RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Sekolah : SMA Negeri 1 Godean
Mata Pelajaran : Penjasorkes
Kelas/Semester : XII/Satu
Materi Pokok : Permainan Bola Basket
Alokasi Waktu : 6 JP (6 X 45 menit)

A. Tujuan Pembelajaran

- Pesertadidik mengetahui tentang permainan bola basket.
- Pesertadidik mampu membuat pola latihan bola basket (passing, drible, lay up, shooting)
- Pesertadidik mampu menerapkan pola latihan yang dibuat.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Pertemuan ke-1:

KD :

3.1 Merancang pola penyerangan dan pertahanan salah satu permainanbola besar *)

IPK :

- Mengetahui tentang permainan bola basket.
- Menemukan variasi latihan bola basket.
- Mengetahui manfaat dari latihan tersebut

KD :

4.1 Mempraktikkan hasil ranca-ngan pola penyerangan dan pertahanan salah satu permainanbola besar *)

IPK :

- Melakukan latihan yang dibuat dan disosialisasikan kepada pesertadidik yang lain.
- Mampu menerapkan hasil latihan dalam permainan bola basket baik peraturan sebenarnya atupun modifikasi.

C. Materi Pembelajaran :

Bola basket adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain. Tujuan permainan ini adalah membuat nilai sebanyak-banyaknya dengan memasukkan bola basket ke keranjang lawan dan mencegah pemain lawan untuk membuat nilai. Dalam memainkan bola, tiap pemain boleh mendorong bola, memukul bola

dengan telapak tangan terbuka, melemparkan, menggelindingkan atau menggiring bola ke segala arah dalam lapangan permainan.

Berikut beberapa teknik dasar permainan bola basket :

- Mengumpan :

1. Chest pass

a. Bola dipegang dengan kedua telapak tangan seluruhnya menyentuh bola. Jari-jari terbuka, ibu jari menghadap ke belakang tangan berada pada bagian samping bola agak sedikit ke belakang.
b. Siku ditekuk dan terletak disamping badan, bola diusahakan terletak di depan dada.
c. Kaki sejajar atau sikap kuda-kuda, lutut sedikit ditekuk, badan sedikit condong ke depan.
d. Operan dimulai dengan menarik bola kea rah dada untuk mengambil awalan, kemudian tolaklah bola lurus ke depan dengan kedua lengan dan diakhiri dengan lecutan pergelangan tangan sehingga jari-jari tangan menghadap ke bawah untuk menambah kekuatan lemparan
e. Arah operan setinggi dada atau setidaknya antara pinggang dan bahu penerima, bersamaan dengan gerak pelepasan bola, berat badan dipindahkan ke depan.

2. Overhead pass

a. Pegang bola dengan posisi permulaan bola di atas kepala sedikit di depan dahi dan siku menekuk
b. Lemparkan bola dengan lekukan pergelangan tangan yang arahnya sedikit menyerong ke bawah disertai dengan meluruskan lengan
c. Lepaskan bola dari tangan mengguakan jentikan ujung jari tangan

3. Bounce pass

a. Sikap badan tegak lurus
b. Siku ditekuk di samping badan dan posisikan bola di depan badan
c. Salah satu kaki maju ke depan
d. Lutut ditekuk, tumpukan berat badan di antara dua kaki
e. Condongkan badan ke depan, tubuh rilex agar mendapat keseimbangan
f. Dorong bola ke arah lantai dengan sasaran ¼ dari sasaran
g. Lemparan bola di awali dengan sedikit menarik bola ke arah dada untuk mendapatkan awalan di akhir dengan lecutan pergelangan tangan dengan telapak tangan menghadap ke luar.

- Menggiring

a. Berdiri tegak dengan kedua kaki sejajar dan selebar bahu.
b. Bola dipantulkan di samping kanan depan jika dribel dilakukan dengan tangan kanan, dan sebaliknya.

c. Gerakan tangan mendorong bola turun naik dengan rileks (jangan kaku).
d. Jari-jari dibuka dan ada gerakan sentakan (snap) pada akhir gerakan.
e. Ketinggian pantulan bola antara pinggang dan bahu.
f. Pandangan mata ke depan (untuk pemain pemula diperbolehkan untuk melihat bolanya).
g. Dalam melaksanakan teknik dribel tinggi ini dilakukan di tempat, berjalan, dan terakhir dengan berlari.

- Lay up

a. Pemain bergerak menangkap bola dalam keadaan melayang.
b. Selanjutnya, langkahkan kaki ke depan. Langkah pertama harus lebar atau jauh untuk memelihara keseimbangan, langkah kedua pendek, untuk memperoleh awalan tolakan agar dapat meloncat setinggi-tingginya. Bila tolakan awal menggunakan kaki kanan, langkah selanjutnya adalah kaki kiri kemudian diteruskan dengan langkah kaki kanan lagi atau sebaliknya.
c. Lakukan lompatan yang tinggi dengan tegak, dan saat mencapai titik tertinggi, bola dilempar kea rah keranjang dengan satu tangan dibantu dengan lecutan dari pergelangan tangan dan jentikan jari.
d. Pandangan mata menatap kea rah garis segi empat pada papan.

- Shooting

a. Sikap kaki sejajar atau kuda-kuda. Tangan yang digunakan untuk menembak disesuaikan dengan salah satu kaki yang melangkah ke depan.
b. Sambil memegang bola kedua tangan diangkay ke atas kepala sedikit di depan dahi. Posisi siku tangan yang akan menembak ditekuk.
c. Badan lurus menghadap sasaran dan tangan yang akan menembak diputar menghadap ring dengan posisi di bawah bola. Saat bola akan ditembakkan tangan kiri melepas bola.
d. Lutut ditekuk agak ke dalm untuk mengambil awalan dan lengan mengikuti gerak kaki.
e. Lengan yang akan menembak dan kaki di depan diluruskan dan dilanjutkan dengan lecutan pergelangan tangan hinga jari-jari menghadap ke bawah.

D. Metode Pembelajaran:

- Saintifik

E. Media Pembelajaran :

- Sarana dan prasarana : peluit, lapangan basket, bola basket, cone, stopwatch,

F. Sumber Belajar

Mukholid, Agus.2007.Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan.Surakarta:Yudhistira

http://www.tutorialolahraga.com/2015/08/cara-melakukan-bounce-pass.html
http://www.tutorialolahraga.com/2015/08/teknik-dasar-over-head-pass.html
http://walpaperhd99.blogspot.co.id/2015/08/teknik-dasar-menggiring-dribel-bola.html

G. Langkah-langkah Pembelajaran

Rincian Kegiatan	Waktu
Pendahuluan • Mengkondisikan siswa di lapangan dan mempresensi siswa • Menyampaikan kompetensi (KD) yang akan diajarkan • Menyampaikan tujuan pembelajaran • Meminta beberapa orang peserta didik mengemukakan tentang pengalamannya tentang permainan bola basket • Melakukan pemanasan. • *Guru Membagi peserta didik dalam kelompok-kelompok*	15 menit
Kegiatan Inti Mengamati • Pesertadidik mengamati salah satu teman yang memperagakan gerakan (passing, dribble, lay up, dan shooting) bola basket. • *Guru menilai keterampilan siswa mengamati* Menanya • Siwa mengajukan pertanyaan berdasarkan pengamatan mereka. • Siwa mengajukan pertanyaan mengenai beberapa cara melakukan gerakan (passing, dribble, lay up, dan shooting) bola basket. • Pesertadidik dipersilahkan bertanya jawab dengan pesertadidik lain tentang merancang variasi latihan (passing, dribble, lay up, dan shooting) bola basket.. • *Guru memberi kesempatan bagi peserta didik lain yang ingin menanggapi atau menjawab pertanyaan siswa.* Mencoba	105 menit

Rincian Kegiatan	Waktu
• Peserta didik membentuk kelompok dengan jumlah yang sama banyak. Guru mengatur formasi barisan peserta didik. • Peserta didik dalam kelompok diminta mempresentasikan kepada kelompok lain dan berlatih bersama tentang variasi latihan (passing, dribble, lay up, dan shooting) bola basket. • *Guru menilai keaktifan dan kerjasama kelompok peserta didik dalam melakukan variasi latihan (passing, dribble, lay up, dan shooting) bola basket.* Mengasosiasi • Pesertadidik menganalisis dari presentasi masing-masing kelompok. Mengomunikasikan • Secara bergilir setiap kelompok diberi kesempatan melakukan permainan bola basket dengan aturan asli ataupun modifikasi. • *Guru memberi penilaian atas hasil kerja kelompok dan kemampuan peserta didik mengaplikasikan dalam permainan.*	
Penutup Pendinginan • Pesertadidik diminta untuk melakukan pendinginan berpasangan dengan pesertadidik yang lain. Evaluasi • Pesertadidik melakukan evaluasi bersama guru tentang pembelajaran yang sudah berlangsung (permainan bola basket)	15 menit

Pertemuan Kedua

Rincian Kegiatan	Waktu
Pendahuluan • Merefleksi kembali pelajaran pertemuan sebelumnya • Membahas tugas pengamatan yang telah dikerjakan di rumah • Menyampaikan tujuan pembelajaran	15 menit

Rincian Kegiatan	Waktu
• Mengaitkan materi yang telah dipelajari dengan materi yang akan dipelajari yaitu variasi latihan teknik dasar bola basket. • Melakukan pemanasan.	
Kegiatan Inti Mengamati dan Menanya • Setiap pesertadidik mengamati variasi latihan yang diterapkan oleh kelompok lain. Mencoba • Kelompok diminta untuk mencoba mempraktekkan latihan variasi teknik dasar bola basket. • Guru menilai kreatifitas dan kerjasama latihan variasi teknik dasar bola basket masing-masing kelompok. Mengasosiasi • Setiap kelompok mencoba variasi latihan. • Kelompok dibagi 4 sama banyak dan mempraktekkan variasi latihan tenik dasar. • Guru menilai kerjasama antar kelompok, menilai keterampilan mengolah dan menalar Mengomunikasikan • Pesertadidik melakukan penilaian melalui permainan bola basket sederhana atau modifikasi. • Guru menilai keterampilan menyaji dan berkomunikasi	105 menit
Penutup • Bersama siswa menyimpulkan kegiatan bermain bola basket dan cara variasi teknik dasar yang baik dan benar. • Memberikan evaluasi	15 menit

H. Penilaian Hasil Pembelajaran

1. Penilaian afektif

Penilaian afektif diamati secara observasi selama pembelajajaran berlangsung.

2. Penilaian kognitif

Penilaian kognitif dilihat dari pengetahuan pesertadidik tentang materi yang diajarkan (bola basket)

Nomer	Instrument pertanyaan	Skor
1	Jelaskan bagaimana melakukan passing chest pass, over head pass, dan bounce pass?	
2	Bagaimana cara melakukan dribble dalam basket?	
3	Bagaimana cara melakukan lay up?	

4	Bagaimana cara melakukan shooting dalam basket?	

Nilai

A = menyebutkan dan mampu menerangkan dengan lengkap dan jelas

B = menyebutkan dan menerangkan kurang jelas

C = hanya mampu menyebutkan

3. Penilaian psikomotorik

   Terlampir

Godean, 3 Agustus 2016

Mengetahui,

Guru Mata Pelajaran Penjasorker

Mahasiswa PPL

Drs. Karmanto

NIP : 19570519 198712 1 001

Nugrahadi Wicaksana

NIM : 13601241103