

## SILABUS MATA KULIAH

### A. Identitas Mata Kuliah

1. Nama Mata Kuliah : Bolabasket
2. Kode Mata Kuliah : JK 205
3. Bobot : 2 (dua) SKS
4. Jenjang Program : S1
5. Semester : III
6. Status Mata Kuliah : MKKP
7. jumlah Pertemuan : 16 Kali
8. Pra syarat : -

### B. Tujuan Mata Kuliah

Selesai mengikuti perkuliahan ini diharapkan mahasiswa mampu menjelaskan tentang konsep, strategi, dan implementasi pembelajaran bolabasket yang meliputi sejarah perkembangan, organisasi, teknik, taktik, strategi, peraturan perwasitan, didaktik, dan metodik permainan bolabasket.

### C. Deskripsi Isi:

Pada perkuliahan ini dibahas sejarah perkembangan dan organisasi bolabasket di tingkat nasional, regional, dan internasional. Perkuliahan ini membahas teknik, taktik, dan strategi permainan bolabasket beserta penerapan peraturan permainan dan pertandingannya. Dan dalam perkuliahan ini pula dibahas didaktik dan metodik pembelajaran permainan bolabasket.

**D. Pendekatan Pembelajaran:**

Pendekatan pembelajaran mata kuliah bolabasket menggunakan pendekatan Ekspositori dan Inkuiri dengan melalui :

- Metode: ceramah, tanya - jawab, diskusi, pemecahan masalah
- Tugas : Laporan buku, Makalah, Resume hasil diskusi / presentasi
- Media : LCD, OHP, TV, Video.

**E. Evaluasi:**

- Kehadiran.
- Tugas - tugas.
- UTS dan UAS

NO	TOPIK PEMBAHASAN	BENTUK PERKULIAHAN	JUMLAH	SUMBER
1	2	3	4	5
1	<p>A. Sejarah perkembangan bolabasket</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sejarah terbentuknya permainan bolabasket</li> <li>2. Perkembangan bolabasket di dunia</li> <li>3. Perkembangan bolabasket di Indonesia</li> </ol> <p>B. Asas dan Tujuan</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bolabasket dimainkan oleh dua regu yang berlawanan, masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain.</li> <li>2. Bolabasket di oper, digelindingkan, atau</li> </ol>	Perkuliahan tatap muka dan diskusi	1 kali ( 100menit )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Danny Kosasih (2008) <i>Fundamental Basketball</i>. Penerbit Karang Turi Media.</li> <li>• Ridwan Haris. (1998) <i>Teknik Dasar Permainan Bola Basket</i>. Diktat FPOK – IKIP Bandung.</li> </ul>

2	<p>dipantulkan ke segala arah, sesuai dengan peraturan yang berlaku.</p> <p>3. Tiap - tiap regu berusaha memasukkan bola sebanyak - banyaknya ke dalam keranjang lawan.</p> <p>4. Mencegah regu lawan memasukkan bola atau mencetak angka di keranjang sendiri.</p> <p>Pengenalan sikap dasar bermain bolabasket</p> <p>1. Sikap berdiri ( Stance ) Yaitu sikap siaga dari seorang pemain saat melakukan pertahanan maupun penyerangan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kaki di buka selebar bahu, dan bertumpu di bagian depan kaki</li> <li>• Kedua lutut dibengkokkan</li> <li>• Badan / punggung tegak</li> <li>• Kedua tangan di depan dada atau direntangkan sejajar dengan bahu</li> <li>• Pandangan ke depan</li> </ul> <p>2. Footwork</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fivot (Quick Turn) <ul style="list-style-type: none"> <li>- Perputaran tubuh dengan satu kaki tumpuan yang tidak boleh berpindah tempat dan penempatan berat badan 60% pada kaki tumpuan.</li> <li>- Ada 2 macam fivot yaitu Front Turn (ke arah depan) dan Rear Turn (ke arah belakang).</li> </ul> </li> </ul>	PRAKTEK	1 kali ( 100menit )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FIBA.(2008)<i>Official Basketball Rules.</i></li> <li>• PERBASI.(2006) <i>Bolabasket Untuk Semua.</i></li> </ul>
---	---	---------	---------------------	---

3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quick Stop Ada 2 yaitu : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jump Stop Yaitu berhenti dari keadaan berlari dengan dua kaki mendarat secara bersamaan di lantai (parallel).</li> <li>- Stride Stop yaitu cara berhenti yang dilakukan dengan 2 hitungan, kaki pertama pada hitungan pertama menjadi kaki tumpuan dan kaki yang kedua pada hitungan kedua menjadi kaki yang dapat berubah arah.</li> </ul> </li> <li>• V – Cut Yaitu gerakan zig - zag merubah arah yang membentuk huruf V.</li> </ul> <p>Keterampilan teknik bermain bolabasket</p> <p>a. Teknik Penguasaan Bola ( Ball Handling )</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tapping <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pegang bola dari tangan kanan lalu lemparkan ke tangan kiri ; di atas kepala, depan muka, depan dada.</li> </ul> </li> <li>• Around The Waist <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pegang bola dengan tangan kanan lalu dipindahkan ke tangan kiri melalui pinggul, begitupun sebaliknya</li> </ul> </li> <li>• Around The Head <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pegang bola dengan tangan kanan lalu angkat kedua tangan di atas pundak, pindahkan bola ke tangan</li> </ul> </li> </ul>	PRAKTEK	1 kali (100 menit)	
---	---	---------	--------------------	--

	<p>kiri secara terus menerus, begitupun sebaliknya.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Double Legs-Single Legs <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pegang bola dengan tangan kiri, pindahkan ke tangan kanan melalui belakang kedua kaki sampai kembali ke tangan kiri, lalu regangkan kaki kiri dan pindahkan bola dari tangan kiri ke tangan kanan mengitari kaki kiri, begitupun sebaliknya.</li> </ul> </li> <li>• Figure Eight From the back <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pegang bola dengan tangan kanan pindahkan bola ke tangan kiri melalui bawah kaki, lalu lanjutkan dari kanan ke kiri membentuk angka 8. Lakukan pula dengan gerakan yang sama namun dengan arah yang berlawanan, dimulai dengan tangan kiri.</li> </ul> </li> </ul> <p>b. Teknik Melempar dan Menangkap Bola</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teknik melempar bola <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Chest Pass <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bola dipegang dengan dua tangan di depan dada, siku dibengkokkan dan agak terbuka di samping badan. Operan dilakukan dengan cara mendorong bola ke depan mengarah ke dada teman yang dioper dengan kedua lengan lurus dan kedua telapak tangan harus menghadap ke</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>		<p>1 kali ( 100menit )</p>	
--	---	--	----------------------------	--

	<p>samping (sisi luar) dan jari-jari menunjuk ke arah sasaran dari bola tersebut.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Bounce Pass<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Gerakan sama seperti melakukan gerakan chest pass, namun arah bola harus dipantulkan terlebih dahulu ke lantai.</li></ul></li><li>➤ Overhead Pass<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Bola dipegang dengan dua tangan di atas kepala, siku lurus tetapi tetap relax. Bola dilemparkan dengan cara melecutkan kedua pergelangan tangan, sehingga bola lurus ke arah dada teman yang di oper.</li></ul></li><li>➤ Baseball Pass<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Gerakan diawali dengan melangkahkan salah satu kaki ke depan dan bersamaan dengan itu pula tangan yang memegang bola di tarik ke atas bahu atau sedikit lebih tinggi. Lengan yang tidak memegang bola direntangkan ke depan setinggi bahu mengarah ke sasaran, pelaksanaan lemparan diawali dengan ayunan lengan ke depan dan diakhiri dengan gerakan lecutan pergelangan tangan, sikap akhir dari gerak melempar ini adalah jari - jari tangan dari lengan yang melakukan lemparan menghadap ke arah</li></ul></li></ul>			
--	--	--	--	--

	<p>sasaran, dan telapak tangan menghadap ke bawah.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Underhand Pass <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bola dipegang dengan dua tangan dan lengan diluruskan serong ke bawah, kedua lengan diayunkan dan kedua tangan melemparkan / melambungkan bola kearah temannya.</li> </ul> </li> <li>➤ One - hand Push / Shoulder Pass <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bola yang semula dipegang oleh dua tangan di depan dada, di tarik sedikit ke samping dan sejajar dengan bahu. Gerakan operan diawali dengan gerakan mendorong bola yaitu dengan cara meluruskan siku, dan segera dilanjutkan dengan gerakan melecutkan pergelangan tangan.</li> </ul> </li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teknik menangkap bola <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Two Hand Up <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Posisi tangan siap menerima bola yang mengarah pada pinggul ke atas. Posisi ibu jari berhadapan</li> </ul> </li> <li>➤ Two Hand Down <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Posisi tangan siap menerima bola yang mengarah pada pinggul ke bawah. Posisi ibu jari menghadap ke atas.</li> </ul> </li> <li>➤ Block and Tuck <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Gerakan tangan jika passing melebar</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>			
--	---	--	--	--

	<p>dari target. Penerima bola harus mengambil satu langkah pivot dan menggapai bola dengan satu tangan lalu dengan segera memegangnya dengan kedua tangan.</p> <p>c. Teknik Menggiring bola ( Dribbling )</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pada prinsipnya cara melakukan dribel adalah dengan melecutkan tangan dan jari-jari yang menguasai bola. Setelah bola memantul, kuasai bola kembali dengan seluruh bagian telapak tangan dan jari-jari, kemudian lecutkan kembali tangan dan seterusnya ( bola bukan di pukul atau ditampar ); bila akan melakukan dribel tinggi ( pantulan bola setinggi pinggang ), maka gerakan diawali dengan lengan bawah membantu menekan bola ke bawah dan dilanjutkan dengan lecutan tangan dan jari - jari.</li> </ul> <p>d. Teknik Menembak ( Shooting )</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Standing Shoot <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Kedua kaki terbuka selebar bahu, kaki kanan sedikit ke depan dari kaki kiri ( bagi penembak dengan tangan kanan ) badan tegak dan pandangan ke arah ring.</li> <li>▪ Pegang bola dengan dua tangan di</li> </ul> </li> </ul>		<p>1 kali ( 100menit )</p> <p>1 kali ( 100menit )</p>	
--	---	--	---	--

	<p>depan dada, kemudian bola diangkat dengan tangan kanan ke atas depan dahi. Jari-jari tangan terbuka lebar dengan maksud agar dapat mengontrol bola dan tangan kiri bertugas menyangga bola.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Gerakan menembak diawali dengan membengkokkan lutut terlebih dahulu; yang segera diluruskan kembali; disambung dengan gerakan meluruskan siku, melecutkan pergelangan tangan dan terakhir adalah lecutan dari jari-jari tangan</li></ul> <p>➤ Jump Shoot</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Pada prinsipnya gerakan jump shoot sama dengan gerakan set shoot hanya pada saat melakukan lompatan ke atas, lengan dan kedua tangan yang memegang bola diayunkan ke atas sehingga lompatan dapat lebih tinggi lagi.</li></ul> <p>➤ Lay-up Shoot</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Pegang bola dengan kedua tangan di depan dada, gerakan di awali dengan memantulkan kira-kira satu meter di depan bersamaan dengan langkah kaki kiri ke depan.</li><li>▪ Tangkap kembali bola dengan satu/dua tangan, dan dilanjutkan gerakan dua langkah (lompat &amp; melangkah); kemudian lompatan ke</li></ul>			
--	--	--	--	--

	<p>atas mendekati ring, pandangan selalu ke arah ring</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Menembakkan/ memasukkan bola dengan satu/dua tangan, dan hal ini dapat dilakukan dengan cara langsung yaitu mengarahkan bola ke ring atau cara tidak langsung yaitu dengan mengarahkan bola ke papan pantul terlebih dahulu.</li> </ul>			
4	<p>Strategi dan taktik</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Strategi dan taktik pertahanan daerah (zone defence) <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pola 2 – 1 – 2</li> <li>▪ Man to man marking</li> </ul> </li> <li>➤ Strategi dan taktik penyerangan <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pola fast Break</li> <li>▪ Pola 1- 3- 1</li> </ul> </li> </ul>	PRAKTEK	1 kali ( 100menit )	
5	<p>Aspek – aspek Peraturan Permainan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Peraturan Waktu</li> <li>▪ Peraturan Pelanggaran</li> <li>▪ Peraturan Kesalahan</li> <li>▪ Peraturan pemain, pengganti, dan pelatih</li> <li>▪ Scoring Sheet</li> </ul>	PRAKTEK	1 kali ( 100menit )	

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--

--	--	--	--	--