

**PERANCANGAN PEMBELAJARAN**

**AKTIVITAS PERMAINAN BOLA BESAR**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Tugas  
Pendidikan Profesi Guru Dalam Jabatan**



**Oleh:**

**Dase Firdaus Hamzah Yasaef**

**201699808810**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI GURU**

**ANGKATAN 2**

**UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

**2021**

## PERANCANGAN PEMBELAJARAN

Sekolah	: SDN 2 CIGANJENG
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: V / Ganjil
Materi Pokok	: Aktivitas Permainan Bola Besar (Sepak Bola)
Sub Materi	: Kombinasi Gerak Dasar Lokomotor Manipulative Dalam Gerakan Menggiring Bola
Alokasi Waktu	: 2 x 35

### A. Kompetensi Inti

- **KI 1:** Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya
- **KI 2:** Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru dan tetangga serta cinta tanah air.
- **KI 3:** Memahami pengetahuan faktual dan konseptual dengan cara mengamati, menanya dan mencoba berdasarkan rasa ingin tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain
- **KI 4:** Menyajikan pengetahuan faktual dan konseptual dalam bahasa yang jelas, sistematis, logis dan kritis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak

### B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator
<b>3.1</b> Memahami kombinasi gerak lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional*	1.1.1 Berdoa sebelum dan sesudah kegiatan pembelajaran 2.1.1 Menunjukkan perilaku disiplin dan tanggung jawab 3.1.1 Menjelaskan kombinasi, berjalan, berlari dan menggiring dalam aktivitas Sepak bola ( <b>C2</b> ) 3.1.2 Menerapkan gerak menggiring bola pada aktivitas bola besar sepak bola ( <b>C4</b> ) 3.1.3 Menciptakan gerakan menggiring bola dalam aktivitas permainan bola besar sepak bola ( <b>C6</b> )
<b>4.1</b> Mempraktikkan kombinasi gerak lokomotor, non-lokomotor dan manipulative sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional*	4.1.1 Praktik menerapkan kombinasi gerak berjalan, berlari dan menggiring bola dalam aktivitas sepak bola ( <b>P4</b> ) 4.1.2 Praktik menerapkan gerak menggiring bola dalam aktivitas permainan bola besar sepak bola ( <b>P4</b> ) 4.1.3 Menciptakan gerakan dalam menggiring bola dalam aktivitas permainan bola besar sepak bola ( <b>P5</b> )

### C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

1. Siswa membiasakan diri berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran
2. Siswa menunjukkan perilaku disiplin dan tanggungjawab
3. Siswa dapat menjelaskan kombinasi gerak berjalan, berlari dan menggiring bola dalam aktivitas sepak bola
4. Siswa dapat menerapkan gerakan menggiring bola dalam aktivitas sepak bola
5. Siswa dapat menciptakan gerakan dalam menggiring bola dalam aktivitas permainan sepak bola
6. Siswa dapat mempraktikkan gerak kombinasi, berjalan, berlari dan menggiring bola dalam aktivitas sepak bola
7. Siswa dapat mempraktikkan hasil menerapkan gerak menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam dengan benar
8. Siswa dapat mempraktikkan hasil mencipta gerakan dalam menggiring bola dalam aktivitas permainan bola besar sepak bola

## D. Materi Pembelajaran

### Kombinasi Gerak Dasar, Berjalan, Berlari dan Menggiring Bola Dalam Aktivitas Sepak Bola

**Kombinasi gerak dasar** adalah menggabungkan/memadukan pola gerak dasar. Contoh dalam tema pembelajaran ini adalah kombinasi gerak dasar berjalan dan menggiring bola, kombinasi gerak dasar berlari dan menggiring bola.

**Jalan** merupakan gerak memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain dengan melangkahkan kaki tanpa adanya hubungan terputus dengan tanah baik ke depan, ke belakang dan dengan cara lainnya.

**Lari** merupakan keadaan dimana kaki berpindah tempat ke depan dengan kecepatan sedang maupun maksimum, pada saat berlari ada saat dimana badan dapat melayang di udara dan kaki tidak menapak ketanah.

Menggiring bola (**Menurut Sucipto** menyatakan bahwa): "menggiring bola merupakan menendang terputus-putus atau plan-pelan".

dari pendapat tersebut kita mampu mengetahui bahwa **menggiring bola (*dribbling*)** merupakan suatu upaya mendorong bola secara terputus-putus menggunakan posisi bola tidak jauh asal kaki kita sembari berlari buat mencapai tujuan tertentu pada permainan sepak bola.

Contohnya menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar dan punggung kaki

Menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam adalah merupakan salah satu teknik mengontrol bola yang dilakukan dengan cara bola digiring dengan menggunakan kaki bagian dalam dari satu tempat ke tempat lain atau digiring mendekati gawang lawan.



**Kombinasi gerak dasar berjalan dan menggiring bola adalah** menggabungkan gerak berjalan dengan menggiring bola

### Kombinasi Gerak Berjalan dan Berlari dalam Gerakan Menggiring Bola

Gerak menggiring bola dilakukan untuk membawa bola melewati lawan menuju ke daerah pertahanan lawan. Gerakan dilakukan dengan berlari sambil mendorong bola secara pelan. Bagian kaki manakah yang digunakan saat menggiring bola? Setidaknya ada dua cara menggiring bola yaitu menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki.

#### A. Berlari dan Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Dalam

Gerakan ini dapat dikombinasikan dengan berlari (gerak lokomotor). Berlarilah sambil menggiring bola dengan kaki bagian dalam. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam membuat bola bergulir sesuai arah

dan lintasan yang diinginkan. Dalam melakukan gerakan ini, kamu harus memperhatikan pergerakan bola. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam biasanya dilakukan dengan lambat. Menggiring bola dengan kecepatan lambat dilakukan untuk mengontrol tempo permainan.

## B. Berlari dan Menggiring Bola dengan Punggung Kaki

Menggiring bola dengan punggung kaki biasanya dilakukan dengan gerakan yang cepat. Gerak dilakukan untuk membawa bola secepat mungkin ke daerah lawan. Berlari sambil menggiring bola menunjukkan kombinasi gerak lokomotor dan gerak manipulatif.

## E. METODE, MODEL PEMBELAJARAN

- Pendekatan Pembelajaran : Saintifik
- Metode Pembelajaran : Tugas, Komando, Latihan, *Problem Solving*, *Discovery*
- Model Pembelajaran : *Problem Based Learning*

## F. Media Pembelajaran

### 1. Media:

- a. *Zoom (Synchronus)*
- b. *WhatsApp*
- c. *Power Point* pembelajaran kombinasi gerak dasar, berjalan, berlari, melompat, mengayun kaki, meliukan badan dan menendang, mengentikan bola dalam aktivitas sepak bola.

### 2. Alat dan Bahan:

- a. Sepak bola atau bola sejenisnya (bola terbuat dari plastik, karet, dll).
- b. Bola yang dimodifikasi.
- c. Bendera (corong) atau sejenisnya (kursi atau bilah bambu).

### 3. Sumber Belajar

- Simamora, Berton Supriadi. Buku Guru Aktif Berolahraga: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas V SD/MI / Berton Supriadi Simamora. -- Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan Balitbang Kemendikbud, 2019.
- Simamora, Berton Supriadi. Buku siswa Aktif Berolahraga: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas V SD/MI/ Berton Supriadi Simamora. -- Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan Balitbang Kemendikbud, 2019

## E. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Sehari sebelum pembelajaran daring, guru mensosialisasikan pembelajaran PJOK (Kombinasi gerak dasar berjalan, berlari, melompat, mengayun kaki, meliukan badan, menendang dan menghentikan bola) dalam aktivitas permainan sepak bola yang akan dilakukan esok hari melalui *WhatsApp Grup*. Yang disosialisasikan minimal meliputi keharusan berpakaian olahraga, materi pembelajaran dan tujuan pembelajaran, alat dan media pembelajaran yang diperlukan siswa (aplikasi *zoom meet*, HP terisi kuota, tempat/ruang untuk belajar, dudukan/standar tempat penyimpanan HP).

<b>PENDAHULUAN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Zoom meet</i> dibuka sesuai jadwal pelajaran.</li> <li>• Guru dan siswa saling mengucapkan salam.</li> <li>• Guru dan siswa bersama sama mengucapkan doa untuk memulai pelajaran</li> <li>• Guru mengecek kehadiran siswa</li> <li>• Guru melakukan apersepsi dengan mengecek penguasaan materi atau kompetensi yang telah dipelajari sebelumnya. Tentang gerak lokomotor, non-</li> </ul>	10 menit
--------------------	--	-------------

		<p>lokomotor dan manipulative dalam aktivitas permainan bola besar</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Guru menyampaikan tema/topik dan tujuan pembelajaran</li> </ul>	
KEGIATAN INTI	Fase 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guru menjelaskan tentang konsep dan prosedur kombinasi gerak dasar berjalan, berlari, melompat, mengayun kaki, meliukan badan, menendang dan menghentikan bola) melalui <i>zoom</i> yang dilengkapi dengan media <i>power point</i>.</li> <li>Siswa diberi kesempatan untuk membaca ulang tentang konsep dan prosedur kombinasi gerak dasar berjalan, berlari, melompat, mengayun kaki, meliukan badan, menendang dan menghentikan bola</li> <li>Guru bertanya tentang pemahaman siswa terhadap konsep dan prosedur kombinasi gerak dasar berjalan, berlari, melompat, mengayun kaki, meliukan badan, menendang dan menghentikan bola</li> <li>Guru mempersilahkan peserta didik untuk bertanya mengenai hal-hal yang belum jelas tentang konsep dan prosedur kombinasi gerak dasar berjalan, berlari, melompat, mengayun kaki, meliukan badan, menendang dan menghentikan bola</li> </ul>	
	Fase 2	<ol style="list-style-type: none"> <li>Tugas latihan 1 <ul style="list-style-type: none"> <li>Guru mengajak peserta didik melakukan pemanasan <i>stretching</i> sederhana sebelum melaksanakan pembelajaran inti.</li> </ul> </li> <li>Tugas latihan 2 <ul style="list-style-type: none"> <li>Guru menugaskan peserta didik untuk mempraktikan kombinasi <ol style="list-style-type: none"> <li>Berjalan dan menggiring bola sebanyak 5 kali pengulangan dalam jarak 3 meter</li> <li>Berlari dan menggiring bola sebanyak 5 kali pengulangan dalam jarak 3 meter</li> </ol> </li> <li>Setiap peserta didik harus mempraktikan kombinasi berjalan, berlari dan menggiring bola dan dapat teramati oleh guru.</li> <li>Selama latihan 2, Guru memberikan motivasi, umpan balik, observasi terhadap penampilan setiap siswa.</li> <li>Guru memastikan setiap siswa melakukan gerakan kombinasi berjalan, berlari dan menggiring bola melalui <i>zoom video</i>.</li> <li>Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya tentang pelaksanaan kombinasi berjalan, berlari dan menggiring bola</li> <li>Guru menugaskan kembali kepada siswa untuk mengulang kombinasi berjalan, berlari dan menggiring bola masing-masing sebanyak 5 kali pengulangan dalam jarak 3 meter (<b>Mensosialisasikan</b>)</li> </ul> </li> </ol>	
	Fase 3	<ol style="list-style-type: none"> <li>Tugas latihan 3 <ul style="list-style-type: none"> <li>Guru menugaskan siswa untuk mempraktik menerapkan kombinasi <ol style="list-style-type: none"> <li>Berjalan dan menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam sebanyak 5 kali pengulangan dalam jarak 3 meter</li> <li>Berlari dan menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam sebanyak 5 kali pengulangan dalam jarak 3 meter</li> </ol> </li> <li>Setiap siswa harus mempraktik menerapkan kombinasi berjalan, berlari dan menggiring bola dengan</li> </ul> </li> </ol>	

		<p>menggunakan kaki bagian dalam dan dapat teramati oleh guru.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Selama latihan 3, Guru memberikan motivasi, umpan balik, observasi terhadap penampilan setiap siswa.</li> <li>• Guru memastikan setiap siswa melakukan mempraktik menerapkan kombinasi berjalan, berlari dan menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam melalui <i>zoom video</i>.</li> <li>• Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya tentang pelaksanaan mempraktikkan menerapkan kombinasi berjalan, berlari dan menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam</li> <li>• Guru menugaskan kembali kepada siswa untuk mengulang mempraktik menerapkan kombinasi berjalan, berlari dan menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam sebanyak 5 kali pengulangan dalam jarak 3 meter (<b>Mensosialisasikan</b>)</li> </ul>	
Fase 4		<p>4. Tugas latihan 4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru menjelaskan tugas latihan berikutnya yaitu menciptakan kombinasi gerak dasar berjalan, berlari dan menggiring bola</li> <li>• Guru menugaskan siswa untuk mempraktikan hasil menciptakan kombinasi gerak dasar berjalan, berlari dan menggiring bola selain menggunakan kaki bagian dalam</li> <li>• Setiap siswa harus memastikan praktik menciptakan kombinasi gerak dasar berjalan, berlari dan menggiring bola selain menggunakan kaki bagian dalam</li> <li>• Selama tugas latihan 4, Guru memberikan motivasi, umpan balik, observasi terhadap penampilan setiap siswa.</li> <li>• Guru memastikan setiap siswa melakukan praktek</li> <li>• Menciptakan kombinasi gerak dasar berjalan, berlari dan menggiring bola selain menggunakan kaki bagian dalam melalui <i>zoom video</i>.</li> <li>• Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya tentang pelaksanaan memastikan praktik menciptakan kombinasi gerak dasar berjalan, berlari dan menggiring bola selain menggunakan kaki bagian dalam</li> <li>• Guru menugaskan kembali kepada siswa untuk mengulang mencipta kombinasi gerak dasar berjalan, berlari dan menggiring bola selain menggunakan kaki bagian dalam sebanyak 5 kali pengulangan dalam jarak 3 meter</li> </ul>	
PENUTUP		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru menugaskan siswa mempraktikan latihan pendinginan.</li> <li>• Guru menanyakan kepada siswa tentang kesulitan, pengalaman mempelajari kombinasi gerak dasar berjalan, berlari dan menggiring bola selain menggunakan kaki bagian dalam, baik yang terkait dengan substansi maupun alat dan media pembelajaran yang digunakan</li> <li>• Guru memberikan motivasi untuk mempelajari kombinasi gerak dasar berjalan, berlari dan menggiring bola selain menggunakan kaki bagian dalam dalam <i>volume</i> dan intensitas latihan yang lebih tinggi baik di dalam pembelajaran yang akan datang maupun di luar jam pelajaran.</li> <li>• Guru menugaskan siswa untuk mengerjakan LKPD yang</li> </ul>	10 menit

	telah diberikan sebelumnya kepada peserta didik untuk dikerjakan dirumah atau setelah kegiatan pembelajaran. <ul style="list-style-type: none"><li>• Guru menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya dan berdoa.</li></ul>	
--	---	--

#### **F. Penilaian Hasil Pembelajaran**

- Penilaian sikap: observasi
- Penilaian pengetahuan: tes tertulis/tes lisan
- Penilaian praktek: observasi

Mengetahui  
Kepala SDN 2 Ciganjeng

Hj. Tati Rosmawati, S.Pd., M.M.  
NIP. 19650504 198901 2 001

Pangandaran, 28 Juli 2021

Guru Mata Pelajaran

Dase Firdaus Hamzah Yasaef  
NIP. 19890115 201503 1 001

## INSTRUMEN PENILAIAN

### 1. Penilaian Sikap

#### - Penilaian Observasi

Penilaian observasi berdasarkan pengamatan sikap dan perilaku peserta didik sehari-hari, baik terkait dalam proses pembelajaran maupun secara umum. Pengamatan langsung dilakukan oleh guru. Berikut contoh instrumen penilaian sikap

No	Nama Siswa	Aspek Perilaku yang Dinilai		Skor Sikap	Kode Nilai
		Disiplin	Tanggungjawab		
1	...	...	...	...	...
2	...	...	...	...	...
dst					

#### Catatan :

##### 1. Aspek perilaku dinilai dengan kriteria:

100 = Sangat Baik

75 = Baik

50 = Cukup

25 = Kurang

##### 2. Kode nilai / predikat :

75,01 – 100,00 = Sangat Baik (SB)

50,01 – 75,00 = Baik (B)

25,01 – 50,00 = Cukup (C)

00,00 – 25,00 = Kurang (K)

##### 3. Pengolahan skor

Skor maksimum: 200

Skor perolehan siswa: SP

Nilai yang diperoleh siswa:  $SP/200 \times 100$

##### 5. Format di atas dapat diubah sesuai dengan aspek perilaku yang ingin dinilai

Penilaian Apektif

Jenis penilaian: obsevasi

### Rubrik Penilaian Afektif

Aspek Afektif	Indikator penilaian			
	A 90-100	B 80-89	C 70-19	D <70
Disiplin	Hadir tepat waktu dan melaksanakan tugas sesuai dengan arahan	Hadir tepat waktu dan melaksanakan tugas kurang sesuai dengan arahan	Hadir kurang tepat waktu dan melaksanakan tugas sesuai dengan arahan	Hadir tepat waktu dan melaksanakan tugas kurang sesuai dengan arahan
Tanggung jawab	Mengerjakan/sendiri tanpa bantuan orang lain sesuai intruksi yang di berikan	Mengerjakan sendiri tanpa bantuan orang lain, masih belum sesuai dengan instruksi yang diberikan	Mengerjakan dengan bantuan orang lain sesuai dengan intruksi yang diberikan	Mengerjakan dengan bantuan orang lain, masih belum sesuai dengan intruksi yang diberikan



2. Penilaian Pengetahuan

- a. Teknik Penilaian: Ujian Tulis
- b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

a. Soal ujian tulis

Nama : .....  
Kelas : .....

- 1. Jelaskan kombinasi gerak berjalan, berlari dan menggiring bola dalam aktivitas Sepak!
- 2. Bagaimana cara melakukan kombinasi menggiring bola dengan kaki bagian dalam?
- 3. Sebutkan macam-macam kombinasi dalam menggiring bola!

b. Pedoman penskoran

Soal

- (1) Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap
  - (2) Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap
  - (3) Skor 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap
  - (4) Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap
- Jumlah skor maksimal = 28

1) Pengolahan skor

$$\text{SKOR PENGETAHUAN} = \frac{\text{SKOR YANG DIPEROLEH}}{\text{SKOR MAKSIMAL}} \times 100$$

a. Penilaian Keterampilan

- 1) Lembar pengamatan proses gerak Kombinasi gerak berjalan , berlari ,menggiring bola dalam aktivitas Sepak bola
- 2) Teknik penilaian  
Uji unjuk kerja
- 3) Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran  
Siswa diminta untuk melakukan gerakan Kombinasi gerak berjalan , berlari ,melompat dalam aktivitas Sepak bola,mengayun kaki, meliukan badan dalam aktivitas Sepak bola, dan menendang, mengentikan bola dalam aktivitas Sepak bola

Nama : .....  
Kelas : .....  
Petugas Pengamatan : .....

i. Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.

ii. Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak Spesifik

No	Indikator Penilaian		
		Ya	tidak
1	Mempraktikkan kombinasi berjalan dan menggiring bola sebanyak 5 kali pengulangan dalam jarak 3 meter		
2	Mempraktikkan kombinasi berlari, dan menggiring bola sebanyak 5 kali pengulangan dalam jarak 3 meter		

3	Mempraktikkan menerapkan kombinasi berjalan dan menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam sebanyak 5 kali pengulangan dalam jarak 3 meter		
4	Mempraktikkan menerapkan kombinasi berlari dan menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam sebanyak 5 kali pengulangan dalam jarak 3 meter		
5	Mempraktikkan hasil mencipta kombinasi berjalan, berlari dan menggiring bola		
Skor Maksimal (100)			

#### 4) Pedoman Penskoran

- Penskoran
  - (√) ya = 20
  - (√) tidak = 15
- Pengolahan skor
  - Skor maksimum: 140
  - Skor perolehan siswa: SP
  - Nilai keterampilan yang diperoleh siswa:  $SP/100 \times 100$

#### b. Remedial

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada siswa, nilai yang dicapai tidak memenuhi KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format remedial terhadap siswa.

No	Siswa	Target KI	Aspek	Materi	Indikator	KBM/ KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KD						Awal	Remedial	
1										
2										
dst.										
Keterangan Orang Tua Siswa:										

#### c. Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada siswa, nilai yang dicapai tidak memenuhi KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format pengayaan terhadap siswa.

No	Siswa	Target KI	Aspek	Materi	Indikator	KBM / KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KD						Awal	Remedial	
1										
2										
dst.										
Keterangan Orang Tua Siswa:										

Catatan kepala sekolah:

.....  
.....

Mengetahui  
Kepala SDN 2 Ciganjeng

Hj. Tati Rosmawati, S.Pd., M.M.  
Nip. 19622028 198210 2 003

Pangandaran, 28 Juli 2021

Guru Mata Pelajaran

Dase Firdaus Hamzah Yasaef  
NIP. 19890115 201503 1 001

## MATERI PEMBELAJARAN

Ingatlah kembali materi permainan bola besar yang telah kamu pelajari di kelas IV. Pada materi tersebut, kamu belajar variasi gerak dasar melalui permainan bola besar. Permainan bola besar membutuhkan ruang bermain yang cukup luas. Sebagai permainan beregu, permainan bola besar memerlukan kerja sama. Saat bermain sepak bola, kamu juga berlatih menghargai teman, mengembangkan semangat pantang menyerah, dan saling bekerja sama.

Pada pelajaran ini, kamu akan mempraktikkan kombinasi gerak dasar berjalan, berlari, melompat dalam aktivitas Sepak bola, mengayun kaki, meliukan badan dalam aktivitas Sepak bola, dan menendang, mengentikan bola dalam aktivitas Sepak bolamelalui permainan bola besar seperti sepak bola, bola voli, dan bola basket. Melalui pembahasan materi ini, kamu diharapkan mampu mempraktikkan kombinasi gerak dasar tersebut dengan benar.

### A. Kombinasi Gerak dalam Permainan Sepak Bola

Gambar tersebut adalah Egy Maulana Vikri, seorang pesepak bola muda Indonesia. Egy Maulana Vikri merupakan salah satu bintang tim nasional sepak bola Indonesia. Berbekal kerja keras, disiplin, dan pantang menyerah, Egy Maulana Vikri menjadi pemain tim nasional sepak bola Indonesia. Di bidang sepak bola, Egy Maulana Vikri meraih penghargaan *Jouer Revelation Trophée* dalam ajang Turnamen Toulon 2017. Salah satu langkah agar berprestasi seperti Egy Maulana Vikri adalah tekun berlatih.



**Gambar 1.2** Egy Maulana Vikri (kiri), pesepak bola muda Indonesia

Sumber: [www.fourfourtwo.com](http://www.fourfourtwo.com), Juli 2018

Saat berseragam tim nasional sepak bola Indonesia sungguh membanggakan, bukan? Jiwa nasionalisme pesepak bola, seperti Egy, patut kamu tiru. Kamu harus mendukung tim sepak bola Indonesia saat menang atau kalah. Itulah salah satu wujud nasionalisme yang dapat kamu kembangkan.

Apa yang kamu ketahui tentang permainan sepak bola? Sepak bola merupakan salah satu permainan yang digemari masyarakat Indonesia.

Untuk mengawali pembahasan materi ini, lakukan kegiatan berikut.



### Ayo, Menyebutkan Gerak Dasar dalam Permainan Sepak Bola!

Melalui permainan sepak bola, pemain sepak bola melakukan kombinasi gerak berjalan, berlari, melompat dalam aktivitas Sepak bola, mengayun kaki, meliukan badan dalam aktivitas Sepak bola, dan manipulatif. Gerak berjalan, berlari, melompat dalam aktivitas Sepak bola ditandai dengan perpindahan tempat. Gerak mengayun kaki, meliukan badan dalam aktivitas Sepak bola merupakan gerak yang dilakukan tanpa berpindah tempat. Adapun gerak menendang, mengentikan bola dalam aktivitas Sepak bolamerupakan gerak yang melibatkan benda di luar tubuh.

Kelompokkan gerak berjalan, berlari, melompat dalam aktivitas Sepak bola, mengayun kaki, meliukan badan dalam aktivitas Sepak bola, dan menendang, mengentikan bola dalam aktivitas Sepak bolapada permainan sepak bola dengan melengkapi tabel berikut.

Sepak bola merupakan permainan beregu yang terdiri atas sebelas pemain. Dalam permainan sepak bola, setiap regu berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan. Untuk memasukkan bola ke gawang lawan, dibutuhkan kerja sama dan kemampuan gerak dasar yang baik. Setiap pemain harus menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola oleh regu lawan.

Untuk menguasai kombinasi gerak dasar dalam permainan sepak bola, kamu perlu berlatih dengan tekun, disiplin, dan sportif. Kamu juga dapat berlatih kombinasi gerak dasar secara mandiri. Berikut kombinasi gerak dasar dalam permainan sepak bola.

### 3. Kombinasi Gerak Berjalan, berlari, melompat dalam aktivitas Sepak bola dan Menendang, mengentikan bola dalam aktivitas Sepak boladalam

#### Gerakan Menggiring Bola

Gerakan berlari dan menggiring bola merupakan kombinasi gerak berjalan, berlari, melompat dalam aktivitas Sepak bola dan manipulatif. Gerak menggiring bola dilakukan untuk membawa bola melewati lawan menuju ke daerah pertahanan lawan.

Gerakan dilakukan dengan berlari sambil mendorong bola secara pelan.

Bagian kaki manakah yang digunakan saat menggiring bola? Setidaknya, ada dua cara menggiring bola, yaitu menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki.

#### a. Berlari dan Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Dalam

Amatilah gerakan menggiring bola dengan kaki bagian dalam seperti Gambar 1.8! Gerakan ini dapat dikombinasikan dengan berlari (gerak berjalan, berlari, melompat dalam aktivitas Sepak bola). Berlarilah sambil menggiring bola dengan kaki bagian dalam. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam membuat bola bergulir sesuai arah dan lintasan yang diinginkan. Dalam melakukan gerakan ini, kamu harus memperhatikan pergerakan bola. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam biasanya dilakukan dengan lambat. Menggiring bola dengan kecepatan lambat dilakukan untuk mengontrol tempo permainan.



Gambar 1.8 Berlari dan menggiring bola dengan kaki bagian dalam

#### b. Berlari dan Menggiring Bola dengan Punggung Kaki

Amatilah dan peragakan gerakan seperti Gambar 1.9!

Gambar 1.9 menunjukkan gerakan berlari sambil menggiring bola dengan punggung kaki. Menggiring bola dengan punggung kaki biasanya dilakukan dengan gerakan yang cepat. Gerak dilakukan untuk membawa bola secepat mungkin ke daerah lawan. Berlari sambil menggiring bola menunjukkan kombinasi gerak berjalan, berlari, melompat dalam aktivitas Sepak bola dan gerak manipulatif.



Gambar 1.9 Menggiring bola dengan punggung kaki

Apa yang membedakan gerakan pada Gambar 1.8 dan Gambar 1.9? Apakah kamu dapat menggiring bola dengan cara yang lain? Jawablah pertanyaan ini dengan jujur. Kejujuran menunjukkan integritas dalam berperilaku atau tindakan. Selanjutnya, diskusikan bersama temanmu dan komunikasikan dengan gurumu.



### Ayo, Lakukan

Praktikkan kombinasi gerak berjalan, berlari, melompat dalam aktivitas Sepak bola dan gerak menendang, mengentikan bola dalam aktivitas Sepak bolamelalui gerakan berlari, menggiring bola, menghentikan bola, dan menendang bola. Lakukan kegiatan ini bersama temanmu. Bentuklah empat kelompok, misalnya kelompok I, II, III, dan IV. Setiap kelompok berdiri di garis A. Anggota kelompok, misalnya kelompok I urutan pertama, berlari menggiring bola dari garis A ke garis B sejauh 10 meter. Saat sampai di garis B, anggota kelompok I menghentikan bola, kemudian menendang bola ke anggota urutan kedua kelompok I. Setelah menendang bola, anggota pertama berlari ke belakang barisan kelompoknya. Cara yang sama untuk kelompok II, III, dan IV. Lakukan bergantian dengan temantemanmu secara semangat dan percaya diri. Buatlah penilaian dan komunikasikan kepada gurumu.



### Tahukah Kamu?

#### Latihan Sepak Bola bagi Anak-Anak

Latihan sepak bola bagi anak di bawah usia 12 tahun berbeda dengan latihan sepak bola bagi orang dewasa. Pada usia 12 tahun, anak hanya memainkan sepak bola dengan tujuan bersenang-senang. Pelatih dapat melihat kemampuan mengolah bola dan kerja sama antarpemain. Jika anak mengikuti turnamen, orang tua atau pelatih perlu memberikan motivasi kepada anak agar menghargai dan menghormati tim lawan. Orang tua dan pelatih hendaknya tidak membebani anak agar menjuarai turnamen.

Sumber: "Sepak Bola Usia Dini" dalam [www.sekolahsepakbola.com](http://www.sekolahsepakbola.com), 3 Juli 2018



### Unjuk Kemampuan

Praktikkan kombinasi gerak dasar melalui permainan sepak bola.

Perhatikan langkah-langkah berikut.

1. Carilah anggota kelompok untuk mempraktikkan kombinasi gerak berjalan, berlari, melompat dalam aktivitas Sepak bola, mengayun kaki, meliukan badan dalam aktivitas Sepak bola, dan menendang, mengentikan bola dalam aktivitas Sepak boladalam permainan sepak bola.
2. Aturlah jarak titik A ke titik B sejauh 5 meter. Berdirilah menghadap ke arah dua temanmu yang berdiri di titik B. Pemain paling depan di titik B menendang bola ke arah pemain di titik A. Setelah menendang bola, pemain berlari menuju ke arah bola (titik A). Pemain di titik A menghentikan bola, kemudian menendang ke arah pemain kedua di titik B. Setelah menendang bola, pemain berlari ke titik B.
3. Lakukan kegiatan ini secara berulang-ulang. Kembangkan sikap kerja sama (gotong royong) dan percaya diri dalam kegiatan ini.
4. Amatilah gerakan temanmu. Tulislah hasil pengamatanmu dalam buku catatan. Komunikasikan hasilnya kepada gurumu.

Berlari, mengayunkan kaki dan lengan, menekuk kaki, menendang bola, menghentikan bola, serta menggiring bola termasuk gerak berjalan, berlari, melompat dalam aktivitas Sepak bola, mengayun kaki, meliukan badan dalam aktivitas Sepak bola, dan menendang, mengentikan bola dalam aktivitas Sepak boladalam permainan sepak bola. Praktikkan kombinasi gerak tersebut secara jujur, mandiri, dan tanggung jawab. Dengan latihan teratur, kemampuanmu dalam bermain sepak bola akan meningkat.



# Lembar Kerja Peserta Didik

2

PJOK

Nama Siswa : .....

Kelas : .....

Sekolah : .....

LATIHAN SOAL

**KERJAKAN TUGAS DI BAWAH INI!**

1	Jelaskan definisi gerak berjalan, dalam aktivitas sepak bola!	..... ..... .....
2	Jelaskan definisi gerak berlari, dalam aktivitas sepak bola!	..... ..... .....
3	Jelaskan definisi menggiring bola dalam aktivitas sepak bola!	..... ..... .....
4	Jelaskan cara menerapkan gerak menggiring bola dalam aktivitas sepak bola!	..... ..... .....
5	Jelaskan gerakan menggiring bola dari hasil mencipta dalam aktivitas sepak bola!	..... ..... .....



# Lembar Kerja Peserta Didik

3

## PJOK

### Langkah-langkah kegiatan:

Nama Siswa : .....

Kelas : .....

Sekolah : .....

- ❖ Lakukan di tempat yang aman!
- ❖ Persiapkan peralatan yang dibutuhkan!
- ❖ Lakukan pemanasan terlebih dahulu dengan memungut sampah atau menyapu daun di halaman rumahmu!
- ❖ Persiapkan kamera untuk merekam kegiatan mu dan dikumpulkan dengan mengirim hasil rekaman ke *WhatsApp!*

Coba praktikkan tugas dibawah ini!

Mempraktikkan kombinasi berjalan dan menggiring bola sebanyak 5 kali pengulangan dalam jarak 3 meter



( ..... ) Durasi waktu / menit  
( ..... ) x Gerakan Pengulangan

Mempraktikkan kombinasi berlari dan menggiring bola sebanyak 5 kali pengulangan dalam jarak 3 meter



( ..... ) Durasi waktu / menit  
( ..... ) x Gerakan Pengulangan

Mempraktikkan menerapkan kombinasi berjalan dan menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam sebanyak 5 kali pengulangan dalam jarak 3 meter



( ..... ) Durasi waktu / menit  
( ..... ) x Gerakan Pengulangan

Mempraktikkan menerapkan kombinasi berlari dan menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam sebanyak 5 kali pengulangan dalam jarak 3 meter



( ..... ) Durasi waktu / menit  
( ..... ) x Gerakan Pengulangan

Mempraktikkan hasil mencipta kombinasi berjalan, berlari dan menggiring bola

( ..... ) Durasi waktu / menit  
( ..... ) x Gerakan Pengulangan

## PENGUMPULAN TUGAS

Kirimkan dokumentasi aktivitas gerak sesuai LKPD dalam bentuk video berdurasi maksimal satu menit

Mengirimkan dokumentasi kegiatan, lengkapi isian LKPD ini dan kumpulkan kepada Guru PJOK

Assalamu'alaikum wr.wb...

# MATERI AJAR

AKTIVITAS PERMAINAN BOLA BESAR  
Kombinasi Gerak Dasar Lokomotor dan Manipulatif dalam Permainan Bola Besar

## Kombinasi Gerak Dasar dalam Aktivitas Sepak Bola

Kombinasi gerak dasar berjalan, berlari dan menanggapi bola dalam aktivitas bola besar



**Tujuan Pembelajaran**

- Penalaran merupakan kegiatan pembelajaran peserta didik dalam bentuk dasar.
1. Peserta didik dapat menjelaskan dan membuat perbedaan dari aktivitas pembelajaran
  2. Peserta didik dapat menunjukkan perilaku disiplin dan rasa tanggungjawab
  3. Peserta didik dapat menjelaskan kegunaan gerak berjalan, berlari dan menanggapi bola dalam aktivitas gerak bola dengan benar
  4. Peserta didik dapat menjelaskan gerak menanggapi bola dalam aktivitas sepak bola dengan benar
  5. Peserta didik dapat menunjukkan perilaku disiplin, tanggung jawab dalam permainan sepak bola dengan benar

### Tujuan Pembelajaran

6. Peserta didik dapat menjelaskan gerak kombinasi berjalan, berlari dan menanggapi bola dalam aktivitas sepak bola dengan benar
7. Peserta didik dapat menunjukkan hasil menanggapi gerak menanggapi bola dengan menggunakan kaki bagian dalam dengan benar
8. Siswa dapat menunjukkan hasil menanggapi gerakan dalam menanggapi bola dalam aktivitas permainan bola besar gerak bola dengan benar



**Materi Pembelajaran**

**Kombinasi gerak dasar** adalah menggabungkan/menambahkan gerak gerak dasar gerakan dalam satu pembelajaran ini adalah kombinasi gerak dasar berjalan dan menanggapi bola, kombinasi gerak dasar berlari dan menanggapi bola

### Materi Pembelajaran

**Jalan** merupakan gerak memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki tanpa adanya hambatan sepeserta dengan sangat baik ke depan, ke belakang dan dengan cara lainnya.




**Materi Pembelajaran**

**Lari** merupakan gerakan dimana kaki berpindah tempat ke depan dengan kecepatan sedang dengan menggunakan otot otot berlari ada dua gerakan berlari dalam aktivitas adalah dan ada dua gerakan lainnya



### Materi Pembelajaran

**Menggiring bola (Menurut** harjojo menyatakan bahwa ) "menggiring bola merupakan memindahkan kegiatan-pada area pda-pada". Dari pendapat tersebut kita dapat mengetahui bahwa menggiring bola (dribbling) merupakan suatu upaya memindahkan bola secara terencana dalam menggunakan gerak bola yaitu gerak awal bola dan setelah berlari bisa menanggapi gerakan lainnya pada permainan sepakbola



**Materi Pembelajaran**

**Kombinasi gerak dasar berjalan dan menanggapi bola** adalah menggabungkan gerak berjalan dengan menggiring bola

Untuk melakukan ini dilakukan untuk memindahkan bola dengan cara berjalan ke daerah pertahanan lawan. Gerakan dilakukan dengan bentuk seperti memotong bola secara pelan. Bagian kaki tersebut yang digunakan saat menggiring bola? Berikanya, ada dua cara menggiring bola, yaitu menggunakan kaki bagian dalam dan menggiring kaki

### Materi Pembelajaran




**Materi Pembelajaran**

**Contohnya** menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam dan menggiring kaki. Menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam adalah menggunakan salah satu telapak tangan untuk bola yang dilakukan dengan cara bola dipijik dengan menggunakan kaki bagian dalam dan satu tangan ke tempat lain atau digiring memelani gerakan lawan

### PERHATIKAN GERAKAN DISAMPING TERMASUK CONTOH ?



GERAKAN BERLARI DAN MENGGIRING BOLA DENGAN MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN DALAM

### PERHATIKAN GERAKAN DISAMPING TERMASUK CONTOH ?



GERAKAN BERLARI DAN MENGGIRING BOLA DENGAN MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN PUNDUNG KAKI

### SELANJUTNYA MARI KITA PERAKTIKAN BERSAMA-SAMA

CARI TEMPAT YANG CUKUP LUAS DAN JANGAN LUPA ATUR POSISI KAMERA AGAR BISA MEREKAM KEGIATAN KITA SECARA MENYELURUHI

