

Lampiran 1.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SMP Negeri 8 Kota Bogor
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Kelas/Semester : VIII/I (satu)
 Materi Pokok : Bola Basket
 Alokasi Waktu : 3 x 40 menit

A. Kompetensi Inti

KI.1	Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
KI.2	Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya
KI.3	Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.

KI.4	Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori
------	---

B. Kompetensi Dasar

1.1	Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga
2.1	Berperilaku sportif dalam bermain
3.1	Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola besar
4.1	Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola besar dengan koordinasi yang baik

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah selesai pembelajaran siswa dapat :

Menguasai dan melakukan teknik dasar lay up bola basket dengan koordinasi yang baik

D. Materi Pembelajaran

Bola Basket

E. Metode Pembelajaran

Metode : Demonstrasi

F. Media Pembelajaran.

1. Bola
2. Alat dan bahan
 - Bolabasket
 - Lapangan bolabasket
 - Ring bolabasket
 - Peluit

G. Langkah – langkah Kegiatan Pembelajaran.

1. Pendahuluan (20 Menit)

- Guru mempersiapkan siswa dalam pembelajaran dengan berdoa, absensi.

2. Kegiatan Inti (90 menit)

- Berdoa sebelum dan setelah pelajaran
- Pemanasan
- Guru mencotohkan gerakan lay up, bagian per bagian
- underbasket
- Melakukan gerakan lay up tanpa bola
- Melakukan gerakan lay up dengan bola
- Melakukan lay up dengan menerima bola umpan
- Melakukan games

3. Penutup (25 menit)

- Pendinginan
- Siswa memberikan umpan balik dengan mengajukan pertanyaan.
- Berdoa

Mengetahui,
Guru Penjas

Bogor, 2 November 2019
Pelaksana Tindakan

Taufiq Teguh Zaincahyadi S.Pd

Moch. Tauffauzan Catur J
NIM 6135152925

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Satuan Pendidikan : SMP Negeri 8 Kota Bogor
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Kelas/Semester : VIII/I (satu)
 Materi Pokok : Bola Basket
 Alokasi Waktu : 3 x 40 menit

A. Kompetensi Inti

KI.1	Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
KI.2	Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya
KI.3	Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
KI.4	Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar,

	dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori
--	---

B. Kompetensi Dasar

1.1	Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga
2.1	Berperilaku sportif dalam bermain
3.1	Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola besar
4.1	Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola besar dengan koordinasi yang baik

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah selesai pembelajaran siswa dapat :

Menguasai dan melakukan teknik dasar lay up bola basket dengan koordinasi yang baik

D. Materi Pembelajaran

Bola Basket

E. Metode Pembelajaran

Metode : Demonstrasi

F. Media Pembelajaran.

1. Bola
2. Alat dan bahan
 - Bolabasket
 - Lapangan bolabasket
 - Ring bolabasket
 - Peluit

G. Langkah – langkah Kegiatan Pembelajaran.**1. Pendahuluan (20 Menit)**

- Guru mempersiapkan siswa dalam pembelajaran dengan berdoa, absensi.
- Membahas pertemuan sebelumnya

2. Kegiatan Inti (90 Menit)

- Berdoa sebelum dan setelah pelajaran
- Pemanasan
- Guru mencotohkan gerakan lay up, bagian per bagian
- Melakukan gerakan lay up tanpa bola
- Melakukan gerakan lay up dengan bola
- Melakukan lay up dengan menerima bola umpan
- Melakukan games

3. Penutup (25 Menit)

- Pendinginan
- Siswa memberikan umpan balik dengan mengajukan pertanyaan.
- Berdoa

Mengetahui,
Guru Penjas

Bogor, 2 November 2019
Pelaksana Tindakan

Taufiq Teguh Zaincahyadi S.Pd

Moch. Tauffauzan Catur J
NIM 6135152925

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Satuan Pendidikan : SMP Negeri 8 Kota Bogor
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Kelas/Semester : VIII/I (satu)
 Materi Pokok : Bola Basket
 Alokasi Waktu : 3 x 40 menit

A. Kompetensi Inti

KI.1	Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
KI.2	Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya
KI.3	Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
KI.4	Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori

B. Kompetensi Dasar

1.1	Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga
2.1	Berperilaku sportif dalam bermain
3.1	Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola besar
4.1	Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola besar dengan koordinasi yang baik

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah selesai pembelajaran siswa dapat :

Menguasai dan melakukan teknik dasar lay up bola basket dengan koordinasi yang baik

D. Materi Pembelajaran

Bola Basket

E. Metode Pembelajaran

Metode : Demonstrasi

F. Media Pembelajaran.

1. Bola
2. Alat dan bahan

- Bolabasket
- Lapangan bolabasket
- Ring bolabasket
- Peluit

G. Langkah – langkah Kegiatan Pembelajaran.

1. Pendahuluan (20 Menit)

- Guru mempersiapkan siswa dalam pembelajaran dengan berdoa, absensi.
- Guru membahas Pertemuan sebelumnya

2. Kegiatan Inti (90 Menit)

- Berdoa sebelum dan setelah pelajaran
- Pemanasan
- Guru mencotohkan gerakan lay up, bagian per bagian
- underbasket
- Melakukan gerakan lay up tanpa bola
- Melakukan gerakan lay up dengan bola
- Melakukan lay up dengan menerima bola umpan
- Melakukan games

3. Penutup (25 Menit)

- Pendinginan
- Siswa memberikan umpan balik dengan mengajukan pertanyaan.
- Berdoa

Mengetahui,

Bogor, 2 November 2019

Guru Penjas

Pelaksana Tindakan

Taufiq Teguh Zaincahyadi S.Pd

Moch. Tauffauzan Catur J

NIM 6135152925

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Satuan Pendidikan : SMP Negeri 8 Kota Bogor
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Kelas/Semester : VIII/I (satu)
 Materi Pokok : Bola Basket
 Alokasi Waktu : 3 x 40 menit

A. Kompetensi Inti

KI.1	Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
KI.2	Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya
KI.3	Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
KI.4	Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori

B. Kompetensi Dasar

1.1	Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga
2.1	Berperilaku sportif dalam bermain
3.1	Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola besar
4.1	Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola besar dengan koordinasi yang baik

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah selesai pembelajaran siswa dapat :

Menguasai dan melakukan teknik dasar lay up bola basket dengan koordinasi yang baik

D. Materi Pembelajaran

Bola Basket

E. Metode Pembelajaran

Metode : Audiovisual

F. Media Pembelajaran.

1. Bola
2. Video Pembelajaran lay up

3. Alat dan bahan
 - Bolabasket
 - Lapangan bolabasket
 - Ring bolabasket
 - Proyektor
 - Peluit

G. Langkah – langkah Kegiatan Pembelajaran.

1. Pendahuluan (20 Menit)

- Guru mempersiapkan siswa dalam pembelajaran dengan berdoa, absensi.
- Guru mempertontonkan video pembelajaran kepada siswa
- Guru memberi informasi tentang video dan tujuan pembelajaran yang akan dicapai.

2. Kegiatan Inti (90)

- Berdoa sebelum dan setelah pelajaran
- Pemanasan
- underbasket
- Melakukan gerakan lay up tanpa bola
- Melakukan gerakan lay up dengan bola
- Melakukan lay up dengan menerima bola umpan

3. Penutup (25 menit)

- Pendinginan
- Siswa memberikan umpan balik dengan mengajukan pertanyaan.

- Berdoa

Mengetahui,

Guru Penjas

Bogor, 2 November 2019

Pelaksana Tindakan

Taufiq Teguh Zaincahyadi S.Pd

Catur J

Moch. Tauffauzan

NIM 6135152925

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Satuan Pendidikan : SMP Negeri 8 Kota Bogor
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Kelas/Semester : VIII/I (satu)
 Materi Pokok : Bola Basket
 Alokasi Waktu : 3 x 40 menit

A. Kompetensi Inti

KI.1	Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
KI.2	Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya
KI.3	Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
KI.4	Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori

B. Kompetensi Dasar

1.1	Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga
2.1	Berperilaku sportif dalam bermain
3.1	Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola besar
4.1	Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola besar dengan koordinasi yang baik

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah selesai pembelajaran siswa dapat :

Menguasai dan melakukan teknik dasar lay up bola basket dengan koordinasi yang baik

D. Materi Pembelajaran

Bola Basket

E. Metode Pembelajaran

Metode : Audiovisual

F. Media Pembelajaran.

1. Bola
2. Video Pembelajaran lay up
3. Alat dan bahan
 - Bolabasket

- Lapangan bolabasket
- Ring bolabasket
- Proyektor
- Peluit

G. Langkah – langkah Kegiatan Pembelajaran.

1. Pendahuluan (20 Menit)

- Guru mempersiapkan siswa dalam pembelajaran dengan berdoa, absensi.
- Guru memberi informasi tentang video dan tujuan pembelajaran yang akan dicapai.

H. Kegiatan Inti (90)

- Membahas poin poin dari video yang telah ditonton
- Berdoa sebelum dan setelah pelajaran
- Pemanasan
- Melakukan gerakan lay up dengan bola
- Melakukan lay up dengan menerima bola umpan
- Melakukan games

I. Penutup (25 Menit)

- Pendinginan
- Siswa memberikan umpan balik dengan mengajukan pertanyaan.
- Berdoa

Mengetahui,
Guru Penjas

Bogor, 2 November 2019
Pelaksana Tindakan

Taufiq Teguh Zaincahyadi S.Pd

Moch. Tauffauzan Catur J
NIM 6135152925

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Satuan Pendidikan : SMP Negeri 8 Kota Bogor

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Kelas/Semester : VIII/I (satu)

Materi Pokok : Bola Basket

Alokasi Waktu : 3 x 40 menit

A. Kompetensi Inti

KI.1	Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
KI.2	Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya
KI.3	Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
KI.4	Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori

B. Kompetensi Dasar

1.1	Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga
2.1	Berperilaku sportif dalam bermain

3.1	Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola besar
4.1	Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola besar dengan koordinasi yang baik

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah selesai pembelajaran siswa dapat :

Menguasai dan melakukan teknik dasar lay up bola basket dengan koordinasi yang baik

D. Materi Pembelajaran

Bola Basket

E. Metode Pembelajaran

Metode : Audiovisual

F. Media Pembelajaran.

1. Bola
2. Video Pembelajaran lay up
3. Alat dan bahan
 - Bolabasket
 - Lapangan bolabasket
 - Ring bolabasket
 - Peluit

G. Langkah – langkah Kegiatan Pembelajaran.**1. Pendahuluan (20 Menit)**

- Guru mempersiapkan siswa dalam pembelajaran dengan berdoa, absensi.
- Guru memberi informasi tentang video dan tujuan pembelajaran yang akan dicapai.

2. Kegiatan Inti (90)

- Berdoa sebelum dan setelah pelajaran
- Pemanasan
- Melakukan gerakan lay up dengan bola dengan koreksi dari guru
- Melakukan lay up dengan menerima bola umpan
- Melakukan permainan kecil

3. Penutup (25 Menit)

- Pendinginan
- Siswa memberikan umpan balik dengan mengajukan pertanyaan.
- Berdoa

Mengetahui,

Guru Penjas

Bogor, 2 November 2019

Pelaksana Tindakan

Taufiq Teguh Zaincahyadi S.Pd

Guru Penjas SMPN 8 Kota Bogor

Moch. Tauffauzan Catur J

NIM 6135152925

Pelatih Basket SMPN 8 Kota Bogor

Lampiran 2. Deskripsi Data

REKAPAN PENILAIAN TES AWAL *LAY UP* PADA METODE DEMONSTRASI

No	Nama	Sikap Awal				Sikap Pelaksanaan				Sikap Lanjutan				Jumlah
		Pandangan	Tangan	Badan	Kaki	Pandangan	Tangan	Badan	Kaki	Pandangan	Tangan	Badan	Kaki	
1	Responden 1	4	4	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	32
2	Responden 2	4	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	31
3	Responden 3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	2	29
4	Responden 4	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	28
5	Responden 5	4	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	28
6	Responden 6	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	27
7	Responden 7	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	25
8	Responden 8	3	2	2	2	2	2	1	2	3	1	2	2	24
9	Responden 9	3	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	23
10	Responden 10	3	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	23
11	Responden 11	3	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	23
12	Responden 12	2	2	2	1	2	2	1	2	4	1	1	2	22
13	Responden 13	2	2	2	1	3	1	1	2	2	2	2	2	21
14	Responden 14	3	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	21
15	Responden 15	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	20
16	Responden 16	3	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	20
17	Responden 17	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	20
18	Responden 18	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	19
19	Responden 19	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	19
20	Responden 20	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	19
21	Responden 21	3	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	2	19
22	Responden 22	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	19
23	Responden 23	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	18
24	Responden 24	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	18
25	Responden 25	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	17
26	Responden 26	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	16
27	Responden 27	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	15
28	Responden 28	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	15
29	Responden 29	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	14
30	Responden 30	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	14
Σ		78	55	49	47	60	45	46	51	60	48	49	54	639

REKAPAN PENILAIAN TES AKHIR *LAY UP* PADA METODE DEMONSTRASI

No	Nama	Sikap Awal				Sikap Pelaksanaan				Sikap Lanjutan				Jumlah
		Pandangan	Tangan	Badan	Kaki	Pandangan	Tangan	Badan	Kaki	Pandangan	Tangan	Badan	Kaki	
1	Responden 1	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	43
2	Responden 2	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	40
3	Responden 3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	39
4	Responden 4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	39
5	Responden 5	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	41
6	Responden 6	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	36
7	Responden 7	4	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	37
8	Responden 8	4	4	2	3	4	2	2	3	3	2	2	2	33
9	Responden 9	4	4	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	32
10	Responden 10	4	4	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	38
11	Responden 11	3	2	2	2	4	3	3	2	2	2	2	2	29
12	Responden 12	3	2	2	2	3	3	3	2	4	2	2	2	30
13	Responden 13	4	4	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	32
14	Responden 14	4	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	28
15	Responden 15	3	2	2	2	4	3	3	2	2	2	2	2	29
16	Responden 16	3	2	2	2	3	3	3	2	4	2	2	2	30
17	Responden 17	3	3	2	2	4	2	3	2	2	2	2	2	29
18	Responden 18	3	2	2	2	2	2	1	2	3	1	2	2	24
19	Responden 19	3	2	3	2	4	3	3	2	2	2	2	2	27
20	Responden 20	3	2	2	2	2	2	1	2	3	1	2	2	24
21	Responden 21	4	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	28
22	Responden 22	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	26
23	Responden 23	3	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	21
24	Responden 24	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	22
25	Responden 25	2	2	2	1	2	2	1	2	4	1	1	2	22
26	Responden 26	3	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	21
27	Responden 27	3	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	22
28	Responden 28	2	2	2	1	2	2	1	2	4	1	1	2	23
29	Responden 29	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	16
30	Responden 30	3	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	21
Σ		99	76	68	67	87	64	69	70	87	63	64	67	882

REKAPAN PENILAIAN TES AWAL *LAY UP* PADA METODE AUDIOVISUAL

No	Nama	Sikap Awal				Sikap Pelaksanaan				Sikap Lanjutan				Jumlah
		Pandangan	Tangan	Badan	Kaki	Pandangan	Tangan	Badan	Kaki	Pandangan	Tangan	Badan	Kaki	
1	Responden 1	4	2	2	2	3	3	3	2	4	2	2	2	31
2	Responden 2	3	2	2	2	3	3	3	2	4	2	2	2	30
3	Responden 3	3	2	2	2	3	3	3	2	4	2	2	2	29
4	Responden 4	3	3	2	2	4	2	3	2	2	2	2	2	29
5	Responden 5	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	26
6	Responden 6	4	2	2	2	3	1	2	2	2	2	1	2	25
7	Responden 7	3	2	2	2	2	2	1	2	3	1	2	2	24
8	Responden 8	3	2	2	2	2	2	1	2	3	1	2	2	24
9	Responden 9	3	2	2	3	2	1	1	2	3	1	2	2	24
10	Responden 10	3	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	23
11	Responden 11	3	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	23
12	Responden 12	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	22
13	Responden 13	2	2	2	1	2	2	1	2	4	1	1	2	22
14	Responden 14	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	21
15	Responden 15	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	21
16	Responden 16	3	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	20
17	Responden 17	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	20
18	Responden 18	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	19
19	Responden 19	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	19
20	Responden 20	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	19
21	Responden 21	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	19
22	Responden 22	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	19
23	Responden 23	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	19
24	Responden 24	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	17
25	Responden 25	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	16
26	Responden 26	3	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	16
27	Responden 27	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	16
28	Responden 28	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	14
29	Responden 29	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	14
30	Responden 30	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	14
Σ		75	51	48	49	64	47	50	49	61	44	44	51	635

REKAPAN PENILAIAN TES AKHIR LAY UP PADA METODE DEMONSTRASI

No	Nama	Sikap Awal				Sikap Pelaksanaan				Sikap Lanjutan				Jumlah
		Pandangan	Tangan	Badan	Kaki	Pandangan	Tangan	Badan	Kaki	Pandangan	Tangan	Badan	Kaki	
1	Responden 1	4	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	38
2	Responden 2	4	3	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	37
3	Responden 3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	32
4	Responden 4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	36
5	Responden 5	3	2	2	2	3	3	3	2	4	2	2	2	30
6	Responden 6	4	2	2	2	3	3	3	2	4	2	2	2	31
7	Responden 7	3	2	2	2	3	3	3	2	4	2	2	2	30
8	Responden 8	4	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	29
9	Responden 9	3	3	2	2	4	2	3	2	2	2	2	2	29
10	Responden 10	3	2	2	2	4	2	3	2	2	2	2	2	28
11	Responden 11	3	2	2	2	3	2	3	2	4	2	2	2	29
12	Responden 12	3	2	2	2	3	3	3	2	4	2	2	2	30
13	Responden 13	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	27
14	Responden 14	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	26
15	Responden 15	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	25
16	Responden 16	3	2	2	3	2	1	1	2	3	1	2	2	24
17	Responden 17	3	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	23
18	Responden 18	4	2	1	2	3	1	1	1	2	2	2	2	23
19	Responden 19	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	25
20	Responden 20	3	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	23
21	Responden 21	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	25
22	Responden 22	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	22
23	Responden 23	2	2	2	1	2	2	1	2	4	1	1	2	22
24	Responden 24	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	16
25	Responden 25	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	20
26	Responden 26	3	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	22
27	Responden 27	3	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	19
28	Responden 28	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	21
29	Responden 29	3	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	20
30	Responden 30	3	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	16
Σ		92	62	59	58	75	52	58	59	76	58	59	61	778

Tabel 1

Data Tes Awal dan Tes Akhir Pada Metode Demonstrasi

No	Nama	Jenis Kelamin	Tes Awal	Tes Akhir	Selisih (D)
1	Responden 1	L	32	43	11
2	Responden 2	L	31	40	9
3	Responden 3	L	29	39	10
4	Responden 4	L	28	39	11
5	Responden 5	L	28	41	13
6	Responden 6	L	27	36	9
7	Responden 7	P	25	37	12
8	Responden 8	L	24	33	9
9	Responden 9	L	23	32	9
10	Responden 10	L	23	38	15
11	Responden 11	P	23	29	6
12	Responden 12	P	22	30	8
13	Responden 13	P	21	32	11
14	Responden 14	L	21	28	7
15	Responden 15	P	20	29	9
16	Responden 16	P	20	30	10
17	Responden 17	P	20	29	9
18	Responden 18	P	19	24	5
19	Responden 19	P	19	27	8
20	Responden 20	P	19	24	5
21	Responden 21	L	19	28	9
22	Responden 22	P	19	26	7
23	Responden 23	L	18	21	3
24	Responden 24	P	18	22	4
25	Responden 25	L	17	22	5
26	Responden 26	P	16	21	5
27	Responden 27	P	15	22	7
28	Responden 28	P	15	23	8
29	Responden 29	P	14	16	2
30	Responden 30	P	14	21	7
	Σ		639	882	243
	M		21,3	29,4	8,1

Tabel 2

Data Tes Awal dan Tes Akhir pada Metode Audiovisual

No.	Nama	Jenis Kelamin	Tes Awal	Tes Akhir	Selisih (D)
1	Responden 1	L	31	38	7
2	Responden 2	L	30	37	7
3	Responden 3	L	29	32	3
4	Responden 4	L	29	36	7
5	Responden 5	L	26	30	4
6	Responden 6	L	25	31	6
7	Responden 7	P	24	30	6
8	Responden 8	L	24	29	5
9	Responden 9	L	24	29	5
10	Responden 10	P	23	28	5
11	Responden 11	L	23	29	6
12	Responden 12	P	22	30	8
13	Responden 13	P	22	27	5
14	Responden 14	P	21	26	5
15	Responden 15	L	21	25	4
16	Responden 16	L	20	24	4
17	Responden 17	P	20	23	3
18	Responden 18	P	19	23	4
19	Responden 19	P	19	25	6
20	Responden 20	L	19	23	4
21	Responden 21	P	19	25	6
22	Responden 22	P	19	22	3
23	Responden 23	P	19	22	3
24	Responden 24	P	17	16	1
25	Responden 25	P	16	20	4
26	Responden 26	P	16	22	6
27	Responden 27	P	16	19	3
28	Responden 28	P	14	21	7
29	Responden 29	P	14	20	6
30	Responden 30	P	14	16	2
	Σ		635	778	143
	<i>M</i>		21,16	41,93	4,7

Lampiran 3 Perhitungan Hipotesis Penelitian

Langkah – Langkah Perhitungan Distribusi Frekuensi

A. Variabel Tes Awal *Lay Up* Pada Metode Belajar Demonstrasi

1. Rentang = Data Tertinggi – Data Terendah

$$= 32 - 14$$

$$= 18$$

2. Rata – Rata (M)

$$= \frac{\sum X}{n}$$

$$= \frac{639}{30}$$

$$= 21,3$$

3. Banyak Kelas

$$= 1 + 3,3 \log n$$

$$= 1 + 3,3 \log 30$$

$$= 1 + (3,3 \times 1,4)$$

$$= 1 + 4,62$$

$$= 5,62 = 6$$

4. Panjang Kelas

$$= \frac{R}{BK}$$

$$= \frac{18}{6}$$

$$= 3$$

B. Variabel Tes Akhir *Lay Up* Pada Metode Belajar Demonstrasi

1. Rentang = Data Tertinggi – Data Terendah

$$= 43 - 16$$

$$= 27$$

2. Rata – Rata (M)

$$= \frac{\sum X}{n}$$

$$= \frac{882}{30}$$

$$= 29,4$$

3. Banyak Kelas $= 1 + 3,3 \log n$

$$= 1 + 3,3 \log 30$$

$$= 1 + (3,3 \times 1,4)$$

$$= 1 + 4,62$$

$$= 5,62 = 6$$

4. Panjang Kelas $= \frac{R}{BK}$

$$= \frac{27}{6}$$

$$= 4,5 = 5$$

C. Variabel Tes Awal *Lay Up* Pada Metode Belajar Metode audio visual

1. Rentang $= \text{Data Tertinggi} - \text{Data Terendah}$

$$= 31 - 14$$

$$= 17$$

2. Rata – Rata (M) $= \frac{\Sigma X}{n}$

$$= \frac{635}{30}$$

$$= 21,16$$

3. Banyak Kelas $= 1 + 3,3 \log n$

$$= 1 + 3,3 \log 30$$

$$= 1 + (3,3 \times 1,4)$$

$$= 1 + 4,62$$

$$= 5,62 = 6$$

$$\begin{aligned}
 4. \text{ Panjang Kelas} &= \frac{R}{BK} \\
 &= \frac{17}{6} \\
 &= 2,83 = 3
 \end{aligned}$$

D. Variabel Tes Akhir *Lay Up* Pada Metode Belajar Audiovisual

$$\begin{aligned}
 1. \text{ Rentang} &= \text{Data Tertinggi} - \text{Data Terendah} \\
 &= 38 - 16 \\
 &= 22
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 2. \text{ Rata - Rata (M)} &= \frac{\sum X}{n} \\
 &= \frac{778}{30} \\
 &= 25,93
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 3. \text{ Banyak Kelas} &= 1 + 3,3 \log n \\
 &= 1 + 3,3 \log 30 \\
 &= 1 + (3,3 \times 1,4) \\
 &= 1 + 4,62
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 &= 5,62 = 6 \\
 4. \text{ Panjang Kelas} &= \frac{R}{BK} \\
 &= \frac{22}{6} \\
 &= 3,6 = 4
 \end{aligned}$$

Data Hasil Penelitian Hasil Belajar *Lay up* pada Metode Demonstrasi

No	X	Y	D	D ²
1	32	43	11	121
2	31	40	9	81

3	29	39	10	100
4	28	39	11	121
5	28	41	13	169
6	27	36	9	81
7	25	37	12	144
8	24	33	9	81
9	23	32	9	81
10	23	38	15	225
11	23	29	6	36
12	22	30	8	64
13	21	32	11	121
14	21	28	7	49
15	20	29	9	81
16	20	30	10	100
17	20	29	9	81
18	19	24	5	25
19	19	27	8	64
20	19	24	5	25
21	19	28	9	81
22	19	26	7	49
23	18	21	3	9
24	18	22	4	16
25	17	22	5	25
26	16	21	5	25
27	15	22	7	49
28	15	23	8	64
29	14	16	2	4
30	14	21	7	49
Σ	639	882	243	2221

Langkah perhitungan data pada metode audiovisual:

1) Mencari mean :

$$M_D = \frac{\sum D}{N}$$

$$M_D = \frac{243}{30}$$

$$M_D = 8,1$$

2) Mencari deviasi standar dari *difference* :

$$SD_D = \sqrt{\frac{\sum D^2}{N} - \left(\frac{\sum D}{N}\right)^2}$$

$$SD_D = \sqrt{\frac{2221}{30} - \left(\frac{243}{30}\right)^2}$$

$$SD_D = \sqrt{74,03 - (8,1)^2}$$

$$SD_D = \sqrt{74,03 - 65,61}$$

$$SD_D = \sqrt{8,42}$$

$$SD_D = 2,90$$

3) Mencari standar error :

$$SE_{M_D} = \frac{SD_D}{\sqrt{N-1}}$$

$$SE_{M_D} = \frac{2,90}{\sqrt{30-1}}$$

$$SE_{M_D} = \frac{2,90}{\sqrt{29}}$$

$$SE_{M_D} = \frac{2,90}{5,3}$$

$$SE_{M_D} = 0,53$$

4) Mencari t_o

$$t_o = \frac{M_D}{SE_{M_D}}$$

$$t_o = \frac{8,1}{0,53}$$

$$t_o = 15,02$$

Data Hasil Penelitian Hasil Belajar *Lay up* pada Metode Audiovisual

No	X	Y	D	D ²
1	31	38	7	49
2	30	37	7	49
3	29	32	3	9
4	29	36	7	49

5	26	30	4	16
6	25	31	6	36
7	24	30	6	36
8	24	29	5	25
9	24	29	5	25
10	23	28	5	25
11	23	29	6	36
12	22	30	8	64
13	22	27	5	25
14	21	26	5	25
15	21	25	4	16
16	20	24	4	16
17	20	23	3	9
18	19	23	4	16
19	19	25	6	36
20	19	23	4	16
21	19	25	6	36
22	19	22	3	9
23	19	22	3	9
24	17	16	1	1
25	16	20	4	16
26	16	22	6	36
27	16	19	3	9
28	14	21	7	49
29	14	20	6	36
30	14	16	2	4
Σ	635	778	143	783

Langkah perhitungan data pada metode audiovisual:

5) Mencari mean :

$$M_D = \frac{\sum D}{N}$$

$$M_D = \frac{143}{30}$$

$$M_D = 4,76$$

6) Mencari deviasi standar dari *difference* :

$$SD_D = \sqrt{\frac{\sum D^2}{N} - \left(\frac{\sum D}{N}\right)^2}$$

$$SD_D = \sqrt{\frac{783}{30} - \left(\frac{143}{30}\right)^2}$$

$$SD_D = \sqrt{26,1 - (4,76)^2}$$

$$SD_D = \sqrt{26,1 - 22,72}$$

$$SD_D = \sqrt{3,37}$$

$$SD_D = 1,83$$

7) Mencari standar error :

$$SE_{M_D} = \frac{SD_D}{\sqrt{N - 1}}$$

$$SE_{M_D} = \frac{1,83}{\sqrt{30 - 1}}$$

$$SE_{M_D} = \frac{1,83}{\sqrt{29}}$$

$$SE_{M_D} = \frac{1,83}{5,3}$$

$$SE_{M_D} = 0,34$$

8) Mencari t_o

$$t_o = \frac{M_D}{SE_{M_D}}$$

$$t_o = \frac{4,76}{0,34}$$

$$t_o = 13,96$$

Data Penelitian Hasil belajar *Lay Up* Pada Metode Demonstrasi dan Metode audio visual

NO	X	Y	x	y	xy	x ²	y ²
1	43	38	-1	-7	7	1	49
2	40	37	-4	-8	32	16	64
3	39	32	-5	-13	65	25	169
4	39	36	-5	-9	45	25	81
5	41	30	-3	-15	45	9	225
6	36	31	-8	-14	112	64	196
7	37	30	-7	-15	105	49	225
8	33	29	-11	-16	176	121	256
9	32	29	-12	-16	192	144	256
10	38	28	-6	-17	102	36	289
11	29	29	-15	-16	240	225	256
12	30	30	-14	-15	210	196	225

13	32	27	-12	-18	216	144	324
14	28	26	-16	-19	304	256	361
15	29	25	-15	-20	300	225	400
16	30	24	-14	-21	294	196	441
17	29	23	-15	-22	330	225	484
18	24	23	-20	-22	440	400	484
19	27	25	-17	-20	340	289	400
20	24	23	-20	-22	440	400	484
21	28	25	-16	-20	320	256	400
22	26	22	-18	-23	414	324	529
23	21	22	-23	-23	529	529	529
24	22	16	-22	-29	638	484	841
25	22	20	-22	-25	550	484	625
26	21	22	-23	-23	529	529	529
27	22	19	-22	-26	572	484	676
28	23	21	-21	-24	504	441	576
29	16	20	-28	-25	700	784	625
30	21	16	-23	-29	667	529	841
Σ	882	778	0	0	9418	490	1810

Langkah perhitungannya:

1. Mencari mean variabel I (variabel X)

$$M_x = \frac{\Sigma X}{N_1}$$

$$M_x = \frac{882}{30}$$

$$M_x = 29,4$$

2. Mencari mean variabel II (variabel Y)

$$M_y = \frac{\Sigma Y}{N_2}$$

$$M_y = \frac{778}{30}$$

$$M_Y = 25,93$$

3. Mencari deviasi standar skor variabel X

$$SD_X = \sqrt{\frac{\sum x^2}{N_1}}$$

$$SD_X = \sqrt{\frac{490}{30}}$$

$$SD_X = \sqrt{16,33}$$

$$SD_X = 4,04$$

4. Mencari deviasi standar skor variabel Y

$$SD_Y = \sqrt{\frac{\sum y^2}{N_2}}$$

$$SD_Y = \sqrt{\frac{1810}{30}}$$

$$SD_Y = \sqrt{60,33}$$

$$SD_Y = 7,76$$

5. Mencari standar eror mean variabel X

$$SE_{M_X} = \frac{SD_1}{\sqrt{N_1 - 1}}$$

$$SE_{M_X} = \frac{4,04}{\sqrt{30 - 1}}$$

$$SE_{M_X} = \frac{4,04}{\sqrt{29}}$$

$$SE_{M_X} = \frac{4,04}{5,3}$$

$$SE_{M_X} = 0,75$$

6. Mencari standar eror mean variabel Y

$$SE_{M_Y} = \frac{SD_2}{\sqrt{N_2 - 1}}$$

$$SE_{M_Y} = \frac{7,76}{\sqrt{30 - 1}}$$

$$SE_{M_Y} = \frac{7,76}{\sqrt{29}}$$

$$SE_{M_Y} = \frac{7,76}{5,3}$$

$$SE_{M_Y} = 1,44$$

7. Mencari standar eror perbedaan antaran mean variabel X dan mean variabel Y

$$SE_{M_X - M_Y} = \sqrt{(SE_{M_1})^2 + (SE_{M_2})^2}$$

$$SE_{M_X - M_Y} = \sqrt{(0,75)^2 + (1,44)^2}$$

$$SE_{M_X - M_Y} = \sqrt{0,56 + 2,07}$$

$$SE_{M_X - M_Y} = \sqrt{2,63}$$

$$SE_{M_X - M_Y} = 1,62$$

8. Mencari t_o

$$t_o = \frac{M_X - M_Y}{SE_{M_X - M_Y}}$$

$$t_o = \frac{29,4 - 25,93}{1,6}$$

$$t_o = \frac{3,46}{1,6}$$

$$t_o = 2,16$$

9. Mencari T_t (t_{table}) dengan derajat keabsahan (dk) = $(N_1 + N_2) - 2$ pada arah signifikansi 5%

$$= (N_1 + N_2) - 2$$

$$= (30 + 30) - 2$$

$$= 58$$

$$(\alpha) = 0,05 \text{ diperoleh nilai kritis } t - \text{table} = 2,00$$

10. Membuat Kriteria Pengujian Hipotesis

$$H_o \text{ ditolak jika } t_h \geq t_t$$

$$H_a \text{ diterima jika } t_h \leq t_t$$

11. Kesimpulan

Karena $t\text{-hit}$ (2,16) \geq $t\text{-table}$ (2,00) maka H_o ditolak dan H_1 diterima.

Kesimpulannya bahwa terdapat perbedaan rata – rata antara metode audiovisual dan demonstrasi, sehingga metode demonstrasi lebih efektif dibandingkan metode audiovisual terhadap hasil belajar *lay up* bola basket pada siswa kelas VIII di SMPN 8 Kota Bogor.

Tabel Nilai Distribusi “t”

α untuk Uji Satu Pihak (<i>one tail test</i>)						
dk	0,25	0,10	0,05	0,025	0,01	0,005
	α untuk Uji Dua Pihak (<i>two tail test</i>)					
	0,50	0,20	0,10	0,05	0,02	0,01
1	1,000	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657
2	0,816	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925
3	0,765	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841
4	0,741	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604
5	0,727	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032
6	0,718	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707
7	0,711	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499
8	0,706	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355
9	0,703	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250
10	0,700	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169
11	0,697	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106
12	0,695	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055
13	0,692	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012
14	0,691	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977
15	0,690	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947
16	0,689	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921
17	0,688	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898
18	0,688	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878
19	0,687	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861
20	0,687	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845
21	0,686	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831
22	0,686	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819
23	0,685	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807
24	0,685	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797
25	0,684	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787
26	0,684	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779
27	0,684	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771
28	0,683	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763
29	0,683	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756
30	0,683	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750
40	0,681	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704
60	0,679	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660
120	0,677	1,289	1,658	1,980	2,358	2,617
∞	0,674	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576

Lampiran 4. Instrumen Penelitian

FORMAT PENILAIAN

Nama :

Kelompok :

VARIABEL	DIMENSI	UNSUR GERAK	INDIKATOR	SKOR			
				1	2	3	4
Teknik dasar <i>lay up</i> bola basket	Fase Persiapan	Pandangan	Arah pandangan ke target				
		Tangan	Posisi tangan saat memegang bola				
		Badan	Posisi badan saat melakukan awalan				
		Kaki	Posisi kaki saat melakukan sikap awal				
	Fase Pelaksanaan	Pandangan	Arah pandangan ke sasaran				
		Tangan	Posisi tangan saat melakukan lay up				
		Badan	Posisi badan saat lay up				
			Posisi kaki saat lay up				

	Kaki						
	Sikap lanjutan	Pandangan	Arah pandangan ke sasaran				
		Tangan	Posisi tangan setelah melakukan lay up				
		Badan	Posisi badan setelah melakukan lay up				
		Kaki	Posisi kaki setelah melakukan lay up				
	JUMLAH NILAI						
	TOTAL						

Keterangan : Skor Tertinggi 48

: Skor Terendah 12

Kriteria penilaian gerak *lay up* bola basket sebagai berikut:

a. Fase persiapan:

1. Pandangan :

Nilai 4 Jika pandangan Fokus, rileks

Nilai 3 Jika pandangan fokus, kurang rileks

Nilai 2 Jika pandangan kurang fokus, kurang rileks

Nilai 1 Jika pandangan ke arah bola, fokus

2. Tangan :

Nilai 4 Jika tangan dominan dibelakang bola, tangan tidak dominan di bawah bola, jari jari tangan dibuka selebar permukaan bola basket, rileks.

Nilai 3 Jika tangan dominan dibelakang bola, tangan tidak dominan di bawah bola,, jari jari tangan kurang dibuka selebar permukaan bola basket, rileks.

Nilai 2 Jika tangan dominan dibelakang bola, tangan tidak dominan di bawah bola,, jari – jari tangan tidak dibuka selebar permukaan bola basket, rileks.

Nilai 1 Jika tangan dominan dibelakang bola, tangan tidak dominan di bawah bola,, jari – jari tangan tidak dibuka selebar bola basket, kurang rileks.

3. Badan :

Nilai 4 Jika posisi badan condong ke depan dengan tegap, bahu rileks

Nilai 3 Jika posisi badan condong ke depan dengan tegap, bahu kurang rileks.

Nilai 2 Jika posisi badan condong ke depan dan kurang tegap, bahu kurang rileks

Nilai 1 Jika posisi badan tidak condong ke depan dan kurang tegap, bahu kurang rileks

4. Kaki :

Nilai 4 Jika kaki dibuka selebar bahu, lutut rendah, rileks

Nilai 3 Jika kaki dibuka selebar bahu, kurang rileks.

Nilai 2 Jika kaki dibuka selebar bahu, tidak rileks.

Nilai 1 Jika kaki tidak dibuka selebar bahu, tidak rileks.

b. Fase pelaksanaan.

1. Pandangan

Nilai 4 Jika pandangan kearah target, fokus dan fleksibel.

Nilai 3 Jika pandangan kearah target, fokus dan kurang fleksibel.

Nilai 2 Jika pandangan kearah target, kurang fokus dan kurang fleksibel

Nilai 1 Jika pandangan kearah target, kurang fokus dan tidak fleksibel.

2. Tangan

Nilai 4 Jika merentangkan siku, tangan yang tidak menembak menyeimbangkan bola hingga lepas, pergelangan tangan dan jari - jari yang menembak bola lentur kedepan, rileks

Nilai 3 Jika merentangkan siku, tangan yang tidak menembak menyeimbangkan bola hingga lepas, pergelangan tangan dan jari - jari yang menembak bola lentur kedepan, kurang rileks

Nilai 2 Jika merentangkan siku, tangan yang tidak menembak menyeimbangkan bola hingga lepas, pergelangan tangan dan jari - jari yang menembak bola kurang lentur kedepan, kurang rileks.

Nilai 1 Jika merentangkan siku, tangan yang tidak menembak ikut mendorong bola, pergelangan tangan dan jari - jari yang menembak bola kurang lentur kedepan, rileks.

3. Badan

Nilai 4 Jika badan melayang keatas mengikuti arah bola, rileks dan tidak kaku.

Nilai 3 Jika badan melayang keatas mengikuti arah bola, rileks dan sedikit kaku.

Nilai 2 Jika badan melayang keatas mengikuti arah bola, kurang rileks dan sedikit kaku.

Nilai 1 Jika badan kurang melayang keatas mengikuti arah bola, kurang rileks dan sedikit kaku.

4. Kaki

Nilai 4 Jika lutut yang sama dengan tangan yang menembak diangkat, dan yang berlawanan direntangkan setelah melompat, rileks.

Nilai 3 Jika lutut yang sama dengan tangan yang menembak diangkat, dan yang berlawanan direntangkan setelah melompat, kurang rileks

Nilai 2 Jika lutut yang sama dengan tangan yang menembak diangkat, dan yang berlawanan kurang direntangkan setelah melompat, kurang rileks

Nilai 1 Jika lutut yang sama dengan tangan yang menembak tidak diangkat, dan yang berlawanan kurang direntangkan setelah melompat, kurang rileks

c. Sikap *follow through* (sikap lanjutan)

1. Pandangan

Nilai 4 Jika pandangan kearah bola yang telah ditembakkan, fokus

Nilai 3 Jika pandangan kearah bola yang telah ditembakkan, kurang fokus

Nilai 2 Jika pandangan kearah bola yang telah ditembakkan, tidak fokus.

Nilai 1 Jika pandangan tidak kearah bola yang telah ditembakkan, tidak fokus.

2. Tangan

Nilai 4 Jika tangan keatas untuk mengambil bola yang ekluar dari keranjang, fokus.

Nilai 3 Jika tangan keatas untuk mengambil bola yang keluar dari keranjang, kurang fokus.

Nilai 2 Jika tangan keatas untuk mengambil bola yang keluar dari keranjang, tidak fokus.

Nilai 1 Jika tangan tidak keatas untuk mengambil bola yang keluar dari keranjang, tidak fokus.

3. Badan

Nilai 4 Jika tegap, seimbang dan rileks

Nilai 3 Jika tegap, seimbang dan kurang rileks

Nilai 2 Jika tegap, kurang seimbang dan kurang rileks.

Nilai 1 Jika kurang tegap, kurang seimbang dan kurang rileks.

4. Kaki

Nilai 4 Jika lutut sedikit ditekuk, seimbang, rileks.

Nilai 3 Jika lutut sedikit ditekuk, seimbang, kurang rileks.

Nilai 2 Jika lutut sedikit ditekuk, kurang seimbang dan kurang rileks.

Nilai 1 Jika lutut tidak ditekuk, kurang seimbang dan kurang rileks.

Lampiran 4. Dokumentasi



Siswa sedang mendengarkan instruksi dari pengajar

Sumber: Dokumen Pribadi

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA



Siswa sedang melakukan pemanasan

Sumber: Dokumen Pribadi



Siswa sedang melakukan gerakan *lay up*

Sumber: Dokumentasi Pribadi



Siswa sedang mengamati video

Sumber: Dokumen Pribadi



Siswa sedang melakukan pemanasan

Sumber: Dokumen Pribadi



Siswa sedang melakukan pembelajaran *Lay up*

Sumber: Dokumentasi Pribadi

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

LAMPIRAN 6
SURAT – MENYURAT

Lampiran 6



UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



MOCH. TAUFAUZAN CATUR JUNIHARTOMO

atau akrab dipanggil Tommy, lahir di Bogor tanggal 18 Juni 1997. Anak ke empat dari lima bersaudara, pasangan Bapak M.Suhartono (Alm) dan Ibunda Hidayasih.

Menamatkan pendidikan sekolah dasar di SD Negeri Papandayan Bogor, lulus pada tahun 2009. Melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 8 Kota Bogor, lulus pada tahun 2012. Kemudian melanjutkan pendidikan di SMA Negeri 5 Kota Bogor, lulus pada tahun 2015. Melanjutkan pendidikan ke jenjang perguruan tinggi di program studi Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Olahraga di Universitas Negeri Jakarta.

Riwayat prestasi yang pernah didapat di tahun 2014 menjadi pemain KEJURDA Bola Basket Kota Bogor KU-17 se Jawa Barat yang diselenggarakan di Kota Bandung dan meraih Peringkat ke dua. Memenangkan berbagai macam kejuaraan bola basket di Kota Bogor, salah satunya juara 1 turnamen Budi Mulia Cup tahun 2014. Menjadi salah satu atlet bola basket di Universitas Negeri Jakarta.