

Sekolah :SMP Muhammadiyah 2 Depok

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : VII / I

Alokasi Waktu : 2 X 40 menit

Standar Kompetensi

1. Mempraktikan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

Kompetensi Dasar

1.1. Mempraktikkan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga bola besar lanjutan dengan baik serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan.

Indikator :

- Kognitif : Siswa paham dan mengerti tentang teknik dasar operan dada dan operan pantul dalam bola basket
- Afektif : Siswa bekerjasama dalam permainan bola basket yang sudah dimodifikasi
- Psikomotor : Siswa melakukan taktik menyerang dan bertahan dalam permainan bola basket yang sudah dimodifikasi

A. Tujuan Pembelajaran

- a. Siswa dapat melakukan passing bola basket dari depan dada
- b. Siswa dapat bermain bolabasket menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk memupuk nilai kerja sama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai teman

Karaktersiswa yang diharapkan : Disiplin (*Discipline*)

Tekun(*diligence*)

Tanggungjawab(*responsibility*)

Ketelitian(*carefulness*)

Kerja sama (*Cooperation*)

Toleransi (*Tolerance*)

Percaya diri (*Confidence*)

Keberanian (*Bravery*)

B. Materi Pembelajaran

Permainan Bola basket

- Passing bolabasket dari depan dada
- Bermain bola basket menggunakan peraturan yang dimodifikasi

C. Metode Pembelajaran

- Resiprokal/timbal-baliK
- Comando
- Demonstrasi

D. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

1. Kegiatan Pendahuluan

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi dan pemanasan
- Peserta didik dibariskan 2 bersaf

X X X X X

X X X X X

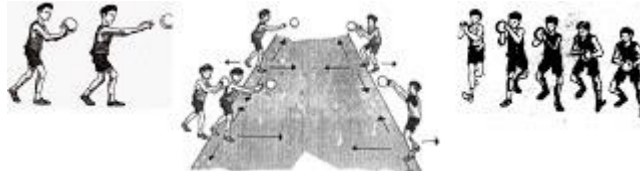
- Berdoa sesuai dengan kepercayaan dan agama masing-masing
- Guru membuka pelajaran untuk membangkitkan motivasi peserta didik

2. Kegiatan Inti (45 menit)

§ *Eksplorasi*

- Dalam kegiatan eksplorasi, guru menginstruksikan siswanya untuk melakukan passing depan dada (chest pass) secara berpasangan.

Gambar 1



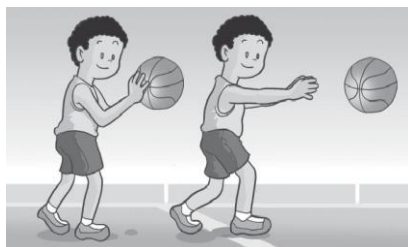
- Melakukan passing dari dada dengan cara mendorong bola ke arah teman di hadapannya (perorangan), di tempat
- Memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan.

§ *Elaborasi*

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- Memberikan demonstrasi bagaimana teknik passing dada (chest pass) dengan benar.
- Membagi murid menjadi 2 kelompok besar dan memberikan penugasan untuk melakukan latihan passing tersebut secara berpasangan.

Gambar :



- Melakukan passing depan dada dengan cara mendorong bola ke bawah arah teman di hadapannya (berpasangan), di tempat
- Melakukan passing depan dada dengan cara mendorong bola ke bawah arah teman di hadapannya formasi berbanjar

- Melakukan passing depan dada berpasangan sambil bergerak maju menyamping

§ *Konfirmasi*

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- Guru memberikan permainan bola basket dengan peraturan yangdimodifikasi dengan menekankan teknik passing depan dada rincian sebagai berikut :

- Ø Siswa dibagi menjadi 2 tim
- Ø Kedua tim tersebut saling menyerang dan bertahan
- Ø Tim menyerang dari garis paling belakang dari tim penyerang
- Ø Permainan hanya menggunakan passing dari depan dada dan pantul
- Ø Tim yang menyerang tidak boleh melakukan dribble dan tidak boleh melakukan passing ke belakang
- Ø Tim penyerang hanya boleh melakukan passing ke depan dan ke samping kanan atau kiri
- Ø Tim mendapatkan poin jika berhasil memasukan bola ke gawang tim bertahan

- Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

3. Kegiatan Penutup

Dalam kegiatan penutup, guru:

- Melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram
- Memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran
- Berdoa terlebih dahulu sebelum mengakhiri pelajaran
- Membubarkan siswa dengan tertib

E. Sumber Belajar

- Ruang terbuka yang datar dan aman
- Bola basket
- Buku paket Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk kelas 7

F. Penilaian

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

RUBRIK PENILAIAN

UNJUK KERJA/KETERAMPILAN TEKNIK DASAR PASSING DADA DAN PASSING PANTUL DALAM PERMAINAN BOLA BASKET

No	Aspek Yang Dinilai	SKOR			Jumlah
		1	2	3	
1.	Melakukan gerakan awalan dan tolakan pada passing pantul dalam permainan bola basket dengan benar				
2.	Melakukan gerakan lanjutan pada passing pantul dengan baik dan benar				
3.	Melakukan teknik dasar passing dada dengan benar dalam permainan bola basket yang dimodifikasi				
	JUMLAH				
	JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 9				

Kriteria penilaian Keterampilan

- Melakukan gerakan awalan dan tolakan pada passing pantul dalam permainan bola basket dengan benar
- Melakukan gerakan lanjutan pada passing pantul dengan baik dan benar
- Melakukan teknik dasar passing dada dan pantul dengan benar dalam permainan bola basket yang dimodifikasi

1. Skor 3 jika gerakannya benar
2. Skor 2 jika gerakannya kurang benar
3. Skor 1 jika gerakannya tidak benar

$$\text{NILAI KETRAMPILAN/UNJUK KERJA} = \frac{\text{JUMLAH SKOR}}{\text{SKOR MAKSIMAL}} \times 100$$

RUBRIK PENILAIAN

PENGETAHUAN TEKNIK DASAR PASSING DADA DAN PANTUL

NO	ButirPertanyaan	KriteriaPensekoran			Jumlah
		1	2	3	
1	Bagaimanacaramelakukan passing dadadengangerakan yang tepatdanbenar				
2	Apatujuan melakukan passing dada dalam permainan bola basket				
3	Bagaimana cara melakukan passing pantul dengan benar dalam permainan bola basket				
	JUMLAH				
	JUMLAH SKOR MAKSIMAL 9				

Petunjukpenskoran :

Skor 3, jikadapatmenyebutkan 3 kriteria

Skor 2, jikadapatmenyebutkan 2 kriteria

Skor 1, jikadapatmenyebutkan 1 kriteria

Kriteriaskor

1. Cara melakukan passing dadadenganbenar
2. Tujuan melakukan passing dada dalam permainan bola basket
3. Cara melakukan passing pantul dengan benar

$$\text{NILAI KOGNITIF/PNGETAHUAN} = \frac{\text{JUMLAH SKOR}}{\text{SKOR MAKSIMAL}} \times 100$$

RUBRIK PENILAIAN

PERILAKU/SIKAP DALAM PERMAINAN BOLA BASKET

NO	PERILAKU YANG DINILAI	CEK (v)		
		BAIK (3)	SEDANG (2)	KURANG (1)
1	Kerjasama			
2	Percayadiri			
3	Disiplin			

$$\text{NILAI AFEKTIF/SIKAP} = \frac{\text{JUMLAH SKOR}}{\text{SKOR MAKSIMAL}} \times 100$$

Yogyakarta, 25 Juli 2016

Guru Pembimbing



Primadi Pamungkas S.Pd

Mahasiswa



Ananto Rahmawan Putro
13601241131