

Nama :

Kelas :

RUBRIK PENILAIAN PSIKOMOTORIK BOLA BASKET

Sumber : M. Rizal Arifai, Upaya Meningkatkan hasil belajar chest pass bola basket menggunakan metode belajar resiprokal pada siswa kelas XI SMA SERIRAMA YLPI KOTA PEKANBARU. Perpustakaan Universitas Islam Riau.

A. RUBRIK PENILAIAN CHEST PASS

NO	ASPEK YANG DI NILAI	KUALITAS GERAK			
		1	2	3	4
1	PERSIAPAN 1. Sikap berdiri seimbang dan pandangan melihat target 2. Tangan sedikit di belakang bola dan posisi pergelangan tangan rileks 3. Posisi bola di depan dada 4. Posisi siku masuk rapat				
2	PELAKSANAAN 1. Pandangan mata jauh dan mengecoh sebelum melakukan operan 2. Melangkah pada arah operan 3. Rentangkan lutut, punggung dan lengan 4. Perkuat pergelangan tangan jari melalui bola				
3	FOLLOW THROUGH 1. Lihat Target 2. Lengan direntangkan 3. Telapak tangan menghadap ke bawah 4. Jari-jari menunjuk pada target				
JUMLAH					
SKOR					

Nama :

Kelas :

RUBRIK PENILAIAN PSIKOMOTORIK BOLA BASKET

Sumber : Aggy Akhmad Irfansyah, Davi Sofyan, Indra Prabowo Model Visual Auditory Kinesthetic Sebagai Alternatif Meningkatkan Teknik Dasar Passing Bolabasket. Journal Respects Research Physical Education and Sports.

B. RUBRIK PENILAIAN BOUNCE PASS

NO	ASPEK YANG DI NILAI	KUALITAS GERAK			
		1	2	3	4
1	PERSIAPAN 1. Berdiri dalam posisi siap 2. Lutut sedikit di tekuk 3. Pandangan ke arah target				
2	TEKNIK MELEPAS BOLA 1. Bola di lepas dengan tangan dari dada arah ke lantai tepat, tenaga sesuai 2. Pantulan bola mengenai lantai 2/3 jarak ke penerima, arah lurus target				
3	AKHIRAN 1. Gerakan dilakukan lancar, berirama dan selaras antara tubuh, tangan dan kaki 2. Operan tepat sasaran dan mudah di terima oleh rekan.				
JUMLAH					
SKOR					

Nama :

Kelas :

RUBRIK PENILAIAN PSIKOMOTORIK BOLA BASKET

Sumber : Aggy Akhmad Irfansyah, Davi Sofyan, Indra Prabowo Model Visual Auditory Kinesthetic Sebagai Alternatif Meningkatkan Teknik Dasar Passing Bolabasket. Journal Respects Research Physical Education and Sports.

C. RUBRIK PENILAIAN OVERHEAD PASS

NO	ASPEK YANG DI NILAI	KUALITAS GERAK			
		1	2	3	4
1	PERSIAPAN				
	1. Berdiri seimbang				
	2. Kedua kaki dibuka selebar bahu				
	3. Tangan memegang bola di atas kepala				
2	TEKNIK MELEPAS BOLA				
	1. Bola di lepas dengan dorongan kuat dari atas kepala				
	2. Menggunakan kedua tangan dan arah lurus				
	3. Bola mengarah lurus ke penerima dengan lintasan yang tepat dan tidak terlalu tinggi/rendah.				
3	AKHIRAN				
	1. Gerakan tubuh, tangan dan kaki selaras.				
	2. Operan tepat sasaran dan mudah di terima oleh rekan.				
	JUMLAH				
	SKOR				

Nama :

Kelas :

RUBRIK PENILAIAN PSIKOMOTORIK BOLA BASKET

Sumber : Yan Hardi, Victor G. Simanjuntak, Wiwik Yunitaningrum.

*MENINGKATKAN HASIL BELAJAR DRIBBLE BOLA BASKET DENGAN
MODEL PEMBELAJARAN PROGRAM DI SMA. Program Studi Pendidikan
Jasmani dan Rekreasi FKIP Untan Pontianak.*

D. RUBRIK PENILAIAN DRIBBLE

NO	ASPEK YANG DI NILAI	KUALITAS GERAK			
		1	2	3	4
1	PERSIAPAN				
	1. Berdiri dengan sikap melangkah				
	2. Badan agak condong ke depan				
2	3. Berat badan bertumpu pada kaki belakang				
	TAHAPAN GERAK				
	1. Doronglah menggunakan telapak tangan ke lantai dengan sumber gerakan dari sikut dibantu pergelangan tangan di aktifkan.				
3	2. Ketinggian bola memantul adalah sebatas pinggang atau di bawah pinggang				
	3. Pandangan mata ketika menggiring bola tertuju bebas ke depan				
	AKHIRAN				
	1. Kedua tangan rileks dan badan di tegakkan kembali.				
	JUMLAH				
	SKOR				

Nama :

Kelas :

RUBRIK PENILAIAN PSIKOMOTORIK BOLA BASKET

Sumber : Erix Helman Pratama. Upaya peningkatan keterampilan shooting bola basket melalui modifikasi bola pada siswa kelas XI di SMAN 2 TUALANG Kabupaten Siak.. Perpustakaan Universitas Islam Riau.

E. RUBRIK PENILAIAN SHOOTING

NO	ASPEK YANG DI NILAI	KUALITAS GERAK			
		1	2	3	4
1	PERSIAPAN				
	1. Badan tegak kedua kaki sejajar				
	2. Kedua kaki di tekuk				
	3. Bola dipegang dengan 2 tangan di atas dan di depan dahi				
2	TEKNIK MELEPAS BOLA				
	1. Bola di tembak ke keranjang				
	2. Dorongan lengan atau siku				
	3. Badan dan lutut diluruskan secara serempak				
3	AKHIRAN				
	1. Pada waktu bola lepas jari-jari tangan dan pergelangan tangan bergerak secara fleksibilitas				
	2. Tangan lurus keatas sampai bola menyentuh ring basket				
	3. Pandangan lurus kearah bola				
JUMLAH					
SKOR					

Nama :

Kelas :

RUBRIK PENILAIAN PSIKOMOTORIK BOLA BASKET

*Sumber : Suparman, UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LAY UP
SHOOT PERMAINAN BOLABASKET MELALUI MODEL PEMBELAJARAN
KOOPERATIF JIGSAW SISWA KELAS 8 SMP NEGERI 11 KOTA BEKASI
TAHUN PELAJARAN 2013/2014*

F. RUBRIK PENILAIAN LAY-UP

NO	ASPEK YANG DI NILAI	KUALITAS GERAK			
		1	2	3	4
1	PERSIAPAN				
	1. Dribble terkontrol 2. Langkah mendekati ring dilakukan dengan irama yang benar				
2	TAHAPAN GERAK				
	1. Tumpuan kuat dan lompatan tinggi dari kaki yang benar 2. Bola dipegang erat 3. Posisi bola dekat ke badan				
3	AKHIRAN				
	1. Bola masuk ke ring dengan teknik yang benar (pantulan dari papan). 2. Gerakan terkoordinasi baik dari dribble , langkah, lompat dan tembakan menyatu dengan baik.				
JUMLAH					
SKOR					