RENCANA PEMBELAJARAN MENDALAM (RPM)

A. IDENTITAS	**Satuan Pendidikan:** SMP NEGERI 16 KUPANG **Tahun Pelajaran:** 2026 / 2027 **Semester:** I (Ganjil) **Mata Pelajaran:** Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) **Topik / Materi:** Permainan Bola Basket (Variasi Dribbling Tinggi dan Rendah) **Kelas / Fase:** VIII (Delapan) / Fase D **Alokasi Waktu:** 3 x 40 Menit (1 Pertemuan / 120 Menit)
B. IDENTIFIKASI	**B. IDENTIFIKASI MURID & MATERI** **1. Identifikasi Murid:** **• Pengetahuan & Keterampilan Awal:** Sebagian besar murid (sekitar 60%) sudah memiliki pemahaman dasar tentang permainan bola basket, namun teknik menggiring bola (dribbling) masih dominan menggunakan satu tangan dominan (kanan) dan kontrol pantulan bola sering terlalu tinggi sehingga mudah terlepas. Sekitar 25% murid telah menguasai dribbling variasi, dan 15% murid masih canggung dalam memantulkan bola saat bergerak. **• Minat Belajar:** Murid kelas VIII memiliki minat yang sangat tinggi terhadap aktivitas pembelajaran berbasis permainan kelompok yang kompetitif, tantangan fisik berbentuk rintangan (obstacle course), serta integrasi teknologi interaktif (seperti kuiz digital Quizizz dan analisis video gerakan dari atlet profesional). **• Kebutuhan Belajar:** Diperlukan diferensiasi proses dan tingkat kesulitan tantangan. Murid dengan kemampuan dasar memerlukan panduan mekanika gerak yang terstruktur (visual & kinestetik), sedangkan murid yang mahir membutuhkan tantangan kompleksitas pergerakan (melewati rintangan dinamis, kombinasikan perubahan arah dan koordinasi tangan kiri-kanan). **2. Identifikasi Materi Pelajaran:** **• Pengetahuan Faktual:** Bentuk dan ukuran bola basket, garis-garis lapangan, posisi rintangan (cone), serta rekaman audio-visual teknik variasi menggiring bola (high & low dribble). **• Pengetahuan Konseptual:** Prinsip biomekanika dorongan bola (bukan memukul bola), pemanfaatan sudut pantulan bola, fungsi pusat gravitasi tubuh (lowering center of gravity) pada dribble rendah untuk melindungi bola, serta koordinasi mata-tangan-kaki dalam melintasi rintangan. **• Pengetahuan Prosedural:** Urutan gerak variasi menggiring bola: (1) Sikap awal tubuh agak membongkok dan lutut ditekuk; (2) Memantulkan bola menggunakan bantalan jari-jari tangan (fingertips); (3) Melakukan dribble tinggi saat bergerak cepat di area terbuka; (4) Melakukan dribble rendah saat mendekati rintangan/lawan; (5) Mentransfer bola dari tangan kanan ke tangan kiri (crossover) secara halus. **• Pengetahuan Metakognitif:**

	Menganalisis dan menilai efektivitas penggunaan dribble tinggi vs dribble rendah berdasarkan situasi lintasan rintangan, mengidentifikasi kesalahan teknis mandiri saat bola terlepas, serta merancang strategi perbaikan ritme pantulan secara personal. **3. Dimensi Profil Lulusan (DPL):** **1. Keimanan dan Ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa:** Mewujudkan rasa syukur atas kesehatan fisik melalui doa sebelum/sesudah aktivitas jasmani serta menjunjung integritas fair play. **2. Penalaran Kritis:** Menganalisis hubungan antara gaya dorong jari, sudut pantulan, dan kontrol kecepatan bola saat melintasi berbagai bentuk rintangan. **3. Kolaborasi:** Bekerja sama secara aktif dalam tim saat melakukan latihan sirkuit, saling memberikan umpan balik korektif (peer-feedback), dan mendukung sesama rekan. **4. Kemandirian:** Menunjukkan disiplin diri, regulasi emosi saat mengalami kegagalan kontrol bola, dan berinisiatif memperbaiki teknik gerak secara mandiri. **5. Kesehatan:** Memahami dampak aktivitas gerak terhadap kebugaran jasmani, keterlibatan otot ekstremitas atas/bawah, serta pentingnya pemanasan/pendinginan. **6. Komunikasi:** Mampu menyampaikan gagasan, evaluasi gerak, dan umpan balik secara verbal yang santun dan konstruktif selama diskusi kelompok.
C. DESAIN	**C. DESAIN PEMBELAJARAN MENDALAM** **• Capaian Pembelajaran (CP):** Menerapkan keterampilan gerak serta mentransfernya ke dalam berbagai situasi gerak (Permainan Bola Basket). **• Lintas Disiplin Ilmu:** IPA (Fisika & Biologi Humanus): Menganalisis Hukum III Newton (Aksi-Reaksi) pada pantulan bola ke lantai, gaya gesek, momentum, kerja otot kuadrisep dan bisep, serta keseimbangan pusat gravitasi tubuh (center of mass). **• Tujuan Pembelajaran:** Menerapkan variasi teknik menggiring bola (dribbling) dengan tangan kanan/kiri baik dalam posisi rendah maupun tinggi untuk melewati rintangan secara terampil, terkoordinasi, dan penuh percaya diri. **• Praktik Pedagogis (Pendekatan Pembelajaran Mendalam):** **- Prinsip Utama:** Berkesadaran (Mindful), Bermakna (Meaningful), dan Menggembirakan (Joyful). **- Pengalaman Belajar:** Memahami (Understanding), Mengaplikasikan (Applying), Merefleksikan (Reflecting). **- Model Pembelajaran:**

	Discovery Learning dengan 6 sintaks utama: (1) Stimulasi/Pemberian Rangsangan, (2) Identifikasi Masalah, (3) Pengumpulan Data, (4) Pengolahan Data, (5) Pembuktian, dan (6) Penarikan Kesimpulan. **- Metode Pembelajaran:** Diskusi Kelompok, Tanya Jawab Interaktif, Praktik Lapangan (Sirkuit Gerak), dan Presentasi Hasil Analisis. **• Kemitraan Pembelajaran:** Guru PJOK sebagai Fasilitator & Kolaborator; Sesama Murid (Peer Tutoring & Peer Evaluator). **• Lingkungan Pembelajaran:** Lapangan Olahraga / Gymnasium SMP Negeri 16 Kupang (ruang terbuka aman, kondusif, dan tertata rapi untuk sirkuit rintangan). **• Pemanfaatan Digital:** Video Pembelajaran Gerak Dribbling (diakses via QR Code / Proyektor), Aplikasi Quizizz (Asesmen Interaktif), dan Tablet/Smartphone kelompok untuk perekaman analisis gerak.
D. PENGALAMAN BELAJAR	**D. PENGALAMAN BELAJAR MENDALAM (DEEP LEARNING)** **1. LANGKAH KEGIATAN AWAL (10 MENIT)** **• Pengkondisian & Salam-Doa:** Guru membuka pembelajaran dengan mengucapkan salam hangat dan ramah, kemudian meminta salah seorang murid memimpin doa bersama untuk memohon keselamatan dan kelancaran selama aktivitas jasmani. (Prinsip Berkesadaran) (DPL: Keimanan dan Ketakwaan kepada Tuhan YME). **• Presensi & Cek Kesehatan:** Guru mengecek kehadiran murid, menanyakan kondisi fisik dan kesiapan belajar murid, serta memastikan seluruh murid menggunakan pakaian olahraga yang rapi dan lengkap. (Prinsip Berkesadaran) (DPL: Kesehatan). **• Apersepsi & Keterhubungan:** Guru mengaitkan materi pembelajaran dengan pengalaman kehidupan sehari-hari murid: 'Siapa di antara kalian yang pernah menonton pertandingan bola basket atau memainkan game basket? Mengapa pemain seperti Stephen Curry sangat sulit direbut bolanya saat melewati pemain bertahan?' Guru memperlihatkan satu bola basket dan memantulkannya dengan ritme berbeda. (Prinsip Bermakna) (DPL: Penalaran Kritis). **• Motivasi & Pemanasan Permainan:** Guru menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini dan pentingnya penguasaan menggiring bola untuk koordinasi tubuh. Guru mengajak murid melakukan pemanasan dinamis berbasis permainan 'Catching the Bounce' (Kucing dan Tikus dengan memantulkan bola) yang diiringi musik energik untuk membangun suasana gembira dan antusias. (Prinsip Menggembirakan) (DPL: Kesehatan, Kolaborasi). **2. LANGKAH KEGIATAN INTI (60 MENIT)** **TAHAP 1: MEMAHAMI (UNDERSTANDING) - 15 Menit** **• Aktivitas 1.1 (Stimulasi/Pemberian Rangsangan):** Murid mengamati tayangan video singkat melalui layar proyektor/tablet kelompok yang menampilkan dua variasi dribbling: dribble tinggi saat melakukan counter-attack cepat dan dribble rendah saat dikawal ketat

	melewati rintangan cone. Murid secara berkesadaran fokus mencermati posisi tangan, sudut tekukan lutut, serta titik pantul bola ke lantai. [Memahami (Stimulasi/Pemberian Rangsangan)] (Prinsip Berkesadaran) (DPL: Penalaran Kritis). **• Aktivitas 1.2 (Identifikasi Masalah):** Melalui diskusi kelompok kecil (4-5 murid), murid diidentifikasi pertanyaan pemantik oleh Guru: 'Mengapa posisi badan harus lebih rendah saat melewati rintangan yang rapat?' dan 'Bagaimana Hukum III Newton (gaya aksi-reaksi) berlaku saat jari-jari tangan mendorong bola ke lantai?' Murid merumuskan hipotesis jawaban kelompok. [Memahami (Identifikasi Masalah)] (Prinsip Bermakna) (DPL: Penalaran Kritis, Kolaborasi, Komunikasi). **TAHAP 2: MENGAPLIKASIKAN (APPLYING) - 30 Menit** **• Aktivitas 2.1 (Pengumpulan Data):** Murid menuju area sirkuit gerak di lapangan. Setiap kelompok mempraktikkan secara mandiri dan berpasangan variasi dribbling: (a) Dribble tinggi lurus tangan kanan & kiri; (b) Dribble rendah melingkar; (c) Crossover mengganti arah bola. Murid saling merekam gerakan teman menggunakan smartphone kelompok untuk mengumpulkan data mekanika gerak. [Mengaplikasikan (Pengumpulan Data)] (Prinsip Bermakna, Menggembirakan) (DPL: Kemandirian, Kolaborasi, Kesehatan). **• Aktivitas 2.2 (Pengolahan Data):** Murid mencoba tantangan sirkuit rintangan 'Dribble Obstacle Challenge' yang terdiri dari 5 rintangan cone dengan jarak bervariasi. Murid mengolah data hasil latihan dengan mengidentifikasi kapan harus menggunakan dribble tinggi (ruang terbuka) dan dribble rendah (saat mendekati cone). Murid mendiskusikan penyesuaian posisi tubuh berdasarkan gaya aksi-reaksi pantulan bola. [Mengaplikasikan (Pengolahan Data)] (Prinsip Bermakna) (DPL: Penalaran Kritis, Kolaborasi). **• Aktivitas 2.3 (Pembuktian):** Murid melakukan 'Mini Game Relai Dribbling Rintangan' antar kelompok. Setiap anggota murid menerapkan teknik variasi menggiring bola tangan kanan dan kiri melewati rintangan secara efektif. Murid saling memberikan umpan balik (peer-feedback) seketika jika terjadi kesalahan kontrol bola. [Mengaplikasikan (Pembuktian)] (Prinsip Menggembirakan) (DPL: Kolaborasi, Kemandirian, Kesehatan). **TAHAP 3: MEREFLEKSIKAN (REFLECTING) - 15 Menit** **• Aktivitas 3.1 (Penarikan Kesimpulan):** Murid berkumpul dalam lingkaran besar secara rileks. Perwakilan kelompok mempresentasikan hasil analisis visual gerak dan menarik kesimpulan tentang kunci keberhasilan dribbling: posisi jari menyebar (tidak memukul), penyesuaian tinggi pantulan dengan situasi rintangan, dan pentingnya menjaga keseimbangan tubuh. [Merefleksikan (Penarikan Kesimpulan)] (Prinsip Bermakna) (DPL: Komunikasi, Penalaran Kritis). **• Aktivitas 3.2 (Refleksi Diri Berkesadaran):** Murid melalukan refleksi mandiri dengan menjawab pertanyaan terbuka dari Guru: 'Tangan mana yang masih terasa kaku saat menggiring bola?', 'Apa yang kamu rasakan ketika berhasil melewati seluruh rintangan tanpa kehilangan bola?', dan 'Bagaimana kamu akan melatih tangan non-dominanmu di rumah?' Murid mencatat poin refleksi singkat.

	[Merefleksikan (Penarikan Kesimpulan)] (Prinsip Berkesadaran) (DPL: Kemandirian). **3. LANGKAH KEGIATAN PENUTUP (10 MENIT)** **• Pendinginan (Cooling Down):** Guru membimbing murid melakukan gerakan pendinginan rileks, peregangan Statis pada otot tangan, bahu, dan kaki, diiringi pengaturan napas dalam secara berkesadaran. (Prinsip Berkesadaran) (DPL: Kesehatan). **• Rangkuman & Umpan Balik:** Guru memberikan apresiasi atas kerja keras, antusiasme, dan kerja sama seluruh murid. Guru memberikan umpan balik konstruktif terhadap penguasaan teknik gerak yang telah dicapai secara keseluruhan. (Prinsip Bermakna, Menggembirakan). **• Asesmen Formatif Digital & Tindak Lanjut:** Murid mengakses kuis singkat 5 soal pilihan ganda kompleks melalui aplikasi Quizizz pada smartphone masing-masing (atau secara lisan bagi yang terbatas perangkat) untuk mengukur pemahaman konsep. Guru menginformasikan materi minggu depan (Passing dan Catching). (Prinsip Menggembirakan). **• Doa Penutup & Salam:** Salah seorang murid memimpin doa penutup sebagai ungkapan syukur, dan Guru mengakhiri pembelajaran dengan mengucapkan salam hangat. (Prinsip Berkesadaran) (DPL: Keimanan dan Ketakwaan kepada Tuhan YME).
E. ASESMEN	**E. ASESMEN PEMBELAJARAN MENDALAM** **1. Asesmen Awal Pembelajaran (Diagnostic Assessment):** **• Jenis:** Asesmen Diagnostik Kognitif & Non-Kognitif **• Bentuk:** Pertanyaan Lisan & Tes Unjuk Kerja Awal **• Teknik:** Tanya Jawab Interaktif Apersepsi dan Observasi Singkat Dribble Bebas (2 Pertanyaan Lisan Utama) **2. Asesmen Proses Pembelajaran (Formative Assessment):** **• Jenis:** Asesmen Formatif (Saat Pembelajaran Berlangsung) **• Bentuk:** Lembar Observasi Perilaku, Lembar Diskusi Kognitif, dan Rubrik Performa Gerak **• Teknik:** Observasi Sikap (DPL), Penilaian Kognitif Diskusi Kelompok, dan Unjuk Kerja Keterampilan Dribble Sirkuit (Skala 1 - 4) **3. Asesmen Akhir Pembelajaran (Summative / Formative Evaluation):** **• Jenis:** Asesmen Evaluasi Hasil Belajar **• Bentuk:** Tes Tulis Digital Interaktif (Quizizz) & Tes Praktik Performa **• Teknik:** 5 Soal Pilihan Ganda Kompleks (dilengkapi Kunci Jawaban & Pembahasan) dan Uji Keterampilan Melewati Rintangan Terukur

LAMPIRAN ASESMEN PEMBELAJARAN
(

1. LAMPIRAN ASESMEN AWAL PEMBELAJARAN (DIAGNOSTIK)

Asesmen awal dilakukan secara lisan di kegiatan awal untuk mengidentifikasi kesiapan kognitif dan pengalaman gerak awal murid.

Soal Lisan 1:
"Menurut pendapat kalian, apa perbedaan mendasar antara teknik menggiring bola tinggi (high dribble) dan menggiring bola rendah (low dribble), serta dalam situasi permainan seperti apa masing-masing teknik tersebut tepat digunakan?"
Tujuan: Mengukur pemahaman konseptual awal murid mengenai variasi fungsi dribble.

Soal Lisan 2:
"Saat kalian memantulkan bola ke lantai sambil berjalan atau berlari, bagian tangan manakah yang seharusnya menyentuh bola, dan bagaimana prinsip dorongan jari agar bola tidak mudah terlepas?"
Tujuan: Mengukur pemahaman mekanika gerak dan kebiasaan sensorik-motorik murid.

2. LAMPIRAN ASESMEN PROSES PEMBELAJARAN (RUBRIK PENILAIAN 4 SKALA)

A. Rubrik Penilaian Sikap (Dimensi Profil Lulusan) - Skala 1 s.d. 4

Dimensi Sikap	Skala 1 (Perlu Bimbingan)	Skala 2 (Cukup)	Skala 3 (Baik)	Skala 4 (Sangat Baik)
Kolaborasi	Pasif dalam kelompok, enggan berbagi bola/tugas.	Terlibat jika diminta, interaksi masih terbatas.	Aktif bekerjasama dalam latihan dan memberi dukungan.	Sangat aktif, memimpin kerjasama, dan membantu teman.
Kemandirian	Mudah menyerah saat bola terlepas, butuh dorongan penuh.	Mencoba kembali latihan jika diawasi guru.	Disiplin melatih teknik diri secara konsisten.	Sangat mandiri, gigih merefleksi dan memperbaiki kesalahan.
Penalaran Kritis	Belum mampu menghubungkan posisi tubuh dan bola.	Mampu menyebutkan kesalahan setelah diberi tahu.	Mampu menganalisis pengaruh posisi tubuh terhadap bola.	Sangat tajam menganalisis biomekanika dan solusi gerak.
Keimanan & Taqwa	Kurang khidmat saat berdoa dan acuh pada aturan.	Cukup khidmat berdoa, kadang melanggar fair play.	Khidmat berdoa, menjunjung tinggi sportivitas.	Sangat khidmat, menjadi teladan fair play dan integritas.

B. Rubrik Penilaian Pengetahuan - Skala 1 s.d. 4

Indikator Pengetahuan	Skala 1 (Perlu Bimbingan)	Skala 2 (Cukup)	Skala 3 (Baik)	Skala 4 (Sangat Baik)
Konsep Dribble Tinggi & Rendah	Belum memahami perbedaan dan fungsi kedua teknik.	Memahami perbedaan dasar namun belum tahu korelasinya.	Memahami fungsi kedua teknik dalam situasi rintangan.	Menganalisis secara komprehensif konsep & biomekanikanya.
Aplikasi Hukum Aksi-Reaksi IPA	Belum mampu mengaitkan pantulan bola dengan gaya dorong.	Mengetahui bola memantul karena didorong namun terbatas.	Menjelaskan hubungan gaya dorong jari dan tinggi pantulan.	Sangat rinci menjelaskan interaksi gaya aksi-reaksi pantulan.
Analisis Kesalahan Gerak	Tidak mampu mengidentifikasi penyebab bola terlepas.	Dapat mengidentifikasi kesalahan dengan bantuan guru.	Mampu mengidentifikasi kesalahan teknis teman/diri sendiri.	Mampu mengidentifikasi kesalahan dan memberikan solusi akurat.

C. Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak - Skala 1 s.d. 4

Aspek Keterampilan	Skala 1 (Perlu Bimbingan)	Skala 2 (Cukup)	Skala 3 (Baik)	Skala 4 (Sangat Baik)
Teknik Dribble Tangan Kanan/Kiri	Memukul bola dengan telapak tangan, kontrol bola buruk.	Mendorong bola dengan jari, namun tangan kiri masih kaku.	Lancar mendribble dengan kedua tangan secara bergantian.	Sangat mahir, kontrol bola halus pada tangan kanan & kiri.

Kontrol Dribble Tinggi & Rendah	Tinggi pantulan tidak terkontrol (terlalu tinggi/rendah).	Mampu mengubah tinggi pantulan namun sering terlepas.	Mampu mengatur tinggi pantulan sesuai posisi rintangan.	Sangat presisi mengatur tinggi pantulan di segala posisi.
Kelincahan Melewati Rintangan	Sering menabrak cone dan bola terlepas dari jangkuan.	Melewati rintangan dengan lambat agar bola tidak terlepas.	Melewati rintangan dengan lancar dan ritme yang stabil.	Sangat lincah, cepat, dan terkoordinasi melintasi rintangan.

3. LAMPIRAN ASESMEN AKHIR PEMBELAJARAN (5 SOAL PILIHAN GANDA KOMPLEKS)

Petunjuk: Pilihlah beberapa pernyataan yang benar (Jawaban bisa lebih dari satu) untuk setiap soal berikut!

Soal 1: Perhatikan kombinasi gerak berikut!
(1) Mendorong bola menggunakan bantalan jari-jari tangan.
(2) Memukul bola dengan telapak tangan terbuka agar suara pantulan nyaring.
(3) Membengkokkan lutut dan menurunkan pusat gravitasi tubuh saat dikawal lawan.
(4) Pandangan mata selalu tertuju lurus ke bawah melihat bola.
Manakah dari pernyataan di atas yang merupakan teknik dasar menggiring bola (dribbling) yang benar dan efektif dalam bola basket?
A. (1) dan (3)
B. (2) dan (4)
C. (1), (2), dan (3)
D. (1) dan (4)
Kunci Jawaban: A
Pembahasan: Dribbling yang benar menggunakan bantalan jari (fingertips) bukan telapak tangan, serta menurunkan pusat gravitasi tubuh (lutut ditekuk) untuk menjaga keseimbangan dan melindungi bola. Pandangan mata harus tertuju ke depan (field of vision), bukan terus-menerus ke bola.

Soal 2: Seorang pemain sedang melakukan serangan balik cepat (fast break) menuju daerah pertahanan lawan yang kosong, lalu tiba-tiba dihadang oleh satu pemain bertahan. Variasi teknik dribbling yang paling tepat diterapkan secara berurutan adalah...
A. Dribble rendah saat area kosong, lalu ganti dribble tinggi saat dihadang lawan.
B. Dribble tinggi untuk bergerak cepat di area terbuka, lalu beralih ke dribble rendah (low dribble) saat mendekati lawan untuk melindungi bola.
C. Dribble tinggi terus menerus tanpa mengubah posisi badan maupun kecepatan.
D. Menghentikan pantulan bola dan berjalan membawa bola melewati lawan.
Kunci Jawaban: B
Pembahasan: Dribble tinggi menghasilkan kecepatan gerak maksimal di area terbuka. Ketika mendekati lawan/rintangan, pemain harus menurunkan posisi pantulan (dribble rendah) agar bola berada dalam jangkauan perlindungan tubuh dan tidak mudah direbut.

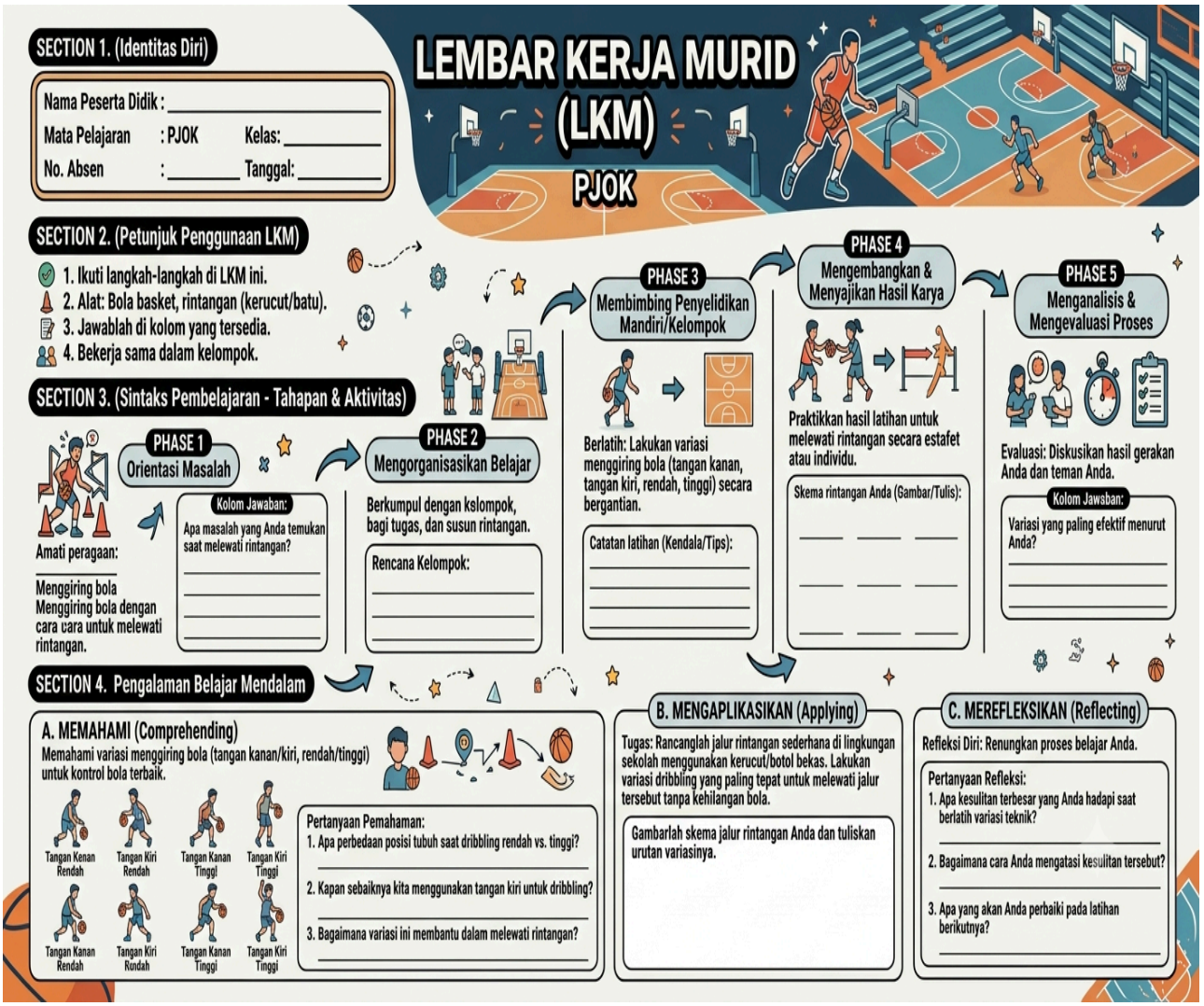
Soal 3: Dalam konsep IPA (Fisika), pantulan bola basket saat didribble sangat dipengaruhi oleh gaya dorong dan sifat elastisitas bola (Hukum III Newton). Pernyataan manakah yang BENAR mengenai analisis gerak ini?
(1) Semakin besar gaya dorong searah yang diberikan jari ke lantai, maka gaya reaksi lantai akan memantulkan bola lebih tinggi.
(2) Gaya gesek antara sepatu dan lantai tidak memengaruhi kelincahan pemain saat mengubah arah dribble.
(3) Sudut dorongan bola ke lantai menentukan arah sudut pantulan bola ke depan.
(4) Memantulkan bola dengan telapak tangan kaku akan menghasilkan kontrol arah pantulan yang lebih presisi.
A. (1) dan (2)
B. (1) dan (3)
C. (2) dan (4)
D. (3) dan (4)
Kunci Jawaban: B
Pembahasan: Menurut Hukum III Newton (Aksi-Reaksi), gaya dorong ke lantai (aksi) menghasilkan

gaya balik dari lantai (reaksi). Sudut dorongan bola juga menentukan sudut pantulan (hukum pemantulan). Gaya gesek sepatu sangat penting agar tidak tergelincir.

Soal 4: Saat melakukan dribbling melewati sirkuit rintangan berbentuk zig-zag (cone), peserta didik sering mengalami kegagalan berupa bola terlepas. Hal-hal manakah yang menjadi penyebab utama kegagalan tersebut?
(1) Pemain melakukan crossover (pindah tangan) terlalu dekat dengan rintangan tanpa menurunkan posisi badan.
(2) Pemain menggunakan pandangan mata ke depan (head up) secara konsisten.
(3) Pemain memantulkan bola terlalu tinggi sehingga waktu melayang bola terlalu lama dan mudah dijangkau rintangan.
(4) Pemain mendorong bola menggunakan kelenturan pergelangan tangan dan jari.
A. (1) dan (3)
B. (2) dan (4)
C. (1) dan (2)
D. (3) dan (4)
Kunci Jawaban: A
Pembahasan: Crossover yang terlalu dekat tanpa merendahkan badan serta pantulan bola yang terlalu tinggi membuat bola hilang kontrol dan mudah mengenai rintangan cone.

Soal 5: Keterampilan menggiring bola dengan tangan non-dominan (misalnya tangan kiri bagi pemain dominan kanan) sangat penting dalam permainan bola basket. Apa manfaat utama dari penguasaan variasi kedua tangan ini?
(1) Membuat pergerakan pemain sulit ditebak oleh lawan.
(2) Memungkinkan pemain melintas rintangan dari arah kiri maupun kanan dengan fleksibilitas tinggi.
(3) Mengurangi kelelahan otot hanya pada satu sisi lengan.
(4) Menghilangkan aturan travel dalam permainan bola basket.
Manakah kombinasi manfaat yang tepat?
A. (1), (2), dan (3)
B. (1) dan (4)
C. (2) dan (4)
D. (1), (2), (3), dan (4)
Kunci Jawaban: A
Pembahasan: Kemampuan mengolah bola dengan kedua tangan memberikan fleksibilitas taktik, variasi serangan, dan keseimbangan pembebanan otot, namun tidak mengubah aturan dasar travel.

LEMBAR KERJA MURID (LKM)
TOPIK: VARIASI DRIBBLING BOLA BASKET



PROGRAM REMEDIAL DAN PENGAYAAN

Tujuan Pembelajaran Acuan:
"Menerapkan variasi teknik menggiring bola (dribbling) dengan tangan kanan/kiri baik dalam posisi rendah maupun tinggi untuk melewati rintangan."

A. PROGRAM REMEDIAL (Bagi Murid yang Belum Mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal / KKTP)

1. Sasaran: Murid yang belum mampu mengontrol bola saat menggiring bola statis/dinamis atau mengalami kesulitan saat beralih tangan kanan-kiri.
2. Strategi Bimbingan: Tutor sebaya (peer tutoring) dan bimbingan perorangan oleh Guru dengan penyederhanaan tingkat kesulitan tantangan (Scaffolding).
3. Bentuk Aktivitas Remedial:
   a. Latihan Dribble Statis di Tempat: Memantulkan bola di tempat dengan tangan kanan (50 kali) dan tangan kiri (50 kali) posisi rendah dan tinggi.
   b. Latihan Dribble Garis Lurus: Menggiring bola berjalan lambat menyusuri garis lapangan tanpa rintangan.
   c. Latihan Melintasi Rintangan Jarang: Menggiring bola melewati 3 cone dengan jarak antar cone dipertumpang lebar (3.5 meter).

No	Nama Murid	Nilai Awal	Indikator Ketidakcapaian	Bentuk Kegiatan Remedial	Nilai Akhir
1	Matius Lolo	58 (Skala 1.5)	Kontrol bola tangan kiri kaku & sering kencang	Bimbingan perorangan dribble statis & tutor sebaya	80 (Skala 3.0)
2	Sintia Bella	62 (Skala 2.0)	Selalu menabrak cone saat dribble rendah	Latihan melintasi rintangan diperlebar 3.5m	82 (Skala 3.0)
3	Yohanis Rasi	55 (Skala 1.2)	Memukul bola dengan telapak tangan	Latihan dorongan bantalan jari & pandangan lurus	78 (Skala 2.8)

B. PROGRAM PENGAYAAN (Bagi Murid yang telah Mencapai / Melampaui KKTP)

1. Sasaran: Murid yang telah menunjukkan penguasaan variasi dribbling tinggi/rendah tangan kanan dan kiri secara sangat mahir dan lancar melintasi rintangan.
2. Strategi Pengayaan: Pengembangan kompleksitas tantangan (Complex Skill Challenge) dan penugasan peran sebagai Peer Tutor (Tutor Sebaya).
3. Bentuk Aktivitas Pengayaan:
   a. Advanced Obstacle Circuit: Menggiring bola dengan 2 bola bersamaan (Two-Ball Dribbling) melintasi rintangan.
   b. Dynamic Defender Shadowing: Menggiring bola melintasi temannya yang bertindak sebagai pemain bertahan aktif yang mencoba merebut bola.
   c. Role Model & Mentor: Menjadi pendamping dan penyemangat bagi rekan sekelompok yang sedang menjalani remedial.

No	Nama Murid	Nilai Awal	Bentuk Kegiatan Pengayaan	Hasil Performa Tambahan
1	Delfina Bako	92 (Skala 3.8)	Tantangan Two-Ball Dribbling & Peer Tutor kelompok 1	Sangat mahir mengontrol 2 bola bersamaan
2	Emanuel Bria	95 (Skala 4.0)	Dynamic Defender Shadowing & analisis video gerak pro	Mampu melakukan crossover kecepatantinggi

3	Grace Tanu	90 (Skala 3.7)	Peer Tutor kelompok 3 & merancang pola rintangan baru	Berhasil melatih 2 rekannya mencapai KKTP

Mengetahui,
Kepala SMP Negeri 16 Kupang

_____
NIP. .....

Kupang, 27 Juli 2026
Guru Mata Pelajaran PJOK

_____
NIP. .....