

**MODUL AJAR DEEP LEARNING**  
**MAPEL : PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, & KESEHATAN (PJOK)**  
**UNIT: 1 PERMAINAN INVASI (PERMAINAN BOLA BASKET)**

**A. IDENTITAS MODUL**

**Nama Sekolah** : .....  
**Nama Penyusun** : .....  
**Mata Pelajaran** : **Pendidikan Jasmani, Olahraga, & Kesehatan (PJOK)**  
**Fase / Kelas /Semester** : **D / VIII / Ganjil**  
**Alokasi Waktu** : **12 Jam Pelajaran (6 Pertemuan @ 2 JP)**  
**Tahun Pelajaran** : **2025 / 2026**

**B. IDENTIFIKASI KESIAPAN PESERTA DIDIK**

Peserta didik kelas VIII umumnya memiliki tingkat energi dan keinginan untuk bergerak yang tinggi. Banyak di antara mereka mungkin sudah familiar dengan permainan bola basket melalui media massa atau lingkungan sekitar, dan beberapa mungkin sudah memiliki pengalaman bermain. Namun, tingkat keterampilan dasar (dribbling, passing, shooting) dan pemahaman taktik permainan dapat bervariasi. Kesulitan yang mungkin muncul:

- Perbedaan tingkat kebugaran dan koordinasi motorik antar peserta didik.
- Rasa kurang percaya diri bagi peserta didik yang belum memiliki pengalaman atau keterampilan motorik yang baik.
- Kesulitan memahami konsep taktik dan kerja sama tim yang kompleks.
- Kurangnya pemahaman tentang pentingnya pemanasan, pendinginan, dan pencegahan cedera.

Pemahaman yang sudah dimiliki peserta didik meliputi:

- Kemampuan dasar gerak lokomotor (berlari, melompat), non-lokomotor (meregangkan, membungkuk).
- Pemahaman dasar tentang aturan sportivitas dan kerja sama dalam permainan tim.
- Ketertarikan pada aktivitas fisik dan olahraga.

**C. KARAKTERISTIK MATERI PELAJARAN**

Materi pelajaran "Permainan Invasi (Bola Basket)" adalah jenis pengetahuan prosedural (keterampilan gerak), konseptual (aturan, strategi), dan afektif (nilai sportivitas, kerja sama). Peserta didik akan mempelajari dan mempraktikkan keterampilan dasar bola basket (prosedural), memahami aturan dan strategi bermain (konseptual), serta mengembangkan sikap positif seperti kerja sama, sportivitas, disiplin, dan tanggung jawab (afektif).

Materi ini sangat relevan dengan kehidupan nyata peserta didik karena bola basket adalah salah satu olahraga yang populer, memberikan manfaat kesehatan fisik, melatih koordinasi, dan mengembangkan kemampuan sosial. Tingkat kesulitan materi ini

bervariasi; keterampilan dasar mungkin relatif mudah dipelajari, namun penguasaan variasi, kombinasi, dan taktik membutuhkan latihan berulang dan pemahaman mendalam. Struktur materi bersifat progresif, dimulai dari penguasaan gerak dasar, kemudian kombinasi, hingga aplikasi dalam permainan. Materi ini mengintegrasikan nilai dan karakter seperti kerja sama, sportif, disiplin, bertanggung jawab, dan kebugaran jasmani.

#### **D. DIMENSI LULUSAN PEMBELAJARAN**

Berdasarkan tujuan pembelajaran, dimensi Profil Pelajar Pancasila yang relevan adalah:

- **Kewargaan:** Memahami dan menerapkan aturan permainan, menghargai keberagaman kemampuan, serta berinteraksi secara positif dalam kelompok.
- **Kreativitas:** Mengembangkan variasi gerakan dan strategi bermain.
- **Kolaborasi:** Bekerja sama dalam tim untuk mencapai tujuan bersama dalam permainan.
- **Kemandirian:** Melakukan pemanasan, latihan, dan pendinginan secara mandiri; bertanggung jawab atas diri sendiri dan peralatan.
- **Kesehatan:** Memahami dan mempraktikkan gaya hidup sehat melalui aktivitas fisik, menjaga kebugaran, dan mencegah cedera.
- **Komunikasi:** Berkomunikasi secara efektif dengan rekan tim dan lawan selama permainan.

## DESAIN PEMBELAJARAN

### A. CAPAIAN PEMBELAJARAN (CP) NOMOR : 32 TAHUN 2024

Peserta didik mampu menunjukkan kemampuan menganalisis, mempraktikkan, dan mengevaluasi keterampilan gerak spesifik permainan invasi (bola basket) serta menunjukkan perilaku bertanggung jawab, sportif, dan berkolaborasi dalam konteks permainan.

### B. LINTAS DISIPLIN ILMU

- **Matematika:** Perhitungan skor, statistik permainan, sudut lemparan (shooting).
- **Ilmu Pengetahuan Alam (IPA):** Memahami fisiologi tubuh saat berolahraga, dampak aktivitas fisik terhadap kesehatan, biomekanika gerak.
- **Pendidikan Pancasila:** Penerapan nilai-nilai sportivitas, kejujuran, dan persatuan dalam permainan.

### C. TUJUAN PEMBELAJARAN DAN ALOKASI WAKTU

#### *Pertemuan 1 (Alokasi Waktu: 2 JP)*

- **Tujuan Pembelajaran:** Peserta didik dapat mengidentifikasi dan mempraktikkan gerak dasar lokomotor (berlari, melompat), non-lokomotor (berdiri siap), dan manipulatif (memegang bola) dalam permainan bola basket dengan koordinasi yang baik, serta memahami pentingnya pemanasan.

#### *Pertemuan 2 (Alokasi Waktu: 2 JP)*

- **Tujuan Pembelajaran:** Peserta didik dapat menganalisis dan mempraktikkan keterampilan dasar dribbling (menggiring bola) bola basket (di tempat dan berjalan) dengan kontrol bola yang baik, serta menunjukkan sikap disiplin dan fokus.

#### *Pertemuan 3 (Alokasi Waktu: 2 JP)*

- **Tujuan Pembelajaran:** Peserta didik dapat menganalisis dan mempraktikkan keterampilan dasar passing (mengumpan bola: chest pass, bounce pass) dalam permainan bola basket dengan akurat, serta menunjukkan kerja sama tim yang efektif.

#### *Pertemuan 4 (Alokasi Waktu: 2 JP)*

- **Tujuan Pembelajaran:** Peserta didik dapat menganalisis dan mempraktikkan keterampilan dasar shooting (menembak bola ke ring) bola basket (lay up atau jump shot sederhana) dengan teknik dasar yang benar, serta menunjukkan kepercayaan diri.

#### *Pertemuan 5 (Alokasi Waktu: 2 JP)*

- **Tujuan Pembelajaran:** Peserta didik dapat mengkombinasikan berbagai keterampilan dasar bola basket (dribbling, passing, shooting) dalam situasi permainan sederhana, serta menerapkan strategi dasar menyerang.

#### *Pertemuan 6 (Alokasi Waktu: 2 JP)*

- **Tujuan Pembelajaran:** Peserta didik dapat bermain bola basket secara kooperatif dalam kelompok kecil, menerapkan aturan permainan dan nilai sportivitas, serta merefleksikan peningkatan keterampilan individu dan kerja sama tim.

### D. TOPIK PEMBELAJARAN KONTEKSTUAL

Topik pembelajaran kontekstual adalah "Bermain dengan Strategi dan Harmoni: Bola

Basket sebagai Wujud Kolaborasi dalam Kebugaran". Peserta didik akan diajak untuk memahami bahwa bola basket bukan hanya tentang keterampilan individu, tetapi juga tentang bagaimana setiap individu berkontribusi dalam sebuah tim, menerapkan strategi, dan mencapai tujuan bersama, mirip dengan bagaimana mereka berinteraksi di lingkungan sosial sehari-hari.

## **E. KERANGKA PEMBELAJARAN**

### ***Praktik Pedagogik:***

- **Pembelajaran Berbasis Permainan (Game-Based Learning):** Memodifikasi permainan basket atau menciptakan permainan kecil untuk melatih keterampilan tertentu.
- **Latihan Drill (Practice Drill):** Latihan berulang untuk menguasai keterampilan dasar.
- **Diskusi Kelompok:** Menganalisis strategi, mengevaluasi performa, dan merencanakan taktik.
- **Pemberian Umpan Balik Instan (Immediate Feedback):** Guru atau teman memberikan masukan langsung setelah peserta didik melakukan gerakan.
- **Demonstrasi & Imitasi:** Guru mendemonstrasikan gerakan, dan peserta didik menirukan.
- **Permainan Kecil Modifikasi (Small-Sided Games):** Memainkan bola basket dengan aturan dan jumlah pemain yang disesuaikan untuk fokus pada keterampilan tertentu.

### ***Mitra Pembelajaran:***

- **Lingkungan Sekolah:** Guru PJOK lain, pelatih ekstrakurikuler basket (jika ada), lapangan/aula olahraga sekolah, sarana bola basket.
- **Lingkungan Luar Sekolah:** Video tutorial bola basket daring (YouTube), artikel/blog tentang teknik basket, klub basket lokal (jika ada kesempatan kunjungan atau latihan bersama).
- **Masyarakat:** Atlet basket lokal (jika memungkinkan mengundang untuk sesi motivasi/klinik).

### ***Lingkungan Belajar:***

- **Ruang Fisik:** Lapangan bola basket, aula olahraga, atau area terbuka yang cukup luas dan aman.
- **Ruang Virtual:** Google Classroom untuk penugasan teori, video tutorial, materi tentang aturan, strategi, dan tips kebugaran.

### ***Pemanfaatan Digital:***

- **Perpustakaan Digital:** Mengakses e-book atau artikel tentang sejarah basket, profil pemain, atau panduan latihan.
- **Forum Diskusi Daring:** Google Classroom untuk membahas strategi, menganalisis pertandingan profesional, atau bertanya jawab tentang kesulitan teknis.
- **Penilaian Daring:** Penggunaan Google Forms untuk kuis tentang aturan permainan atau survei refleksi.
- **Video Analisis:** Merekam gerakan peserta didik (dengan izin) dan menganalisisnya bersama untuk memberikan umpan balik yang lebih tepat.

## F. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN BERDIFERENSIASI

### **PERTEMUAN 1:**

### **Pengenalan Bola Basket & Gerak Dasar (Lokomotor, Non-Lokomotor, Manipulatif)**

#### **KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)**

- **Berkesadaran (Mindful Learning):** Guru mengajak peserta didik untuk melakukan "Body Scan" singkat, merasakan setiap bagian tubuh mereka dan kesiapannya untuk bergerak. Menarik napas dalam, fokus pada momen saat ini.
- **Bermakna:** Guru menyapa peserta didik, menanyakan kabar, dan mengaitkan gerak dasar dengan aktivitas sehari-hari. "Setiap hari kita berlari, melompat, dan memegang sesuatu. Bagaimana gerakan ini menjadi dasar dalam bermain basket?"
- **Menggembirakan:** Guru menampilkan video klip singkat pertandingan basket yang seru atau gerakan-gerakan pemain profesional yang menakjubkan. Guru menanyakan siapa pemain basket favorit mereka. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dengan antusias, "Hari ini kita akan berkenalan dengan bola basket dan melatih gerakan paling dasarnya!"
- **Pemanasan (Berkesadaran):** Dipimpin oleh guru, meliputi pemanasan statis dan dinamis, fokus pada kesadaran tubuh dan persiapan otot.

#### **KEGIATAN INTI (50 MENIT)**

##### **Memahami (Bermakna):**

- Guru menjelaskan secara singkat sejarah bola basket, aturan dasar, dan area permainan.
- Guru mendemonstrasikan gerak dasar lokomotor (berlari, melompat untuk mengambil bola), non-lokomotor (posisi siap, kuda-kuda), dan manipulatif (cara memegang bola basket yang benar).

##### **Mengaplikasi (Menggembirakan):**

##### **Diferensiasi Proses:**

- **Stasiun Latihan:** Membuat beberapa stasiun latihan gerak dasar.
- Stasiun 1 (Dasar): Fokus pada posisi siap dan memegang bola dengan benar (bagi yang belum familiar).
- Stasiun 2 (Sedang): Latihan berlari zig-zag tanpa bola, melompat mengambil bola dari atas.
- Stasiun 3 (Tantangan): Latihan memegang bola sambil bergerak maju mundur, melompat sambil berpindah posisi.
- Guru berkeliling, memberikan umpan balik individual, dan membimbing peserta didik sesuai kebutuhan.
- Peserta didik bekerja dalam kelompok kecil, saling mengamati dan memberi umpan balik sederhana.

##### **Merefleksi (Berkesadaran, Bermakna):**

- Guru memandu diskusi singkat: "Apa saja gerakan dasar yang kita lakukan hari ini? Mengapa penting memegang bola dengan benar?"
- Peserta didik diminta mencoba mempraktikkan gerakan di rumah.

#### **KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)**

- **Pendinginan (Berkesadaran):** Guru memimpin pendinginan dan peregangan.
- **Memberikan Umpan Balik:** Guru memberikan apresiasi atas semangat dan partisipasi. Memberikan penguatan pada gerak dasar yang sudah baik dan memberikan saran untuk perbaikan.
- **Menyimpulkan Pembelajaran:** Peserta didik secara individu menyebutkan satu gerak dasar baru yang mereka pelajari atau satu hal penting tentang pemanasan.
- **Perencanaan Pembelajaran Selanjutnya:** Guru menyampaikan bahwa pertemuan selanjutnya akan fokus pada keterampilan dribbling.

## **PERTEMUAN 2:**

### **KETERAMPILAN DRIBBLING BOLA BASKET**

#### **KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)**

- **Berkesadaran:** Peserta didik diajak untuk sejenak merasakan irama tubuh mereka. "Bayangkan suara bola memantul dan gerakan tangan yang sinkron."
- **Bermakna:** Guru mengingatkan kembali gerak dasar memegang bola dan mengaitkan dengan dribbling. "Mengapa dribbling penting dalam basket? Kapan kita menggunakannya?"
- **Menggembirakan:** Guru menampilkan video singkat pemain basket yang melakukan dribbling fantastis atau drill dribbling yang menarik.
- **Pemanasan (Berkesadaran):** Dipimpin oleh peserta didik secara bergantian, fokus pada pemanasan pergelangan tangan dan lengan.

#### **KEGIATAN INTI (50 MENIT)**

##### **Memahami (Bermakna):**

- Guru menjelaskan teknik dasar dribbling (posisi tubuh, tangan, mata, dorongan bola).
- Guru mendemonstrasikan dribbling di tempat dan dribbling berjalan.

##### **Mengaplikasi (Menggembirakan):**

##### **Diferensiasi Proses & Produk:**

##### **Stasiun Dribbling:**

- Stasiun 1 (Pemula): Dribbling di tempat (tangan kanan/kiri, bergantian) dengan bantuan cone/penanda. Fokus pada sensasi bola.
- Stasiun 2 (Menengah): Dribbling berjalan lurus, dribbling zig-zag sederhana.
- Stasiun 3 (Mahir): Dribbling maju-mundur, dribbling dengan perubahan kecepatan, atau dribbling memutar rintangan yang lebih kompleks.
- Guru menyediakan video tutorial untuk peserta didik yang lebih suka belajar secara visual, dan lembar panduan langkah-langkah untuk yang suka membaca.
- Peserta didik dapat merekam diri mereka (opsional, dengan izin) saat dribbling untuk evaluasi diri.

##### **Merefleksi (Berkesadaran, Bermakna):**

- "Apa tantangan terbesar saat dribbling? Bagaimana cara mengatasinya?"
- Guru mengidentifikasi kesalahan umum dan memberikan kiat perbaikan.

#### **KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)**

- **Pendinginan (Berkesadaran):** Guru memimpin pendinginan dan peregangan.

- **Memberikan Umpan Balik:** Guru memberikan apresiasi atas ketekunan dan kemajuan dalam dribbling.
- **Menyimpulkan Pembelajaran:** Peserta didik secara individu menuliskan satu kunci keberhasilan dalam dribbling bola basket.
- **Perencanaan Pembelajaran Selanjutnya:** Guru menyampaikan fokus pada keterampilan passing.

### **PERTEMUAN 3:**

#### **KETERAMPILAN PASSING BOLA BASKET**

##### **KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)**

- **Berkesadaran:** Peserta didik diajak untuk sejenak fokus pada target. "Bagaimana kita bisa mengirimkan bola tepat sasaran kepada teman?"
- **Bermakna:** Guru mengingatkan pentingnya kerja sama tim dalam basket dan mengaitkan dengan passing. "Dalam basket, kita tidak bisa bermain sendiri. Bagaimana cara kita berbagi bola dengan efektif?"
- **Menggembirakan:** Guru menunjukkan video klip passing akurat dalam pertandingan profesional atau drill passing yang cepat.
- **Pemanasan (Berkesadaran):** Dipimpin oleh peserta didik, fokus pada pemanasan bahu dan lengan.

##### **KEGIATAN INTI (50 MENIT)**

###### **Memahami (Bermakna):**

- Guru menjelaskan teknik dasar chest pass dan bounce pass (posisi tangan, kaki, dorongan bola, target).
- Guru mendemonstrasikan kedua jenis passing tersebut.

###### **Mengaplikasi (Menggembirakan):**

###### **Diferensiasi Proses:**

- Peserta didik berpasangan atau berkelompok 3-4 orang.

###### **Stasiun Passing:**

- Stasiun 1 (Dasar): Passing pantul dan oper dada ke dinding atau ke pasangan statis. Fokus pada formasi dasar.
- Stasiun 2 (Menengah): Passing pantul dan oper dada ke pasangan yang bergerak ringan atau dengan sedikit rintangan.
- Stasiun 3 (Tantangan): Drill passing cepat (misalnya, shuttle pass) dalam kelompok kecil, fokus pada kecepatan dan akurasi.
- Guru berkeliling memberikan umpan balik dan mengamati kerja sama tim.

###### **Merefleksi (Berkesadaran, Bermakna):**

- "Apa perbedaan antara chest pass dan bounce pass? Kapan kita menggunakan masing-masing?"
- Diskusi tentang pentingnya komunikasi non-verbal saat passing.

##### **KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)**

- **Pendinginan (Berkesadaran):** Guru memimpin pendinginan dan peregangan.
- **Memberikan Umpan Balik:** Guru memberikan apresiasi atas akurasi passing dan



kerja sama.

- **Menyimpulkan Pembelajaran:** Peserta didik secara individu menyebutkan dua jenis passing dan satu prinsip kerja sama dalam passing.
- **Perencanaan Pembelajaran Selanjutnya:** Guru menyampaikan fokus pada keterampilan shooting.

#### **PERTEMUAN 4:**

#### **KETERAMPILAN SHOOTING BOLA BASKET**

##### **KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)**

- **Berkesadaran:** Peserta didik diajak untuk sejenak fokus pada target ring. "Rasakan koordinasi antara mata, tangan, dan kaki saat membidik."
- **Bermakna:** Guru mengingatkan tujuan utama bermain basket (memasukkan bola ke ring) dan mengaitkan dengan shooting. "Bagaimana cara kita mencetak poin dalam basket?"
- **Menggembirakan:** Guru menampilkan video klip shooting terbaik dari pertandingan atau latihan shooting yang akurat.
- **Pemanasan (Berkesadaran):** Dipimpin oleh guru, fokus pada pemanasan pergelangan tangan, lengan, dan kaki.

##### **KEGIATAN INTI (50 MENIT)**

###### **Memahami (Bermakna):**

- Guru menjelaskan teknik dasar shooting (lay up atau jump shot sederhana: posisi tubuh, kuda-kuda, pelepasan bola, follow through). Pilih salah satu jenis shooting yang ingin ditekankan.
- Guru mendemonstrasikan teknik tersebut secara berulang.

###### **Mengaplikasi (Menggembirakan):**

###### **Diferensiasi Proses:**

- Peserta didik berlatih shooting secara individu atau berpasangan.

###### **Stasiun Shooting:**

- Stasiun 1 (Dasar): Latihan shooting jarak dekat tanpa melompat/lay up tanpa dribble (fokus pada teknik lengan dan follow through).
- Stasiun 2 (Menengah): Latihan lay up sederhana dari beberapa sudut.
- Stasiun 3 (Mahir): Latihan jump shot sederhana dari jarak yang berbeda atau dengan sedikit tekanan (misalnya, diberi batas waktu).
- Guru memberikan umpan balik individual, dapat menggunakan kamera untuk merekam dan menganalisis gerakan siswa secara singkat.

###### **Merefleksi (Berkesadaran, Bermakna):**

- "Apa saja faktor yang memengaruhi keberhasilan shooting? Bagaimana cara memperbaikinya?"
- Diskusi tentang pentingnya konsentrasi dan repetisi.

##### **KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)**

- **Pendinginan (Berkesadaran):** Guru memimpin pendinginan dan peregangan.
- **Memberikan Umpan Balik:** Guru memberikan apresiasi atas usaha dan peningkatan



dalam shooting.

- **Menyimpulkan Pembelajaran:** Peserta didik secara individu menuliskan satu tips untuk menembak bola ke ring dengan lebih baik.
- **Perencanaan Pembelajaran Selanjutnya:** Guru menyampaikan bahwa pertemuan selanjutnya akan mengkombinasikan keterampilan.

## **PERTEMUAN 5:**

### **VARIASI DAN KOMBINASI KETERAMPILAN DASAR BOLA BASKET**

#### **KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)**

- **Berkesadaran:** Peserta didik diajak untuk sejenak membayangkan bagaimana berbagai gerakan dapat digabungkan menjadi sebuah tarian. "Bagaimana kita bisa menggabungkan dribbling, passing, dan shooting menjadi rangkaian gerakan yang lancar?"
- **Bermakna:** Guru mengingatkan kembali semua keterampilan dasar yang telah dipelajari dan mengaitkan dengan simulasi permainan. "Dalam pertandingan, kita tidak melakukan satu gerakan saja. Bagaimana kita menggabungkan semuanya?"
- **Menggembirakan:** Guru menampilkan video klip "highlights" pertandingan basket yang menunjukkan kombinasi gerakan indah.
- **Pemanasan (Berkesadaran):** Dipimpin oleh guru, pemanasan interaktif melibatkan gerak dasar yang sudah dipelajari.

#### **KEGIATAN INTI (50 MENIT)**

##### **Memahami (Bermakna):**

- Guru menjelaskan konsep variasi (mengubah cara melakukan gerakan) dan kombinasi (menggabungkan beberapa gerakan secara berurutan).
- Guru mendemonstrasikan kombinasi dribbling-pass-shoot atau dribbling-lay up.

##### **Mengaplikasi (Menggembirakan):**

##### **Diferensiasi Proses & Produk:**

- Peserta didik bekerja dalam kelompok kecil (3-4 orang).
- **Drill Kombinasi:**
  - Drill 1 (Dasar): Dribbling pendek -> chest pass ke teman -> teman melakukan lay up (fokus pada urutan dan transisi).
  - Drill 2 (Menengah): Dribbling zig-zag -> bounce pass -> teman melakukan jump shot sederhana.
  - Drill 3 (Tantangan): Rangkaian dribbling-pass-shoot dengan penjagaan pasif atau rintangan.
- Kelompok dapat diberi kebebasan untuk menciptakan kombinasi gerakan sederhana mereka sendiri (dengan bimbingan guru).
- Guru memberikan umpan balik kepada kelompok tentang kelancaran transisi dan efektivitas kombinasi.

##### **Merefleksi (Berkesadaran, Bermakna):**

- "Mengapa penting untuk bisa mengkombinasikan gerakan? Apa manfaatnya dalam permainan?"
- Diskusi tentang pentingnya "flow" atau alur gerakan.

### KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)

- **Pendinginan (Berkesadaran):** Guru memimpin pendinginan dan peregangan.
- **Memberikan Umpan Balik:** Guru mengapresiasi kreativitas dalam mengkombinasikan gerakan dan peningkatan efisiensi.
- **Menyimpulkan Pembelajaran:** Peserta didik secara individu menyebutkan satu kombinasi gerakan yang paling mereka sukai.
- **Perencanaan Pembelajaran Selanjutnya:** Guru menyampaikan bahwa pertemuan terakhir akan berupa permainan inti dan refleksi.

### PERTEMUAN 6:

### PERMAINAN BOLA BASKET & REFLEKSI

### KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)

- **Berkesadaran:** Peserta didik diajak untuk sejenak merasakan semangat tim. "Bagaimana kita bisa bekerja sama sebagai satu kesatuan untuk meraih kemenangan?"
- **Bermakna:** Guru mengingatkan kembali semua keterampilan dan strategi yang telah dipelajari dan mengaitkan dengan permainan sesungguhnya. "Sekarang saatnya kita terapkan semua yang kita pelajari dalam pertandingan!"
- **Menggembirakan:** Guru mengajak peserta didik untuk berteriak yel-yel penyemangat atau melakukan ritual "tim huddle" sebelum bermain.
- **Pemanasan (Berkesadaran):** Dipimpin oleh kelompok peserta didik, pemanasan fungsional yang mensimulasikan gerakan dalam basket.

### KEGIATAN INTI (50 MENIT)

#### *Memahami (Bermakna):*

- Guru menjelaskan aturan permainan bola basket (modifikasi 3 vs 3 atau 4 vs 4, dengan fokus pada penguasaan keterampilan bukan skor semata).
- Guru mengingatkan tentang nilai sportivitas, kejujuran, dan keselamatan.

#### *Mengaplikasi (Menggembirakan):*

#### *Diferensiasi Proses:*

- Peserta didik dibagi menjadi tim-tim kecil dengan tingkat kemampuan yang seimbang (sesuai hasil asesmen diagnostik atau observasi).
- **Permainan Modifikasi:**
  - ☐ Permainan 1 (Fokus Passing): Skor hanya dihitung jika bola berpindah tangan minimal 3 kali sebelum shooting.
  - ☐ Permainan 2 (Fokus Dribbling & Shooting): Area dribbling terbatas, fokus pada kemampuan penetrasi dan finishing.
  - ☐ Permainan 3 (Bebas): Permainan penuh dengan penekanan pada penerapan semua keterampilan yang dipelajari.
- Guru bertindak sebagai fasilitator dan wasit, memberikan umpan balik positif dan mengamati penerapan keterampilan serta kerja sama.

#### *Merefleksi (Berkesadaran, Bermakna):*

- Setelah bermain, guru memandu diskusi: "Apa yang paling sulit dari bermain basket

sebagai tim? Bagaimana kalian saling membantu? Apa yang bisa ditingkatkan?"

- Setiap peserta didik mengisi lembar refleksi singkat tentang performa pribadi dan tim.

### KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)

- **Pendinginan** (Berkesadaran): Guru memimpin pendinginan, dapat diiringi musik relaksasi.
- **Memberikan Umpan Balik:** Guru memberikan apresiasi atas semangat juang, kerja sama, dan peningkatan keterampilan yang ditunjukkan sepanjang unit.
- **Menyimpulkan Pembelajaran:** Peserta didik secara berpasangan berbagi satu pengalaman paling berkesan dari belajar basket di unit ini.
- **Perencanaan Pembelajaran Selanjutnya:** Guru memberikan informasi tentang unit selanjutnya.

## G. ASESMEN PEMBELAJARAN

### 1. ASESMEN AWAL PEMBELAJARAN (PADA PERTEMUAN 1)

- **Tujuan:** Mengukur pengetahuan awal dan keterampilan motorik dasar peserta didik terkait bola basket dan kebugaran.

#### *Metode:*

- **Kuesioner Singkat (Google Forms/Lisan):**
  1. Apa yang Anda ketahui tentang permainan bola basket?
  2. Sebutkan 3 gerakan dasar yang harus dikuasai dalam bermain basket.
  3. Apa manfaat bermain olahraga bagi tubuh Anda?
  4. Seberapa sering Anda melakukan aktivitas fisik dalam seminggu?
  5. Apa harapan Anda dari pelajaran PJOK unit bola basket ini?
- **Observasi Gerak Dasar:** Guru mengamati kemampuan peserta didik dalam:
  - Berlari zig-zag (kelincahan).
  - Melempar dan menangkap bola besar (bukan bola basket) secara berpasangan.
  - Melakukan jumping jack atau squat **sederhana** (kebugaran umum).

### 2. ASESMEN PROSES PEMBELAJARAN (PERTEMUAN 2, 3, 4, 5, & 6)

- **Tujuan:** Memantau penguasaan keterampilan gerak, penerapan konsep, dan pengembangan sikap selama proses pembelajaran.

#### *Metode:*

- **Tugas Harian (Observasi Drill/Praktik):**
  1. *Pertemuan 2 (Dribbling):* Amati dan berikan umpan balik kepada teman tentang posisi tangan dan pandangan mata saat dribbling. (Penilaian formatif: checklist observasi)
  2. *Pertemuan 3 (Passing):* Lakukan 5 kali chest pass dan 5 kali bounce pass ke sasaran/pasangan dengan akurat. (Penilaian formatif: hitungan akurasi)
  3. *Pertemuan 4 (Shooting):* Coba lakukan 5 kali shooting lay up (atau jump shot) dari jarak 3 meter. (Penilaian formatif: hitungan keberhasilan)
  4. *Pertemuan 5 (Kombinasi):* Lakukan kombinasi dribble-pass-shoot dalam 3 kali percobaan. (Penilaian formatif: rubrik sederhana untuk kelancaran)

- **Diskusi Kelompok (Formatif):**

1. *Pertemuan 3:* Dalam kelompok, diskusikan 3 cara meningkatkan kerja sama saat passing.
2. *Pertemuan 5:* Apakah kelompok Anda dapat merancang kombinasi gerakan yang efektif untuk mencetak poin?

- **Presentasi (Formatif):** (Tidak ada presentasi formal, lebih ke demonstrasi keterampilan)

### 3. ASESMEN AKHIR PEMBELAJARAN (SETELAH PERTEMUAN 6)

- **Tujuan:** Mengukur kemampuan komprehensif peserta didik dalam **mempraktikkan** permainan invasi (bola basket), menerapkan aturan, dan menunjukkan nilai sportivitas.

*Metode:*

- **Tugas Akhir (Praktik Permainan Modifikasi):**

- **Skenario:** Peserta didik bermain basket 3 vs 3 atau 4 vs 4 dalam waktu tertentu (misalnya 10-15 menit).

- **Kriteria Penilaian (Rubrik Observasi):**

- **Penguasaan Keterampilan Dasar:** Kemampuan **dribbling**, passing, dan shooting dalam situasi permainan. (Skor: 1-5)

- **Kerja Sama Tim:** Komunikasi, posisi tanpa bola, **membantu** rekan. (Skor: 1-5)

- **Penerapan Aturan & Sportivitas:** Kepatuhan terhadap aturan, menghargai lawan, tidak mudah menyerah. (Skor: 1-5)

- **Kebugaran Jasmani:** Daya tahan saat bermain. (Skor: 1-5)

- **Jurnal Reflektif (Individu):**

1. Apa keterampilan bola basket yang paling Anda rasakan peningkatannya setelah mengikuti unit ini? Jelaskan mengapa.
2. Sebutkan satu momen di mana Anda merasa berhasil bekerja sama dengan tim Anda, dan apa yang membuat momen itu berhasil.
3. Apa tantangan terbesar yang Anda hadapi saat bermain basket, dan bagaimana Anda mencoba mengatasinya?
4. Bagaimana permainan bola basket ini mengajarkan Anda tentang pentingnya disiplin dan ketekunan?
5. Apa pelajaran terpenting yang Anda dapatkan dari unit bola basket ini terkait kesehatan atau hubungan sosial?

- **Tes Tertulis (5 Soal Pilihan Ganda/Esai Singkat):**

1. Jelaskan perbedaan mendasar antara "chest pass" dan "bounce pass" dalam bola basket, dan kapan masing-masing efektif digunakan!
2. Sebutkan tiga pelanggaran dasar yang sering terjadi dalam permainan bola basket!
3. Mengapa dribbling dianggap sebagai keterampilan yang sangat penting dalam bola basket?
4. Jika Anda sedang mengumpan bola kepada teman, mengapa penting untuk melihat arah pergerakan teman Anda?
5. Bagaimana nilai sportivitas (misalnya, jujur dan menghargai lawan) dapat meningkatkan kualitas permainan bola basket secara keseluruhan?

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

....., ....., 20 .....

Guru Mata Pelajaran

( ..... )

( ..... )