

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	: Sekolah Menengah Atas
Kelas	: XI
Tema	: Permainan Bola Besar
Sub Tema	: Permainan Bola Basket
Pembelajaran ke	: 2 (Dua)
Alokasi Waktu	: 10 (Sepuluh) menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

1. Mengidentifikasi gerak spesifik menembak dalam permainan bola basket.
2. Menjelaskan cara melakukan gerak spesifik menembak dalam permainan bola basket dengan metode BEEF.
3. Melakukan gerakan menembak dalam permainan bola basket dengan metode BEEF.
4. Menggunakan gerakan menembak dengan metode BEEF dalam permainan bola basket

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

1. Pendahuluan

- a. Guru mengucapkan salam
- b. Guru menunjuk salah satu peserta didik untuk memimpin do'a
- c. Guru mengecek kehadiran dan kesiapan peserta didik
- d. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dan penilaian yang akan dilakukan.
- e. Guru bertanya terkait materi di pertemuan sebelumnya

2. Kegiatan Inti

- a. Guru menjelaskan kepada peserta didik teknik menembak dengan metode BEEF (*Balance, Elbow, Eyes, Follow through*)
Sumber: [The BEEF Shooting Method in Basketball \(For Youth Players\)](http://basketballforcoaches.com) (basketballforcoaches.com) (Lampiran 4)
- b. Guru mengajak peserta didik untuk mengikuti gerakan yang dilakukan.
- c. Guru membagi peserta didik kedalam beberapa kelompok dan membagikan lembar kerja untuk uji pengetahuan dan keterampilan.
- d. Peserta didik melakukan gerakan shooting dengan cara bebas sebanyak lima kali dan menggunakan metode BEEF sebanyak lima kali.
- e. Peserta didik berdiskusi terkait hasil percobaan yang mereka lakukan.
- f. Kelompok mewakili satu anggotanya untuk menjelaskan hasil percobaannya.

- g. Peserta didik menarik kesimpulan sebagai hasil diskusi hari ini dengan bimbingan guru.

3. Penutup

- a. Guru memberikan umpan balik pembelajaran hari ini.
- b. Memberikan apresiasi dan motivasi kepada peserta didik.

C. Penilaian Pembelajaran

- a. Sikap : Pengamatan sikap peserta didik (Lampiran 1)
- b. Pengetahuan : Mengerjakan soal di buku paket (Lampiran 2)
- c. Keterampilan : Lembar Kerja (Lampiran 3)

Mengetahui
Kepala SMAN 1 Terbanggi Besar

Poncowati, 18 Juli 2021
Guru Mapel PJOK

HARYONO, S.Sos., M.Pd.
NIP. 19770418 200604 1009

NORMAND DWI O,S.Pd

Lampiran 1:

TABEL PENILAIAN SIKAP SOSIAL

Satuan Pendidikan : Sekolah Menengah Pertama

Kelas : VII/ 1

Mata Pelajaran : PJOK

NO	Nama Siswa	Kejadian/ Perilaku	Aspek Sikap	Positif/ Negatif
1				
2				
3				
4				
5				
6				

Mengetahui
Kepala SMAN 1 Terbanggi Besar

Poncowati, 18 Juli 2021
Guru Mapel PJOK

HARYONO, S.Sos., M.Pd.
NIP. 19770418 200604 1009

NORMAND DWI O,S.Pd

Lampiran 2:

TABEL PENILAIAN PENGETAHUAN

Satuan Pendidikan : Sekolah Menengah Pertama

Kelas : VII/ 1

Mata Pelajaran : PJOK

NO	Nama Siswa	Pilihan ganda	Essay	NA
1				
2				
3				
4				
5				
6				

Mengetahui
Kepala SMAN 1 Terbanggi Besar

Poncowati, 18 Juli 2021
Guru Mapel PJOK

HARYONO, S.Sos., M.Pd.
NIP. 19770418 200604 1009

NORMAND DWI O,S.Pd

Lampiran 3:

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Kelompok :
Nama Anggota :
.....
.....
.....

Petunjuk:

1. Masing-masing peserta didik melakukan 5 kali menembak bola basket ke ring dengan teknik bebas
2. Masing-masing peserta didik melakukan 5 kali menembak bola basket ke ring dengan metode BEEF
3. Catat hasilnya dan tuliskan kesimpulannya.

NO	Nama Anggota	Jumlah masuk		Catatan	
		Teknik bebas	Metode BEEF	Teknik bebas	Metode BEEF
1					
2					
3					

Kesimpulan:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Semarang, 17 Juli 2021
Guru Mata Pelajaran

Normand Dwi O,S.Pd

BEEF Method for Youth Player

Jika Anda bertanya kepada 10 anak ingin menjadi pemain bola basket seperti apa, setidaknya 9 dari mereka akan menempatkan Stephen Curry di urutan teratas daftar mereka. Bukan rahasia lagi bahwa menembak dari luar adalah keterampilan yang sangat diinginkan dalam bola basket modern. Berjalanlah ke gym mana pun dan Anda akan melihat para pemain muda melontarkan lemparan tiga angka jarak jauh sebelum mereka mengembangkan kekuatan untuk melakukannya secara efektif dan konsisten. Ini adalah keterampilan yang menyenangkan untuk dipraktikkan, tetapi mempelajari cara menembak dengan benar bukanlah tugas yang mudah. Untuk mengajarkan bentuk yang benar kepada anak kecil, saya sering merekomendasikan metode menembak BEEF. Sederhana untuk dipelajari, mudah diingat, dan efektif untuk melatih dasar-dasarnya. Dalam posting blog ini saya akan menjelaskan apa itu dan bagaimana mengajarkannya.

"BEEF" adalah akronim untuk empat komponen utama pemotretan yang benar. Itu singkatan dari **Balance, Eyes, Elbow, dan Follow-through**.

Mari kita bahas masing-masing untuk melihat bagaimana mereka harus diajarkan kepada pemain.

1. B = Balance

Mari kita mulai dengan dasar... sikap menembak pemain. Sistem BEEF tidak memiliki cetak biru kaku untuk kuda-kuda. Sebaliknya, ia memiliki seperangkat prinsip yang perlu diingat dan konsistensi mungkin adalah yang paling penting. Kaki harus kira-kira selebar bahu. Kaki juga harus sedikit diputar, dengan kaki yang memimpin sedikit di depan. Penembak tangan kanan harus memutar kakinya sedikit ke kiri (pukul 11) sementara penembak kidal harus memutar kakinya sedikit ke kanan (pukul 1). Lutut harus sedikit ditekuk untuk stabilitas dan untuk menghasilkan tenaga.

2. E = Elbow

Ada dua komponen utama dari setiap tembakan, (1) kekuatan dan (2) akurasi. Keseimbangan menghasilkan kekuatan dan posisi siku bertanggung jawab atas akurasi. Kuncinya adalah keselarasan. Pemain membutuhkan mata menembak, tangan menembak + siku, dan pelek semua pada baris yang sama. Ini akan memastikan akurasi maksimum dan meminimalkan kesalahan ke samping. Saat bola bergerak ke atas pada upaya tembakan, tangan dan siku yang menembak berada di bawah bola dan sejajar dengan ring (siku tidak boleh melebar ke samping). Setelah titik setel tercapai, pergelangan tangan harus dimiringkan dan membentuk sudut kira-kira 90 derajat dengan lengan bawah.

3. E = Eyes

Seperti namanya, bagian ini adalah tentang membuat pemain memfokuskan mata mereka. Dalam hal apa mata harus difokuskan, tidak ada satu jawaban yang benar. Berikut adalah beberapa opsi yang direkomendasikan oleh pelatih dan pemain dalam posting blog:

- Bagian terdekat dari rim
- Bagian tengah pelek

- “Ujung berlian”
- Tidak ada yang khusus

Hal utama untuk setiap pemain adalah memilih salah satu opsi di atas dan konsisten.

4. F = Follow Through

Sekarang, tembakan dan rilis. Saat pemain mendorong melalui tembakan, mereka harus memastikan pergelangan tangan terkunci dan bola dilepaskan pada saat yang sama ketika siku mereka mencapai ekstensi penuh. Jika dilakukan dengan benar, bola akan menggelinding dari telunjuk + jari tengah dan menghasilkan backspin yang sempurna. Jaga agar pergelangan tangan tetap tertekuk dengan lembut setelah bola meninggalkan tangan Anda dan jaga agar lengan Anda tetap terentang. Hal lain yang perlu diperhatikan. Jangan mendorong bola dengan tangan off-hand/panduan Anda. Untuk penembak tangan kanan, satu-satunya tujuan tangan kiri adalah menjaga bola tetap stabil sampai gerakan pelepasan dimulai.