



<http://www.upy.ac.id>

UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

Jl. PGRI I Sonosewu No. 117 Yogyakarta - 55182 Telp (0274) 376808, 373198, 373038 Fax. (0274) 376808

E-mail : info@upy.ac.id

PETIKAN

KEPUTUSAN REKTOR UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

Nomor : 026-24/SK/REKTOR-UPY/III/2025

Tentang

**PENGANGKATAN DOSEN PENGAMPU MATA KULIAH SEMESTER GENAP
TAHUN AKADEMIK 2024/2025 DI LINGKUNGAN UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA**

DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA
REKTOR UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

Menimbang : dst.
Mengingat : dst.
Memperhatikan: dst.

MEMUTUSKAN

Menetapkan : PENGANGKATAN DOSEN PENGAMPU MATA KULIAH SEMESTER GENAP TAHUN AKADEMIK 2024/2025
DI LINGKUNGAN UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

Pertama : Mengangkat Saudara yang namanya tersebut pada lajur 2 Lampiran keputusan ini sebagai
Dosen Pengampu Mata Kuliah pada Semester Genap Tahun Akademik 2024/2025.

Kedua : Menugaskan kepada para Dosen Pengampu Mata Kuliah dimaksud untuk melaksanakan
pembelajaran matakuliah sebagaimana tercantum pada lajur 3 lampiran keputusan ini dengan
sebaik-baiknya dan kepada yang bersangkutan diberikan honorarium sesuai dengan ketentuan
yang berlaku di UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

Ketiga : Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan, dengan ketentuan bahwa segala sesuatunya
akan ditinjau kembali apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini.

PETIKAN Keputusan ini disampaikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Yogyakarta

Pada tanggal : 01 Maret 2025

Rektor,

ttd

Prof. Dr. Ir. Paiman, M.P

NIS. 19650916 199503 1 003

Untuk Petikan yang sah
Wakil Rektor Bidang Akademik dan Kelembagaan

Ahmad Riyadi, S.Si, M.Kom

NIS. 19690214 199812 1 006

Tembusan disampaikan kepada :

1. Para Wakil Rektor
2. Para Dekan
3. Para Ketua Program Sarjana
4. Para Ketua Program Magister



Lampiran Keputusan Rektor Universitas PGRI Yogyakarta
Nomor : 026.2.1 /SK/REKTOR-UPY/ III /2025
Tanggal : 01 Maret 2025

NO.	NAMA PENGAJAR & NIDN	MATA KULIAH	KODE MK	SKS	SEMESTER/ KELAS	PROGRAM
1. s.d 259						
260	Rickadesti Ramadhana, M.Pd 3543778679230033	Perkembangan dan Belajar Gerak Bola Basket Bulu Tangkis	T16218 T16431 T16433	3 2 2	II / A1, A2 IV / A1, A2 IV / A2	Program Sarjana Ilmu Keolahragaan Program Sarjana Ilmu Keolahragaan Program Sarjana Ilmu Keolahragaan
261 Dst.						



Untuk Petikan yang sah:

wakil Rektor Bidang Akademik dan Kelembagaan

Alimatus Sholikhah, S.Si., M.Kom
NIS. 19690214 199812 1 006

Rektor

ttd

Prof. Dr. Ir. Paiman, M.P
NIS. 19650916 199503 1 003



**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA**

KONTRAK PERKULIAHAN

Nama Dosen : Rickadesti Ramadhana, M.Pd.
Mata Kuliah : Bola Basket
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Kelas/Angkatan : A2 /2023
Semester : 4 (Empat)
Tahun Akademik : 2024/2025
Kode Mata Kuliah : T16428

Deksripsi Mata Kuliah :

Mata kuliah Bola BAsket memiliki bobot 2 SKS yang merupakan mata kuliah Prodi yang bersifat praktek. Matakuliah ini membahas dan menerapkan berbagai teknik dasar dalam permainan bola basket yang terdiri dari, teknik dribble, berbagai jenis passing dan shooting, strategi dan pola-pola permainan, serta peraturan dan perwasitan dalam permainan bola basket.

Capaian Pembelajaran Program Studi:

- Menunjukkan sikap bertanggungjawab atas pekerjaan dibidang keahliannya secara mandiri.
- Mampu dan terampil membelajarkan konsep-konsep dalam ilmu keolahragaan, dan mengomunikasikannya.
- Menguasai konsep teoretis bidang pengetahuan tertentu secara umum dan konsep teoretis bagian khusus dalam bidang ilmu keolahragaan secara mendalam, serta mampu memformulasikan untuk penyelesaian masalah.
- Memiliki pemikiran dan sikap yang inovatif, kreatif dan visioner dalam pengembangan strategi pembelajaran ilmu keolahragaan.
- Memiliki kemampuan menganalisa, berpikir logis dan mengembangkan pengetahuan ilmu keolahragaan dengan menjunjung tinggi nilai-nilai sportivitas dan nasionalisme.

- Mampu memanfaatkan berbagai sumber belajar, media pembelajaran berbasis IPTEK, dan potensi lingkungan setempat, sesuai standar proses dan mutu, sehingga memiliki keterampilan proses sains, berpikir kritis, kreatif dalam menyelesaikan masalah.
- Mampu melakukan analisis terhadap berbagai alternatif pemecahan masalah dalam bidang ilmu keolahragaan dan menyajikan simpulannya sebagai dasar pengambilan keputusan.
- Menguasai pengetahuan tentang teori ilmu keolahragaan, prinsip keolahragaan, prosedur, dan pemanfaatan evaluasi.
- Mampu menerapkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan inovatif dalam konteks pengembangan atau implementasi ilmu pengetahuan dan teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora yang sesuai dengan bidang keahliannya.
- Mampu melakukan proses evaluasi diri terhadap kelompok kerja yang berada dibawah tanggung jawabnya, dan mampu mengelola pembelajaran secara mandiri.
- Mampu mengembangkan pusat-pusat kesehatan dan kebugaran.
- Mampu menerapkan ilmu keolahragaan dalam rangka menyelesaikan permasalahan bidang keolahragaan serta memiliki kemampuan beradaptasi terhadap perubahan baru dalam bidang keolahragaan.
- Mampu berkomunikasi dengan bahasa internasional baik secara lisan tulis, gambar dan media lainnya.

Capaian Pembelajaran Mata Kuliah:

Setelah mengikuti perkuliahan mahasiswa diharapkan mampu menguasai secara teoritik dan praktik berbagai teknik dasar permainan bola basket, peraturan permainan bola basket, serta dapat menerapkan strategi dalam permainan bola basket saat bermain.

.

Daftar Rujukan:

1. Lukyani, L., & Agustina, R. S. (2020). *Buku Jago Bola Basket*. Ilmu Cemerlang Group.
2. FIBA, (2022), FIBA Official Basketball Rules 2022
3. Putro, B. N., Kurniawan, A., & Fudin, M. S. (2018). Pengembangan buku pedoman man to man defense Bola basket untuk pelatih. *Journal Sport Area*, 3(2), 111-120.
4. Ramadhana, Rickadesti. (2023). *Flip Book Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Materi Permainan*.

Ketentuan/Kesepakatan:

- a. Kehadiran.
 - Kehadiran harus 75%. Ketidak hadiran lebih dari 3 kali tanpa keterangan diberikan nilai E.

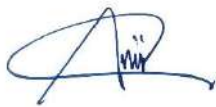
- Maksimal keterlambatan 15 menit, mahasiswa diperbolehkan masuk. Mahasiswa diperbolehkan meninggalkan kelas bila pengajar tanpa keterangan terlambat lebih dari 15 menit. Tidak ada tugas tambahan untuk ketidakhadiran di kelas. (jika tanpa keterangan nilai langsung 0)
- b. Surat Ijin
- Surat ijin atau surat sakit diberikan maksimal 2 hari. Ketika ijin/sakit/alpa ketika jadwal presentasi maka nilai presentasi nol.
- c. Tata Busana
- Praktek → Mahasiswa wajib berpakaian olahraga (seragam) dan menggunakan sepatu olahraga

Penilaian Hasil Belajar

Kehadiran	10%
Sikap	10%
Tugas	30%
UAS	50%
total	100%

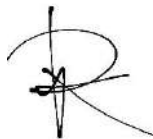
Yogyakarta, Maret 2025

Ketua Program Studi



Dr. Andri Arif Kustiawan, S.Pd., M.Or
NIS. 198907292022061002

Dosen Pengampu



Rickadesti Ramadhana, M.Pd.
NIS. 200012112024082005

Ketua Kelas



Yaki Sansa Sanjaya Hia
NPM. 23111600044

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

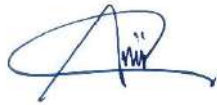


**UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI
PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
TAHUN 2024/2025**

HALAMAN PENGESAHAN

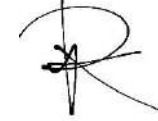
1. Judul RPS : Bola Basket
2. Pelaksana/Penulis
 - a. Nama Lengkap & Gelar : Rickadesti Ramadhana, M. Pd.
 - b. Jenis Kelamin : Perempuan
 - c. Pangkat/Golongan : IIIb
 - d. NIS : 200012112024082005
 - e. Program Sarjana/Fakultas : Ilmu Keolahragaan / Fakultas Sains dan Teknologi
 - f. Telepon/Faks/E-mail/HP : rickadesti@upy.ac.id / 081271150868
3. Pembiayaan
 - a. Sumber Dana : Lembaga Pengembangan Pendidikan Universitas PGRI Yogyakarta
 - b. Jumlah Biaya :

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Dr. Andri Arif Kustiawan, S.Pd., M.Or
NIS. 198907292022061002

Yogyakarta, 2025
Penyusun



Rickadesti Ramadhana, M. Pd.
NIS. 200012112024082005

1. Deskripsi RPS Terintegrasi Penelitian dan atau Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dan atau Implementasi Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM)

Nama Mata Kuliah (MK) dan Kode MK		Bola Basket (T16428)
Nama Dosen dan NIDN		Rickadesti Ramadhana, M. Pd. (3543778679230033)
Pembelajaran Terintegrasi dengan Kegiatan Penelitian		
a	Judul Penelitian	Pengembangan Model Pembelajaran Menyenangkan, Aktif, dan Kreatif untuk Meningkatkan Partisipasi, Kolaborasi dan Hasil Belajar Mahasiswa Keolahragaan
b	Tim Peneliti	Rickadesti Ramadhan, M.Pd
c	Waktu Penelitian	
d	Hasil penelitian dipublikasikan di	
e	Hasil penelitian dibelajarkan padapertemuan ke-	
f	Untuk mencapai CPL MK	CPLMK 4
Pembelajaran Terintegrasi dengan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat		
a	Judul Pengabdian Masyarakat	
b	Tim Pengabdi	
c	Waktu Pengabdian	
d	Hasil PkM dibelajarkan pada pertemuanke-	
e	Untuk mencapai CPL MK	
Sifat RPS ini adalah sebagai berikut :		
No	Sifat RPS	Keterangan

1	Interaktif	Diskusi dan tanya jawab																				
2	Holistik	Dapat digunakan secara luas oleh akademisi dan praktisi																				
3	Integratif	Terhubung antara pembelajaran, penelitian dan pengabdian																				
4	Saintifik	Kajian berbasis ilmiah																				
5	Kontekstual	Sesuai dengan kajian bidang keilmuan																				
6	Tematik	Sesuai dengan Visi dan Misi Universitas																				
7	Efektif	Dapat digunakan dalam kurikulum MBKM																				
8	Kolaboratif	Dapat berkolaborasi dengan mahasiswa dan mitra																				
9	Berpusat Pada Mahasiswa	Best Metode learning																				
Pembelajaran Terkonversi MBKM																						
	Bentuk Kegiatan Pembelajaran MBKM	Lingkari No. BKP yang sesuai <table><tr><td>1</td><td>Pertukaran Pelajar</td><td>6</td><td>KKN Desa</td></tr><tr><td>2</td><td>KKN Tematik</td><td>7✓</td><td>Program Kemanusiaan</td></tr><tr><td>3</td><td>Magang</td><td>8</td><td>Asistensi Mengajar</td></tr><tr><td>4</td><td>KKN Desa</td><td>9</td><td></td></tr><tr><td>5✓</td><td>Study Independen</td><td>10</td><td></td></tr></table>	1	Pertukaran Pelajar	6	KKN Desa	2	KKN Tematik	7✓	Program Kemanusiaan	3	Magang	8	Asistensi Mengajar	4	KKN Desa	9		5✓	Study Independen	10	
1	Pertukaran Pelajar	6	KKN Desa																			
2	KKN Tematik	7✓	Program Kemanusiaan																			
3	Magang	8	Asistensi Mengajar																			
4	KKN Desa	9																				
5✓	Study Independen	10																				
	Mata Kuliah ini untuk Mencapai Capaian Pembelajaran Lulusan (CPL) Prodi	1. S1 Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religious. 2. S2 Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral, dan etika. 3. S3 Berkontribusi dalam peningkatan mutu kehidupan bermasyarakat, berbangsa, bernegara, dan kemajuan peradaban berdasarkan Pancasila. 4. S4 Berperan sebagai warga negara yang bangga dan cinta tanah air, memiliki nasionalisme serta rasa tanggung jawab pada negara dan bangsa.																				

		5. S9 Menunjukkan sikap bertanggung jawab atas pekerjaan dibidang keahliannya secara mandiri 6. S10 Menginternalisasi semangat kemandirian, kejuangan dan kewirausahaan 7. Mampu menganalisis dan mengambil keputusan yang tepat berdasarkan informasi dan data serta memberikan solusi pada setiap permasalahan secara mandiri 8. P4 Mampu menjadi penggerak dan pengelola keolahragaan diberbagai bidang pekerjaan yang didukung kemampuan menganalisa permasalahan keolahragaan berbasis ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan terkini 9. KU 5 Mampu mengambil keputusan secara tepat dalam konteks penyelesaian masalah di bidang keahliannya, berdasarkan hasil analisis informasi dan data 10. KU 6 Mampu memelihara dan mengembangkan jaringan kerja dengan pembimbing, kolega, sejawat baik di dalam maupun di luar lembaganya 11. KK1 Mampu menciptakan, memandu, dan mengembangkan olahraga masyarakat, olahraga berkebutuhan khusus, olahraga kesehatan, olahraga kepariwisataan dan olahraga rekreasi 12. KK4 Mampu mengembangkan pusat-pusat kesehatan dan kebugaran 13. KK 8 Mampu menciptakan peluang usaha secara mandiri di bidang keolahragaan
	Mitra	

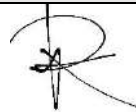
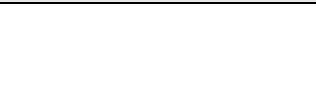
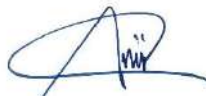


UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI
PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN

Kode Dokumen

Jl. IKIP PGRI I Sonosewu No.117, Sonosewu, Ngestiharjo, Kec. Kasihan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55182

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)		KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)		SEMESTER	Tgl Penyusunan
Bola Basket		T16428	ANTROPKINETIKA	T=	P= 2	1	Maret 2025
OTORISASI		Pengembang RPS		Koordinator RMK		Ketua PRODI	
		 Rickadesti Ramadhana, M. Pd.		 Danarstuti Utami, M.Or		 Dr. Andri Arif Kustiawan, S.Pd., M.Or	
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK						
	S1	Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religious					
	S2	Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral, dan etika					
	S3	Berkontribusi dalam peningkatan mutu kehidupan bermasyarakat, berbangsa, bernegara, dan kemajuan peradaban berdasarkan Pancasila					
	S4	Berperan sebagai warga negara yang bangga dan cinta tanah air, memiliki nasionalisme serta rasa tanggung jawab pada negara dan bangsa					
	S9	Menunjukkan sikap bertanggung jawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri					
	S10	Menginternalisasi semangat kemandirian, kejuangan dan kewirausahaan.					
	P4	Mampu menjadi penggerak dan pengelola keolahragaan diberbagai bidang pekerjaan yang didukung kemampuan menganalisa permasalahan keolahragaan berbasis ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan terkini					
	KU 5	Mampu mengambil keputusan secara tepat dalam konteks penyelesaian masalah di bidang keahliannya, berdasarkan hasil analisis informasi dan data					
	KU 6	Mampu memelihara dan mengembangkan jaringan kerja dengan pembimbing, kolega, sejawat baik di dalam maupun di luar lembaganya					
	KK1	Mampu menciptakan, memandu, dan mengembangkan olahraga masyarakat, olahraga berkebutuhan khusus, olahraga kesehatan, olahraga kepariwisataan dan olahraga rekreasi					
	KK4	Mampu mengembangkan pusat-pusat keschatan dan kebugaran					
	KK 8	Mampu menciptakan peluang usaha secara mandiri di bidang keolahragaan					
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)						
	CPMK1	Mahasiswa memiliki nilai-nilai kemanusiaan dan mampu memahami hakikat Permainan Bola Basket (S1, S2, S3, S3, S9, S10)					
CPMK2	Mahasiswa mampu memahami dan mempraktekkan macam-macam teknik dasar permainan bola basket (P4, KU5, KU6, KK1, KK4, KK6)						

	CPMK3	Mahasiswa mampu menganalisis dan mempraktekkan perwasitan dalam permainan bola basket (P4, KU5, KU6, KK1, KK4, KK6)				
	CPMK4	Mahasiswa mampu merancang permainan yang terintegrasi Teknik dasar permainan bola basket (KU5, KU6, KKI, KK4, KK8)				
	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)					
	Sub-CPMK1	Memahami dan mempraktekkan permainan bola basket (C3 Prosedural: A3: P3: CPMK 1,2,3)				
	Sub-CPMK2	Menganalisis dan mempraktekkan strategi pertahanan dan penyerangan (C3 Prosedural: A3: P3: CPMK 2,3,4)				
	Sub-CPMK3	Menganalisis dan mempraktekkan perwasitan (C3 Prosedural: A3: P3: CPMK 2,3)				
	Sub-CPMK4	Menganalisis dan merancang permaian modifikasi (C3 Prosedural: A3: P3: CPMK 2,3,4)				
	Korelasi CPL terhadap Sub-CPMK					
		Sub-CPMK1	Sub-CPMK2	Sub-CPMK3	Sub-CPMK4	
	CPMK 1	√			√	
	CPMK 2	√	√	√		
	CPMK 3	√	√	√		
	CPMK 4		√		√	
Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah bola basket membekali mahasiswa dengan pengetahuan dan keterampilan tentang berbagai macam Teknik dasar permainan bola basket. Dalam permainanh bola basket dibekali pengetahuan dan keterampilan teknik dasar dribbling, passing dan shooting, teknik pertahanan, serta juga pengetahuan tentang peraturan permainan bola basket.					
Bahan Kajian: Materi Pembelajaran	1. Dribbling, shoting, dan Passing 2. Pertahanan 3. Perwasitan dan peraturan 4. Permainan modifikasi					
Pustaka	Utama :	Lukyani, L., & Agustina, R. S. (2020). <i>Buku Jago Bola Basket</i> . Ilmu Cemerlang Group.				
	Pendukung :	1. FIBA, (2022), FIBA Official Basketball Rules 2022 2. Putro, B. N., Kurniawan, A., & Fudin, M. S. (2018). Pengembangan buku pedoman man to man defense Bola basket untuk pelatih. <i>Journal Sport Area</i> , 3(2), 111-120. 3. Ramadhana, Rickadesti. (2023). Flip Book Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Materi Permainan				
Dosen Pengampu	Rickadesti Ramadhana, M. Pd.					
Matakuliah syarat	-					

Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian		Bantuk Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [Estimasi Waktu]		Materi Pembelajaran [Pustaka]	Bobot Penilaian (%)
		Indikator	Kriteria & Teknik	Luring (offline)	Daring (online)		
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
1	1. Kontrak Kuliah		Pemaparan materi,diskusi, tanya jawab	Pendekatan: Sainifik Strategi: Tatap muka di kelas Metode: Direct Instruksional Kegiatan: Diskusi Alokasi waktu: TM: (2 X 50') BM: (2 x 60')		-	Kehadiran: 5% Sikap: 15% Penugasan: 30%
2-3	Sejarah dan perkembangan bola basket	Mahasiswa dapat menjelaskan sejarah dan perkembangan bola basket yang meliputi asal mula permainan bola basket dan perkembangan bola basket di Indonesia dan di dunia Internasional	Rubrik skala grading, persentasi	Pendekatan : Sainifik Strategi: tatap muka di hall senama Metode: Direct instruksional Kegiatan: Diskusi dan games TM: (2 X 170') BM: (2 x 60')		1. Asal mula permainan 2. Perkembangan bola basket Lukyani, L., & Agustina, R. S. (2020). <i>Buku Jago Bola Basket</i> . Ilmu Cemerlang Group https://online.flipbuilder.com/uqxtp/yluf/ .	Kehadiran: 5% Sikap: 15% Penugasan: 30%
4-6	Pengenalan permainan bola basket	1. Mahasiswa dapat memahami dan	Rubrik skala grading, persentasi	Pendekatan : Sainifik Strategi: tatap muka di hall senama		1. ball handling, 2. sikap berdiri(stance),	Kehadiran: 5% Sikap: 15% Penugasan: 30%

		mendemonstrasikan permainan bolabasket yang meliputi ball handling, sikap berdiri(stance), dan footwork dalam permainan bolabasket 2. Mahasiswa dapat memahami dan mendemonstrasikan teknik dasar permainan bola basket yang meliputi memegang bola, menangkap dan mengoper bola dalam permainan bola basket		Metode: Direct instruksional Kegiatan: Diskusi dan games TM: (2 X 170') BM: (2 x 60')		3. footwork 4. memegang bola 5. mengoper bola 6. menangkap bola Lukyani, L., & Agustina, R. S. (2020). <i>Buku Jago Bola Basket</i>. Ilmu Cemerlang Group. https://online.flipbuilder.com/uqxtpluf/	
7	Teknik dasar menggiring bola	1. Mahasiswa dapat memahami dan mendemonstrasikan teknik dasar menggiring bola yang meliputi	Rubrik skala grading, persentasi	Pendekatan : Saintifik Strategi: tatap muka di hall senama Metode: Direct instruksional Kegiatan: Diskusi dan games TM: (2 X 170') BM: (2 x 60')		1. Dribbling lurus 2. Dribbling zig-zag 3. Dribbling memutar Lukyani, L., & Agustina, R. S. (2020). <i>Buku Jago</i>	Kehadiran: 5% Sikap: 15% Penugasan: 30%

		dribbling lurus, zigzag dan memutar dalam permainan bola basket				<i>Bola Basket</i> . Ilmu Cemerlang Group. https://online.flipbuilder.com/uqxtp/yluf/	
8	Review Materi						Kehadiran: 5% Sikap: 15% Penugasan: 30%
9-10	Teknik dasar memasukkan bola ke ring basket.	1. Mahasiswa dapat memahami dan mendemonstrasikan teknik dasar memasukkan bola ke basket yang meliputi sikap menembak dan benk shoot dalam permainan bola basket 2. Mahasiswa dapat memahami dan mendemonstrasikan teknik dasar memasukkan bola ke ring basket yang meliputi macam-macam gerakan	Rubrik skala grading, persentasi	Pendekatan : Saintifik Strategi: tatap muka di hall senama Metode: Direct instruksional Kegiatan: Diskusi dan games TM: (2 X 170') BM: (2 x 60')		1. Sikap Memasukkan bola ke basket 2. Benk shoot. 3. Gerakan dua irama langkah(two count rhytem) 4. Gerakan dua irama langkah di lanjutkan dengan memasukkan bola ke ring basket Lukyani, L., & Agustina, R. S. (2020). <i>Buku Jago Bola Basket</i> . Ilmu Cemerlang Group. https://online.flipbuilder.com/uqxtp/yluf/	Kehadiran: 5% Sikap: 15% Penugasan: 30%

		lay-up shoot dalam permainan bola basket					
11-12	Strategi Permainan Bola basket	Mahasiswa dapat menjelaskan dan mengimplementasi kan strategi penyerangan (Ofance), pertahanan daerah (defance)	Rubrik skala grading, persentasi	Pendekatan : Saintifik Strategi: tatap muka di hall senama Metode: Direct instruksional Kegiatan: Diskusi dan games TM: (2 X 170') BM: (2 x 60')		1. penyerangan (Ofance), 2. pertahanan daerah (defance) Lukyani, L., & Agustina, R. S. (2020). <i>Buku Jago Bola Basket</i>. Ilmu Cemerlang Group. Putro, B. N., Kurniawan, A., & Fudin, M. S. (2018). Pengembangan buku pedoman man to man defense Bola basket untuk pelatih. <i>Journal Sport Area</i>, 3(2), 111-120	Kehadiran: 5% Sikap: 15% Penugasan: 30%
13-14	Peraturan dan perwasitan dalam permainan bola basket	Mahasiswa dapat menjelaskan dan mengimplementasi kan peraturan dan perwasitan dalam permainan bola basket	Rubrik skala grading, persentasi	Pendekatan : Saintifik Strategi: tatap muka di hall senama Metode: Direct instruksional Kegiatan: Diskusi dan games TM: (2 X 170') BM: (2 x 60')		1. Peraturan permaian 2. Sinyal-sinyal dalam perwasitan 3. Perwasitan FIBA, (2022), FIBA Official Basketball Rules 2022	Kehadiran: 5% Sikap: 15% Penugasan: 30%

15	Merancang permainan yang terintegrasi teknik dasar dribbling, passing, dan shooting	Mahasiswa dapat penganalisis dan merancang permainan yang terintegrasi Teknik dasar dribbling, passing, shooting				1. Dribbling game 2. Passing game 3. Shooting game	
16	UAS						UAS: 50%

Bobot Penilaian:

Kehadiran	5%
Sikap	15%
Penugasan	30%
UAS	50%
TOTAL	100%

a. Penilaian Kehadiran:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah kehadiran yang diperoleh}}{\text{Jumlah kehadiran maksimal 16 pertemuan}} \times 5$$

Skor maksimal 5

b. Sikap

No	Indikator Penilaian Sikap	Nilai
1	Tanggung jawab	3
2	Berani mengemukakan pendapat	3
3	Berani mencoba hal baru	3
4	Bertuturkata baik terhadap pengajar	3
5	Tidak mudah putus asa	3
Total		15

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah yang diperoleh}}{\text{Jumlah maksimal}} \times 15$$

Skor maksimal 15

c. Penugasan

No	Indikator Penilaian Penugasan	Nilai
1	Case Methode makalah	10
2	Case Methode program	10
3	Case Methode laporan/produk	10
Total		30

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah yang diperoleh}}{\text{Jumlah maksimal}} \times 30$$

Skor maksimal 30

d. UAS

No	Indikator Penilaian UAS	Nilai
1	Pemahaman ruang lingkup deskripsi mata kuliah	10
2	Penjabaran deskripsi mata kuliah	10
3	Menganalisa permasalahan dalam lingkup olahraga	10
4	Mengevaluasi permasalahan dalam lingkup olahraga	10
5	Memberi solusi atas permasalahan yang ada	10
Total		50

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah yang diperoleh}}{\text{Jumlah maksimal}} \times 50$$

Skor maksimal 50

Learning Contract Dosen dan Mahasiswa pada:

- a. Kehadiran.
 - Kehadiran harus 75%. Ketidakhadiran lebih dari 3 kali tanpa keterangan diberikan nilai **E**.
 - Keterlambatan lebih dari 15 menit mahasiswa diperbolehkan masuk namun dihitung **ALPA**. Mahasiswa diperbolehkan meninggalkan kelas bila pengajar tanpa keterangan terlambat lebih dari 15 menit. Make-up kelas akan dilaksanakan sesuai kesepakatan antar dosen-mahasiswa.
- b. Tidak ada tugas tambahan pengganti untuk ketidakhadiran di kelas tanpa keterangan
- c. Surat Ijin atau surat sakit diberikan maksimal 3 hari. Ketika ijin/sakit ketika jadwal presentasi maka nilai presentasi dikurangi
- d. Tata Busana
 - Teori → Mahasiswa wajib berpakaian sopan dan rapi (kemeja/ Kaos Berkerah) BUKAN KAOS OBLONG, celana/rok rapih dengan sepatu.
 - Praktek → Mahasiswa wajib berpakaian olahraga (seragam) dan menggunakan sepatu olahraga
- e. Penanggung Jawab (PJ) → akan mendapatkan tambahan nilai. Saat perkuliahan dan jika ada *makeup class*, ketua yang wajib berkoordinasi dengan mahasiswa dan dosen.
- f. Transparansi nilai dilayani setelah 1 minggu kuliah berakhir pada Dosen Pengampu Mata Kuliah.
- g. Nilai yang diberikan dosen mata kuliah kepada mahasiswa bersifat mutlak, tapi bisa dirubah jika dirasa kurang ‘tepat’ oleh Ketua Program Studi



Universitas PGRI Yogyakarta
Jl. PGRI Sonosewu No. 117 Yogyakarta Telp. 0274-376808, 373198 Fax. 0274-376808

DAFTAR HADIR KULIAH

Program Studi : ILMU KEOLAHRAGAAN
Tahun Akademik : 2024/2025
Semester : GENAP
Dosen : Team Teaching [0900000001]

Kode Matakuliah : T16431
Matakuliah : BOLA BASKET
Bobot : 2 SKS
Kelas : 16-23.A2

Semester : 4
Hari :
Pukul : 00:00 s.d. 00:00
Ruang :

No	NP Mahasiswa	Nama Mahasiswa	B/U/P	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Jumlah Hadir	%
1	23111600034	MUHAMMAD AZIZUL AHMADI			A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	14	
2	23111600035	JULIANUS FANGKI ASA		A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	12	
3	23111600038	WICAKSONO NUGROHO																	15	
4	23111600039	APRIYANTO NARJO																	13	
5	23111600042	YOSINA TAGI																	14	
6	23111600043	DEPORAS GALIH PRIHATMOKO NUGROHO																	13	
7	23111600044	YAKI SANSA SANJAYA HIA																	13	
8	23111600046	IQBAL WIBOWO																	14	
9	23111600049	ZULHAM																	13	
10	23111600051	AHNAF HILMY																	13	
11	23111600052	YERIRHO DHEENANDRA GALUM																	13	
12	23111600054	SHAFIRA LIA MAHARANI																	13	
13	23111600058	PANCA SATRIA																		
14	23111600062	Bayu Bagaskoro																		
15	23111600063	ARYA HENDRIAWAN																	15	
16	23111600067	Fathurahman																	15	
17	23111600070	Johan Mangliawan																	15	
18	23111600073	ZAGHLUL BIFAQY AFLAHRELL ZADOK																	13	
19	23111600074	Rilyal Hanif																		

20. 23111600060 M. Humman
21. 23111600052 Bagas Enayung.5

Lembar 1 : Untuk Dosen
Lembar 2 : Untuk Asip Program Studi
22. 23111600050 NANA VERI ENGBA
23. 23111600041 Fatih
24. 23111600047 Nurul

Handwritten notes and signatures in the bottom section of the page, including names like NANA VERI ENGBA, Fatih, and Nurul, along with dates and times.



PRESENSI DOSEN MENGAJAR

TA. 2024/2025 Sem. GENAP

Program Studi : ILMU KEOLAHRAGAAN
Matakuliah : BOLA BASKET [T16431]
Bobot : 2 SKS
Dosen : Team Teaching [0900000001]

Kelas : 16-23.A2
Hari : -
Pukul : 00:00 s.d. 00:00
Ruang : -

Pert	Tanggal	Pokok Bahasan	Sub-Pokok Bahasan	Jml Mhs	Paraf
I	4 / 2025 mar	kontrak kuliah	pengertian bola basket		
II	4 / 2025 mar	Seperti dan permainan bola basket	teori dan permainan bola basket		
III	18 / 2025 mar		permainan bola basket		
IV	25 / 2025 mar	Pengertian permainan	Teori permainan bola basket		
V	8 / 2025 apr		Ball handling, sikap berdiri, footwork		
VI	15 / 2025 apr		memegang, mengoper, menangkap bola		
VII	22 / 2025 apr	Teknik dasar dribbling	lurus, zig-zag, memutar		
VIII	29 / 2025 apr		permainan dribbling lanjutan		
IX	6 / 2025 mei	teknik dasar shooting	sikap shooting, bank shoot		
X	20 / 2025 mei		permainan lay up		
XI	27 / 2025 mei	Strategi Permainan	Offence (Permainan) (menyerang)		
XII	3 / 2025 jun		Defence (bertahan)		
XIII	10 / 2025 jun	peraturan dan pengawasan	peraturan permainan, signal		
XIV	17 / 2025 jun		permainan dengan bola bermain.		
XV	24 / 2025 jun	mencari teknik dasar yang terdapat permainan	- dribbling dan - passing dan - shooting dan		



**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA**

UJIAN AKHIR SEMESTER GANJIL 2024/2025

MATA KULIAH : BOLA BASKET
HARI/TANGGAL :
WAKTU : 08.00-11.00 WIB
KELAS : 23. A1, 23. A2
SIFAT : PRAKTEK
DOSEN : RICKADESTI RAMADHANA, M.Pd.

CPL : S1, S2, S3, S4, S9, S10, P4, KU5, KU6, KK1, KK2, KK4, KK8

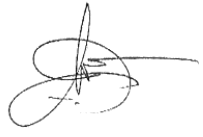
CPMK : Mata Kuliah (MK) Bola Basket akan mempelajari prinsip permainan Bola Basket seperti hakikat, teknik dasar, perwasitan.

Aturan mengerjakan soal UAS:

- ✓ Menggunakan pakaian yang praktek yang nyaman!
- ✓ Silahkan membaca do'a terlebih dahulu sebelum UAS!
- ✓ Silahkan melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum UAS!
- ✓ Wajib membawa minum masing-masing!

PENILAIAN UAS

NPM	Dribbling	Shooting	Passing	Merancang Permainan Modifikasi

Kesesuaian Materi dengan CPL	Kesesuaian Bobot dengan CPMK	Kelengkapan Informasi Soal	Catatan Perbaikan Jika Ada	Tanda Tangan Validator
✓	✓	✓	✓	 Bimo Alexander, M.Or.



LEMBAR VALIDASI SOAL UJIAN AKHIR SEMESTER

SEMESTER: Genap

TAHUN AKADEMIK: 2024/2025

Telah dilakukan validasi Soal Ujian Akhir Semester dengan rincian sebagai berikut :

1	Fakultas	Sains dan Teknologi					
2	Program Studi	Ilmu Keolahragaan					
3	Mata Kuliah/Kelas	Bola Basket/ 23.A1, 23.A2					
4	Validator	Bimo Alexander, M.Or					
5	Sifat Ujian		Open Book		Close Book		Project
			Presentasi		Speaking		Take Home
6	Hal-hal yang perlu dicatat	Soal Digandakan					
		v	Langsung Praktek Lapangan				

Unsur Validasi Soal		Validasi	Keterangan
1	Kesesuaian praktek ujian dengan Materi Perkuliahan dan RPS (Learning Outcome)	V	
2	Praktek ujian sudah disusun dengan layout dan diketik dengan baik dan mudah dipahami oleh mahasiswa	V	
3	Praktek ujian mampu memotivasi mahasiswa untuk meningkatkan cara belajar dan mencapai capaian pembelajaran matakuliah	V	
4	Praktek ujian berorientasi pada proses belajar dan hasil belajar yang mencerminkan kemampuan mahasiswa	V	
5	Praktek ujian didasarkan pada standar yang disepakati antara dosen dan Mahasiswa	V	
6	Praktek ujian sesuai dengan kriteria yang jelas, disepakati, dan dipahami oleh Mahasiswa	V	

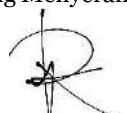
Divalidasi Tanggal 16 Juni 2025
--

Divalidasi oleh  Bimo Alexander, M.Or. NIP/NIS 199011032022061006

..... Akademik

Telah diterima oleh Bagian Akademik Soal Ujian Akhir Semester

Tanggal : 16 Juni 2025

Yang Menyerahkan  Rickadesti Ramadhana, M.Pd.
--

Yang Menerima

NO	NIM	NAMA	NILAI
1	23111600035	JULIANUS FANGKI ASA	A-
2	23111600037	BAGAS ENDJANG SEPTIAN	A
3	23111600038	WICAKSONO NUGROHO	A-
4	23111600039	APRIYANTO NARJO	A-
5	23111600042	YOSINA TAGI	A-
6	23111600043	DEPORAS GALIH PRIHATMOKO NUGROHO	A-
7	23111600044	YAKI SANSA SANJAYA HIA	A
8	23111600046	IQBAL WIBOWO	A-
9	23111600047	NURIL ANWAR	A-
10	23111600049	ZULHAM	A
11	23111600050	NANDO VERI EMBA	A-
12	23111600051	AHNAF HILMY	A-
13	23111600052	YERIRHO DHEENANDRA GALUM	A-
14	23111600054	SHAFIRA LIA MAHARANI	A-
15	23111600056	USAMA AHMAD RAIHAN	E
16	23111600058	PANCA SATRIA	E
17	23111600060	MUHAMMAD HUMMAM ABRAR NAUFAL M	A
18	23111600061	DWI PUTRA MAHARDIKA	E
19	23111600062	BAYU BAGASKORO	E
20	23111600063	ARYA HENDRIAWAN	A
21	23111600067	FATHURRAHMAN	A
22	23111600070	JOHAN MANGLIAWAN	A
23	23111600073	ZAGHLUL BIFAQY AFLAHRELL ZADOK	A-
24	23111600074	RIFYAL HANIF	B-
25	23111600034	MUHAMMAD AZIZUL AHMADI	A-
26	23111600041	FATHIN DHIA ADNAN Y	B



Modul PERMAINAN BOLA BASKET

Rickadesti Ramadhana, M.Pd.

KATA PENGANTAR

Salam Olahraga!

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga kami dapat menyusun modul perkuliahan ini dengan baik. Modul ini disusun untuk mata kuliah Bola Basket dalam Program Studi Ilmu Keolahragaan di Universitas PGRI Yogyakarta, di bawah bimbingan Rickadesti Ramadhana, M.Pd.

Modul ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang mendalam mengenai mata kuliah Bola Basket. Mempelajari dan pengetahuan dan keterampilan Bola Basket, seperti Sejarah, teknik dasar, strategi, peraturan dan juga perwasitan.

. Kami berharap modul ini dapat menjadi sumber belajar yang bermanfaat bagi mahasiswa, serta membantu mereka dalam memahami matakuliah Bola Basket dalam dunia olahraga. Dalam penyusunan modul ini, kami telah berusaha menyajikan materi secara sistematis dan mudah dipahami. Kami juga mengajak pembaca untuk aktif berdiskusi dan bertanya guna memperdalam pemahaman tentang materi yang disampaikan. Kami menyadari bahwa modul ini masih memiliki banyak kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat kami harapkan demi perbaikan di masa mendatang. Terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan modul ini.

Semoga modul ini dapat memberikan kontribusi positif dalam pendidikan dan pengembangan ilmu keolahragaan di Indonesia.

Yogyakarta,

2025

Rickadesti Ramadhana, M.Pd.

DAFTAR ISI

BAB I SEJARAH DAN PERKEMBANGAN BOLA BASKET	1
BAB II PENGENALAN PERMAINAN BOLA BASKET	3
BAB III TEKNIK DASAR DRIBBLING DAN SHOOTING	6
BAB IV STRATEGI DALAM PERMAINAN BOLA BASKET	9
BAB V PERATURAN PERMAINAN BOLA BASKET	12
DAFTAR PUSTAKA.....	15

BAB I:

SEJARAH DAN PERKEMBANGAN BOLA BASKET

1.1 Asal Mula Permainan Bola Basket

Permainan bola basket pertama kali ditemukan oleh **Dr. James Naismith**, seorang instruktur pendidikan jasmani asal Kanada yang bekerja di **International YMCA Training School** di Springfield, Massachusetts, Amerika Serikat. Penemuan ini terjadi pada **tanggal 15 Desember 1891**. Naismith ditugaskan oleh atasannya untuk menciptakan permainan yang dapat dimainkan di dalam ruangan selama musim dingin, yang juga harus menghindari kontak fisik yang berlebihan seperti pada permainan American football atau rugby.

Untuk memenuhi tugas tersebut, Naismith menciptakan permainan baru dengan menggunakan **sebuah bola sepak dan dua keranjang buah persik** yang dipasang di dinding ruang olahraga setinggi sekitar 3,05 meter (10 kaki). Awalnya permainan ini dimainkan oleh dua tim, masing-masing terdiri dari sembilan orang, dan tujuannya adalah memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Peraturan awal yang disusun Naismith berjumlah **13 aturan dasar**, yang kemudian menjadi cikal bakal aturan resmi bola basket modern.

Permainan ini pertama kali dipertontonkan secara resmi pada tahun 1892 dan berkembang dengan cepat di kalangan pelajar serta organisasi pemuda seperti YMCA. Keunikan permainan ini yang menekankan pada keterampilan, strategi, dan kerja sama tim menjadikannya populer tidak hanya di Amerika, tetapi juga menyebar ke berbagai belahan dunia.

1.2 Perkembangan Bola Basket

Seiring waktu, bola basket mengalami berbagai perkembangan, baik dari segi peraturan, perlengkapan, teknik bermain, hingga penyebarannya ke seluruh dunia. Tahun 1936 menjadi tonggak sejarah penting bagi bola basket, karena untuk pertama kalinya olahraga ini dipertandingkan dalam ajang **Olimpiade Berlin**, dan Dr. James Naismith hadir sebagai tamu kehormatan.

Di Amerika Serikat, bola basket berkembang menjadi olahraga profesional dengan dibentuknya **National Basketball Association (NBA)** pada tahun 1946 (awalnya bernama BAA – Basketball Association of America). NBA menjadi liga bola basket paling bergengsi di dunia dan melahirkan bintang-bintang legendaris seperti Michael Jordan, Kobe Bryant, dan LeBron James.

Sementara itu, di tingkat internasional, **Fédération Internationale de Basketball (FIBA)** didirikan pada tahun 1932 sebagai badan pengatur bola basket dunia. Melalui FIBA, bola basket semakin berkembang ke berbagai negara di Eropa, Asia, Afrika, dan Amerika Latin.

Di Indonesia, bola basket mulai dikenal pada zaman penjajahan Belanda dan berkembang melalui sekolah-sekolah dan klub-klub olahraga. Organisasi bola basket nasional, yaitu **Perbasi (Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia)**, didirikan pada tahun 1951. Sejak itu, Indonesia aktif dalam berbagai kompetisi regional seperti SEA Games dan FIBA Asia.

Kini, bola basket telah menjadi salah satu olahraga paling populer di dunia, dimainkan oleh jutaan orang dari berbagai usia dan latar belakang. Perkembangannya terus berlanjut dengan munculnya teknologi dalam pelatihan, analisis data permainan, serta inovasi dalam aturan dan penyelenggaraan kompetisi.

BAB II:

PENGENALAN PERMAINAN BOLA BASKET

Permainan bola basket bukan hanya tentang mencetak poin, tetapi juga mengandalkan keterampilan dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Keterampilan-keterampilan dasar ini menjadi fondasi dalam permainan bola basket modern, termasuk *ball handling*, *stance*, *footwork*, memegang bola, mengoper, dan menangkap bola. Berikut penjelasan masing-masing:

2.1 Ball Handling

Ball handling adalah kemampuan pemain dalam mengendalikan bola basket secara efektif menggunakan satu atau dua tangan. Keterampilan ini mencakup teknik menggiring (*dribbling*), memantulkan bola, berpindah tangan saat menggiring, serta menjaga kontrol bola dalam tekanan lawan.

Tujuan dari ball handling adalah:

- Menjaga penguasaan bola.
- Menciptakan ruang gerak untuk menyerang.
- Mengatur tempo permainan.

Latihan ball handling biasanya melibatkan berbagai variasi dribble seperti crossover, behind the back, spin move, dan between the legs.

2.2 Sikap Berdiri (Stance)

Sikap berdiri atau **stance** adalah posisi dasar tubuh saat bersiap melakukan gerakan dalam bola basket, baik saat bertahan maupun menyerang. Stance yang baik memungkinkan pemain untuk bergerak cepat ke segala arah.

Ciri-ciri stance yang baik:

- Kaki dibuka selebar bahu.
- Lutut sedikit ditekuk.
- Berat badan seimbang di kedua kaki.
- Tubuh condong sedikit ke depan.
- Tangan siap aktif—baik untuk menangkap bola maupun bertahan.

Stance sangat penting untuk kelincahan dan keseimbangan pemain.

2.3 Footwork

Footwork adalah teknik kerja kaki dalam permainan bola basket, termasuk dalam bergerak, berhenti, dan melakukan pivot (berputar). Penguasaan footwork sangat penting untuk menjaga keseimbangan, menghindari pelanggaran langkah (traveling), serta menciptakan ruang tembak atau operan.

Jenis-jenis footwork meliputi:

- **Pivot:** Memutar dengan satu kaki sebagai poros.
- **Jump stop:** Melompat dan mendarat dengan kedua kaki bersamaan untuk berhenti.
- **Step slide:** Gerak menyamping saat bertahan.
- **Cutting:** Gerakan cepat untuk membebaskan diri dari penjagaan.

Latihan footwork akan meningkatkan kelincahan dan efisiensi gerak.

2.4 Memegang Bola

Memegang bola dengan benar adalah dasar dari semua keterampilan bola basket lainnya. Posisi tangan dan jari yang tepat akan memudahkan dalam menggiring, mengoper, menembak, atau menangkap bola.

Teknik memegang bola:

- Telapak tangan tidak sepenuhnya menempel pada bola, tetapi membentuk ruang.
- Jari-jari direntangkan secara alami di permukaan bola.
- Tangan berada di sisi kanan dan kiri bola (untuk oper atau tangkapan), atau bawah bola (untuk dribble dan tembakan).

Pegangan yang baik membantu kontrol dan stabilitas saat bermain.

2.5 Mengoper Bola

Mengoper bola adalah keterampilan untuk mengalihkan bola dari satu pemain ke pemain lain. Operan yang baik memungkinkan tim menjaga ritme permainan dan menciptakan peluang mencetak poin.

Jenis-jenis operan:

- **Chest pass:** Operan dari dada ke dada.
- **Bounce pass:** Operan memantul ke lantai sebelum sampai ke penerima.

- **Overhead pass:** Operan dari atas kepala.
- **Baseball pass:** Operan jarak jauh seperti melempar bola baseball.

Operan harus dilakukan dengan cepat, akurat, dan tepat sasaran untuk menghindari intersepsi oleh lawan.

2.6 Menangkap Bola

Menangkap bola adalah keterampilan untuk menerima bola dari operan atau rebound. Teknik menangkap bola yang baik akan mencegah kehilangan penguasaan bola.

Teknik menangkap bola yang benar:

- Pandangan fokus pada bola.
- Tangan dalam posisi siap dengan jari terbuka.
- Kedua tangan meredam bola saat datang.
- Segera mengamankan bola ke dekat dada setelah tertangkap.

Keterampilan ini sangat penting untuk menjaga kelangsungan permainan dan menghindari turn-over.

Pemahaman dan penguasaan keterampilan dasar dalam permainan bola basket seperti ball handling, sikap berdiri, footwork, memegang, mengoper, dan menangkap bola merupakan fondasi penting dalam membentuk pemain yang kompeten. Latihan yang teratur, disiplin, dan teknik yang tepat akan menghasilkan peningkatan performa individu dan tim.

BAB III:

TEKNIK DASAR DRIBBLING DAN SHOOTING

Dalam permainan bola basket, **dribbling** dan **shooting** merupakan dua teknik dasar yang sangat penting. Dribbling memungkinkan pemain membawa bola sambil bergerak, sedangkan shooting merupakan cara utama untuk mencetak angka. Keduanya harus dikuasai dengan baik agar pemain dapat berkontribusi secara efektif dalam permainan.

3.1 Teknik Dasar Dribbling (Menggiring Bola)

Dribbling adalah teknik membawa bola sambil memantulkannya ke lantai menggunakan satu tangan. Dribbling digunakan untuk bergerak menuju ring lawan, menghindari lawan, dan menciptakan ruang tembak atau operan.

Tujuan Dribbling:

- Membawa bola ke wilayah lawan.
- Menghindari tekanan atau penjagaan lawan.
- Menciptakan peluang menyerang.
- Menjaga ritme permainan.

Prinsip Dasar Dribbling:

- Bola dipantulkan menggunakan ujung jari, bukan telapak tangan.
- Pandangan ke depan, bukan ke bola.
- Lutut ditekuk, posisi badan rendah untuk menjaga keseimbangan.
- Gunakan tangan non-dominan untuk melindungi bola dari lawan.

Jenis-Jenis Dribbling:

1. **Low Dribble (Dribble Rendah):** Digunakan saat dijaga ketat, bola dipantulkan rendah di dekat badan.
2. **High Dribble (Dribble Tinggi):** Digunakan saat tidak dijaga ketat, bola dipantulkan setinggi pinggang.
3. **Change of Direction Dribble:** Mengubah arah dribble untuk mengecoh lawan.
 - Crossover dribble
 - Behind the back

- Between the legs
- Spin dribble

4. **Speed Dribble:** Digunakan untuk dribble cepat di ruang terbuka menuju area lawan.

Latihan Dribbling:

- Zig-zag dribble melewati cone.
- Dribble dengan dua bola.
- Dribble dengan mata tertutup untuk melatih kontrol tanpa melihat.

3.2 Teknik Dasar Shooting (Menembak Bola)

Shooting adalah teknik melempar bola ke arah ring lawan dengan tujuan mencetak angka. Shooting yang baik memerlukan koordinasi tangan, mata, dan gerakan tubuh yang tepat.

Tujuan Shooting:

- Mencetak poin melalui tembakan dua angka, tiga angka, atau lemparan bebas.
- Menyelesaikan serangan dengan efisien.

Prinsip Dasar Shooting:

- **Balance** (keseimbangan): Kaki selebar bahu, lutut sedikit ditekuk.
- **Eyes** (mata): Fokus pada target (ring atau titik di papan pantul).
- **Elbow** (siku): Siku menekuk membentuk sudut 90 derajat.
- **Follow through**: Tangan tetap dalam posisi setelah bola dilepas (jari mengarah ke ring).

Jenis-Jenis Shooting:

1. **Set Shoot:** Tembakan dilakukan dari posisi diam, biasanya pada lemparan bebas.
2. **Jump Shoot:** Tembakan sambil melompat, umum dalam permainan untuk menghindari blok lawan.
3. **Lay Up:** Tembakan jarak dekat dengan satu tangan, sering dilakukan setelah dribbling atau fast break.
4. **Hook Shoot:** Tembakan dengan satu tangan, sambil memutar tubuh menjauh dari lawan.
5. **Free Throw:** Tembakan dari garis lemparan bebas tanpa gangguan lawan.

Latihan Shooting:

- Latihan tembakan dari berbagai posisi (baseline, tengah, wing).

- Latihan tembakan berturut-turut dari garis tiga angka.
- Latihan lay-up dengan tangan kanan dan kiri secara bergantian.

Penguasaan teknik dasar **dribbling** dan **shooting** akan sangat menentukan performa pemain dalam sebuah pertandingan. Dribbling memungkinkan pemain mempertahankan bola dan menyerang, sementara shooting adalah kunci dalam mencetak poin. Latihan rutin dan konsisten sangat penting untuk meningkatkan kemampuan dalam kedua aspek ini.

BAB IV:

STRATEGI DALAM PERMAINAN BOLA BASKET

Dalam permainan bola basket, strategi memegang peran penting untuk meningkatkan efektivitas tim. Strategi yang baik akan membantu tim dalam mencetak poin dan mencegah lawan melakukan hal yang sama. Strategi dalam bola basket dibagi menjadi dua kategori utama, yaitu **strategi menyerang (offense)** dan **strategi bertahan (defense)**.

4.1 Strategi Menyerang (Offense)

Strategi offense bertujuan untuk mencetak angka melalui kerja sama tim, pergerakan tanpa bola, dan penggunaan ruang lapangan secara efisien. Strategi ini membutuhkan komunikasi, kreativitas, serta pemahaman terhadap kekuatan dan kelemahan lawan.

Tujuan Strategi Menyerang:

- Menciptakan peluang tembakan terbuka.
- Membuka ruang dari penjagaan lawan.
- Menyusun pola permainan yang efektif.

Jenis-Jenis Strategi Offense:

1. Fast Break (Serangan Cepat):

- Dilakukan segera setelah mendapatkan bola dari rebound atau steal.
- Bertujuan mencetak poin sebelum pertahanan lawan siap.
- Mengandalkan kecepatan, passing cepat, dan pergerakan langsung ke ring lawan.

2. Set Play (Permainan Set):

- Serangan terstruktur yang dijalankan sesuai pola atau formasi tertentu.
- Biasanya digunakan saat lawan sudah membentuk pertahanan.
- Contoh formasi: 1-4 offense, motion offense, triangle offense.

3. Motion Offense:

- Pemain terus bergerak tanpa bola untuk menciptakan ruang.
- Tidak bergantung pada satu pola tetap, sangat fleksibel dan mengandalkan kerja sama tim.

- Cocok untuk tim yang mengandalkan rotasi pemain.

4. Pick and Roll:

- Salah satu strategi paling umum dalam bola basket modern.
- Satu pemain memberikan screen (halangan) untuk rekan setim, kemudian bergulir ke arah ring (roll) untuk menerima bola atau menciptakan ruang.

5. Isolation Play:

- Strategi yang mengandalkan satu pemain (biasanya pemain terbaik) untuk menciptakan peluang tembakan dengan duel satu lawan satu.
- Cocok digunakan saat pemain memiliki keunggulan individu terhadap penjaganya.

4.2 Strategi Bertahan (Defense)

Strategi defense bertujuan untuk mencegah lawan mencetak poin, memaksa kesalahan lawan, dan merebut bola. Pertahanan yang kuat membutuhkan koordinasi tim, komunikasi, serta daya tahan fisik dan mental.

Tujuan Strategi Bertahan:

- Menghentikan pergerakan bola dan pemain lawan.
- Menekan lawan agar melakukan kesalahan (turnover).
- Mengurangi peluang tembakan lawan.

Jenis-Jenis Strategi Defense:

1. Man to Man Defense:

- Setiap pemain bertanggung jawab menjaga satu pemain lawan.
- Menuntut konsentrasi tinggi dan kondisi fisik yang baik.
- Cocok untuk menekan lawan yang memiliki pergerakan cepat dan handal satu lawan satu.

2. Zone Defense:

- Setiap pemain menjaga area tertentu, bukan individu.
- Efektif untuk menghambat penyerangan tim lawan yang bergantung pada passing atau tembakan luar.
- Jenis umum: 2-3 zone, 3-2 zone, 1-2-2 zone.
-

3. Full Court Press:

- Menekan lawan sejak awal di lapangan belakang.
- Bertujuan memaksa lawan melakukan turnover sebelum melewati garis tengah.
- Butuh stamina tinggi dan komunikasi kuat antar pemain.

4. Trap Defense:

- Dua pemain menjebak satu pemain lawan di sudut lapangan.
- Biasanya dikombinasikan dengan zone atau press defense.
- Efektif untuk menekan pemain lawan yang sedang membawa bola.

Strategi menyerang dan bertahan dalam bola basket harus disesuaikan dengan kekuatan tim sendiri dan kelemahan tim lawan. Kesuksesan strategi tidak hanya ditentukan oleh taktik, tetapi juga oleh kekompakan, komunikasi, dan kemampuan individu tiap pemain. Pelatih dan pemain harus terus mengevaluasi serta menyesuaikan strategi dalam setiap pertandingan agar mencapai hasil optimal.

BAB V:

PERATURAN PERMAINAN BOLA BASKET

Permainan bola basket memiliki peraturan yang telah ditetapkan secara internasional oleh **FIBA**, yang menjadi acuan dalam kompetisi resmi di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Pemahaman terhadap peraturan ini sangat penting bagi pemain, pelatih, dan ofisial untuk menjamin pertandingan yang adil dan tertib.

5.1 Jumlah Pemain dan Posisi

- Setiap tim terdiri dari **lima pemain inti** di lapangan.
- Sebuah tim diperbolehkan memiliki hingga **tujuh pemain cadangan**.
- Posisi pemain dalam permainan biasanya meliputi:
 - **Point guard (PG)**: Pengatur serangan.
 - **Shooting guard (SG)**: Penembak jarak jauh.
 - **Small forward (SF)**: Pemain serba bisa.
 - **Power forward (PF)**: Pemain kuat di area bawah ring.
 - **Center (C)**: Pemain tinggi yang menguasai area paint.

5.2 Durasi Pertandingan

Menurut peraturan FIBA:

- Pertandingan terdiri dari **empat kuartier**, masing-masing berdurasi **10 menit**.
- Terdapat **istirahat 2 menit** antar kuartier, dan **istirahat 15 menit** saat jeda babak pertama.
- Jika skorimbang setelah kuartier keempat, maka dilakukan **perpanjangan waktu (overtime)** selama **5 menit** hingga ada pemenang.

5.3 Sistem Perhitungan Poin

- **1 poin**: Diberikan untuk **lemparan bebas (free throw)**.
- **2 poin**: Diberikan untuk **tembakan dalam area dua angka**.

- **3 poin:** Diberikan untuk **tembakan dari luar garis tiga poin**.

5.4 Pelanggaran dalam Bola Basket

A. Pelanggaran Teknik (Violations):

1. **Traveling:** Melangkah lebih dari dua langkah tanpa menggiring bola.
2. **Double Dribble:** Menggiring bola dengan dua tangan bersamaan atau menggiring lagi setelah berhenti.
3. **Three-Second Violation:** Pemain bertahan atau menyerang berada di area key (area restricted) lebih dari 3 detik.
4. **Five-Second Rule:** Pemain tidak melakukan lemparan ke dalam (inbound) dalam 5 detik.
5. **Eight-Second Rule:** Tim tidak membawa bola melewati garis tengah dalam waktu 8 detik.
6. **Twenty-Four-Second Shot Clock:** Tim harus melakukan tembakan dalam waktu 24 detik setelah menguasai bola.

B. Pelanggaran Personal (Fouls):

- Terjadi saat pemain melakukan kontak fisik berlebihan terhadap pemain lawan.
- Contoh: **blocking, charging, holding,** atau **pushing**.
- Pemain yang melakukan **5 kali foul** dalam satu pertandingan akan **dikeluarkan** dari permainan.

C. Unsportsmanlike Foul & Technical Foul:

- **Unsportsmanlike foul:** Pelanggaran keras atau berbahaya.
- **Technical foul:** Diberikan karena perilaku tidak sportif, protes berlebihan, atau pelanggaran oleh ofisial/pelatih.

5.5 Waktu Time-out dan Substitusi

- Setiap tim diberi **dua time-out** di babak pertama dan **tiga time-out** di babak kedua.
- Time-out berdurasi **1 menit**.
- **Substitusi pemain** dapat dilakukan saat bola mati dan harus mendapat izin dari wasit.

5.6 Peran Wasit

- Pertandingan dipimpin oleh satu **wasit utama (referee)** dan dibantu oleh satu atau dua **umpire**.
- Wasit bertanggung jawab memastikan pertandingan berlangsung sesuai aturan, memberikan keputusan atas pelanggaran, dan menjaga sportivitas di lapangan.

Peraturan permainan bola basket dirancang untuk menciptakan permainan yang adil, dinamis, dan aman. Pemahaman yang baik terhadap aturan ini akan meningkatkan kualitas pertandingan dan mendorong sikap sportif di kalangan pemain maupun pelatih. Dalam pelaksanaan di lapangan, peraturan ini juga dapat mengalami penyesuaian berdasarkan usia pemain atau tingkatan kompetisi.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, T. O., & Carrera, M. (2005). *Periodization Training for Sports*. Champaign: Human Kinetics.
- Bompa, T. O., & Haff, G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
- FIBA. (2022). *Basketball Coaching Manual*. Diakses dari www.fiba.basketball
- FIBA. (2022). *Coaching Manual: Offensive and Defensive Strategies*. Diakses dari www.fiba.basketball
- FIBA. (2022). *History of Basketball*. Diakses dari www.fiba.basketball
- FIBA. (2022). *Official Basketball Rules 2022*. Diakses dari www.fiba.basketball
- Guttmann, A. (2004). *Sports: The First Five Millennia*. University of Massachusetts Press.
- Martens, R. (2012). *Successful Coaching*. Human Kinetics.
- Naismith, J. (1941). *Basketball: Its Origin and Development*. Association Press.
- Oktaviani, L. (2018). *Peraturan Permainan Bola Basket*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Perbasi. (2021). *Modul Pelatihan Dasar Bola Basket*. Jakarta: Perbasi.
- Perbasi. (2021). *Sejarah Perkembangan Bola Basket di Indonesia*. Jakarta: Perbasi Publishing.
- Suherman, A. (2000). *Pengantar Teori dan Metodologi Pendidikan Jasmani*. Bandung: UPI Press.
- Suryanto, A. (2016). *Dasar-Dasar Bola Basket*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Winarno, W. (2015). *Dasar-dasar Pembelajaran Bola Basket*. Bandung: Alfabeta.