

Nama :

Kelas :

RUBRIK PENILAIAN PSIKOMOTORIK BOLA BASKET

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

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

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

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 3. Berat badan bertumpu pada kaki belakang				
2	TAHAPAN GERAK 1. Doronglah menggunakan telapak tangan ke lantai dengan sumber gerakan dari sikut dibantu pergelangan tangan di aktifkan. 2. Ketinggian bola memantul adalah sebatas pinggang atau di bawah pinggang 3. Pandangan mata ketika menggiring bola tertuju bebas ke depan				
3	AKHIRAN 1. Kedua tangan rileks dan badan di tegakkan kembali.				
JUMLAH					
SKOR					

Nama :

Kelas :

RUBRIK PENILAIAN PSIKOMOTORIK BOLA BASKET

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 4. Kedua sikut di tekuk				
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

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					