



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

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

PETIKAN

KEPUTUSAN REKTOR UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

Nomor : 053.1 /SK/REKTOR-UPY/III/2026

Tentang

PENGANGKATAN DOSEN PENGAMPU MATA KULIAH SEMESTER GENAP
TAHUN AKADEMIK 2025/2026 DI LINGKUNGAN UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA
REKTOR UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

Menimbang :
Mengingat :
Memperhatikan :

dst.
dst.
dst.

MEMUTUSKAN

- Menetapkan : PENGANGKATAN DOSEN PENGAMPU MATA KULIAH SEMESTER GENAP TAHUN AKADEMIK 2025/2026 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 2025/2026.
- 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 : 02 Maret 2026

Rektor,

ttd

Prof. Dr. Ir. Paiman, M.P

NIS. 19650916 199503 1 0031

Untuk Petikan yang sah
Wakil Rektor Bidang Akademik dan Kelembagaan

Anmad 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 :053.1/SK/REKTOR-UPY/III/2026
 Tanggal : 02 Maret 2026

NO.	NAMA PENGAJAR & NIDN	MATA KULIAH	KODE MK	SKS	SEMESTER/ KELAS	PROGRAM
1. s.d 233						
234	Rickadesti Ramadhana, M.Pd 3543778679230033	Basket* Bola Basket Bulu Tangis* Metode Penelitian Olahraga	OR16107 T16431 T16433 T16435	2 2 2 2	II / 16-25.A1; 16-25.A2 IV / 16-24.A1; 16-24.A2 IV / 16-24.A2 IV / 16-24.A3	Program Sarjana Ilmu Keolahragaan Program Sarjana Ilmu Keolahragaan Program Sarjana Ilmu Keolahragaan Program Sarjana Ilmu Keolahragaan
235						
Dst.						



Rektor

ttd

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



RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (RPS)

PROGRAM STUDI **ILMU KEOLAHRAGAAN**

FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA



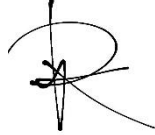
SEMESTER GENAP 2025/2026



MODULE HANDBOOK

Course

Department Ilmu Keolahragaan
Faculty Sains dan Teknologi
Universitas PGRI Yogyakarta

Proses <i>Process</i>	Penanggung Jawab <i>Person in Charge</i>			Tanggal <i>Date</i>
	Nama <i>Name</i>	Jabatan <i>Position</i>	Tandatangan <i>Signature</i>	
Perumus <i>Preparation</i>	Rickadesti Ramadhana, M.Pd.	Dosen Pengampu		12 Februari 2026
Pemeriksa dan Pengendalian <i>Review and Control</i>	Dr. Andri Arif Kustiawan, S.Pd, M.Or	Kaprodi IKOR		12 Februari 2026
Persetujuan <i>Approval</i>	Dr. Andri Arif Kustiawan, S.Pd, M.Or	Kaprodi IKOR		12 Februari 2026
Penetapan <i>Determination</i>				12 Februari 2026



UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI
PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN

KODE
DOKUMEN

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK) <i>Course</i>		KODE <i>Code</i>		Rumpun MK <i>Course Cluster</i>	BOBOT (sks) <i>Credits</i>		SEMESTER	Tgl Penyusunan <i>Compilation Date</i>
Basket		OR16107		Basket	P=2		2	12 Februari 2026
OTORISASI/ PENGESAHAN <i>Authorization/ Endorsement</i>			Dosen Pengembang RPS <i>Developer Lecturer of Semester Learning Plan</i>		Koordinator RMK <i>Course Cluster Coordinator</i>		Ka PRODI <i>Head of Department</i>	
			Rickadesti ramadhana, M.Pd.				Dr. Andri Arif Kustiawan, S.Pd, M.Or	
Capaian Pembelajaran (CP) <i>Learning Outcomes</i>		CPL-PRODI yangdibebankan pada Matakuliah <i>PLO Program Chrged to The Course</i>						
	CPL 2		Mampu melakukan kajian-kajian ilmiah terhadap permasalahan keolahragaan secara mendalam yang didukung dengan keterampilan menulis ilmiah, analisis, serta penguasaan tes dan pengukuran olahraga yang modern melalui kinerja mandiri, bermutu dan terukur					
	CPL 4		Mampu mengambil keputusan secara tepat dalam penyelesaian permasalahan keolahragaan berdasarkan hasil analisis informasi dan data serta dapat memberi solusi dari setiap permasalahan keolahragaan secara mandiri dan atau kelompok					
	CPL 8		Mampu mengembangkan dan mengaplikasikan program latihan kesehatan dan kebugaran untuk memberikan jasa konsultasi olahraga kesehatan dan kebugaran di pusat kebugaran serta memberikan layanan terapi dan kesehatan olahraga baik dari segi promotig, preventif, dan rehabilitatif					
			Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK) <i>Course Learning Outcome (CLO)</i>					
	CPMK-1		Mampu Memahami dan Memptaktikkan Teknik dasar permainan Bola Basket (dribbling, passing, shooting, pivot, dan lay-up)					
	CPMK-2		Mampu Menganalisis strategi permainan (Pertahanan dan penyerangan)					
	CPMK-3		Mampu memahami dan Mempraktikkan Peraturan dan perwasitan dalam Permainan Bola Basket					
	CPMK-4		Mampu menganalisis dan mengevaluasi hasil dari permainan bola basket					

	Peta CPL – CPMK <i>Map of PLO - CLO</i>				
	CPL 2	CPL 4	CPL 8	Total (%)	
CPMK-1	30%			30%	
CPMK-2		20%		20%	
CPMK-3		25%		25%	
CPMK-4			25%	25%	
Jumlah Bobot	30%	45%	25%	100%	
Diskripsi Singkat MK <i>Short Description of Course</i>		Matakuliah ini membahas dan menerapkan berbagai teknik dasar dalam permainan bola basket yang terdiri dari, teknik dribble, berbagai jenis passing dan shooting, serta strategi dan pola-pola permainan, serta peraturan dan perwasitan dalam permainan bola basket			
Bahan Kajian (Materi Pembelajaran) <i>Course Materials:</i>		1. Teknik Dasar Permainan Bola Basket 2. Taktik dan Strategi Bola Basket 3. Peraturan dan perwasitan dalam permainan bola basket			
Pustaka <i>Reference</i>		Utama:			
		1. Lukyani, L., & Agustina, RS (2020). Buku Jago Bola Basket . Grup Ilmu Cemerlang. 2. Hidayatullah, F., Anwar, K., & Handayani, HY (2023). Bola Basket Dasar Untuk Pemula . Penerbitan & Pendidikan Thalibul Ilmi. 3. Iqroni, D. (2023). Dasar Bola Basket . PT Salim Media Indonesia. 4. FIBA, (2022), FIBA Official Basketball Rules 2022			
		Pendukung			
		5. Ramadhana, R., Hijriansyah, DK, Hadiono, H., Pribadi, A., Kristi, PD, Alexander, B., & Kustiawan, AA (2025). EFEKTIFITAS PENGGUNAAN BUKU DIGITAL TERHADAP PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI ASPEK KETERAMPILAN. Jurnal Ilmu dan Teknologi Olah Raga Indonesia (IJST) , 4 (1), 521-527.			
Dosen Pengampu <i>Lecturers</i>		Rickadesti Ramadhana, M.Pd.			
Matakuliah Syarat <i>Prerequisite</i>					

[illegible]

Keterangan:

1. **Capaian Pembelajaran Lulusan PRODI (CPL-PRODI)** adalah kemampuan yang dimiliki oleh setiap lulusan PRODI yang merupakan internalisasi dari sikap, penguasaan pengetahuan dan ketrampilan sesuai dengan jenjang prodinya yang diperoleh melalui proses pembelajaran.
2. **CPL yang dibebankan pada mata kuliah** adalah beberapa capaian pembelajaran lulusan program studi (CPL PRODI) yang digunakan untuk pembentukan/pengembangan sebuah mata kuliah yang terdiri dari aspek sikap, ketrampilan umum, ketrampilan khusus dan pengetahuan.
3. **CP Mata kuliah (CPMK)** adalah kemampuan yang dijabarkan secara spesifik dari CPL yang dibebankan pada mata kuliah, dan bersifat spesifik terhadap bahan kajian atau materi pembelajaran mata kuliah tersebut.
4. **Indikator penilaian** kemampuan dalam proses maupun hasil belajar mahasiswa adalah pernyataan spesifik dan terukur yang mengidentifikasi kemampuan atau kinerja hasil belajar mahasiswa yang disertai bukti-bukti.
5. **Kriteria Penilaian** adalah patokan yang digunakan sebagai ukuran atau tolok ukur ketercapaian pembelajaran dalam penilaian berdasarkan indikator-indikator yang telah ditetapkan. Kriteria penilaian merupakan pedoman bagi penilai agar penilaian konsisten dan tidak bias. Kriteria dapat berupa kuantitatif ataupun kualitatif.
6. **Teknik penilaian:** tes dan non-tes.
7. **Bentuk pembelajaran:** Kuliah, Responsi, Tutorial, Seminar atau yang setara, Praktikum, Praktik Studio, Praktik Bengkel, Praktik Lapangan, Penelitian, Pengabdian Kepada Masyarakat dan/atau bentuk pembelajaran lain yang setara.
8. **Metode Pembelajaran:** Small Group Discussion, Role-Play & Simulation, Discovery Learning, Self-Directed Learning, Cooperative Learning, Collaborative Learning, Contextual Learning, Project Based Learning, dan metode lainnya yang setara.
9. **Materi Pembelajaran** adalah rincian atau uraian dari bahan kajian yang dapat disajikan dalam bentuk beberapa pokok dan sub-pokok bahasan.
10. **Bobot penilaian** adalah prosentasi penilaian terhadap setiap pencapaian CPMK yang besarnya proposional dengan tingkat kesulitan pencapaian CPMK tsb., dan totalnya 100%.
11. **PB=Proses Belajar, PT=Penugasan Terstruktur, KM=Kegiatan Mandiri.**
12. **Bobot penilaian** adalah prosentasi penilaian terhadap setiap pencapaian CPMK yang besarnya proposional dengan tingkat kesulitan pencapaian CPMK tsb., dan totalnya 100%



UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI
PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN

RENCANA ASESMEN DAN EVALUASI (RAE)

Minggu ke-	CPMK	Bentuk Asessmen (Penilaian)	Bobot (%)
1 - 5	Mampu Memahami dan Memptaktikkan Teknik dasar permainan Bola Basket (dribbling, passing, shooting, pivot, dan lay-up)	Tes dribbling, passing, shooting, pivot, dan lay-up	25
6-8	Mampu Menganalisis strategi permainan (Pertahanan dan penyerangan)	Membuat program latihan offance dan defance	15
9-12	Mampu memahami dan Mempraktikkan Peraturan dan perwasitan dalam Permainan Bola Basket	Tes wasit dan Statistik Pertandingan	20
13-15	Mampu menganalisis dan mengevaluasi hasil dari permainan bola basket	Membuat laporan evaluasi hasil permainan	20
16	UAS	Ujian Praktik	20
TOTAL BOBOT			100



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

INDIKATOR PENCAPAIAN CPL PADA MATAKULIAH

CPL	CPMK	Minggu ke-	Bentuk Asessmen	Bobot (%)
CPL-2	CPMK-1	1-5	Tes dan Praktik 1	30
CPL-4	CPMK-2	6-8	Tes dan Praktik 2	20
	CPMK-3	9-12	Tes dan Praktik 3	25
CPL-8	CPMK-4	13-16	Tes dan Praktik 4	25
TOTAL BOBOT				100



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

RUBRIK PENILAIAN

Nama Mahasiswa :

NPM :

No	Aspek Yang dinilai	Skor Penilaian				
		(E) Kurang Sekali 0 - 40	(D) Kurang 0 - 40	(C) Cukup 56 - 60	(B) Baik 61 - 80	(A) Baik Sekali 80 - 100
1	Sikap Awal					
2	Pelaksanaan Gerak					
3	Hasil Gerak					
4	Hasil Analisa					
5	Penguasaan materi					
Nilai rata-rata skor						
Nilai Total						



**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 : A1, A2, A3 /2025
Semester : 2 (Dua)
Tahun Akademik : 2025/20256
Kode Mata Kuliah : OR16107

Deksripsi Mata Kuliah :

Mata kuliah Bola BAsket memiliki bobot 2 SKS yang merupakan mata kuliah Prodi yang bersifat praktik. 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, RS (2020). *Buku Jago Bola Basket . Grup Ilmu Cemerlang.*
2. Hidayatullah, F., Anwar, K., & Handayani, HY (2023). *Bola Basket Dasar Untuk Pemula . Penerbitan & Pendidikan Thalibul Ilmi.*
3. Iqroni, D. (2023). *Dasar Bola Basket . PT Salim Media Indonesia.*
4. FIBA, (2022), *FIBA Official Basketball Rules 2022*
5. Ramadhana, Rickadesti. (2023). *Flip Book Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Materi Permainan*

Ketentuan/Kesepakatan:

a. Kehadiran.

- Kehadiran harus 75%. Ketidakhadiran 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%

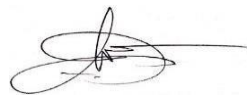
Yogyakarta, Maret 2026

Ketua Program Studi

Dosen Pengampu

Ketua Kelas

Dr. Andri Arif Kustiawan, S.Pd., M.Or
NIS. 199211142022061001



Rickadesti Ramadhana, M.Pd.
NIS. 200012112024082005

NPM.



UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

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

E-mail : info@upy.ac.id

PERNYATAAN KEABSAHAN DOKUMEN BERITA ACARA PERKULIAHAN DAN PENILAIAN

Dokumen ini disusun sebagai bukti keterlaksanaan proses pembelajaran di Universitas PGRI Yogyakarta.

Nama : Dr. Andri Arif Kustiawan, S.Pd., M.Or
NIS : 198907292022061002
Jabatan : Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan
Fakultas : Fakultas Sains Teknologi

Dengan ini menyatakan bahwa dokumen Berita Acara Perkuliahan dan Berita Acara Pengisian Nilai untuk:

Dosen : Rickadesti Ramadhana, M.Pd
Mata Kuliah : OR16207 - BASKET
Kelas : 25-A2
Tahun Akademik : Genap 2025/2026

yang dilampirkan merupakan dokumen resmi akademik yang disusun berdasarkan pelaksanaan kegiatan pembelajaran yang sesungguhnya, terencana, dan terdokumentasi.

Dengan demikian, dokumen ini dinyatakan sah, autentik, valid, dan akuntabel, serta dapat digunakan sebagai bukti dukung audit mutu internal, akreditasi, evaluasi pembelajaran, dan pelaporan akademik.

Ditetapkan di : Yogyakarta
Pada tanggal : 27 Juli 2026

Ketua Program Studi,



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



UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

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

E-mail : info@upy.ac.id

<https://upy.ac.id>

BERITA ACARA PELAKSANAAN PERKULIAHAN

Dari :

Rickadesti Ramadhana, M.Pd

Dosen Matakuliah :

OR16207 / BASKET

Kelas :

25-A2

Menyatakan bahwa proses input BERITA ACARA PELAKSANAAN PERKULIAHAN untuk matakuliah tersebut telah berhasil dilakukan. Penginputan BAP tersebut dilakukan dengan cermat. Adapun bila terjadi kesalahan data, saya bersedia bertanggung jawab penuh.

Berkas daftar nilai mahasiswa saya lampirkan bersama dengan berita acara ini.

Terima kasih.

Hormat saya,



Rickadesti Ramadhana, M.Pd

Ringkasan Nilai

Nilai Rata-Rata Kelas : 88.95

Nilai Tertinggi Kelas : 93.25

Nilai Terendah Kelas : 70



<https://upy.ac.id>

UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

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

E-mail : info@upy.ac.id

PRESENSI DOSEN MENGAJAR TA. 20252 Genap

Dosen : Rickadesti Ramadhana, M.Pd
Mata Kuliah : OR16207 / BASKET
SKS : Praktikum = 2 SKS ;
Periode : 20252 Genap

Program Studi : [S1] - Ilmu Keolahragaan
Kurikulum : IKOR-2025-OBE - OBE IKOR 2025
Nama Kelas : 25-A2
Peserta : 29

Pertemuan	Waktu & Tempat	Materi	Indikator Capai	Hadir	Status
1	Senin, 02 Mar 2026 10:20 s.d 12:00 Lab. Terpadu IKOR	a. dribbling, b. passing, c. shooting, d. pivot, e. lay-up	Mahasiswa Mampu Memahami dan Memptaktikkan Teknik dasar permainan Bola Basket (dribbling, passing, shooting, pivot, dan lay-up)	23	√ Terealisasi
2	Senin, 09 Mar 2026 10:20 s.d 12:00 Lab. Terpadu IKOR	a. dribbling, b. passing, c. shooting, d. pivot, e. lay-up	Mahasiswa Mampu Memahami dan Memptaktikkan Teknik dasar permainan Bola Basket (dribbling, passing, shooting, pivot, dan lay-up)	27	√ Terealisasi

Pertemuan	Waktu & Tempat	Materi	Indikator Capai	Hadir	Status
3	Senin, 16 Mar 2026 10:20 s.d 12:00 Lab. Terpadu IKOR	a. dribbling, b. passing, c. shooting, d. pivot, e. lay-up	Mahasiswa Mampu Memahami dan Memptaktikkan Teknik dasar permainan Bola Basket (dribbling, passing, shooting, pivot, dan lay-up)	27	√ Terealisasi
4	Senin, 23 Mar 2026 10:20 s.d 12:00 Lab. Terpadu IKOR	a. dribbling, b. passing, c. shooting, d. pivot, e. lay-up	Mahasiswa Mampu Memahami dan Memptaktikkan Teknik dasar permainan Bola Basket (dribbling, passing, shooting, pivot, dan lay-up)	27	√ Terealisasi
5	Senin, 30 Mar 2026 10:20 s.d 12:00 Lab. Terpadu IKOR	a. dribbling, b. passing, c. shooting, d. pivot, e. lay-up	Mahasiswa Mampu Memahami dan Memptaktikkan Teknik dasar permainan Bola Basket (dribbling, passing, shooting, pivot, dan lay-up)	27	√ Terealisasi
6	Senin, 06 Apr 2026 10:20 s.d 12:00 Lab. Terpadu IKOR	a. Bertahan (defance) b. Menyerang (ofance)	Mahasiswa Mampu Menganalisis strategi permainan (Pertahanan dan penyerangan)	26	√ Terealisasi
7	Senin, 13 Apr 2026 10:20 s.d 12:00 Lab. Terpadu IKOR	a. Bertahan (defance) b. Menyerang (ofance)	Mahasiswa Mampu Menganalisis strategi permainan (Pertahanan dan penyerangan)	29	√ Terealisasi

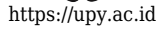
Pertemuan	Waktu & Tempat	Materi	Indikator Capai	Hadir	Status
8	Senin, 20 Apr 2026 10:20 s.d 12:00 Lab. Terpadu IKOR	a. Bertahan (defance) b. Menyerang (ofance)	Mahasiswa Mampu Menganalisis strategi permainan (Pertahanan dan penyerangan)	24	√ Terealisasi
9	Senin, 27 Apr 2026 10:20 s.d 12:00 Lab. Terpadu IKOR	a. Peraturan b. Perwasitan	Mahasiswa Mampu memahami dan Mempraktikkan Peraturan dan perwasitan dalam Permainan Bola Basket	26	√ Terealisasi
10	Senin, 04 May 2026 10:20 s.d 12:00 Lab. Terpadu IKOR	a. Peraturan b. Perwasitan	Mahasiswa Mampu memahami dan Mempraktikkan Peraturan dan perwasitan dalam Permainan Bola Basket	24	√ Terealisasi
11	Senin, 11 May 2026 10:20 s.d 12:00 Lab. Terpadu IKOR	a. Peraturan b. Perwasitan	Mahasiswa Mampu memahami dan Mempraktikkan Peraturan dan perwasitan dalam Permainan Bola Basket	19	√ Terealisasi
12	Senin, 18 May 2026 10:20 s.d 12:00 Lab. Terpadu IKOR	a. Peraturan b. Perwasitan	Mahasiswa Mampu memahami dan Mempraktikkan Peraturan dan perwasitan dalam Permainan Bola Basket	24	√ Terealisasi

Pertemuan	Waktu & Tempat	Materi	Indikator Capai	Hadir	Status
13	Senin, 25 May 2026 10:20 s.d 12:00 Lab. Terpadu IKOR	a. Analisis b. Evaluasi Permainan	Mampu menganalisis dan mengevaluasi hasil dari permainan bola basket	29	√ Terealisasi
14	Senin, 01 Jun 2026 10:20 s.d 12:00 Lab. Terpadu IKOR	a. Analisis b. Evaluasi Permainan	Mampu menganalisis dan mengevaluasi hasil dari permainan bola basket	27	√ Terealisasi
15	Senin, 08 Jun 2026 10:20 s.d 12:00 Lab. Terpadu IKOR	a. Analisis b. Evaluasi Permainan	Mampu menganalisis dan mengevaluasi hasil dari permainan bola basket	23	√ Terealisasi
16	Senin, 15 Jun 2026 10:20 s.d 12:00 Lab. Terpadu IKOR	Ujian Praktikum	Ujian Praktikum	29	√ Terealisasi

Dosen



(Rickadesti Ramadhana, M.Pd)



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

E-mail : info@upy.ac.id

Dosen : Rickadesti Ramadhana, M.Pd
Mata Kuliah : OR16207 / BASKET
SKS : Praktikum = 2 SKS ;
Periode : 20252 Genap

[illegible]

#	NPM	Nama Mahasiswa	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	jml	% Hadir
9	25111600041	Muhammad Husein Rendy Wasesa	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	-	√	√	√	√	√	14	87.50%
10	25111600043	Pratama Hanggara Saputra	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	16	100.00%
11	25111600045	Rovi Charis Ardiansyah	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	16	100.00%
12	25111600046	Dwi Kurniawan	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	14	87.50%
13	25111600047	Habib Khoiron Sahilna	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	-	√	√	-	-	√	12	75.00%
14	25111600053	Adellya Andriya Putri Haryono	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	-	√	√	√	-	√	13	81.25%
15	25111600054	Ariel Morris Agustian	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	16	100.00%
16	25111600055	Yohanis Pageru	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	-	√	√	√	√	14	87.50%
17	25111600056	Fajar Mulia	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	16	100.00%
18	25111600057	Christian Marcha Setiawan	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	16	100.00%
19	25111600058	Bagas Reno Vernanda	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	16	100.00%
20	25111600059	Muhammad Gibran Atthoriq	√	√	√	√	√	-	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	14	87.50%
21	25111600060	Firdaus Dafa Sabban	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	15	93.75%
22	25111600061	Ilyas Fajariansyah	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	-	-	√	√	√	√	13	81.25%
23	25111600062	Juan Einstein Riquelme	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	16	100.00%
24	25111600064	Azka Taslimi Anwar	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	-	√	√	√	√	√	14	87.50%
25	25111600070	Carmelia Melan Muid	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	-	√	√	-	-	√	12	75.00%
26	25111600093	Hadi Prasetyo	√	√	√	√	√	√	√	-	-	-	-	-	√	√	√	√	11	68.75%

#	NPM	Nama Mahasiswa	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	jml	% Hadir
27	25111600096	Eno Farida Putri	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	16	100.00%
28	25111600099	Tito Raska Alfarro	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	15	93.75%
29	25111600107	Arnesto Adham Frenaldin	-	-	-	-	-	√	√	√	√	√	-	-	√	√	-	√	8	50.00%

Dosen



(Rickadesti Ramadhana, M.Pd)

Dicetak pada 21-07-2026



<https://upy.ac.id>

UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

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

E-mail : info@upy.ac.id

Daftar Nilai Mahasiswa

Dosen : Rickadesti Ramadhana, M.Pd
Mata Kuliah : OR16207 / BASKET
SKS : Praktikum = 2 SKS ;
Periode : 20252 Genap

Program Studi : [S1] - Ilmu Keolahragaan
Kurikulum : IKOR-2025-OBE - OBE IKOR 2025
Nama Kelas : 25-A2
Peserta : 29

#	NPM	Nama Mahasiswa	Ujian Praktikum (25 %)	Ujian Praktikum (25 %)	Ujian Praktikum (25 %)	Ujian Praktikum (25 %)	Nilai Akhir	Nilai Huruf	Angka Mutu
1	25111600014	Zaky Wandinov	93	90	85	90	89	A-	3.75
2	25111600022	Muhamad Gilang Atqo Stavia	80	80	80	80	80	A-	3.75
3	25111600032	Az Zazilah	96	90	88	89	90	A	4
4	25111600035	Nur Mutiara Sari	96	90	88	90	91	A	4
5	25111600036	Muhammad Jumna Romadhon Pratama	90	88	92	92	90	A	4
6	25111600037	Eries Widya Azahra	96	80	95	90	90	A	4
7	25111600039	Feldin Azelfi Erbita Putra	96	93	94	90	93	A	4

#	NPM	Nama Mahasiswa	Ujian Praktikum (25 %)	Ujian Praktikum (25 %)	Ujian Praktikum (25 %)	Ujian Praktikum (25 %)	Nilai Akhir	Nilai Huruf	Angka Mutu
8	25111600040	Arba Ramadhani	96	90	90	92	92	A	4
9	25111600041	Muhammad Husein Rendy Wasesa	85	90	93	93	90	A	4
10	25111600043	Pratama Hanggara Saputra	94	90	90	90	91	A	4
11	25111600045	Rovi Charis Ardiansyah	89	88	88	90	88	A-	3.75
12	25111600046	Dwi Kurniawan	96	88	90	91	91	A	4
13	25111600047	Habib Khoiron Sahilna	98	90	90	92	92	A	4
14	25111600053	Adellya Andriya Putri Haryono	98	90	92	92	93	A	4
15	25111600054	Ariel Morris Agustian	96	92	90	88	91	A	4
16	25111600055	Yohanis Pageru	96	90	88	88	90	A	4
17	25111600056	Fajar Mulia	96	90	92	88	91	A	4
18	25111600057	Christian Marcha Setiawan	94	89	92	90	91	A	4
19	25111600058	Bagas Reno Vernanda	98	90	93	90	92	A	4
20	25111600059	Muhammad Gibran Atthoriq	80	90	85	87	85	A-	3.75
21	25111600060	Firdaus Dafa Sabban	70	70	70	70	70	B	3

#	NPM	Nama Mahasiswa	Ujian Praktikum (25 %)	Ujian Praktikum (25 %)	Ujian Praktikum (25 %)	Ujian Praktikum (25 %)	Nilai Akhir	Nilai Huruf	Angka Mutu
22	25111600061	Ilyas Fajariansyah	92	90	90	88	90	A	4
23	25111600062	Juan Einstein Riquelme	96	90	87	92	91	A	4
24	25111600064	Azka Taslimi Anwar	92	90	92	94	92	A	4
25	25111600070	Carmelia Melan Muid	70	70	70	70	70	B	3
26	25111600093	Hadi Prasetyo	97	90	93	90	92	A	4
27	25111600096	Eno Farida Putri	96	90	92	90	92	A	4
28	25111600099	Tito Raska Alfarro	96	90	92	88	91	A	4
29	25111600107	Arnesto Adham Frenaldin	80	82	85	86	83	A-	3.75

Dosen



(Rickadesti Ramadhana, M.Pd)

Dicetak pada 21-07-2026



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

UJIAN AKHIR SEMESTER GENAP 2025/2026

MATA KULIAH : BOLA BASKET
HARI/TANGGAL :
WAKTU : 09.30-12.00 WIB
KELAS : 25. A1, 25. A2
SIFAT : PRAKTIK
DOSEN : RICKADESTI RAMADHANA, M.Pd.

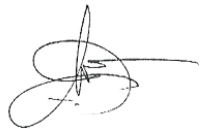
BAHAN KAJIAN: Teknik dasar dalam permainan bola basket yang terdiri dari, teknik dribble, berbagai jenis passing dan shooting, serta strategi dan pola-pola permainan, serta peraturan dan perwasitan dalam permainan bola basket

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: 2025/2026

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/ 25.A1, 25.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	

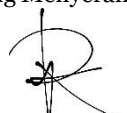
Divalidasi Tanggal 16 Juni 2026
--

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

..... Akademik

Telah diterima oleh Bagian Akademik Soal Ujian Akhir Semester

Tanggal : 16 Juni 2026

Yang Menyerahkan  Rickadesti Ramadhana, M.Pd.
--

Yang Menerima



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,

2026

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.