pendampingan terlebih dahulu. Akan tetapi penekanan materinya hanya pada materi yang belum dikuasai (berdasarkan identifikasi) yang akan dipelajari peserta didik kembali. Materi dapat dimodifikasi dengan menambah pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi tingkat kesulitan dalam materi pembelajaran. Setelah dilakukan identifikasi kelemahan peserta didik, guru dapat mengubah strategi dengan memasang peserta didik dan belajar dalam kelompok agar bisa saling membantu, serta berbagai strategi lain sesuai kebutuhan peserta didik.		
REFLEKSI PESERTA DIDIK DAN GURU		Refleksi dilakukan dengan meminta peserta didik memberikan pendapatnya terhadap kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan baik terkait materi yang dipelajari maupun cara atau metode pembelajaran yang digunakan.		

GLOSARIUM

- Bola basket merupakan permainan yang gerakannya sangat kompleks, yaitu gabungan dari jalan, lari, lompat, serta unsur kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelentukan, dan lain-lain. Untuk melakukan gerakan-gerakan bola basket secara baik diperlukan kemampuan dasar fisik yang memadai. Dengan kondisi fisik yang baik akan memudahkan melakukan gerakan-gerakan yang lebih sulit (kompleks).
- Mengoper bola adalah salah satu usaha dari seorang pemain untuk membagi atau memberi bola kepada temannya agar dapat memasukkan bola ke keranjang lawan.
- Operan bola dengan dua tangan dari depan dada adalah operan yang sering dilakukan dalam suatu pertandingan bola basket.
- Operan pantulan adalah operan yang dilakukan dengan dua tangan dalam posisi bola di depan dada. Operan pantulan sangat baik dilakukan untuk menerobos lawan yang tinggi. Bola dipantulkan di samping kiri/kanan lawan, dan teman sudah siap menjemputnya di belakang lawan.
- Operan dari atas kepala adalah operan yang dilakukan dengan dua tangan dan bola berada di atas kepala agak ke belakang. Terutama dilakukan oleh pemain jangkung (tinggi) untuk menghindari bola dari raihan (serobotan) lawan.
- Operan samping adalah operan yang dilakukan dengan satu tangan. Namun sebelum mengoperkan, bola tetap dipegang dengan dua tangan. Operan ini gerakannya lebih wajar (rileks) sebab dapat lebih kuat dan lebih jauh.
- Operan kaitan adalah senjata yang ampuh untuk pemain berpostur pendek, tetapi ingin mencoba mengoperkan bola melewati di atas pemain lawan yang jauh lebih tinggi.
- **Passing** = lemparan bola atau operan.
- Pembelajaran adalah proses interaksi antarpeserta didik, antara peserta didik dengan tenaga pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar.

REFERENSI

- Muhajir. 2017. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMA/MA Kelas XI*. Bogor : Penerbit Yudhistira.
- Muhajir. 2017. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMA/MA Kelas XI*. Bogor : Penerbit Yudhistira.
- Muhajir. 2020. *Modul Pembelajaran Jarak Jauh Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, untuk SMA/MA/SMK Kelas XI*. Jakarta: Direktorat Pendidikan Masyarakat dan Pendidikan Khusus Dirjen Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah, Kemendikbud.
- Muhajir. 2020. *Belajar dan Berlatih Permainan Bola Basket*. Bandung: Sahara Multi Trading.
- Tim Direktorat SMA. 2017. *Panduan Asesmen oleh Pendidik dan Satuan Pendidikan Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Tim Direktorat SMA. 2016. *Panduan Pembelajaran Untuk Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Pemalang, 20 Mei 2025

Mengetahui dan Mengesahkan

Kepala Sekolah SMK Al Khoiriyah Petarukan

Guru Mapel

Dr. H. Mu'tamar, S.Ag., S.Pd.I., S.Ud., M.SI.

Rifqi Aliansyah, S. Pd

NIP.

NIP.

LAMPIRAN 1

Bahan Ajar

PERMAINAN BOLA BASKET

A. Sejarah Bola Basket

Basket merupakan permainan yang diciptakan seorang guru olahraga bernama James Naismith pada 1891-an. Kala itu, James ingin membuat permainan yang bisa dimainkan murid-muridnya dalam ruangan tertutup, terutama saat musim dingin. Namun, basket yang dilakukan James berbeda dari yang sekarang. James hanya membuat beberapa aturan dasar agar bisa diterima banyak orang. Beberapa aturan yang diterapkan James, antara lain setiap tim terdiri dari sembilan orang dan tidak adanya teknik dribble. Jadi, saat itu menggiring hanya dilakukan dengan cara melempar bola.

Seiring berjalannya waktu, permainan ini terus berkembang dan mulai dinamakan sebagai basketball. Permainan ini menyebar di Amerika dan terus berkembang pesat sampai sekarang. Untuk wilayah Asia, China menjadi satu di antara negara pertama yang mulai mengenal olahraga basket, selain Jepang dan Filipina. Pada 1920-an, orang-orang China merantau ke Indonesia dan secara tak langsung ikut memperkenalkan olahraga basket.

Pada 1930-an, perkumpulan-perkumpulan basket mulai bermunculan di berbagai kota di Indonesia, mulai di Jakarta, Bandung, Yogyakarta, Surabaya, hingga Medan. Basket kemudian makin berkembang pesat setelah Indonesia merdeka pada 1945.

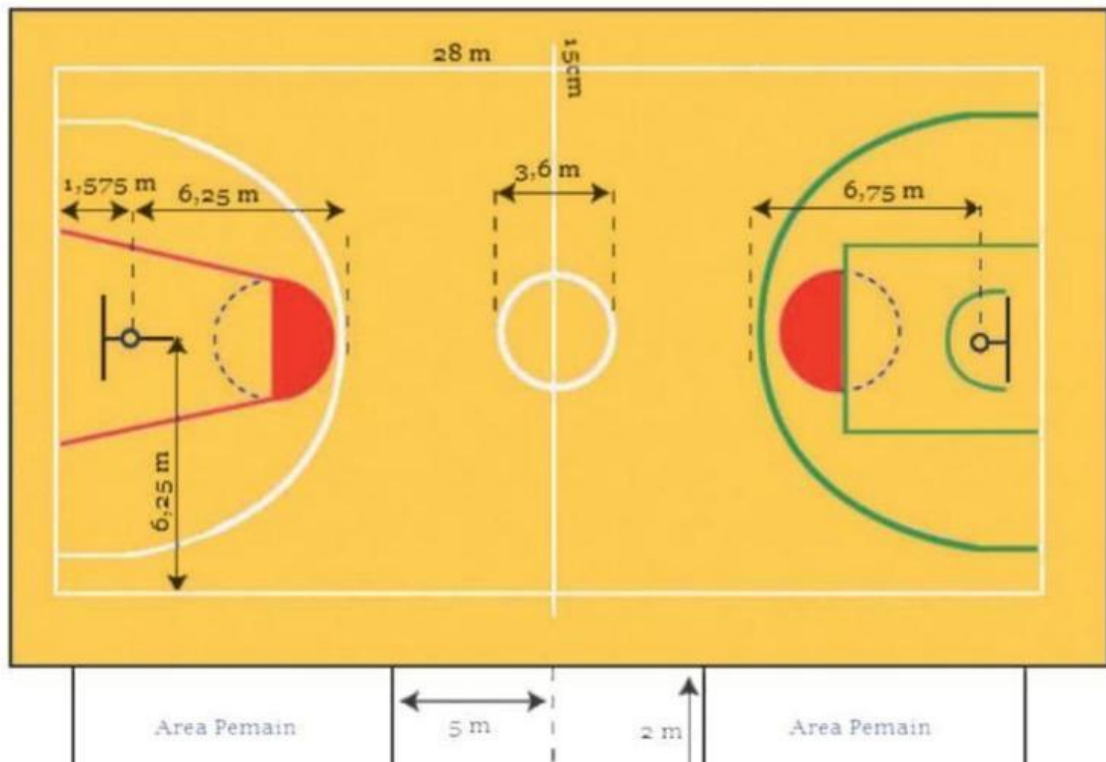
B. Peraturan Dasar Permainan Bola Basket

Berikut ini peraturan dasar permainan bola basket:

- Pemain ini dapat melemparkan bola dari segala arah, di mana menggunakan satu di antara atau kedua tangan.
- Pemain tidak bola berlari sambil memegang bola. Bola harus dilemparkan di titik pemain yang menerima bola.
- Bola harus dipegang, baik di dalam atau di antara telapak tangan.
- Pemain tidak diperbolehkan menjegal pemain lawan dengan cara apa pun. Tindakan menjegal lawan dapat dikenai sanksi pelanggaran yang berat.
- Jika salah seorang pemain melakukan kesalahan tiga kali berturut-turut, maka kesalahan tersebut akan dihitung poin untuk lawan.
- Poin ini akan diperoleh jika bola yang dilemparkan masuk ke keranjang.
- Jika bola akan terlempar keluar dari arena pertandingan, maka yang berhak memainkannya pertama kali merupakan seorang pemain pertama yang menyentuhnya.
- Waktu pertandingan ialah empat kuartir, yang masing-masing berdurasi 10 menit.
- Tim yang berhasil memasukkan bola ke ring dengan jumlah poin terbanyak itulah yang dinyatakan sebagai pemenang.

C. Ukuran Lapangan Bola Basket

- Panjang: 28 meter
- Lebar: 15 meter
- Diameter lingkaran tengah: 3,6 meter
- Jarak garis tiga poin ke ring: 6,75 meter
- Jarak garis busur ring basket: 1,25 meter



D. Manfaat Bermain Basket

- Melatih otot tubuh. Faktanya, olahraga ini mampu menggerakkan seluruh organ tubuh secara intens.
- Menjaga ketahanan tubuh. Gerakan-gerakan saat bermain bola basket dapat membuat badan menjadi lincah sehingga mampu menjaga ketahanan tubuh.
- Menahan imunitas tubuh. Tak hanya buah-buahan yang mampu mengoptimalkan sistem imun tubuh, tetapi olahraga bola basket juga bisa melakukannya.
- Membangun keseimbangan dan koordinasi tubuh. Bermain bola basket adalah olahraga yang dilakukan antara kerja sama tangan, kaki, dan mata.
- Meningkatkan keterampilan motorik. Setiap pemain harus menggerakkan hampir seluruh anggota tubuh, yang merupakan inti dalam olahraga ini sehingga mampu meningkatkan saraf motorik.
- Membentuk tubuh ideal. Permainan bola basket adalah aktivitas yang sangat identik dengan olahraga fisik, karena itulah kalori akan terbakar dengan sendirinya.
- Tubuh menjadi lebih tinggi. Tak sedikit atlet bola basket memiliki badan yang tinggi. Hal itu dikarenakan permainan bola basket mampu meregangkan otot kaki, tulang belakang, serta tulang kaki.
- Menurunkan berat badan. Olahraga bola basket dapat membakar sekitar 700-750 kalori yang ada sehingga lemak yang berlebih akan hilang saat bermain.
- Menghindari osteoporosis. Hal ini bermanfaat lantaran melakukan aktivitas lari dapat membuat tulang-tulang dalam tubuh akan makin kuat jika dilakukan secara teratur.
- Meningkatkan kesehatan kardiovaskular. Bola basket adalah permainan cepat yang melibatkan banyak lari, dribbling, berbalik cepat, passing, melompat, dan melempar bola ke ring.

E. Teknik Dasar Permainan Bola Basket

- Mengumpan (*passing*) Teknik mengumpan atau passing dilakukan dengan cara memberikan bola kepada rekan satu tim. Adapun, teknik menangkap bola (hasil umpan) dinamakan catching.
 - *Chest pass* (umpan dada)
 - *Bounce pass* (umpan pantul)
 - *Overhead pass* (umpan diatas kepala)
 - *Baseball pass* (umpan jauh)
- Menggiring (*dribbling*) Gerakan dribbling dilakukan dengan cara memantulkan bola ke lantai/lapangan pertandingan. Tujuan melakukan dribbling adalah untuk melewati penjagaan lawan dan melakukan serangan.
- Menembak (*shooting*) *Shooting* adalah teknik melepaskan (menembakkan) bola ke dalam keranjang untuk mendapatkan poin.
- Berputar (*pivot*) *Pivot* adalah gerakan memutar badan dengan salah satu kaki sebagai tumpuan. Gerakan ini biasa dilakukan setelah menerima umpan dari rekan satu tim.
- *Rebound* adalah teknik merebut kembali bola yang gagal masuk ring. Ada dua jenis *rebound* dalam olahraga bola basket yaitu *offensive rebound* dan *defensive rebound*.

LAMPIRAN 2

AKTIVITAS PEMBELAJARAN

Mengoper/melempar bola adalah salah satu usaha dari seorang pemain untuk membagi atau memberi bola kepada temannya agar dapat memasukkan bola ke keranjang lawan. Mengoper/melempar bola dapat dilakukan dengan dua tangan dan satu tangan yang sering dilakukan dalam suatu pertandingan bola basket. Mengoper/melempar ini berguna untuk operan jarak pendek, sedang, dan jarak jauh.

Aktivitas pembelajaran gerak spesifik mengoper/melempar bola dapat dilakukan dengan berbagai cara sebagai berikut:

- 1) Guru membagikan lembar kerja yang berisikan tentang fakta, konsep, dan prosedur serta mempraktikkan aktivitas pembelajaran gerak spesifik mengoper dan menangkap bola permainan bola basket diantaranya:

- a. Materi 1: Aktivitas pembelajaran gerak spesifik mengoperkan bola dengan dua tangan dari depan dada (*chest pass*) permainan bola basket.

Cara melakukannya:

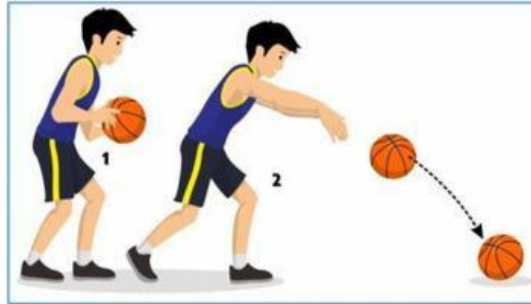
- Sikap kaki berdiri seenaknya (wajar) dengan otot sedikit ditekuk dan badan sedikit condong ke depan, pandangan ke arah lemparan. Kaki boleh sejajar atau salah satu kaki di depan.
- Bola dipegang dengan kedua telapak tangan dan jari-jari terbuka menutupi bagian samping dan belakang dari bola. Ibu jari hampir mendekat, semua telapak tangan dan jari menyentuh bola.
- Tekuk kedua siku dengan mendekati badan, dan aturlah bola setinggi dada.
- Mengoper/melempar dimulai dengan melangkahkan satu kaki ke depan ke arah sasaran (penerima). Bersamaan dengan itu, langkahkan kaki, kedua lengan menolak lurus ke depan disertai dengan lekukan pergelangan tangan dan diakhiri dengan jentikan jari-jari.
- Mengoper/melempar diarahkan setinggi dada (penerima) secara mendatar dan bola sedikit berputar.
- Bersamaan dengan irama gerak pelepasan bola, berat badan dipindahkan ke depan, langkahkan kaki belakang setelah bola lepas dari tangan (sebagai gerak lanjutan/*follow through*).



- b. Materi 2: Aktivitas pembelajaran gerak spesifik mengoperkan bola pantulan (*bounce pass*) permainan bola basket.

Cara melakukannya:

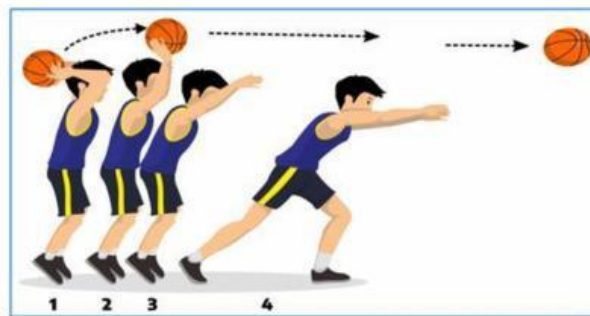
- Sikap permulaan dilakukan seperti pada posisi operan dengan dua tangan.
- Bola dilepaskan dengan tolakan dua tangan menyerong ke bawah dari letak badan kawan.
- Bola dilepaskan setinggi pinggang dan harus diarahkan pada suatu tempat (titik) kira-kira 1 meter di depan penerima (disesuaikan dengan jarak dan kekuatan lemparan). Arah bola agar dapat diterima pada daerah antara lutut dan perut.
- Bila berhadapan dengan lawan, maka sasaran pantulan bola berada di samping kanan/kiri kaki lawan.



c. Materi 3: Aktivitas pembelajaran keterampilan gerak mengoperkan bola dari atas kepala (*overhead pass*) permainan bola basket.

Cara melakukannya:

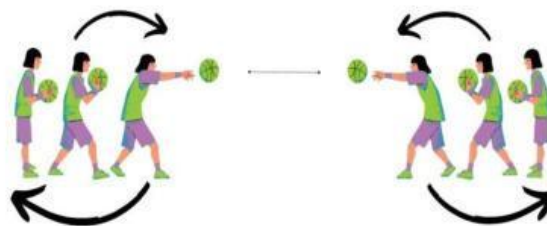
- Posisi bola berada di atas kepala dengan dipegang oleh dua tangan dan cenderung agak di belakang kepala.
- Bola dilemparkan dengan lekukan pergelangan tangan arahnya agak menyerong ke bawah disertai dengan meluruskan lengan.
- Lepasnya bola dari tangan juga menggunakan jentikan ujung jari tangan.
- Posisi kaki berdiri tegak, tetapi tidak kaku. Bila berhadapan dengan lawan, untuk mengamankan bolanya dapat dilakukan dengan meninggikan badan, yaitu mengangkat kedua tumit.



d. Aktifitas Variasi Gerak 1

cara melakukana:

- Di mulai dari chest pass kemudian berlanjut bounce pass dan over head pass
- Di bagi dua kelompok saling bersebrangan dengan batas cone
- Peserta didik melakukan passing ke teman di depannya
- Peserta didik yang sudah melakukan passing berlari ke belakang untuk bergantian

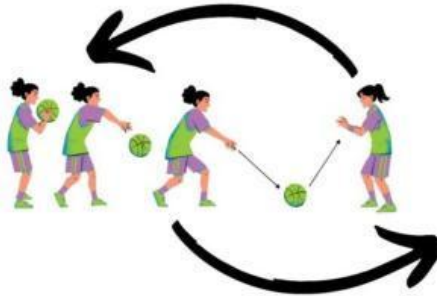


e. Aktifitas Variasi Gerak 2

Cara Melakukan:

- Di mulai dari chest pass kemudian berlanjut bounce pass dan over head pass

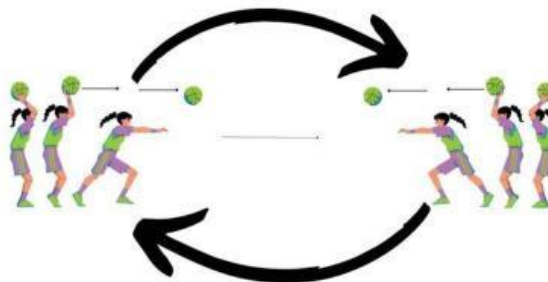
- Di bagi dua kelompok saling bersebrangan dengan batas cone
- Peserta didik melakukan passing ke teman di depannya
- Peserta didik yang sudah melakukan passing, berlari ke kelompok depannya begitu pula sebaliknya, berpindah tempat.



f. Aktifitas Variasi Gerak 3

Cara Melakukan:

- Di bagi dua kelompok saling bersebrangan dengan batas cone
- Peserta didik melakukan passing ke teman di depannya
- Peserta didik yang sudah melakukan passing, berlari ke kelompok depannya begitu pula sebaliknya, berpindah tempat
- Untuk passing di kombinasi (boleh dengan chest pass/bounce pass/overhead pass)



- 2) Peserta didik menerima, mempelajari, dan mencoba mempraktikkan tugas pada lembar tugas.
- 3) Guru melakukan pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung.
- 4) Melakukan klarifikasi terkait penjelasan dan gambar gerakan dengan peragaan jika diperlukan.