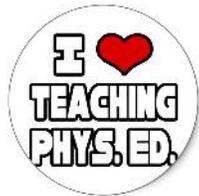


BOLABASKET

Panduan Bahan Ajar Pendidikan Profesi Guru



Herka Maya Jatmika

Daftar Menu

- Unit 1** Siapa saya ... guru Penjas?
- Unit 2** Apa yang saya butuhkan untuk mengajar?
- Unit 3** Bagaimana berkomunikasi dengan peserta didik saya?
- Unit 4** Apa yang harus saya ajarkan?
- Unit 5** Bagaimana dengan keselamatan?
- Unit 6** Permainan Bolabasket
- Unit 7** Keterampilan seperti apa yang diajarkan?

Daftar Pustaka



UNIT 1

Siapa Saya...Guru Penjas?

Bermain merupakan sifat dasar yang melekat pada manusia. Kesenangan dan kebersamaan saat melakukan akan mengiringi setiap aktivitas permainan yang dilakukan. Sebagai sebuah bentuk miniatur masyarakat, bermain berkontribusi besar bagi pengembangan pola pikir dan pendewasaan karakter manusia terutama bagi peserta didik di tingkat sekolah menengah. Karakter *building* akan tercipta dan terbina secara kontinyu melalui aktivitas permainan. Bolabasket merupakan wahana yang dapat dipilih dan dikembangkan untuk mencapai tujuan pendidikan bagi siswa yang berkarakter.

Guru Penjas sebagai ujung tombak pembentukan karakter peserta didik yang memiliki kualitas pengetahuan, sosial, dan jasmani yang mumpuni. Desain pembelajaran yang tidak lagi

Sifat-sifat dan penerapannya dalam dunia pendidikan. Menurut Sidani dan Pratiwi (2004) dan Sidani (2004) dalam bukunya *Complete Guide to Sports Nutrition* untuk setiap Universitas di Indonesia, karena iklim pembelajaran pendidikan jasmani akan meningkat jika dilakukan dengan tepat.

Dalam panduan ini akan dipaparkan secara singkat mengenai bagaimana menciptakan pembelajaran yang PAIKEM (pembelajaran aktif, komunikatif, kreatif, inovatif, dan menyenangkan) melalui penjabaran kurikulum aktivitas permainan bola besar mengambil tema permainan bolabasket. Dalam pelaksanaannya di kelas, guru



DAFTAR PUSTAKA

Alan G. Launder. (2001). *Play Practice. The Games Approach to Teaching and Coaching Sports*. United States: Human Kinetics.

Dany Kosasih. (2008). *Fundamental Basketball. First Step to Win*. Semarang: Elwas Offset.

David C. Griffey dan Lynn D. Housner. (2007). *Designing Effective Instructional Tasks for Physical education and Sports*. USA: Human Kinetics

Keven A. Prusak. (2005). *Basketball Fun and Games. 50 Skill Building Activities for Children*. USA: Human Kinetics.

Linda L. Griffin dan Joy I. Butler. (2005). *Teaching Games for Understanding. Theory, Research, and Practice*. USA: Human Kinetics.

Penjas dituntut untuk memberikan pengalaman keberhasilan bagi siswanya. Bentuk-bentuk inovasi pembelajaran yang *uptodate* seperti TGFU (*teaching games for understanding*), *problem based learning* dan *problem based motion* dipergunakan dengan beberapa penyesuaian.

Buku ini lebih banyak memberikan gambaran mengenai pedagogi mengajar bolabasket yang berfokus pada peserta didik (*student centered*). Untuk dapat memberikan pengalaman belajar bolabasket kepada peserta didik, guru Penjas harus memiliki dasar pengetahuan dan keterampilan yang mumpuni mengenai bolabasket. Penguasaan substansi materi, pemahaman kejiwaan dan karakter peserta didik serta penyampaian materi sehingga peserta didik akan terbawa dalam suasana belajar yang humanis, edukatif namun berdampak pada kebugaran dan kesehatan jasmani mereka.

Seorang peserta didik pada sebuah sekolah mengatakan, "...*Oh, I hate basketball!*" (saya benci bolabasket), apa yang terbersit dalam benak anda saat mendengar kalimat tersebut?. Jawabannya mungkin beragam namun perlu dipikirkan kembali

mengenai konsep mengajar yang dilakukan oleh guru Penjas selama ini. Beberapa hal yang perlu diingat dan dipertimbangkan oleh guru Penjas dalam mengajar bolabasket kepada peserta didik adalah sebagai berikut.

👤 Mereka ingin bergembira (*have fun with basketball*)

Pendidikan jasmani adalah wahana yang luarbiasa hebat dalam membangun kognisi, afeksi dan psikomotor. Menyediakan ruang ekspresi gerak yang kompetitif dan positif yang akan meningkatkan motivasi peserta didik. Guru Penjas memiliki kesempatan dan kuasa untuk menciptakan lingkungan belajar seperti tersebut di atas sehingga peserta didik akan menikmati setiap menit dari pembelajaran bolabasket.

👤 Kompetisi tidak selalu bisa memunculkan sisi terbaik dari peserta didik

Bolabasket adalah aktivitas yang kompetitif. Akan sangat sulit untuk memberikan pengalaman positif bagi semua peserta didik, terlebih kepada mereka yang memiliki

target kunci yang dari langkah ini. Ketiga yakni siku, pertahankan posisi siku agar pergerakan lengan akan tetap vertikal. Langkah terakhir adalah gerak lanjutan (*follow through*) yang dilakukan tepat setelah melepaskan bola segera kunci siku lalu lepaskan gerakan lengan jari-jari dan pergelangan tangan mengikuti ke arah ring.

Shooting

Daya tarik dalam bermain basket adalah memasukkan bola ke dalam ring basket agar memperoleh skor sebanyak mungkin. Untuk dapat melakukan tembakan yang berhasil perlu diingkar prinsip 3D (*do it right, do it quickly, do it at the right time*) lakukan shooting pada jarak yang ditentukan oleh penembak dan penerima. Agar shooting menjadi efektif, lakukan gerakan selanjutnya menangkap bola tekuk lutut dan mata kaki serta atur tubuh dalam posisi seimbang. Langkah selanjutnya adalah pandangan mata. Fokus pada



keterampilan gerak yang rendah dan akan termarjinalkan dalam kelas tersebut. Proses belajar yang terlaksana berfokus pada kebersamaan bukan mengarah pada individu tertentu dengan meminimalisir persaingan antar peserta didik.

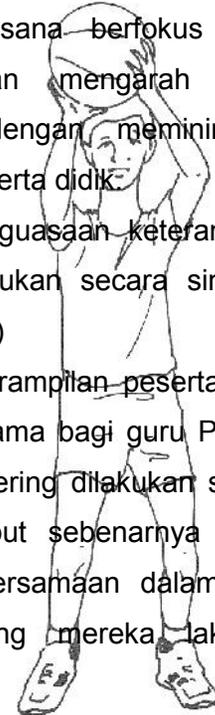
☛ Kebugaran dan penguasaan keterampilan bermain dapat dilakukan secara simultan (*skill-fitness activities*)

Kebugaran dan keterampilan peserta didik merupakan fokus utama bagi guru Penjas. Namun, keduanya sering dilakukan secara terpisah. Hal tersebut sebenarnya dapat dilakukan secara bersamaan dalam satu aktivitas gerak yang mereka lakukan. Sebagai

contoh, pada saat peserta didik melakukan

'game' shooting

bola, kebugaran mereka akan meningkat dan menjadi penembak yang akurat.



siku. Penting bagi guru Penjas untuk dapat memberikan koreksi gerakan yang benar dalam melakukan *dribble*. Berikan saran kepada peserta didik anda untuk:



• Berikan waktu bagi peserta didik untuk bermain-main dengan bola

• Pertahankan posisi siap (*ready position*)

• Selalu pantulkan bola dengan ketinggian rendah maksimal setinggi pinggang

• Pantulkan bola dekat dengan badan

• Pertahankan posisi kepala agar tetap didesain untuk membantu peserta didik dalam memenuhi tiga tujuan utama: (1)

• Lakukan *dribble* bola dengan tangan kanan dan kiri

menjadi aktif, (2) menjadi berhasil, (3) menjadi senang. Perlu diingat kembali bahwa bolabasket adalah olahraga beregu bukan dimainkan oleh perseorangan. Desain utama dari Tujuan dari melakukan *dribble* adalah agar bisa melewati penjagaan yang dilakukan oleh lawan

sebuah kelompok. bermain dan mencetak skor.

Aktivitas pembelajaran dilakukan dengan mengacu kepada keterampilan fundamental bolabasket yang dikelompokkan sebagai berikut:

• *Warming up*

• *Ball handling*

• *Passing*

• *Shooting*

• *Rebounding*

• *Defending*

• *Offense*

• *Playmaking*

• *Teamwork*

• *Communication*

• *Leadership*

• *Problem solving*

• *Decision making*

• *Goal setting*

• *Self-evaluation*

• *Peer evaluation*

• *Self-reflection*

• *Peer-reflection*

• *Self-improvement*

• *Peer-improvement*

• *Self-awareness*

• *Peer-awareness*

• *Self-management*

• *Peer-management*

• *Self-regulation*

• *Peer-regulation*

• *Self-control*

• *Peer-control*

• *Self-discipline*

• *Peer-discipline*

• *Self-respect*

• *Peer-respect*

• *Self-esteem*

• *Peer-esteem*

• *Self-confidence*

• *Peer-confidence*

• *Self-efficacy*

• *Peer-efficacy*

• *Self-identity*

• *Peer-identity*

• *Self-acceptance*

• *Peer-acceptance*

• *Self-compassion*

• *Peer-compassion*

• *Self-empowerment*

• *Peer-empowerment*

• *Self-actualization*

• *Peer-actualization*

• *Self-fulfillment*

• *Peer-fulfillment*

• *Self-achievement*

• *Peer-achievement*

• *Self-actualization*

• *Peer-actualization*

• *Self-fulfillment*

• *Peer-fulfillment*

• *Self-achievement*

• *Peer-achievement*

• *Self-actualization*

• *Peer-actualization*

• *Self-fulfillment*

• *Peer-fulfillment*

• *Self-achievement*

• *Peer-achievement*

• *Self-actualization*

• *Peer-actualization*

• *Self-fulfillment*

• *Peer-fulfillment*

• *Self-achievement*

• *Peer-achievement*

• *Self-actualization*

• *Peer-actualization*

• *Self-fulfillment*

• *Peer-fulfillment*

• *Self-achievement*

• *Peer-achievement*

• *Self-actualization*

• *Peer-actualization*

• *Self-fulfillment*

• *Peer-fulfillment*

• *Self-achievement*

• *Peer-achievement*

• *Self-actualization*

• *Peer-actualization*

• *Self-fulfillment*

• *Peer-fulfillment*

• *Self-achievement*

• *Peer-achievement*

• *Self-actualization*

• *Peer-actualization*

• *Self-fulfillment*

• *Peer-fulfillment*

• *Self-achievement*

• *Peer-achievement*

• *Self-actualization*

• *Peer-actualization*

• *Self-fulfillment*

• *Peer-fulfillment*

• *Self-achievement*

• *Peer-achievement*

• *Self-actualization*

• *Peer-actualization*

• *Self-fulfillment*

• *Peer-fulfillment*

• *Self-achievement*

• *Peer-achievement*

• *Self-actualization*

• *Peer-actualization*

• *Self-fulfillment*

• *Peer-fulfillment*

• *Self-achievement*

• *Peer-achievement*

• *Self-actualization*

• *Peer-actualization*

• *Self-fulfillment*

• *Peer-fulfillment*

• *Self-achievement*

• *Peer-achievement*

• *Self-actualization*

• *Peer-actualization*

• *Self-fulfillment*

• *Peer-fulfillment*

• *Self-achievement*

• *Peer-achievement*

• *Self-actualization*

• *Peer-actualization*

• *Self-fulfillment*

• *Peer-fulfillment*

• *Self-achievement*

• *Peer-achievement*

• *Self-actualization*

• *Peer-actualization*

• *Self-fulfillment*

• *Peer-fulfillment*

• *Self-achievement*

• *Peer-achievement*

• *Self-actualization*

• *Peer-actualization*

• *Self-fulfillment*

• *Peer-fulfillment*

• *Self-achievement*

• *Peer-achievement*

• *Self-actualization*

• *Peer-actualization*

• *Self-fulfillment*

• *Peer-fulfillment*

• *Self-achievement*

• *Peer-achievement*

• *Self-actualization*

• *Peer-actualization*

• *Self-fulfillment*

• *Peer-fulfillment*

• *Self-achievement*

• *Peer-achievement*

• *Self-actualization*

• *Peer-actualization*

• *Self-fulfillment*

• *Peer-fulfillment*

• *Self-achievement*

• *Peer-achievement*

• *Self-actualization*

• *Peer-actualization*

• *Self-fulfillment*

• *Peer-fulfillment*

• *Self-achievement*

• *Peer-achievement*

• *Self-actualization*

• *Peer-actualization*

• *Self-fulfillment*

• *Peer-fulfillment*

• *Self-achievement*

• *Peer-achievement*

• *Self-actualization*

• *Peer-actualization*

• *Self-fulfillment*

• *Peer-fulfillment*

• *Self-achievement*

• *Peer-achievement*

• *Self-actualization*

• *Peer-actualization*

• *Self-fulfillment*

• *Peer-fulfillment*

• *Self-achievement*

• *Peer-achievement*

• *Self-actualization*

• *Peer-actualization*

• *Self-fulfillment*

• *Peer-fulfillment*

• *Self-achievement*

• *Peer-achievement*

• *Self-actualization*

• *Peer-actualization*

• *Self-fulfillment*

• *Peer-fulfillment*

• *Self-achievement*

• *Peer-achievement*

• *Self-actualization*

• *Peer-actualization*

• *Self-fulfillment*

• *Peer-fulfillment*

• *Self-achievement*

• *Peer-achievement*

• *Self-actualization*

• *Peer-actualization*

• *Self-fulfillment*

• *Peer-fulfillment*

• *Self-achievement*

• *Peer-achievement*

• *Self-actualization*

• *Peer-actualization*

• *Self-fulfillment*

• *Peer-fulfillment*

• *Self-achievement*

• *Peer-achievement*

• *Self-actualization*

• *Peer-actualization*

• *Self-fulfillment*

• *Peer-fulfillment*

• *Self-achievement*

• *Peer-achievement*

• *Self-actualization*

• *Peer-actualization*

• *Self-fulfillment*

• *Peer-fulfillment*

• *Self-achievement*

• *Peer-achievement*

• *Self-actualization*

• *Peer-actualization*

• *Self-fulfillment*

• *Peer-fulfillment*

• *Self-achievement*

• *Peer-achievement*

• *Self-actualization*

• *Peer-actualization*

• *Self-fulfillment*

• *Peer-fulfillment*

• *Self-achievement*

• *Peer-achievement*

• *Self-actualization*

• *Peer-actualization*

• *Self-fulfillment*

• *Peer-fulfillment*

• *Self-achievement*

• *Peer-achievement*

• *Self-actualization*

• *Peer-actualization*

• *Self-fulfillment*

• *Peer-fulfillment*

• *Self-achievement*

• *Peer-achievement*

• *Self-actualization*

• *Peer-actualization*

• *Self-fulfillment*

• *Peer-fulfillment*

• *Self-achievement*

• *Peer-achievement*

• *Self-actualization*

• *Peer-actualization*

• *Self-fulfillment*

• *Peer-fulfillment*

• *Self-achievement*

• *Peer-achievement*

• *Self-actualization*

• *Peer-actualization*

posisi jari-jari menghadap ke sasaran agar passing tetap akurat pada sasaran.

Dribbling

Dribbling adalah salah satu teknik fundamental yang memiliki dampak yang luar biasa besar jika dilakukan dengan benar. Pada dasarnya dribble adalah gerakan yang harus mengarah pada ring. Namun, *dribble* juga dapat digunakan untuk membuka ruang gerak untuk mencetak skor.

Dribble

dilakukan dengan kekuatan dari siku, pergelangan tangan, telapak tangan, jari-jari dan sedikit bantuan dari bantuan

🏀 Shooting

🏀 Multiskill activities

🏀 Tactics and teamwork

Setiap aktivitas belajar gerak yang direncanakan dan dilaksanakan adalah berbasis pada permainan bukan pada penerapan penguasaan teknik melalui latihan terstruktur (*drills*). Pembelajaran yang menekankan pada penguasaan teknik tertentu oleh siswa akan menyebabkan suasana kelas menjadi monoton. Terdapat beberapa hal yang patut menjadi pertimbangan guru Penjas untuk mengkreasi pembelajaran di kelasnya. Beberapa hal tersebut adalah waktu, kurikulum, level, tujuan, perlengkapan, deskripsi secara lengkap mengenai penyampaian materi ajar, dan variasi.

🕒 Waktu

Pertimbangkan penggunaan waktu seefisien mungkin. Hal ini dilakukan agar peserta didik benar-benar menikmati setiap menit pelajaran yang diberikan, mereka akan bergerak secara aktif untuk waktu

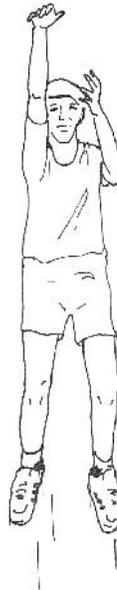


tertentu pada setiap permainan yang diberikan. Tujuannya adalah untuk membuat peserta didik bergerak dan s

 Kurikulum
Dapat diartikan untuk mengajarkan yang dibuat di yang berlaku membuat indikator pembelajaran y

 Level
Setiap aktivitas peserta didik usia, pertumbuhan yang berimplikasi psikomotor dan

 Tujuan
Aktivitas belajar siswa merepresentasikan tujuan dari bermain bolabasket yang telah dirancang oleh guru Penjas. Tujuan yang ingin dicapai dari pembelajaran secara detail tergambar pada rencana



 Untuk mendapatkan tambahan tenaga dorongan, peserta didik dapat melakukan pivot

Baseball Pass.

Pasing ini digunakan untuk operan jarak jauh. Pada posisi awal pemain menempatkan bola di salah satu sisi kepala dan posisi kaki *parallel stance*. Lalu kaki pada sisi yang sama dengan tangan yang memegang bola ditarik ke belakang, titik tumpu terletak pada kaki ini. Setelah itu lempar bola seperti melakukan lemparan baseball. Ingatkan peserta didik agar tidak menekuk pergelangan tangan terlalu dalam ke belakang dan akhiri *passing* dengan

bola dari teman bermain dengan memantulkan bola dengan jarak yang bisa diraih dengan nyaman oleh si penerima. *Bounce pass* dilakukan manakala pada saat bermain, sebagai pemain *offensive* terhadang oleh pemain lawan, jika akan mempassing *overhead*, posisi bola terhadang oleh lengan pemain lawan, maka cara yang termudah dan memungkinkan adalah dengan melakukan bounce pass kepada teman kita.

Two-Hand Overhead Pass. Passing ini sangat efektif digunakan saat tim defender menggunakan zone *defense*. Beberapa tips yang perlu diperhatikan dalam melakukan *overpass* adalah:

- 🏀 Pertahankan posisi siku paling tidak setinggi kepala
- 🏀 Kekuatan dorongan *overhead pass* hanya terletak pada bagian siku, pergelangan tangan, dan jari-jari. Bahu hanya berfungsi sebagai penopang siku agar tetap setinggi kepala
- 🏀 Posisi awal ibu jari adalah menghadap ke belakang dan posisi akhir menghadap ke depan

pembelajaran atau permainan yang diberikan.

🏀 Perlengkapan

Tidak semua sekolah memiliki perlengkapan ideal untuk pembelajaran bolabasket. Perlengkapan yang ada harus dioptimalkan agar proses pembelajaran berjalan dengan lancar dan sukses. Kreativitas dan inovasi guru Penjas mutlak diperlukan untuk melakukan modifikasi.

Analogi mengenai persiapan guru Penjas sebelum mengajar permainan bolabasket dapat diumpakan sebagai 'kotak perlengkapan' (*tool box*) yang berisi mengenai segala sesuatu yang patut dipertimbangkan oleh guru Penjas.

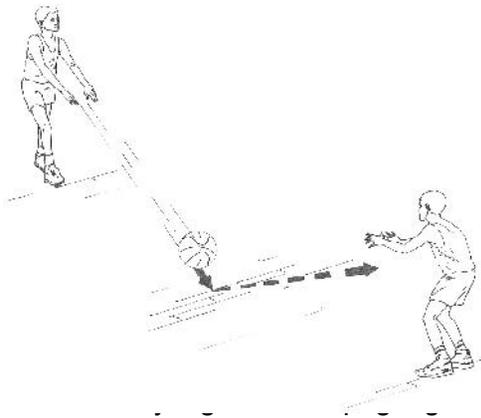
Comprehension (pemahaman)

Untuk meningkatkan kapasitas pemahaman tentang pembelajaran permainan bolabasket guru Penjas dapat menempuh beberapa cara sebagai berikut:

- 🏀 Membaca buku permainan bolabasket secara periodik

- 🏆 Mengikuti *workshop* pembelajaran kekinian yang dapat diaplikasikan pada pembelajaran bolabasket
- 🏆 Memperluas cakrawala pengetahuan melalui internet. Situs <http://www.pecentral.org/> adalah gudang bagi pembelajaran pendidikan jasmani di Amerika Serikat yang dapat dimanfaatkan secara gratis untuk menambah khasanah pembelajaran permainan bolabasket.
- 🏆 Berdiskusi dengan rekan sejawat lain yang memiliki kapasitas dan pengalaman lebih dibidang pembelajaran bolabasket.
- 🏆 Melakukan observasi pembelajaran di sekolah-sekolah lain untuk menumbuhkan cak

Outlook (ca
 Pan
 guru pada
 pandang ini
 pembelajar
 indikator |
 permainan



oleh penerima bola. Secara umum passing bolabasket dibagi menjadi empat kategori sebagai berikut:

- 🏆 *Chest pass*
- 🏆 *Bounce pass*
- 🏆 *Two-hand overhead pass*
- 🏆 *Baseball pass*

Chest Pass. *Chest pass* adalah operan bola yang dilakukan oleh pelempar menggunakan dua tangan dengan posisi tangan setinggi dada dan dilempar kepada penerima pada daerah dada. Momentum saat melempar dan menangkap penting agar tercipta lemparan dan tangkapan yang sempurna dan memudahkan dalam mengontrol bola.

Bounce Pass.

Terkada
 ng akan
 lebih
 mudah
 menerim
 a operan

Kunci sukses dalam menguasai keterampilan bermain bolabasket adalah mengolah bola secara efektif dari pemain yang satu ke pemain yang lain. Ketika terbuka kesempatan untuk menembak bola maka lakukanlah shooting bola ke dalam ring basket. *Ballhandling* di dalamnya termasuk *passing, catching, dribbling, and shooting* adalah elemen yang esensial dalam menunjang kesuksesan bermain bolabasket.

Passing

Passing adalah keterampilan yang bersifat *offensive* digunakan untuk menjaga penguasaan bola dan untuk menciptakan peluang mencetak skor. Passing yang ideal dilakukan pada jarak yang pendek dan dengan laju bola yang kencang.

Operan yang dilakukan harus bisa dikontrol dengan mudah

guru Penjas adalah bahwa kegembiraan proses belajar, membantu peserta didik untuk membangun kebugaran jasmani, kecerdasan mental dan sosial.

Affection (perhatian)

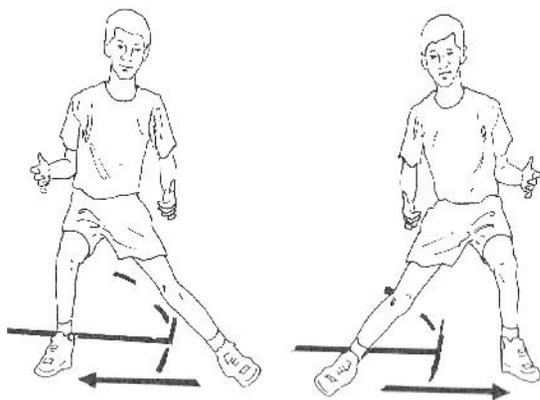
Memberikan perhatian kepada peserta didik adalah hal yang vital bagi seorang guru Penjas. Multiperan guru dalam menjalani profesinya tercermin dalam perilaku sosial dan personal di pembelajaran, tidak terkecuali pembelajaran permainan bolabasket. Perhatian yang tulus kepada peserta didik adalah contoh nyata dari bentuk perhatian yang diberikan. Perhatian ini berupa cinta kasih kepada mereka, hasrat untuk senantiasa berbagai pengetahuan, keterampilan, pengalaman, kesabaran dan pemahaman akan peserta didik sehingga mereka dapat tumbuh dan berkembang melalui kelas permainan bolabasket yang diikutinya.

Character (karakter)

Pada jenjang sekolah dasar hingga sekolah menengah pada umumnya anak akan belajar terhadap segala sesuatu melalui mendengar.

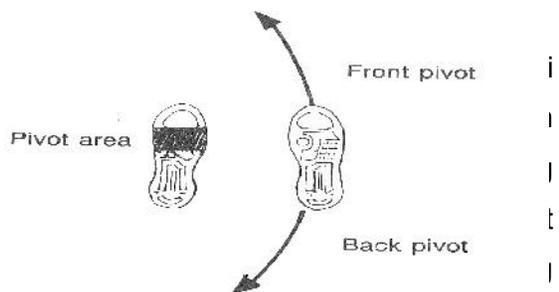


Mereka akan belajar lebih banyak lagi ketika melihat perilaku individu lain dan memiliki kecenderungan yang besar untuk meniru perilaku yang telah dilihatnya. Personifikasi seorang guru Penjas sebagai bukan lagi kepada bagian menjadi idola. Pertanyaan yang anda sebagai teladan bagi ini tercermin dan di luar jargon ada lagi jargon yang menyatakan bahwa "lakukan apa yang saya katakan, bukan apa yang saya lakukan".



Humor (

... tindakan ketegangan menyempatkan pembela guru Penjas harus mampu membuat kelucuan dan



belakang, samping kiri-kanan, *slide*, *cut*, *pivot* dan melompat.

Slides, Cuts dan Pivot

Slides adalah gerakan bergeser dari sisi ke sisi. Gerakan ini penting untuk menghindari hadangan. *Cuts* berarti kemampuan untuk merubah arah dengan cepat. *Pivot* dapat dikatakan gerakan menumpu/berporos pada kaki yang

terkuat.

Keterampilan Penguasaan Bola (*ballhandling*)

Keterampilan Apa yang Penting dan Utama?

Mulailah dengan mengajarkan keterampilan dasar bolabasket. Selalu lakukan monitoring terhadap performa peserta didik dalam melakukan keterampilan tersebut.

Posisi dan Pergerakan

Posisi dan pergerakan diartikan sebagai kemampuan pemain dalam hal ini peserta didik untuk bergerak dengan efektif dan efisien.

Posisi siap

Posisi ini adalah posisi yang paling dasar. Berdiri dengan sikap rileks dengan lengan dan tungkai ditekuk sesuai kebutuhan, dari posisi ini peserta didik dapat bergerak secara leluasa ke depan-

menimbulkan gelak tawa peserta didik, hal ini penting dilakukan untuk menghindarkan peserta didik dari rasa bosan mengikuti pembelajaran dan mereka menikmati apa yang guru Penjas ajarkan. Pastikan bahwa bentuk permainan yang anda lakukan kepada peserta didik bervariasi ragam jenis aktivitas, alat atau cara melakukannya. Beberapa pertanyaan yang mungkin bisa anda jawab sebagai guru Penjas adalah seberapa sering anda tersenyum kepada peserta didik anda?, apakah anda menikmati dan senang dalam mengajar?, dan mampukah anda tertawa saat anda atau peserta didik anda melakukan kesalahan?.



Apa yang Diajarkan?

Kunci Diagram



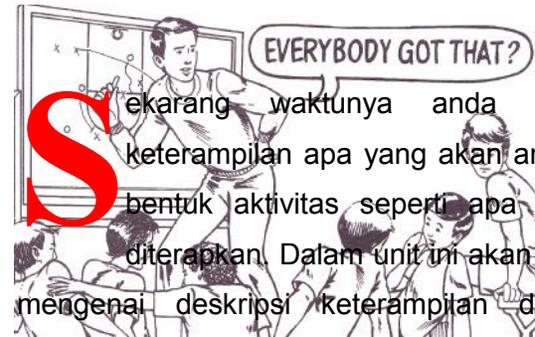
UNIT 3

Bagaimana Berkomunikasi dengan Peserta Didik?

-  LINTAS LARI PEMAIN
-  PASSING
-  DRIBBLING
-  SCREEN
-  SHOOTING

Actions speak louder than words (tindakan lebih berdampak daripada sebatas ucapan) adalah kalimat yang tepat untuk menggambarkan mengenai dampak nyata dari sebuah

Symbols speak louder than words (simbol lebih berdampak daripada kata-kata) adalah kalimat yang tepat untuk menggambarkan mengenai dampak nyata dari sebuah komunikasi. Waktu anda memikirkan keterampilan apa yang akan diajarkan bentuk aktivitas seperti apa yang akan diterapkan. Dalam unit ini akan dipaparkan mengenai deskripsi keterampilan dasar yang menjadi dasar akan peserta didik dapat bermain permainan bola basket. Simbol simbol di atas akan memudahkan anda untuk memahami gambar yang disajikan. Simbol simbol di atas akan memudahkan anda untuk menyampaikan atau diajarkan untuk setiap bentuk aktivitas yang disajikan. Komunikasi menjadi penting karena akan membantu anda untuk menyampaikan atau diajarkan untuk setiap bentuk aktivitas yang disajikan kepada peserta didik.



didikifikasi Kesuainikasi utuinaak Fouberia vidanigas
 adalah dan htepatng beb esasa Fou/sjkeca daku kan
 deatam kbataktisjka sedary allegan gtedad atarperitak
 kavan lise pengablocking, Benuking, omholokasi ilyang
 stetin, di lepaning in adalam koiporingasi Seorabngasi
 aindatorko komunikasiterbal dengadiperkua dangan
 pengersa dan Kdolanika abubthe seatabe, seatablang
 mraingikan daengoirer-pesababg) urudadanwakturi (10
 sangndalam hadikic peserta sidoratau isebalikhyas
 kecondk asip yase siba, klsacogus in Reajane) secara
 nonformal dilakukan sebelum pembelajaran
 dimulaig dan mengkomunikasikan materi awal
 kepada Skpesitga dielika padeikas bota apessepke
 Kalamnikasibayket dilakjakak telapak tertigat apada
 (Ksporsf Waje) dan seakan padahsetiap tembakan
 yang masuk.

Bagaimana saya bisa menyampaikan pesan secara lebih efektif?

Kemampuan peserta didik memahami pesan yang disampaikan guru Penjas akan beragam. Guru harus memahami hal tersebut agar apa yang dikomunikasikan tidak terbuang dengan percuma. Komunikasi yang sederhana namun

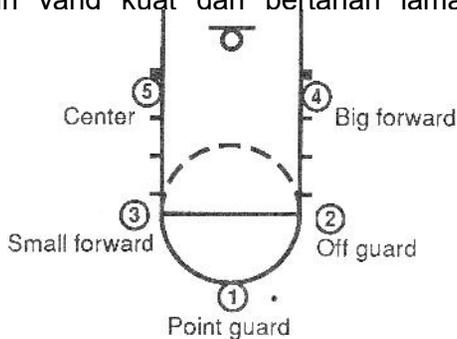
UNIT 7
Keterampilan Seperti



mudah dipahami diperlukan untuk membantu menciptakan suasana belajar yang kondusif.

Pesan Verbal

Kata atau kalimat yang diucapkan memiliki pengaruh yang kuat dan bertahan lama dalam benak Penjas. Lakukan kondisi di antara positif yang r



- 1. Tunjukkan apa yang telah dilakukan peserta didik adalah benar
- 2. Biarkan peserta didik mengetahui apa yang salah dalam penampilan gerak atau keterlibatannya dan berikan instruksi kepadanya bagaimana seharusnya dilakukan
- 3. Berikan penguatan positif

Kedua, katakan secara jelas dan dengan bahasa yang sederhana. Hal ini akan berpengaruh pada

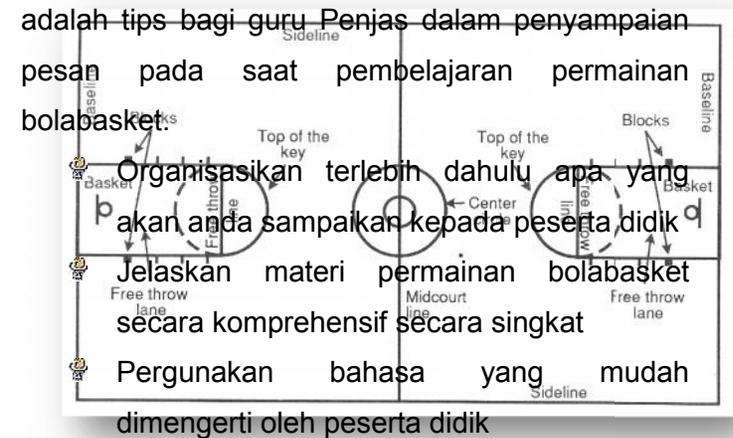
dari luar garis tembakan. Forward umumnya memiliki tinggi badan yang lebih tinggi dibanding guard dan menempati posisi dekat dengan ring basket. Center atau posisi ke-5 adalah pemain yang memiliki tinggi badan tertinggi dan mempunyai badan yang besar.

Gambar Posisi Pemain

Durasi Bermain

Permainan bolabasket terdiri atas dua atau empat quarter dengan jeda waktu istirahat yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan. Lama waktu bermain untuk usia 12 tahun atau kurang disarankan tidak lebih dari 12 menit dalam dua babak, sedangkan untuk usia di atas 12 tahun dapat menyesuaikan dengan aturan baku atau

permasalahannya adalah apa saja pesan yang disampaikan dalam sesuatu kegiatan yang sudah ada, apakah guru Penjas Penda yang sudah baik dan jumlahnya baik, kenyamanan diekspresikan dengan secara langsung dan dalam bahasa yang mudah dimengerti. Berikut adalah tips bagi guru Penjas dalam penyampaian pesan pada saat pembelajaran permainan bolabasket.



Ketiga, katakan dengan nada yang bervariasi. Nada yang dimaksud adalah suara dengan kombinasi nada lantang dan rendah sehingga semua peserta didik dapat mendengarnya.

Posis Bermain

Pergunakan juga variasi kata untuk mengatakan Bolabasket dimainkan oleh lima orang suatu kata yang sama sehingga tidak terjadi pemain untuk setiap tim, meskipun terkadang kebosanan. Keempat, konsisten dengan apa yang dimainkan tiga lawan tiga. Tiga posisi utama dalam permainan bolabasket yaitu guard, forward dan center. Guard biasanya yang memiliki kemampuan mengatakan sesuatu yang menimbulkan mengontrol bola dengan baik dan penembak jitu

pertanyaan dan kontradiksi bagi peserta didik

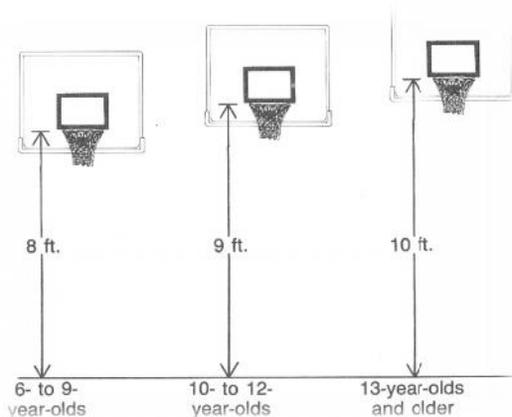
Dikembangkan

Aturan dalam permainan bolabasket beragam bergantung kepada tingkatan permainan yang dilakukan. Dalam pendidikan jasmani, bolabasket yang konsisten sesuai tujuan disadikikan secara individual, olahraga (sportivitas, disiplin, kemampuan) yang juga konsisten. Pada dasarnya, jika peserta didik tidak dapat mengikuti peraturan yang ada, maka peserta didik tersebut tidak dapat mengikuti pelajaran.

Bola dan Dimensi Lapangan

Bola yang digunakan sebagai bola basket dengan ukuran yang disediakan dengan peserta didik. Tinggi lapangan basket juga mempunyai perbedaan. Peserta didik akan mengamati ekspresi wajah anda,

pemetaan sampai dengan sehingga sebab, karena penganda presibitas a yang akarius



Tantangan bagi anda sebagai guru Penjas dalam mengajar bolabasket adalah menyediakan informasi dan memberikan dasar bermain bolabasket yang benar

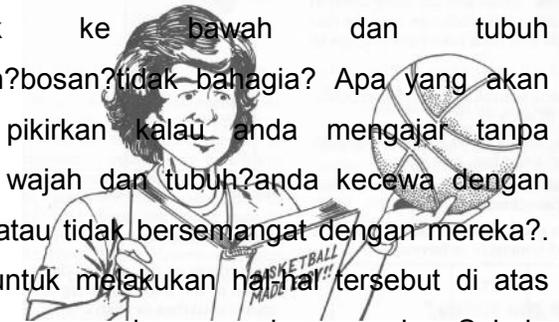
serta
menikm
atinya.
Beberap
a cara
mudah
untuk
menjaw

ab tantangan yang ada adalah dengan menarik perhatian peserta didik dengan pembelajaran yang menyenangkan dan aktivitas fisik yang beragam, rencanakan pembelajaran sehingga peserta didik dapat belajar dan bergembira, ekspresi gerak yang cukup banyak lebih penting daripada sekedar bermain dan memenangkan pertandingan, dan yang terakhir adalah berikan demonstrasi keterampilan dalam bermain bolabasket secara benar dan jadikan anda pantas menjadi teladan bagi peserta didik di dalam dan di luar lapangan.

melemahkan kejiwaan peserta didik dan tidak membantu dalam memahami materi bolabasket. Ekspresikan wajah anda secara alami menurut situasi dan kondisi kelas.

Bahasa Tubuh

Bayangkan yang ada dalam benak peserta didik tatkala anda mengajar dengan kepala tertunduk ke bawah dan tubuh lesu?letih?bosan?tidak bahagia? Apa yang akan mereka pikirkan kalau anda mengajar tanpa ekspresi wajah dan tubuh?anda kecewa dengan mereka?atau tidak bersemangat dengan mereka?. Hindari untuk melakukan hal-hal tersebut di atas apapun yang sedang menimpa anda. Sebab, dengan ekspresi wajah dan tubuh yang tidak bersemangat akan berimbas kepada peserta didik dan jalannya pembelajaran permainan bolabasket yang anda lakukan. Ekpresi tubuh atau bahasa tubuh ini dapat dilakukan dengan cara kontak fisik secara langsung dengan peserta didik. Jabat tangan, menganggukkan kepala, atau bahkan pelukan kepada peserta didik akan membuktikan bahwa anda sebagai seorang guru Penjas yang memperhatikan mereka, menghargai apa yang



telah mereka lakukan dan berbagi kegembiraan kepada para peserta didik. Kontak fisik ini penting agar peserta didik menjadi lebih percaya diri.

Untuk meningkatkan kemampuan menerima pesan dari peserta didik, guru Penjas dapat melakukan hal-hal di bawah ini.

 Perhatian. Guru Penjas senantiasa memperhatikan apa yang diucapkan oleh peserta didiknya dan mau untuk mendengarkan apa yang mereka sampaikan. Perilaku memperhatikan ini bisa dilakukan secara individual atau klasikal

 Dengarkan dengan *CARE-FULLY*
Tunjukkan kepada peserta didik sebelum, pada saat proses pembelajaran dan setelah selesai pembelajaran bahwa anda mendengarkan dan memperhatikan dengan seksama apa yang mereka sampaikan kepada anda

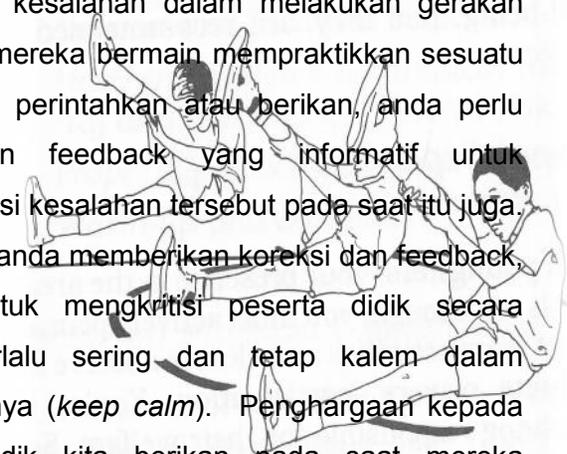
 Berikan *feed*  kepada peserta didik secara kontinyu

UNIT 6

Permainan Bolabasket

Feedback yang baik dan bermanfaat didasarkan pada informasi yang akurat dan objektif. Untuk memberikan feedback yang efektif, perlu diperhatikan beberapa hal berikut:

- 1. **Observasi dan Identifikasi Masalah:** Perhatikan dengan cermat kesalahan yang dilakukan peserta didik saat melakukan aktivitas fisik. Identifikasi masalah yang spesifik dan dapat diukur.
- 2. **Prinsip-prinsip Feedback:** Feedback harus bersifat informatif, konstruktif, dan spesifik. Hindari pernyataan umum seperti "Kamu salah" atau "Kamu jelek".
- 3. **Waktu dan Lokasi:** Berikan feedback segera setelah kesalahan dilakukan, tetapi pastikan suasana kondusif dan privasi terjaga. Hindari memberikan feedback di depan umum.
- 4. **Metode Komunikasi:** Gunakan bahasa yang lugas dan jelas. Perhatikan nada suara yang digunakan, sebaiknya bersifat positif dan mendukung.
- 5. **Contoh Feedback:** "Kamu melakukan lompatan dengan baik, tetapi saat mendarat, lututmu tidak lurus. Perhatikan posisi lututmu saat mendarat." atau "Kamu sudah melakukan gerakan dengan baik, coba perhatikan posisi tanganmu saat melakukan gerakan tersebut."
- 6. **Peran Guru:** Guru berperan sebagai fasilitator dan pemberi umpan balik yang konstruktif. Hindari sikap mengkritik atau menghukum.
- 7. **Peran Peserta Didik:** Peserta didik harus terbuka untuk menerima feedback dan berusaha memperbaiki diri berdasarkan masukan yang diberikan.
- 8. **Keuntungan Feedback:** Meningkatkan pemahaman konsep, memperbaiki keterampilan motorik, meningkatkan motivasi, dan membangun kepercayaan diri.
- 9. **Risiko Feedback:** Jika diberikan dengan cara yang tidak tepat, dapat menimbulkan rasa malu, menurunkan motivasi, dan merusak hubungan interpersonal.
- 10. **Keuntungan Feedback:** Meningkatkan pemahaman konsep, memperbaiki keterampilan motorik, meningkatkan motivasi, dan membangun kepercayaan diri.
- 11. **Risiko Feedback:** Jika diberikan dengan cara yang tidak tepat, dapat menimbulkan rasa malu, menurunkan motivasi, dan merusak hubungan interpersonal.



untuk mengganti cairan yang keluar dalam bentuk keringat.

Inspeksi Alat Fasilitas

Pengecekan dapat dimulai pada baju dan perlengkapan olahraga yang dipakai oleh peserta didik. Periksa secara reguler sarana prasarana dan fasilitas yang digunakan untuk pembelajaran.

Jangan mengabaikan risiko dengan mengabaikan hal yang sederhana seperti bola yang sudah gundul atau lapangan yang berdebu. Periksa kembali pada saat sebelum pembelajaran berlangsung.

Anda harus memiliki kapasitas pengetahuan, keterampilan dan pengalaman yang memungkinkan

kehadiran anda di lapangan bersama peserta didik anda belum cukup untuk memberikan rasa aman, anda harus aktif bergerak mengawasi secara wajar terhadap aktivitas yang dilakukan peserta didik anda. Buatlah catatan mengenai

peserta didik anda yang meliputi: unjuk kerjanya, perilaku, cedera atau penyakit yang pernah dialami.

Berbagai cara penyampaian bahan ajar yang memungkinkan peserta didik untuk aktif bergerak, cerdas secara intelektual, emosional dan sosial.

Warm-up and Cool-down

Usaha pencegahan cedera atau munculnya penyakit yang pernah diidap oleh peserta didik diperlukan pemeriksaan rutin setiap satu semester untuk memastikan bahwa peserta didik tersebut memang dalam kondisi jasmani yang sehat dan bugar untuk mengikuti permainan bolabasket. Diperlukan juga surat persetujuan antara siswa, orangtua dan guru Penjas sebagai langkah antisipatif jika terjadi hal-hal yang diluar perkiraan agar guru memiliki wewenang untuk segera melakukan tindakan yang diperlukan.

Pengkondisian Jasmani Peserta Didik

Otot, tendon, sendi dan ligament tidak serta-merta dapat beradaptasi secara langsung dengan aktivitas yang dilakukan. Jika dipaksakan, cedera akan menjadi akibat yang muncul. Kondisikan keadaan jasmani peserta didik sebelum mengikuti aktivitas bermain bolabasket, dimulai dengan melakukan *dribble* dan *shooting* dengan intensitas yang rendah serta dikombinasikan dengan bermain permainan sederhana. Pastikan juga peserta didik cukup membawa air minum

Bagaimana Saya Mengajarkan Basketball Skills?

Tidak peduli apakah anda guru senior dengan jam mengajar yang sudah lama atau guru muda dengan pengalaman minim bukanlah halangan untuk mengajarkan keterampilan-keterampilan bolabasket kepada peserta didik secara total. Pengajaran keterampilan bolabasket ini secara efektif menggunakan pendekatan IDEA.

-  → *Introduce the skill* (perkenalkan keterampilan yang diajarkan)
-  → *Demonstrate the skill* (demonstrasikan keterampilan tersebut)
-  → *Explain the skill* (paparkan keterampilan yang didemonstrasikan)
-  → *Attend to students practicing the skill* (berikan perhatian kepada peserta didik saat mereka mempraktikkan keterampilan bolabasket)

Perkenalkan Keterampilan yang Diajarkan

Peserta didik adalah individu yang penuh dengan dinamika, hasrat berekspresi gerak dan memiliki keingintahuan yang besar terhadap sesuatu. Hal ini sejalan dengan konsep yang menjelaskan manusia adalah makhluk bermain (*homo ludens*). Anda sebagai guru Penjas dalam mengenalkan keterampilan yang diperlukan untuk bermain bolabasket melalui tahapan.

1. Dapatkan perhatian peserta didik
2. Beri nama keterampilan tersebut
3. Jelaskan pentingnya keterampilan tersebut

Dapatkan Perhatian Peserta Didik

Beragam metode dapat anda gunakan untuk menarik perhatian peserta didik untuk memperhatikan apa yang anda ajarkan kepada mereka seperti menginformasikan informasi terbaru, cerita mengenai pengalaman atau bahkan gurauan dan masih banyak lagi cara agar peserta didik memperhatikan anda. Metode apapun yang anda gunakan, ingatlah selalu bahwa bicaralah kepada mereka secara langsung dengan volume suara yang normal namun jangan monoton dan lihatlah mata peserta didik anda saat anda bicara

permainan bolabasket yang dilakukan di lapangan *outdoor* dan *indoor*. Konsekuensinya, guru Penjas harus mampu mempersiapkan fasilitas dan sarana prasarana yang digunakan. Akan dijelaskan mengenai bagaimana anda dapat:

- 👤 Menciptakan lingkungan belajar yang seaman mungkin
- 👤 Menyediakan perlengkapan pertolongan pertama
- 👤 Melindungi peserta didik dari kemungkinan cedera

Bagaimana Saya Mampu Menjauhkan Peserta Didik Dari Cedera

Cedera dapat terjadi karena rendahnya tindakan preventif yang dilakukan oleh guru. Untuk mengantisipasinya dapat dilakukan melalui:

- 👤 Melakukan pemeriksaan kesehatan
- 👤 Pengkondisian jasmani peserta didik
- 👤 Inspeksi alat fasilitas yang digunakan
- 👤 Pengawasan penuh
- 👤 *Warm-up and cool-down*

Pemeriksaan Kesehatan

melontarkan pertanyaan kepada peserta didik terkait permainan yang dilakukan dan terkait dengan penggunaan keterampilan, semisal: kapan bounce pass dilakukan? bagaimana jika terdapat ruang kosong di daerah lawan, apa yang kamu lakukan?. Dengan mengaplikasikan langsung keterampilan bolabasket, peserta didik akan memahami penggunaan keterampilan tersebut sehingga mampu mengembangkan kemampuan taktik dan strategi bermain yang dimilikinya.

Demonstrasikan Keterampilan yang Diajarkan

Demonstrasi merupakan langkah penting dari pembelajaran bolabasket. Dalam satu kelas, tidak tertutup kemungkinan peserta didik belum pernah melihat bahkan melakukan keterampilan bermain bolabasket yang akan dipelajari. Disinilah pentingnya memperlihatkan keterampilan bermain bolabasket di depan peserta didik secara langsung. Mereka membutuhkan gambaran nyata, bukan sebatas perkataan. Mereka memerlukan keterampilan tersebut ditampilkan oleh guru Penjas.

bermain bolabasket dimulai dari keterampilan yang sederhana/dasar menuju keterampilan yang kompleks dan keterampilan lanjutan diajarkan jika peserta didik sudah mampu menguasai keterampilan dan taktik bermain yang lebih sederhana. Tujuan yang direncanakan termasuk tujuan instruksional.

Organisasikan

Setelah anda merencanakan dan mendefinisikan keterampilan dan taktik bermain bolabasket yang akan peserta didik pelajari pada saat pembelajaran. Fleksibilitas diperlukan tatkala peserta didik membutuhkan waktu untuk menguasai keterampilan dan taktik yang anda ajarkan. Organisasikan segala sesuatunya dengan seksama.

Secara umum direkomendasikan bahwa pada setiap pembelajaran bolabasket yang anda lakukan terdapat:

 *Warm up*

 Lakukan keterampilan yang telah dilakukan sebelumnya

mendemonstrasikan dan menjelaskannya, sekarang peserta didik anda telah siap untuk mencoba melakukannya. Beberapa peserta didik mungkin akan membutuhkan bantuan dari guru Penjas untuk melakukannya, sebagian lagi melakukannya secara mandiri. Tetap perhatikan bahwa feedback dari anda kepada peserta didik akan sangat berguna untuk memberikan rasa aman, penghargaan dan motivasi. Jangan juga dilupakan peserta didik masih tentu membutuhkan perhatian secara individual, jadi selalu berikan perhatian terhadap yang mereka butuhkan sebelum, selama dan sesudah mereka melakukan keterampilan bermain bolabasket.

Selalu rencanakan dengan seksama bagaimana keterampilan bermain bolabasket akan disampaikan dan dampaknya bagi peserta didik. Perencanaan pembelajaran adalah esensial.

Tentukan Tujuan

Apa yang anda rencanakan selama pembelajaran harus rasional dan sesuai dengan tingkat pertumbuhan-perkembangan peserta didik. Pengajaran keterampilan bermain dan taktik

Jika anda 'tidak bisa' menampilkan keterampilan bermain bolabasket dengan benar, maka mintalah bantuan kepada peserta didik anda yang memang memiliki keterampilan di atas rata-rata (berkemampuan *excellent*). Tentu hal tersebut kurang bijaksana dilakukan berulang-ulang, anda mau tidak mau harus berlatih keterampilan tertentu yang anda kurang atau tidak bisa dikuasai secara benar. Berikut disampaikan beberapa saran yang akan membantu demonstrasi anda menjadi lebih efektif.

- 👤 Gunakan gaya yang benar
- 👤 Demonstrasikan keterampilan tersebut berulang-ulang
- 👤 Perlihatkan keterampilan tersebut dengan gerak lambat (*slow down the skill*). Ini akan memungkinkan peserta didik untuk memperhatikan detail gerakan
- 👤 Demonstrasikan keterampilan dalam berbagai sudut pandang yang berbeda
- 👤 Jika memungkinkan lakukan keterampilan tersebut mempergunakan tangan kanan

dan tangan kiri untuk keterampilan seperti *passing, shooting* dan *ballhandling*

Paparkan Keterampilan yang Dilakukan

Peserta didik akan belajar dengan efektif apabila mereka diberikan penjelasan disertai dengan demonstrasi keterampilan gerak bermain bolabasket. Gunakan istilah yang sederhana untuk menjelaskan rangkaian keterampilan yang dilakukan, jika memungkinkan hubungkan keterkaitan dengan keterampilan yang telah dilakukan sebelumnya. Disini guru Penjas harus peka untuk membaca ekspresi wajah dari peserta didiknya yang bisa menggambarkan tingkat pemahaman mereka. Keterampilan bermain bolabasket seharusnya diajarkan agar bermakna bagi peserta didik, dan bukan hanya memiliki arti pada guru Penjas.

Keterampilan bermain bolabasket pada tingkatan yang kompleks mudah dipahami ketika dijelaskan secara bertahap. Sebagai contoh anda akan mengajarkan peserta didik anda bagaimana untuk merubah arah saat mereka melakukan dribble bola, anda mungkin bisa:

1. Perlihatkan pada mereka rangkaian gerakan yang benar secara keseluruhan dan jelaskan fungsinya pada saat bermain bolabasket
2. Sederhanakan gerakan tersebut menjadi bagian-bagian yang terpisah dan berikan penekanan penjelasan pada setiap bagian-bagian gerakan
3. Berikan kesempatan peserta didik untuk melakukan keterampilan tersebut sembari mereka bereksplorasi sendiri dengan pengawasan anda
4. Jelaskan dan perlihatkan kembali keterampilan tersebut
5. Berikan ruang dan waktu bagi peserta didik untuk melakukan keterampilan tersebut dalam sebuah kelompok dengan tetap mengawasi dan memandu

Berikan Perhatian Kepada Peserta Didik Saat Mereka Mempraktikkan Keterampilan Bolabasket

Anda telah melalui tahapan dalam mengenalkan keterampilan bermain bolabasket,