

## **BAB II**

### **MENINGKATKAN HASIL BELAJAR *LAY UP* BOLA BASKET**

#### **DENGAN METODE PERMAINAN**

##### **A. Bola Basket**

###### **1. Sejarah Bola Basket**

Permainan Bola Basket diciptakan oleh Dr. James A. Naismith pada tahun 1891. Ide untuk menciptakan permainan baru ini dikarenakan akan kebutuhan yang dirasakan dalam musim-musim dingin untuk tetap selalu melakukan aktivitas gerak dan selalu terhibur.

Untuk itu kemudian Dr. James A. Naismith mengajak peserta didiknya masuk ke dalam ruangan untuk melakukan aktivitas yang sudah dipikirkannya. Permainannya menggunakan bola sepak, keranjang buah persik yang kosong dengan aturan pemain 9 orang, diantaranya; 3 pemain depan, 3 pemain tengah, 3 pemain bertahan. Pada perkembangan selanjutnya dimainkan satu regu 7 orang pada tahun 1892. Selanjutnya mengalami perubahan-perubahan jumlah pemainnya, hingga diketemukan jumlah yang ideal sampai sekarang yaitu 5 orang pemain.

Seperti telah diuraikan di atas permainan bola basket dimainkan oleh dua regu, masing-masing terdiri dari 5 orang pemain. Wasit yang memimpin terdiri dari 2 orang yang senantiasa berganti posisi. Waktu bermain yang resmi 2 x 20 menit bersih, tidak termasuk masa istirahat 10 menit, *time out*, dua kali bagi masing-masing regu tiap babak selama 1 menit, saat pergantian pemain dan atau peluit dibunyikan wasit karena bola ke luar lapangan atau terjadi pelanggaran/kesalahan seperti *foul* dan *travelling*. Apabila dalam pertandingan resmi (yang dimaksud disini bukan pertandingan persahabatan) terjadi pengumpulan angka sama, waktu diperpanjang sekian babak (tiap 5 menit) sampai terjadi perbedaan angka. Khusus untuk permainan mini basket yang diperuntukkan anak-anak di bawah umur 13 tahun, diberlakukan peraturan tersendiri yang agak beda, antara lain : bola yang dipergunakan lebih kecil dan lebih ringan,

pemasangan keranjang yang lebih rendah, waktu pertandingan 4 x 10 menit dengan 3 kali istirahat dan lainnya lagi seperti dalam hal penggantian pemain. Peraturan permainan yang dipergunakan sangat tergantung daripada peraturan PERBASI/FIBA mana yang berlaku. Misalnya pada tahun 1984, peraturan permainan yang berlaku adalah Peraturan Permainan PERBASI/FIBA tahun 1980 - 1984.

Di Indonesia perkembangan bola basket ada beberapa informasi mengatakan masuknya basket bersamaan dengan kedatangan pedagang dari Cina menjelang kemerdekaan. Tepatnya, sejak 1894, bola basket sudah dimainkan orang-orang Cina di Provinsi Tientsien dan kemudian menjalar ke seluruh daratan Cina. Mereka yang berdagang ke Indonesia adalah kelompok menengah kaya yang memilih olahraga dari Amerika itu sebagai identitas kelompok Cina modern.

Informasi ini diperkuat fakta menjelang dan pada awal kemerdekaan klub-klub bola basket di sejumlah kota besar seperti Jakarta, Medan, Bandung, Semarang, Daerah Istimewa Yogyakarta, dan Surabaya sebagian besar tumbuh dari sekolah-sekolah Cina. Dari klub itu pula kemudian lahir salah seorang legenda Indonesia, Liem Tjien Siong yang kemudian dikenal dengan nama Sonny Hendrawan (Pada 1967 Sonny terpilih sebagai Pemain Terbaik pada Kejuaraan Bola Basket Asia IV di Seoul, Korea Selatan. Waktu itu, tim Indonesia menduduki peringkat ke-4 di bawah Filipina, Korea, dan Jepang).

Pada 1948, ketika Negara Indonesia menggelar PON I digelar di Solo, bola basket, sudah menjadi salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan. Ini membuktikan bahwa basket cepat memasyarakat dan secara resmi diakui Negara. Tiga tahun kemudian, Maladi sebagai Sekretaris Komite Olimpiade Indonesia (KOI) yang kemudian menjadi Menteri Olahraga, meminta Tonny Wen dan Wim Latumeten untuk membentuk organisasi bola basket. Akhirnya karena tuntutan kebutuhan untuk menyatukan organisasi bola basket di seluruh Indonesia, dibentuklah PERBASI (Persatuan Basket Ball Seluruh Indonesia) pada tanggal 23

Oktober 1951, dengan ketuanya Tonny When. Selanjutnya PERBASI singkatannya diubah menjadi Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia pada tahun 1955 hingga sekarang. Sebagai organisasi induk cabang olahraga bola basket di tanah air, PERBASI juga mengadakan kongres-kongres yang bertujuan untuk semakin meningkatkan perkembangan bola basket sebagai olahraga yang banyak diminati oleh masyarakat. Kongres yang diadakan oleh PERBASI berturut-turut adalah sebagai berikut :

- a. Kongres ke I, diadakan pada tahun 1957 di semarang
- b. Kongres ke II, diadakan pada tahun 1959 di Malang
- c. Kongres ke III, yang pada jadwalnya diadakan di Menando pada tahun 1961, karena sesuatu hal maka tidak dapat dielenggarakan.
- d. Kongres ke IV, diadakan pada tahun 1967 di Jakarta
- e. Kongres ke V, diadakan pada tahun 1969 di Surabaya, bersamaan dengan penyelenggaraan PON ke VII.

## 2. Alat-Alat Perlengkapan dan Lapangan Bola Basket

Berdasarkan Peraturan Permainan PERBASI/FIBA tahun 1980 – 1984, alat-alat perlengkapan dan lapangan terdiri dari :

### a. Bola Basket



Gambar 2.1 Bola Basket  
Sumber :<https://www.google.co.id/q#Lapangan Basket>

Terbuat dari karet yang menggelembung dan dilapisi sejenis kulit, karet atau sintesis. Keliling bola tidak kurang dari 75 cm dan tidak lebih dari 78 cm, serta beratnya tidak kurang dari 600 gram dan tidak lebih dari 650 gram. Bola tersebut dipompa sedemikian rupa,

sehingga jika dipantulkan ke lantai dari ketinggian 180 cm akan melambung tidak kurang dari 120 cm tidak lebih dari 140 cm.

### b. Perlengkapan Teknik

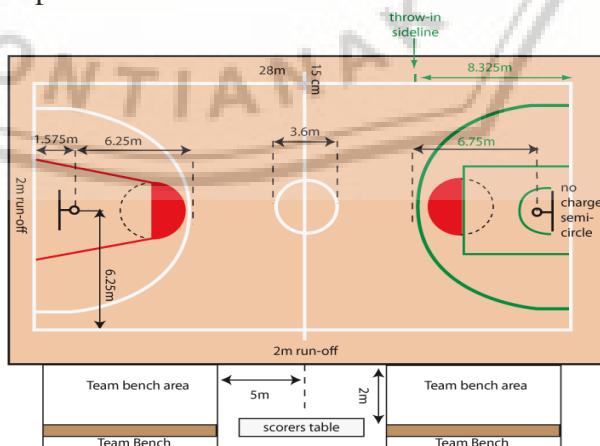
Peralatan teknik dalam permainan bola basket antara lain :

- 1) Untuk pencatatan waktu diperlukan sedikitnya 2 buah *stopwatch*, satu untuk pencatat waktu dan satu lagi untuk *time out*.
- 2) Alat untuk mengukur waktu 30 detik
- 3) Kertas skor (*scoring book*) untuk mencatat/merekam pertandingan.
- 4) Isyarat – *scoring board*, tanda kesalahan perorangan yakni angka 1 sampai dengan 5, serta bendera merah dua buah untuk kesalahan regu,

### c. Ketentuan permainan Basket

#### 1) Lapangan bola basket

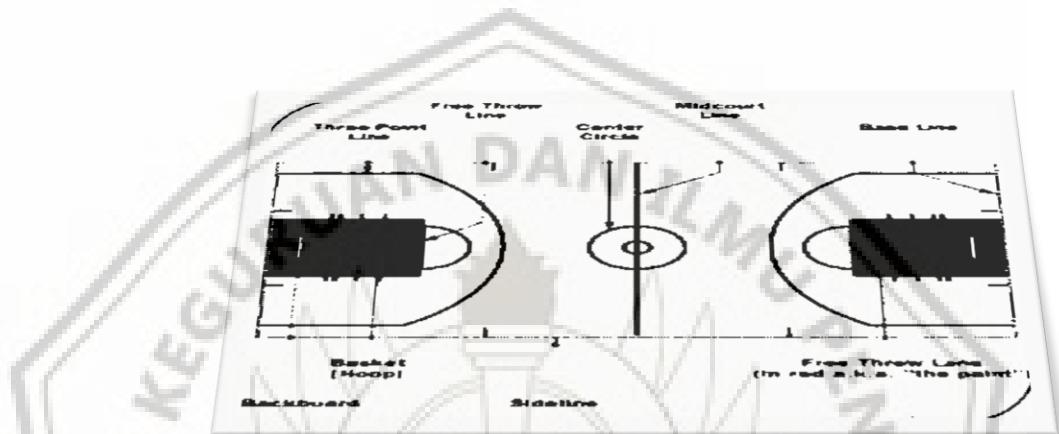
Lapangan permainan bola basket berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 28 m dan lebar 15 m yang diukur dari pinggir garis batas. Variasi ukuran diperolehkan dengan menambah atau mengurangi ukuran panjang 2 m serta menambah atau mengurangi ukuran lebar 1 m. Di lapangan ini terdapat beberapa ukuran seperti, lingkaran tengah, dan lain sebagainya yang secara jelas dan terperinci.



Gambar 2.2 Lapangan Bola Basket

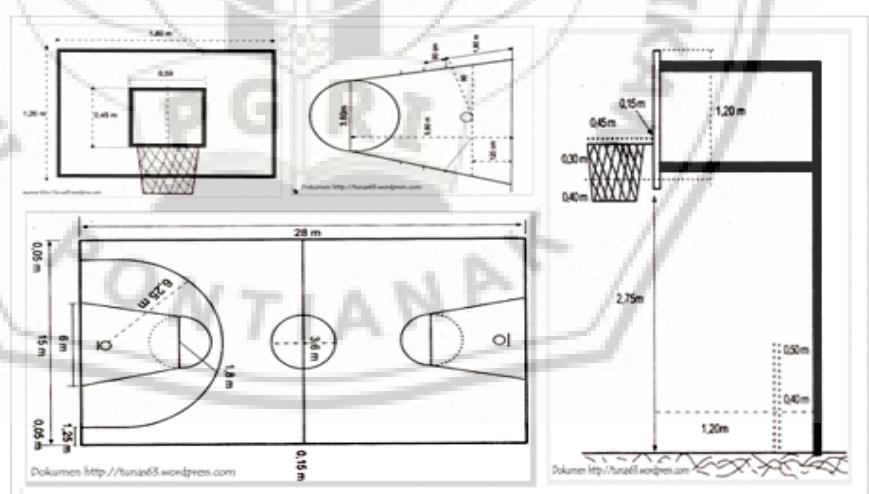
Sumber :<https://www.google.co.id/q#Lapangan+Basket>.

Lapangan bola basket berbentuk persegi panjang dengan dua standar ukuran, yakni panjang 28,5 meter dan lebar 15 meter untuk standar *National Basketball Association* dan panjang 26 meter dan lebar 14 meter untuk standar Federasi Bola Basket Internasional. Tiga buah lingkaran yang terdapat di dalam lapangan basket memiliki panjang jari-jari yaitu 1,80 meter.



Gambar 2.3 Lapangan Bola Basket

Sumber :<https://www.google.co.id/q#Lapangan Basket>



Gambar 2.4 Keranjang dan ring basket

Sumber :<https://www.google.co.id/q#Lapangan+sarana+basket>

Papan pantul bola basket keranjang terdiri dari ring dan jala. Ring tersebut dari besi yang keras dengan garis tengah 45 cm

berwarna jingga. Tinggi ring 305 cm dari permukaan lantai dan dipasang dipermukaan papan pantul dengan jarak 15 cm. Sedangkan jala terdiri dari tambah putih digantung pada ring. Panjang jala 40 cm.

Papan pantul dibuat dari kayu keras setebal 3 cm atau dari bahan transparan yang cocok. Papan pantul berukuran panjang 180 cm dan lebar 120 cm. Tinggi papan 275 cm dari permukaan lantai sampai ke bagian bawah papan, dan terletak tegak lurus 120 cm jaraknya dari titik tengah garis akhir lapangan.

## 2) Waktu Permainan

Waktu permainan 4 x 10 menit jika berpedoman dengan aturan Federasi Bola Basket Internasional. Versi *National Basketball Association* waktu bermain adalah 4 x 12 menit. Di antara babak 1, 2, 3, dan babak 4 terdapat waktu istirahat selama 10 menit. Bila terjadi skor yang sama pada akhir pertandingan harus diadakan perpanjangan waktu sampai terjadi selisih skor. Di antara dua babak tambahan terdapat waktu istirahat selama 2 menit. Waktu untuk lemparan ke dalam yaitu 5 detik.

## B. Peraturan Permainan Bola Basket

Bola basket adalah olahraga berkelompok yang terdiri atas dua tim yang beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan sebanyak-banyaknya.

Ada 3 posisi utama dalam bermain basket, yaitu : 1) *Forward*, pemain yang tugas utamanya adalah mencetak poin dengan memasukkan bola ke keranjang lawan, 2) *Defense*, pemain yang tugas utamanya adalah menjaga pemain lawan agar pemain lawan kesulitan memasukkan bola, dan 3) *Playmaker*, pemain yang menjadi tokoh kunci permainan dengan mengatur alur bola dan strategi yang dimainkan oleh rekan-rekan setimnya.

Agus Margono (2010:40) menjelaskan peraturan permainan Bola Basket adalah sebagai berikut:

1. Bola dapat dilemparkan ke segala arah dengan menggunakan salah satu atau kedua tangan.
2. Bola dapat dipukul ke segala arah dengan menggunakan salah satu atau kedua tangan, tetapi tidak boleh dipukul menggunakan kepalan tangan (meninju).
3. Pemain tidak diperbolehkan berlari sambil memegang bola. Pemain harus melemparkan bola tersebut dari titik tempat menerima bola, tetapi diperbolehkan apabila pemain tersebut berlari pada kecepatan biasa.
4. Bola harus dipegang di dalam atau diantara telapak tangan. Lengan atau anggota tubuh lainnya tidak diperbolehkan memegang bola.
5. Pemain tidak diperbolehkan menyeruduk, menahan, mendorong, memukul, atau menjegal pemain lawan dengan cara bagaimanapun. Pelanggaran pertama terhadap peraturan ini akan dihitung sebagai kesalahan, pelanggaran kedua akan diberi sanksi berupa diskualifikasi pemain pelanggar hingga keranjang timnya dimasuki oleh bola lawan, dan apabila pelanggaran tersebut dilakukan dengan tujuan untuk mencederai lawan maka pemain pelanggar akan dikenai hukuman tidak boleh ikut bermain sepanjang pertandingan. Pada masa ini, pergantian pemain tidak diperbolehkan.
6. Sebuah kesalahan dibuat pemain apabila memukul bola dengan kepalan tangan (meninju), melakukan pelanggaran terhadap aturan 3 dan 4, serta melanggar hal-hal yang disebutkan pada aturan 5.
7. Apabila salah satu pihak melakukan tiga kesalahan berturut-turut, maka kesalahan itu akan dihitung sebagai gol untuk lawannya (berturut-turut berarti tanpa adanya pelanggaran balik oleh lawan).
8. Gol terjadi apabila bola yang dilemparkan atau dipukul dari lapangan masuk ke dalam keranjang, dalam hal ini pemain yang menjaga keranjang tidak menyentuh atau mengganggu gol tersebut. Apabila bola terhenti di

pinggir keranjang atau pemain lawan menggerakkan keranjang, maka hal tersebut tidak akan dihitung sebagai sebuah gol.

9. Apabila bola keluar lapangan pertandingan, bola akan dilemparkan kembali ke dalam dan dimainkan oleh pemain pertama yang menyentuhnya. Apabila terjadi perbedaan pendapat tentang kepemilikan bola, maka wasitlah yang akan melemparkannya ke dalam lapangan. Pelempar bola diberi waktu 5 detik untuk melemparkan bola dalam genggamannya. Apabila ia memegang lebih lama dari waktu tersebut, maka kepemilikan bola akan berpindah. Apabila salah satu pihak melakukan hal yang dapat menunda pertandingan, maka wasit dapat memberi mereka sebuah peringatan pelanggaran.
10. Wasit berhak untuk memperhatikan permainan para pemain dan mencatat jumlah pelanggaran dan memberi tahu wasit pembantu apabila terjadi pelanggaran berturut-turut. Wasit memiliki hak penuh untuk memberikan diskualifikasi pemain yang melakukan pelanggaran sesuai dengan yang tercantum dalam aturan 5.
11. Wasit pembantu memperhatikan bola dan mengambil keputusan apabila bola dianggap telah keluar lapangan, pergantian kepemilikan bola, serta menghitung waktu. Wasit pembantu berhak menentukan sah tidaknya suatu gol dan menghitung jumlah gol yang terjadi.
12. Waktu pertandingan adalah 4 *quarter* masing-masing 10 menit
13. Pihak yang berhasil memasukkan gol terbanyak akan dinyatakan sebagai pemenang teknik dasar permainan bola basket.

## C. Prinsip dan Tujuan Permainan Bola Basket

### 1. Prinsip-prinsip Permainan Bola Basket

Tumbuhnya permainan bola basket merupakan hasil pemikiran dari seorang guru Pendidikan Jasmani yaitu menciptakan suatu permainan yang dapat dimainkan di dalam ruangan pada sore hari atau musim dingin. Karena dimainkan didalam ruangan dan berlampaui, maka gawang sebagai sasaran seperti pada permainan sepakbola harus tersedia. Sebagai gantinya,

dibutuhkan sasaran yang letaknya diatas berupa keranjang. Dengan demikian untuk mencapai sasaran tersebut tidak dibutuhkan kecepatan bola tetapi ketepatan bola untuk masuk ke keranjang.

Pada prinsipnya permainan bola basket dapat dimainkan oleh setiap orang, baik anak-anak, remaja, orang dewasa, maupun orang tua. Tempat permainan dilakukan di dalam gedung maupun diluar gedung, dengan lantai keras dan ada keranjang sasaran yang disertai papan pantul sebagai saran akhir dalam permainan ini. Bola yang dipakai dalam permainan ini ialah berbentuk bulat yang terbuat dari kulit atau karet dengan ukuran sesuai dengan tingkat usia pemain.

Prinsip yang mendasar dalam permainan ini ialah bahwa permainan ini merupakan suatu permainan yang dilakukan tanpa unsur kekerasan atau tidak begitu kasar, dengan tidak ada unsur menendang, menjegal dan menarik, serta tidak begitu susah dipelajari. Aturan main dalam permainan ini ialah bola tidak boleh dibawa lari, dengan kata lain bola harus dipantulkan sambil berlari atau berjalan, atau dioperkan kepada teman seregunya, dengan sasaran akhir yaitu memasukan bola ke keranjang (basket) lawan. Disamping itu harus berusaha dan menjaga agar keranjang (basket) timnya tidak kemasukan bola.

## 2. Tujuan Permainan Bola Basket

Setiap orang dalam melakukan aktivitas jasmani atau berolahraga mempunyai tujuan yang berbeda-beda. Kesenangan ataupun keinginan dari seseorang untuk bermain bola basket tidak selalu sama tujuannya. Ada orang yang ingin berolahraga dengan bermain basket sekedar hanya untuk rekreasi dalam waktu-waktu senggang saja, tetapi ada pula orang-orang yang sejak mulai bermian bola basket telah betujuan untuk menjadi pemain yang mahir.

Meskipun dua golongan diatas memainkan olahraga yang sama, tetapi karena tujuannya berbeda menyebabkan pelaksanaannya pun berbeda

dalam tingkat kegiatan dan pemerintahannya. Begitu pula berbeda dalam pencurahan minat perhatian, tenaga maupun waktu yang disediakan.

Bagi lingkungan pelajar, mahasiswa dan masyarakat yang dalam memainkan bola basket hanya dengan tujuan mencari kegembiraan hati dengan sedikit mengaktifkan gerak dan kegiatan jasmaninya, memang berolahraga sumber pemberi gembira dan gairah hati disamping juga sebagai penggerak aktif jasmaninya.

Jika dilakukan oleh lingkungan yang tingkat-tingkat kemampuannya berbeda-beda, bola basket juga mengisi kebutuhan dari masing-masing tingkat, golongan dan lapisan sesuai dengan derajat kemampuan yang ada. Adapun tujuan secara umum dari permainan bola basket ini adalah berusaha untuk memasukan bola ke keranjang (ring) lawan sebanyak-banyaknya dengan cara yang sportif sesuai dengan aturan yang telah disepakati. Hal tersebut disebabkan karena regu yang dapat mencatat atau mencetak angkat (*score*) paling tinggi adalah pemenangnya. Dengan demikian keterampilan gerak dasar menembak (*shooting*) dalam permainan bola basket sangat penting untuk di kuasai dengan baik, akan tetapi tidak boleh mengesampingkan keterampilan gerak dasar yang lain seperti mengoper, *dribbling*, dan lain sebagainya

## **D. Teknik Permainan Bola Basket**

### **1. Teknik Memegang Bola**

Cara memegang bola dalam permainan bola basket perlu untuk diperhatikan, karena dengan mengetahui cara memegang yang benar akan mempermudah dalam proses permainan. Cara memegang bola basket adalah sikap tangan membentuk mangkok besar. Bola berada di antara kedua telapak tangan. Telapak tangan melekat di samping bola agak ke belakang, jari-jari terentang melekat pada bola. Ibu jari terletak dekat dengan badan di bagian belakang bola yang menghadap ke arah tengah depan. Kedua kaki membentuk kuda-kuda dengan salah satu kaki di depan. Badan sedikit condong ke depan dan lutut rileks. Dibawah ini

teknik bagaimana cara memegang bola yang benar. Berikut adalah gambar cara memegang bola yang benar :



Gambar 2.5 Cara Memegang Bola Basket

Sumber:<https://www.google.com/q#bola+basket>

Dalam menangkap bola harus diperhatikan agar bola berada dalam penguasaan. Jika dapat menguasai bola dengan baik maka pemain akan lebih mudah untuk mengontrol permainan. Ketika menangkap bola, teknik yang dilakukan adalah, bola dijemput telapak tangan dengan jari-jari tangan terentang dan pergelangan tangan rileks. Saat bola masuk di antara kedua telapak tangan, jari tangan segera melekat ke bola dan ditarik ke belakang atau mengikuti arah datangnya bola. Menangkap bola (*catching ball*) terdiri dari dua macam cara yaitu menangkap bola di atas kepala dan menangkap bola di depan dada.

## 2. Teknik Menggiring (*Dribbling*) Bola

Menggiring bola (*dribbling ball*) adalah suatu usaha membawa bola ke depan. Caranya yaitu dengan memantul-mantulkan bola ke lantai dengan satu tangan. Saat bola bergerak ke atas telapak tangan menempel pada bola dan mengikuti arah bola. Tekanlah bola saat mencapai titik tertinggi ke arah bawah dengan sedikit meluruskan siku tangan diikuti dengan kelenturan pergelangan tangan. Menggiring bola rendah bertujuan

untuk melindungi bola dari jangkauan lawan. Menggiring bola tinggi dilakukan untuk mengadakan serangan yang cepat ke daerah pertahanan lawan.



Gambar 2.6 Gerakan *Dribble*

Sumber: <https://www.google.com/q#dribble+bola+basket>

Adapun teknik *dribble* bola basket adalah sebagai berikut :

- a. Control pada jari-jari tangan
- b. Kepala tegak
- c. Melatih kedua tangan agar sama-sama memiliki *dribble* yang bagus
- d. Lindungi bola (*protect the ball*)

### 3. Teknik *Lay Up Shoot*

*Lay up* merupakan teknik yang dilakukan sebagai salah satu usaha untuk mencetak angka dengan memasukan bola kedalam keranjang (ring). Teknik ini dilakukan dengan rangkaian tahapan. Melakukan dua sampai tiga langkah dan jika sudah berada dekat ringa basket, lakukan loncatan untuk membuat poin.

Tembakan *lay up* adalah jenis tembakan yang dilakukan dengan sedekat mungkin dengan ring basket yang didahulu dengan lompat-langkah-lompat. Tembakan *lay up* dapat dilakukan dengan didahulu

berlari, menggiring atau memotong kemudian belari dan menuju ke arah ring basket.

Dalam melakukan tembakan *lay up* sebaliknya dilatih terlebih dahulu, sebelum melaksanakan pada saat bermain sesungguhnya. Hal tersebut dikarenakan memerlukan langkah dua atau langkah-lompat-langkah, yang akan berakibat melakukan pelanggaran.



Gambar 2.7 Gerakan *Lay Up*

Sumber :<https://www.google.co.id/q#teknik+lay+up>

Muhajir (2006:126) mengatakan “proses pelaksanaan gerakan *lay up* bola basket adalah sebagai berikut :

- a. Saat menerima bola, harus dalam keadaan melayang dengan lompatan pertama sejauh mungkin yang mempunyai manfaat untuk meninggalkan lawan yang menjaga.
- b. Saat melangkah, dilakukan dengan langkah pendek yang befungsi untuk mempertahankan keseimbangan badan dan memperoleh awalan pada lompatan berikutnya setinggi mungkin agar dapat mendekat pada ring basket.
- c. Saat pelepasan bola, dilakukan dengan kekuatan kecil, sebaiknya dipantulkan papan di sekitar garis tegak pada petak kecil yang tergambar pada papan basket.

Sesuai dengan peraturan permainan bola basket, setiap pemain yang menerima bola saat melayang diperbolehkan melanjutkan dengan dua langkah. Langkah tersebut dapat dilakukan sebagai berikut :

- a. Apabila tolakan pertama dengan kaki kanan, kemudian kiri dan diakhiri dengan kanan.
- b. Apabila tolakan pertama menggunakan kaki kiri, kemudian kaki kakan diakhiri dengan kaki kiri.



Gambar 2.8 Rangkaian Gerakan *Lay Up*

Sumber :<https://www.google.co.id/q#teknik+lay+up>

## E. Metode Permainan

Metode permainan dalam pembelajaran bola basket menekankan pada aspek bagaimana proses belajar siswa untuk memahami materi yang diajarkan. Pada permainan bola basket metode permainan diharapkan mampu untuk membantu siswa mencapai hasil yang maksimal dalam pembelajaran.

Pendekatan bermain merupakan cara belajar yang dalam pelaksanaannya dilakukan dalam bentuk bermain atau permainan. Vera (2012:126) mengatakan “metode permainan merupakan cara menyajikan mata pelajaran di luar kelas”. Hidayatullah (2008:2) menyatakan “permainan merupakan suatu laboratorium dimana anak dapat menerapkan keterampilan baru yang dipelajari dengan cara yang tepat”. Metode permainan menuntut kesadaran bermain siswa yaitu kemampuan untuk mengidentifikasi masalah-

masalah taktik yang muncul selama permainan berlangsung. Keunikan dari kegiatan bermain terletak pada proses yaitu permainan memberikan keputusan dan menerapkan suatu teknik secara tepat dan benar dalam situasi yang berubah-ubah. Tujuan utama dalam mengajar suatu permainan dalam pendidikan jasmani adalah untuk kesenangan, keterampilan, aktif dan meningkatkan kemampuan siswa bermain. Permainan merupakan alat yang sangat baik untuk mengembangkan aspek sosial dan moral anak, karena ada aturan-aturan tertentu yang harus diikuti semua anak. Permainan harus diajarkan dalam suasana yang membuat anak percaya bahwa dengan partisipasi penuh anak sangat diperlukan dalam permainan tersebut.

#### **F. Permainan-Permainan yang Digunakan**

Adapun permainan-permainan yang peneliti gunakan dalam upaya meningkatkan keterampilan *lay up* bola basket adalah sebagai berikut :

##### **1. Melempar bola ke ring**

Permainan melempar bola ke ring bertujuan untuk memasukan bola kedalam ring. Pada pelaksanaannya, siswa dipandu oleh kertas-kertas bernomor yang ditempelkan di area bawah ring untuk membantu mengatur langkah-langkah siswa, sehingga gerakannya seperti melakukan sebuah gerakan *Lay up*. Tapi yang terpenting dalam permainan ini adalah cara siswa melangkah. Cara memasukan bola tergantung dari siswa, bisa menggunakan satu tangan atau dua tangan.

###### a. Pelaksanaan

- 1) Siswa dibagi menjadi dua kelompok
- 2) Pelaksanaan menggunakan kedua ring yang ada. Kelompok pertama memasukan bola ke ring yang satu, sedangkan kelompok kedua memasukan bola ke ring yang lainnya.
- 3) Setiap pemain sekali saja memasukan bola, kemudian setelah melakukan gerakan. Pemain tersebut mengambil bolanya untuk diberikan kepada pemain lain, untuk melakukan gerakan yang sama.

- 4) Tim yang paling cepat dan paling banyak poin adalah tim yang menang.
- 5) Satu kali memasukan bola mendapatkan dua poin.
- 6) Kalau salah dalam melakukan langkah kaki, maka dikurangi satu poin.

b. Formasi siswa



## 2. Lempar bola bersambung

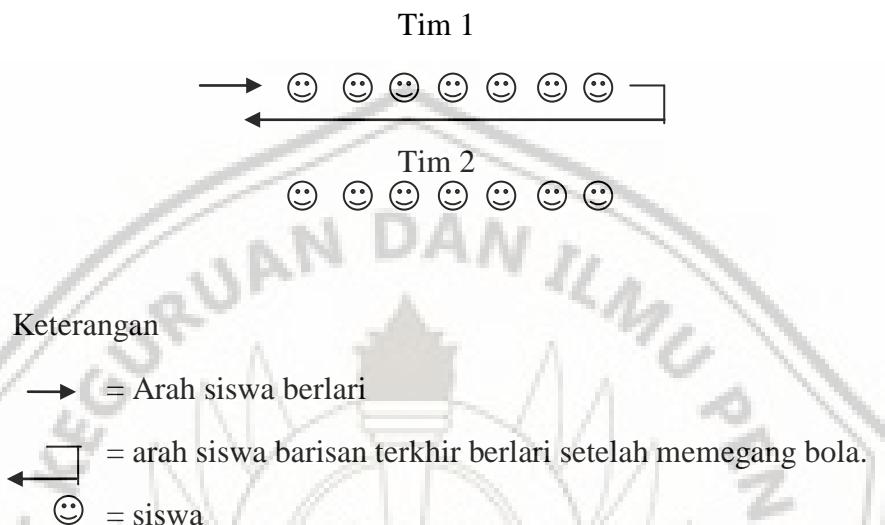
Lempar bola bersambung dilakukan untuk melatih tangan siswa dalam melepaskan bola saat melakukan *lay up*. Dengan melakukan permainan diharapkan siswa tidak kesulitan saat pelaksanaan *lay up*.

a. Pelaksanaan

- 1) Siswa dibagi menjadi dua kelompok
- 2) Kedua kelompok berlomba untuk mencari siapa yang tercepat dalam proses lempar sambung bola.
- 3) Bola mulai dilempar oleh pemain pertama ke pemain yang kedua dan seterusnya. Setelah sampai ke pemain terakhir, pemain tersebut

berlari ke depan pemain pertama, lalu melemparkan bola ke pemain yang pertama tadi. Dan seterusnya dilakukan sampai semua pemain kembali ke posisi semula.

b. Formasi pemain



**3. Lomba memindahkan balok**

Permainan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam melompat. Selain itu permainan ini juga berfungsi untuk membantu menguatkan tumpuan kedua kaki siswa saat melakukan pendaratan. Dengan demikian siswa memiliki kemampuan melompat dan mendarat yang sama baiknya. Sehingga mengurangi resiko terjadinya cedera karena kesalahan dalam mendarat.

a. Pelaksanaan

- 1) Siswa dibagi menjadi dua kelompok.
- 2) Kedua kelompok berlomba untuk memindahkan balok dari tepi lapangan satu ke tepi lapangan lainnya.
- 3) Siswa melakukan gerakan memindahkan balok satu persatu.
- 4) Pelaksanaan dilakukan dengan melompat kodok atau melompat dengan kedua kaki. Setelah mengambil balok. Siswa kembali ke tempat sebelumnya dengan membawa balok untuk dipindahkan.

- 5) Setelah siswa tersebut sampai ketempat semula, dilanjutkan dengan dengan siswa yang lain, sampai semua balok selesai dipindahkan.

- 6) Kelompok yang paling cepat adalah pemenangnya.

b. Formasi siswa



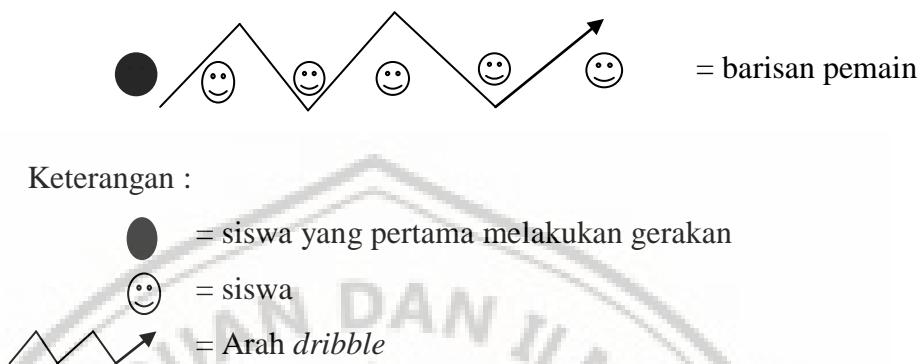
**4. *Dribble zig-zag***

Permainan ini bertujuan untuk melatih kemampuan siswa dalam melakukan *dribble*. Dengan adanya sebuah kompetisi diharapkan siswa memiliki motivasi untuk melakukan gerakan *dribble*.

a. Pelaksanaan

- 1) Siswa dibagi menjadi dua kelompok
- 2) Masing-masing kelompok berbaris memanjang dengan jarak sekitar satu meter.
- 3) Pemain pertama (pemain paling belakang) melakukan *dribble* melewati barisan kawan-kawannya secara *zig-zag*. Setelah melakukan *dribble*. Bola diberikan kepada pemain kedua didepannya. Dan pemain pertama tadi masuk ke barisan paling depan.

- 4) Kelompok yang paling cepat menyelesaikan *dribble* adalah pemenangnya.
- b. Formasi pemain



## G. Mengelola Pengajaran Permainan

Tekanan utama program keterampilan gerak anak adalah mendorong anak agar berpartisipasi didalam aktivitas gerak dan mencapai tingkat kompetensi tertentu. Kondisi seperti ini akan memberikan kesempatan untuk berhasil dan perasaan senang serta kepuasan yang diperoleh dari pelaksanaan berbagai keterampilan gerak. Adapun peran guru adalah memberikan pengalaman belajar untuk mencapai hasil atau tujuan tertentu.

Menentukan dan memelihara lingkungan belajar yang produktif merupakan bagian penting dari tanggungjawab guru. Strategi dalam mengelola aktivitas anak yang efektif perlu mempertimbangkan hal-hal sebagai berikut:

1. Merencanakan untuk aktivitas maksimum bagi anak
2. Guru menempatkan posisi yang tepat pada saat mengajar
3. Memberi peralatan yang cukup untuk meningkatkan waktu latihan dan mengurangi waktu menunggu
4. Membuat kelompok dengan jumlah anggota kecil
5. Menghindari permainan yang mengeliminasi atau menyisihkan pelajaran
6. Mempersiapkan peralatan sebelum memulai pelajaran
7. Menjaga keterlibatan anak melalui suatu aktivitas
8. Merencanakan aktivitas yang memberikan kesempatan anak berhasil