

PERENCANAAN PEMBELAJARAN



Disusun Oleh:
Nama
Sekolah Asal

: **CECEP PEBRIADI, S.Pd**
: SD NEGERI JATI 01 (BALEENDAH)

2021

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SDN JATI 01
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : V / Ganjil
 Materi Pokok : Aktivitas Permainan Bola Besar (Sepak Bola)
 Sub Materi :
 Alokasi Waktu : 4x 35

A. Kompetensi Inti

- **KI1 DAN KI2:** “Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya”. Adapun rumusan Kompetensi Sikap Sosial yaitu, “Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangga serta cinta tanah air”.
- **KI3:** 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
- **KI4:** 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
3.1 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 definisi gerak berjalan , berlari ,melompat dalam aktivitas Sepak bola(C2) 3.1.2 Menjelaskan definisi gerak mengayun kaki, meliukan badan dalam aktivitas Sepak bola(C2) 3.1.3 Menjelaskan definisi menendang, mengentikan bola dalam aktivitas Sepak bola (C2) 3.1.4 Menjelaskan kombinasi , berjalan , berlari ,melompat ,mengayun kaki, meliukan badan dan menendang, mengentikan bola dalam aktivitas Sepak boladalam aktivitas bola besar sepakbola (C2) 3.1.5 Menganalisis gerak berjalan, berlari, molompat, mengayun kaki, meliukan badan,menendang boladan mengentikan bola dalam aktivitas permainan bola besar (C4) 3.1.6 Menciptakan gerakan dalam menggiring bola dalam aktivitas permainan bola besar sepak bola (C6) 3.1.7 Membandingkan gerak menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam dengan menggiring bola dengan kaki bagian luar pada aktivitas bola besar sepakbola (C4)
4.1. Mempraktikkan kombinasi gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan	4.1.1 Mengembangkan gerak berjalan , berlari ,melompat dalam aktivitas Sepak bola dan dalam aktivitas sepak bola (P4) 4.1.2 Mengembangkan gerak mengayun kaki, meliukan badan dalam aktivitas Sepak bola dalam aktivitas sepakbola(P4)

atau tradisional*	<p>4.1.3 Mengembangkan gerak menendang, mengentikan bola dalam aktivitas Sepak bola dalam aktivitas sepakbola (P4)</p> <p>4.1.4 Menciptakan gerakan dalam menggiring bola dalam aktivitas permainan bola besar sepak bola (P5)</p> <p>4.1.5 Mengembangkan gerak menggiring bola dalam aktivitas permainan bola besar sepak bola (P4)</p>
-------------------	---

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

1. Siswa membiasakan diri berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran
2. Siswa dapat menunjukkan perilaku disiplin, dan rasa tanggung jawab
3. Siswa Dapat menjelaskan definisi gerak berjalan , berlari ,melompat dalam aktivitas Sepak bola
4. Siswa Dapat menjelaskan definisi gerak mengayun kaki, meliukan badan dalam aktivitas Sepak bola
5. Siswa Dapat menjelaskan definisi gerak menendang, mengentikan bola dalam aktivitas Sepak bola
6. Siswa Dapat menjelaskan kombinasi gerak berjalan , berlari ,melompat ,mengayun kaki, meliukan badan dan menendang, mengentikan bola dalam aktivitas Sepak bola
7. Siswa dapat menganalisis gerak berjalan, berlari, melompat, mengayun kaki, meliukan badan,menendang bola dan mengentikan bola dalam aktivitas permainan bola besar
8. Siswa dapat menciptakan gerakan dalam menggiring bola dalam aktivitas permainan bola besar sepak bola
9. Siswa Dapat membandingkan gerak menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam dengan kaki bagian luar dalam aktivitas Sepak bola
10. Siswa Dapat mengembangkan gerak berjalan , berlari ,melompat dalam aktivitas Sepak bola dalam aktivitas sepak bola
11. Siswa Dapat mengembangkan gerak mengayun kaki, meliukan badan dalam aktivitas Sepak bola dalam aktivitas sepak bola
12. Siswa Dapat mengembangkan gerak menendang, mengentikan bola dalam aktivitas Sepak boladalam aktivitas sepakbola
13. Siwa dapat menciptakan gerakan dalam menggiring bola dalam aktivitas permainan bola besar sepak bola
14. Siswa Dapat mengembangkan gerak menggiring bola dengan menggunakan halangan/ rintangan

D. Materi Pembelajaran

- Teknik dasar Mengumpan dan Menendang Bola
- Teknik dasar Menggiring Bola.
- Teknik dasar Menahan Bola.
- Variasi gerakan dasar permainan menggiring bola dengan menggunakan halangan / rintangan .
-

E. METODE, MODEL PEMBELAJARAN

- Pendekatan Scientific
- Discovery Learning
- Demontrasi, Praktik

F. Media Pembelajaran

1. Media:

- a. Googlemeet (Synchronous)
- b. whatsapp
- c. Power Point pembelajaran gerak kombinasi gerak langkah dan ayunan lengan
Video tayangan youtube tema pembelajaran gerak Kombinasi berjalan , berlari ,melompat dalam aktivitas Sepak bola,mengayun kaki, meliukan badan dalam aktivitas Sepak

bola,dan menendang, mengentikan bola dalam aktivitas Sepak bola pada aktivitas bola besar (sepak Bola)(https://youtu.be/_X53lapAtTQ) <https://youtu.be/cycQCK8w1-o>)

2. Alat dan Bahan:

- Sepak bola atau bola sejenisnya (bola terbuat dari plastik, karet, dll).
- bola yang dimodifikasi.
- 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.

G. Langkah-Langkah Pembelajaran

1. Pertemuan Ke-1 (4 x 35 Menit)	
Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)	
<p>Guru :</p> <p>Orientasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sosialisasi melalui whatsapp group bahwa pembelajaran menggunakan aplikasi google meet dengan kode kelas yang telah diumumkan via whatsapp grup (jam 7.30) . • Melakukan <i>Synchronus</i> bersama peserta didik melalui <i>Googlemeet</i> serta membuka dengan salam pembuka, memanjatkan <i>syukur</i> kepada Tuhan YME dan berdoa untuk memulai pembelajaran • Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin <p>Aperpepsi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya • Mengingat kembali materi prasyarat dengan bertanya. • Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan. <p>Motivasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari. • Apabila materi tema/projek ini kerjakan dengan baik dan sungguh-sungguh ini dikuasai dengan baik, maka peserta didik diharapkan dapat menjelaskan tentang materi : <i>Kombinasi gerak berjalan , berlari ,melompat dalam aktivitas Sepak bolan mengayun kaki, meliukan badan dalam aktivitas Sepak bola ,dan menendang, mengentikan bola dalam aktivitas Sepak bola dalam aktivitas sepak bola</i> • Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung • Mengajukan pertanyaan <p>Pemberian Acuan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas pada pertemuan saat itu. • Memberitahukan tentang kompetensi inti, kompetensi dasar, indikator, pada pertemuan yang berlangsung • Menjelaskan mekanisme pelaksanaan pengalaman belajar sesuai dengan langkah-langkah pembelajaran. 	
Kegiatan Inti (110 Menit)	
Sintak Model Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
Stimulation (stimulasi/	<u>KEGIATAN LITERASI</u> Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik materi Kombinasi gerak berjalan , berlari ,melompat dalam aktivitas

<p>pemberian rangsangan)</p>	<p>Sepak bola, non-lokotor, dan menendang, mengentikan bola dalam aktivitas Sepak bola dengan cara :</p> <ul style="list-style-type: none"> → Melihat (tanpa atau dengan Alat) Menayangkan gambar/foto/video yang relevan (https://youtu.be/cycQCK8w1-o) → Mengamati <ul style="list-style-type: none"> ● Lembar kerja materi 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 ● Pemberian contoh-contoh materi Kombinasi gerak berjalan , berlari ,melompat dalam aktivitas Sepak bola, non-lokotor, dan menendang, mengentikan bola dalam aktivitas Sepak bola untuk dapat dikembangkan peserta didik, dari media interaktif, dsb → Membaca. Kegiatan literasi ini dilakukan di rumah dan di sekolah dengan membaca materi dari buku paket atau buku-buku penunjang lain, dari internet/materi yang berhubungan dengan Kombinasi gerak berjalan , berlari ,melompat dalam aktivitas Sepak bola, non-lokotor, dan menendang, mengentikan bola dalam aktivitas Sepak bola aktivitas bola besar sepak bola → Menulis Menulis resume dari hasil pengamatan dan bacaan terkait Kombinasi gerak berjalan , berlari ,melompat dalam aktivitas Sepak bola, non-lokotor, dan menendang, mengentikan bola dalam aktivitas Sepak bola aktivitas bola besar sepak bola → Mendengar Pemberian materi Kombinasi gerak berjalan , berlari ,melompat dalam aktivitas Sepak bola, non-lokotor, dan menendang, mengentikan bola dalam aktivitas Sepak bola aktivitas bola besar sepak bola. → Menyimak Penjelasan pengantar kegiatan secara garis besar/global tentang materi pelajaran mengenai materi : Kombinasi gerak berjalan , berlari ,melompat dalam aktivitas Sepak bola, non-lokotor, dan menendang, mengentikan bola dalam aktivitas Sepak bola aktivitas bola besar sepak bola untuk melatih rasa <i>syukur</i>, kesungguhan dan <i>kedisiplinan</i>, ketelitian, mencari informasi.
<p>Problem statemen (pertanyaan/identifikasi masalah)</p>	<p>Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan gambar yang disajikan dan akan dijawab melalui kegiatan belajar, contohnya :</p> <ul style="list-style-type: none"> → Mengajukan pertanyaan tentang materi : Kombinasi gerak berjalan , berlari ,melompat dalam aktivitas Sepak bola, non-lokotor, dan menendang, mengentikan bola dalam aktivitas Sepak bola aktivitas bola besar sepak bola <p>yang tidak dipahami dari apa yang diamati atau pertanyaan untuk mendapatkan informasi tambahan tentang apa yang diamati (dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik) untuk mengembangkan kreativitas, rasa ingin tahu, kemampuan merumuskan pertanyaan untuk membentuk pikiran kritis yang perlu untuk hidup cerdas dan belajar sepanjang hayat.</p>
<p>Data collection (pengumpulan data)</p>	<p>Peserta didik mengumpulkan informasi yang relevan untuk menjawab pertanyaan yang telah diidentifikasi melalui kegiatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> → Mengamati obyek/kejadian

Mengamati dengan seksama materi Kombinasi gerak berjalan , berlari ,melompat dalam aktivitas Sepak bola,non-lokotor, dan menendang, mengentikan bola dalam aktivitas Sepak bola aktivitas bola besar sepak bola yang sedang dipelajari dalam bentuk gambar/video/slide presentasi yang disajikan dan mencoba menginterpretasikannya.-----

→ **Membaca sumber lain selain buku teks**

Secara disiplin melakukan kegiatan literasi dengan mencari dan membaca berbagai referensi dari berbagai sumber guna menambah pengetahuan dan pemahaman tentang materi Kombinasi gerak berjalan , berlari ,melompat dalam aktivitas Sepak bola,non-lokotor, dan menendang, mengentikan bola dalam aktivitas Sepak bola aktivitas bola besar sepak bola yang sedang dipelajari.

→ **Aktivitas**

Menyusun daftar pertanyaan atas hal-hal yang belum dapat dipahami dari kegiatan mengamati dan membaca yang akan diajukan kepada guru berkaitan dengan materi Kombinasi gerak berjalan , berlari ,melompat dalam aktivitas Sepak bola,non-lokotor, dan menendang, mengentikan bola dalam aktivitas Sepak bola aktivitas bola besar sepak bola yang sedang dipelajari.

→ **Wawancara/tanya jawab dengan nara sumber**

Mengajukan pertanyaan berkaitan dengan materi Kombinasi gerak berjalan , berlari ,melompat dalam aktivitas Sepak bola,non-lokotor, dan menendang, mengentikan bola dalam aktivitas Sepak bola aktivitas bola besar sepak bola yang telah disusun dalam daftar pertanyaan kepada guru.

→ Peserta didik dan guru secara bersama-sama membahas contoh dalam buku paket mengenai materi Kombinasi gerak berjalan , berlari ,melompat dalam aktivitas Sepak bola,non-lokotor, dan menendang, mengentikan bola dalam aktivitas Sepak bola aktivitas bola besar sepak bola

→ **Mengumpulkan informasi**

Mencatat semua informasi tentang materi Kombinasi gerak berjalan , berlari ,melompat dalam aktivitas Sepak bola,non-lokotor, dan menendang, mengentikan bola dalam aktivitas Sepak bola aktivitas bola besar sepak bola yang telah diperoleh pada buku catatan dengan tulisan yang rapi dan menggunakan bahasa Indonesia yang baik dan benar.

→ **Mempresentasikan ulang**

Peserta didik mengkomunikasikan secara lisan atau mempresentasikan materi dengan rasa percaya diri Kombinasi gerak berjalan , berlari ,melompat dalam aktivitas Sepak bola,non-lokotor, dan menendang, mengentikan bola dalam aktivitas Sepak bola aktivitas bola besar sepak bola sesuai dengan pemahamannya.

→ **Saling tukar informasi** tentang materi :

Kombinasi gerak berjalan , berlari ,melompat dalam aktivitas Sepak bola,non-lokotor, dan menendang, mengentikan bola dalam aktivitas Sepak bola aktivitas bola besar sepak bola

dengan ditanggapi aktif oleh peserta didik dari kelompok lainnya sehingga diperoleh sebuah pengetahuan baru yang dapat dijadikan sebagai bahan diskusi kelompok kemudian, dengan menggunakan metode ilmiah yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau pada lembar kerja yang disediakan dengan cermat untuk mengembangkan sikap teliti, jujur, sopan, menghargai pendapat orang lain, kemampuan berkomunikasi, menerapkan kemampuan

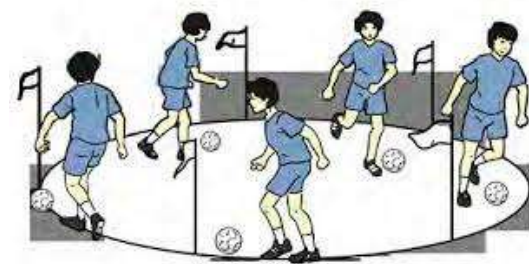
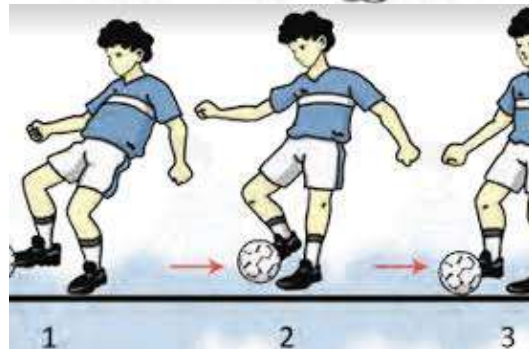
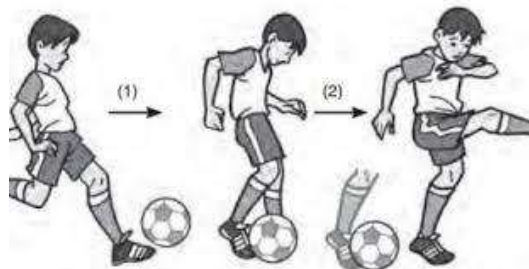
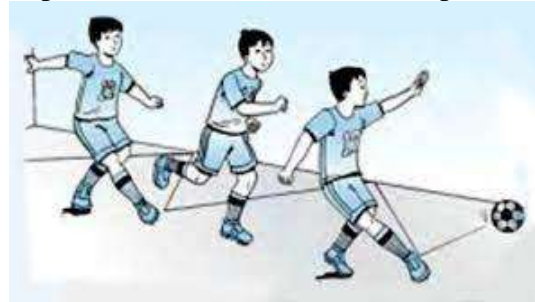
mengumpulkan informasi melalui berbagai cara yang dipelajari, mengembangkan kebiasaan belajar dan belajar sepanjang hayat.

Data processing (pengolahan Data)

Peserta didik berdiskusi mengolah data hasil pengamatan dengan cara :

→ **Berdiskusi** tentang data dari Materi :

Kombinasi gerak berjalan , berlari ,melompat dalam aktivitas Sepak bola,non-lokotor, dan menendang, mengentikan bola dalam aktivitas Sepak bola aktivitas bola besar sepak bola



- Mengolah informasi dari materi Kombinasi gerak berjalan , berlari ,melompat dalam aktivitas Sepak bola,non-lokotor, dan menendang, mengentikan bola dalam aktivitas Sepak bola aktivitas bola besar sepak bola yang sudah dikumpulkan dari hasil kegiatan/pertemuan sebelumnya mau pun hasil dari kegiatan mengamati dan kegiatan mengumpulkan informasi yang sedang berlangsung dengan bantuan pertanyaan-pertanyaan pada lembar kerja.
- Peserta didik mengerjakan beberapa soal mengenai materi Kombinasi gerak berjalan , berlari ,melompat dalam aktivitas Sepak bola,non-lokotor, dan menendang, mengentikan bola dalam aktivitas Sepak bola aktivitas bola besar sepak bola

Verification (pembuktian)

Peserta didik mendiskusikan hasil pengamatannya dan memverifikasi hasil pengamatannya dengan data-data atau teori pada buku sumber melalui kegiatan :

	<p>→ Menambah keluasan dan kedalaman sampai kepada pengolahan informasi yang bersifat mencari solusi dari berbagai sumber yang memiliki pendapat yang berbeda sampai kepada yang bertentangan untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, disiplin, taat aturan, kerja keras, kemampuan menerapkan prosedur dan kemampuan berpikir induktif serta deduktif dalam membuktikan tentang materi :</p> <p>Kombinasi gerak berjalan , berlari ,melompat dalam aktivitas Sepak bola,non-lokotor, dan menendang, mengentikan bola dalam aktivitas Sepak bola aktivitas bola besar sepak bola</p> <p>antara lain dengan : Peserta didik dan guru secara bersama-sama membahas jawaban soal-soal yang telah dikerjakan oleh peserta didik.</p>
<p>Generalization (menarik kesimpulan)</p>	<p>Peserta didik berdiskusi untuk menyimpulkan</p> <p>→ Menyampaikan hasil diskusi tentang materi Kombinasi gerak berjalan , berlari ,melompat dalam aktivitas Sepak bola,non-lokotor, dan menendang, mengentikan bola dalam aktivitas Sepak bola aktivitas bola besar sepak bola berupa kesimpulan berdasarkan hasil analisis secara lisan, tertulis, atau media lainnya untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, toleransi, kemampuan berpikir sistematis, mengungkapkan pendapat dengan sopan.</p> <p>→ Mempresentasikan hasil diskusi kelompok secara klasikal tentang materi :</p> <p>Kombinasi gerak berjalan , berlari ,melompat dalam aktivitas Sepak bola,non-lokotor, dan menendang, mengentikan bola dalam aktivitas Sepak bola aktivitas bola besar sepak bola</p> <p>→ Mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan tentang materi Kombinasi gerak berjalan , berlari ,melompat dalam aktivitas Sepak bola,non-lokotor, dan menendang, mengentikan bola dalam aktivitas Sepak bola aktivitas bola besar sepak bola dan ditanggapi oleh kelompok yang mempresentasikan.</p> <p>→ Bertanya atas presentasi tentang materi Kombinasi gerak berjalan , berlari ,melompat dalam aktivitas Sepak bola,non-lokotor, dan menendang, mengentikan bola dalam aktivitas Sepak bola aktivitas bola besar sepak bola yang dilakukan dan peserta didik lain diberi kesempatan untuk menjawabnya.</p> <p>→ Menyimpulkan tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan berupa :</p> <p>Laporan hasil pengamatan secara <i>tertulis</i> tentang materi :</p> <p>Kombinasi gerak berjalan , berlari ,melompat dalam aktivitas Sepak bola,non-lokotor, dan menendang, mengentikan bola dalam aktivitas Sepak bola aktivitas bola besar sepak bola</p> <p>→ Menjawab pertanyaan tentang materi Kombinasi gerak berjalan , berlari ,melompat dalam aktivitas Sepak bola,non-lokotor, dan menendang, mengentikan bola dalam aktivitas Sepak bola aktivitas bola besar sepak bola yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau lembar kerja yang telah disediakan.</p> <p>→ Bertanya tentang hal yang belum dipahami, atau guru melemparkan beberapa pertanyaan kepada siswa berkaitan dengan materi Kombinasi gerak berjalan , berlari ,melompat dalam aktivitas Sepak bola,non-lokotor, dan menendang, mengentikan bola dalam aktivitas Sepak bola aktivitas bola besar sepak bola yang akan selesai dipelajari</p>

→ Menyelesaikan uji kompetensi untuk materi Kombinasi gerak berjalan , berlari ,melompat dalam aktivitas Sepak bola,non-lokotor, dan menendang, mengentikan bola dalam aktivitas Sepak bola aktivitas bola besar sepak bola yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau pada lembar l kerja yang telah disediakan secara individu untuk mengecek penguasaan siswa terhadap materi pelajaran.

Catatan : Selama pembelajaran Kombinasi gerak berjalan , berlari ,melompat dalam aktivitas Sepak bola,non-lokotor, dan menendang, mengentikan bola dalam aktivitas Sepak bola aktivitas bola besar sepak bola **berlangsung, guru mengamati sikap siswa dalam pembelajaran yang meliputi sikap: nasionalisme, disiplin, rasa percaya diri, berperilaku jujur, tangguh menghadapi masalah tanggungjawab, rasa ingin tahu, peduli lingkungan**

Kegiatan Penutup (15 Menit)

Peserta didik :

- Membuat resume (CREATIVITY) dengan bimbingan guru tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran tentang materi Kombinasi gerak berjalan , berlari ,melompat dalam aktivitas Sepak bola,non-lokotor, dan menendang, mengentikan bola dalam aktivitas Sepak bola aktivitas bola besar sepak bola yang baru dilakukan.
- Mengagendakan pekerjaan rumah untuk materi pelajaran Kombinasi gerak berjalan , berlari ,melompat dalam aktivitas Sepak bola,non-lokotor, dan menendang, mengentikan bola dalam aktivitas Sepak bola aktivitas bola besar sepak bola yang baru diselesaikan.
- Mengagendakan materi atau tugas proyek/produk/portofolio/unjuk kerja yang harus mempelajari pada pertemuan berikutnya di luar jam sekolah atau dirumah.

Guru :

- Memeriksa pekerjaan siswa yang selesai langsung diperiksa untuk materi pelajaran Kombinasi gerak berjalan , berlari ,melompat dalam aktivitas Sepak bola,non-lokotor, dan menendang, mengentikan bola dalam aktivitas Sepak bola aktivitas bola besar sepak bola`
- Peserta didik yang selesai mengerjakan tugas proyek/produk/portofolio/unjuk kerja dengan benar diberi paraf serta diberi nomor urut peringkat, untuk penilaian tugas
- Memberikan penghargaan untuk materi pelajaran Kombinasi gerak berjalan , berlari ,melompat dalam aktivitas Sepak bola,non-lokotor, dan menendang, mengentikan bola dalam aktivitas Sepak bola aktivitas bola besar sepak bola kepada kelompok yang memiliki kinerja dan kerjasama yang baik.

H. Penilaian Hasil Pembelajaran

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

Bandung, 17 Juli 2020

Mengetahui
Kepala SDN Jati 01

Guru Mata Pelajaran

Eulis Kusmiati, S.Pd
Nip. 19650504 198901 2 001

Cecep Pebriadi, S.Pd
NIP. 19831215 201903 1 003

INSTRUMEN EVALUASI

INSTRUMEN EVALUASI

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		
1	...			
2
	sp			

Catatan :

1. Aspek perilaku dinilai dengan kriteria:

- 100 = Sangat Baik
- 75 = Baik
- 50 = Cuku
- 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 oenilaian afektif

Aspek Afektif	Indicator penilaian			
	A	B	C	D
	90-100	80-89	70-19	<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 di berikan	Mengerjakan dengan bantuan orang lain sesuai dengan intruksi yang di berikan	Mengerjakan dengan bantuan orang lain , masih belum sesuai dengan intruksi yang di berikan

2. Penilaian Pengetahuan

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

a. Soal ujian tulis

Nama :

Kelas :

1. jelaskan definisi gerak berjalan , berlari ,melompat dalam aktivitas Sepak bola dalam aktivitas sepak bola!
2. jelaskan definisi gerak mengayun kaki, meliukan badan dalam aktivitas Sepak bola dalam aktivitas sepak bola!
3. jelaskan definisi gerak menendang, mengentikan bola dalam aktivitas Sepak bola dalam aktivitas sepak bola
4. jelaskan 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 dalam aktivitas sepak bola!
5. Sebutkan perbedaan menendang bola dengan awalan dan menendang bola tanpa awalan
6. Sebutkan dua Gerakan menggiring bola!
7. Sebutkan perbedaan menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian luar dengan menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam!

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 sekor 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 ,melompat dalam aktivitas Sepak bola,non-lokotor, dan menendang, mengentikan bola dalam aktivitas Sepak bola aktivitas bola besar 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 aktivitas bola besar sepak bola.

Nama :
 Kelas :
 Petugas Pengamatan :

i. Petunjuk Penilaian

Berik\an 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	Mengembangkan gerak berlari lurus dan berlari dengan menggunakan halangan / rintangan selama 30 detik		
2	mengembangkan gerak mengayunkan kaki, dan gerakan meliukan badan selama 30 detik		
3	mengembangkan gerak menendang lurus , dan gerakan menendang sambil berlari yang di pantulkan dengan tembok selama 30 detik		
4	Mengembangkan berlari ,menendang, mengentikan bola dalam aktivitas Sepak bola yang di pantul ke tembok Selama 30 detik		
5	mengembangkan gerak menendang bola sambal berjalan dalam aktivitas Sepak bola dalam aktivitas sepakbola dengan menggunakan halangan / rintangan selama 30 detik		
6	menciptakan gerakan dalam menggiring bola dalam aktivitas permainan bola besar sepak bola dengan menggunakan halangan / rintangan selama 30 detik		
7	mengembangkan gerak menggiring bola dengan menggunakan halangan/ rintangan selama 30 detik		
Skor Maksimal (140)			

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 tiga siswa.

No	Siswa	Target KI	Aspek	Materi	Indikator	KBM/ KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KD						Awal	Remedial	
1										
2										
3										
4										
5										
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 tiga siswa.

No	Siswa	Target KI	Aspek	Materi	Indikator	KBM/ KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KD						Awal	Remedial	
1										
2										
3										
4										
5										
dst										
Keterangan Orang Tua Siswa:										

Mengetahui
Kepala SDN Jati 01

Bandung, 17 Juli 2020

Guru Mata Pelajaran

Eulis Kusmiati, S.Pd
Nip. 19650504 198901 2 001

Cecep Pebriadi, S.Pd
NIP. 19831215 201903 1 003

Catatan Kepala Sekolah

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

MATERI AJAR



Gambar 1.1 Sekelompok anak melakukan kombinasi gerak dasar melalui sepak bola
Sumber: www.eyesoccer.id, 3 Juli 2018



Kombinasi Gerak Dasar dalam Berbagai Permainan Bola Besar

Tidak sedikit pelajar seusiamu yang memiliki bakat bermain sepak bola. Bakat tersebut mereka salurkan di sekolah sepak bola untuk meraih prestasi. Tertarikah kamu bergabung di sekolah sepak bola? Jika tertarik, kamu dapat mendaftar di sekolah sepak bola di daerahmu. Pilihlah sekolah sepak bola yang memiliki program latihan terukur, metode latihan yang baik, pelatih andal, dan aktif mengikuti kompetisi.

Sepak bola termasuk salah satu permainan bola besar. Selain sepak bola, permainan bola besar lainnya ialah bola basket dan bola voli. Permainan bola besar umumnya dilakukan secara beregu. Oleh karena itu, permainan bola besar memerlukan koordinasi, kerja sama, dan sportivitas. Mari, kita berlatih bersama dan bermain bola besar agar kamu sehat dan sportif.



Peta Konsep



Kata Kunci

- › bola besar
- › sepak bola
- › bola voli
- › bola basket
- › menendang bola
- › menghentikan bola
- › menggiring bola
- › *passing* atas
- › mengoper bola
- › menembak bola
- › menangkap bola
- › gerak berjalan, berlari, melompat dalam aktivitas Sepak bola
- › gerak mengayun kaki, meliukan badan dalam aktivitas Sepak bola
- › gerak manipulatif
- *passing* bawah



Tujuan Pembelajaran

Setelah membahas pelajaran ini, kamu akan mampu:

1. menjelaskan 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 boladalam permainan sepak bola;
2. menjelaskan 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 boladalam permainan bola voli;
3. menjelaskan 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 boladalam permainan bola basket;
4. 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 boladalam permainan sepak bola;
5. 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 boladalam permainan bola voli; serta
6. 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 boladalam permainan bola basket.

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

Amatilah pemain sepak bola muda pada Gambar 1.2! 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

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.

No.	Gerak Berjalan , berlari ,melompat dalam aktivitas Sepak bola	Gerak Mengayun kaki, meliukan badan dalam aktivitas Sepak bola	Gerak Manipulatif
1.	Berlari	Menekuk kaki	Menendang bola
2.			
3.			

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.

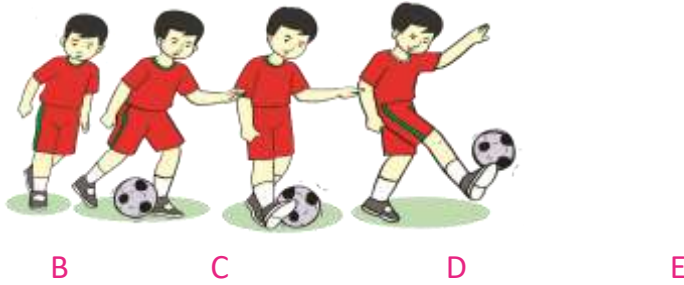
Untuk menguasai kombinasi gerak dasar dalam permainan sepak bola, kamu perlu berlatih dengan tekun, disiplin, dan sportif. Kamu juga dapat berlatih kombinasi gerak dasar secara mandiri. Berikut kombinasi gerak dasar dalam permainan sepak bola.

1. Kombinasi Gerak Berjalan , berlari ,melompat dalam aktivitas Sepak bola dan Menendang, mengentikan bola dalam aktivitas Sepak boladalam Gerakan Menendang Bola

Menendang bola merupakan kombinasi gerak berjalan , berlari ,melompat dalam aktivitas Sepak bola dan menendang, mengentikan bola dalam aktivitas Sepak bolayang harus dikuasai pemain. Gerak berjalan , berlari ,melompat dalam aktivitas Sepak bola ditunjukkan saat berlari ke arah bola. Gerak menendang, mengentikan bola dalam aktivitas Sepak boladitunjukkan saat menendang bola. Bagaimana kombinasi gerak berjalan , berlari ,melompat dalam aktivitas Sepak bola dan menendang, mengentikan bola dalam aktivitas Sepak boladalam menendang bola?

a. Berlari dan Mengoper Bola

Amati Gambar 1.3! Gambar 1.3 menunjukkan gerakan berlari dan mengoper bola (*passing*). *Passing* dilakukan untuk mengoper bola ke arah teman satu regu. Gerak mengoper harus dikuasai dengan baik oleh pemain agar pola permainan yang diinginkan dapat diterapkan, baik dalam menyerang maupun bertahan. Saat mengoper, tenaga yang dikeluarkan disesuaikan dengan jarak teman yang akan menerima bola.



Gambar 1.3 Gerak berlari dan mengoper bola (*passing*)

b. Berlari dan Menendang Bola ke Arah Gawang

Cermati Gambar 1.4! Gerakan pada Gambar 1.4 untuk menendang bola ke arah gawang lawan (*shooting*). Bagian kaki yang mengenai bola saat menendang ialah punggung kaki. Selain punggung kaki, kaki bagian dalam dapat digunakan untuk menendang bola ke arah gawang. Saat menendang bola dengan punggung kaki, badan agak condong ke depan. Gerakan tangan juga diperlukan untuk menjaga keseimbangan tubuh. Gerakan ini juga diikuti dengan berlari atau berpindah tempat.



Gambar 1.4 Menendang bola (*shooting*) dengan punggung kaki

Menurutmu, apa perbedaan Gambar 1.3 dan Gambar 1.4? Bagaimana cara melakukannya? Diskusikan jawaban pertanyaan tersebut bersama temanmu. Untuk mendukung hasil diskusi, gunakan berbagai sumber bacaan. Jelaskan hasil diskusimu kepada guru dan temanmu.



Kombinasikan gerak berjalan, berlari, melompat dalam aktivitas Sepak bola dan manipulatif, yaitu berlari dan menendang bola bersama tiga orang temanmu. Bagilah kelompok menjadi dua, masing-masing terdiri atas dua orang. Kelompok A berdiri berhadapan dengan kelompok B. Atur jarak sekira 5 meter atau sesuaikan dengan kemampuan. Pemain 1A menendang bola ke arah pemain 1B, kemudian diikuti gerakan berlari ke arah kelompok B. Pemain 1B menghentikan bola, kemudian menendang bola ke arah pemain 2A. Selanjutnya, pemain 1B berlari ke arah kelompok A. Lakukan kombinasi gerak ini secara berulang-ulang.

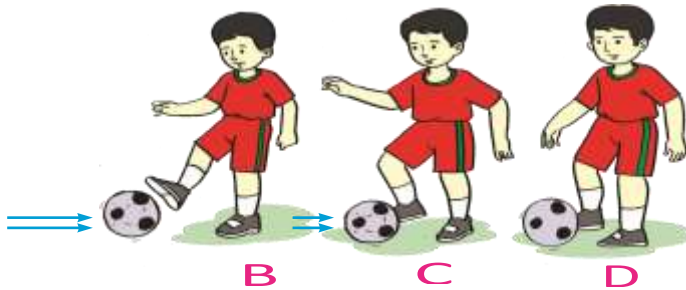
2. Kombinasi Gerak Mengayun kaki, meliukan badan dalam aktivitas Sepak bola dan Menendang, mengentikan bola dalam aktivitas Sepak bola dalam Gerakan Menghentikan Bola

Menghentikan bola merupakan kombinasi gerak mengayun kaki, meliukan badan dalam aktivitas Sepak bola dan manipulatif. Menghentikan bola dilakukan dengan menekuk dan mengangkat satu kaki untuk menahan laju bola dan menguasai bola.

Menghentikan bola dapat dilakukan dengan cara berikut.

a. Menarik Kaki dan Menghentikan Bola

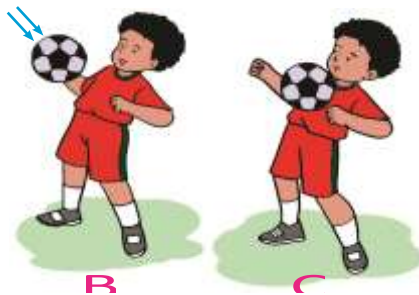
Amati Gambar 1.5! Menghentikan bola di tempat merupakan kombinasi gerak mengayun kaki, meliukan badan dalam aktivitas Sepak bola dan manipulatif. Aktivitas ini dilakukan tanpa berpindah tempat. Bagaimana cara melakukannya? Bagian kaki untuk menghentikan bola, ialah bagian dalam, bagian luar, punggung kaki, telapak kaki, dan paha. Bagian kaki menghadap arah datangnya bola. Saat bola mengenai bagian kaki, tarik kaki untuk meredam laju bola. Bola ditendang atau dioper kepada teman satu tim.



Gambar 1.5 Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam

b. Gerak Mengayun kaki, meliukan badan dalam aktivitas Sepak bola Meliukkan Badan ke Belakang dan Gerak Menendang, menghentikan bola dalam aktivitas Sepak bola Menghentikan Bola dengan Kepala

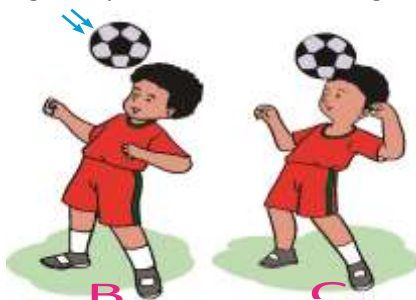
Amati Gambar 1.6! Gerakan menghentikan bola dengan dada memerlukan ketepatan. Saat bola datang, menghadaplah ke arah datangnya bola. Badan diliukkan ke arah belakang dan kedua lengan ditekuk di samping badan. Saat bola mendekat, tarik badan sedikit ke arah belakang untuk menghentikan bola. Selanjutnya, bola didorong ke depan dan ditendang kepada teman.



Gambar 1.6 Menghentikan bola dengan dada

c. Meliukkan Badan ke Belakang dan Menghentikan Bola dengan Kepala

Amatilah Gambar 1.7! Peragaan gerakan menghentikan bola seperti Gambar 1.7. Menghentikan bola dengan kepala diawali pandangan menghadap arah datangnya bola. Badan condong ke belakang dan kedua tangan ditekuk di samping badan. Saat bola mendekat, kepala ditarik ke belakang untuk menghentikan bola. Selanjutnya, bola didorong di depan kaki dan ditendang dengan kaki bagian dalam kepada teman.



Gambar 1.7 Menghentikan bola dengan kepala

Praktikkan kombinasi gerak mengayunkan kaki dan menendang bola bersama temanmu. Kamu menendang bola mendatar ke arah temanmu, kemudian temanmu menghentikan bola dengan menarik kaki tanpa berpindah tempat. Selanjutnya, temanmu menendang bola ke arahmu dan kamu menghentikan bola. Kegiatan ini dilakukan berulang-ulang agar kamu makin terampil.

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.

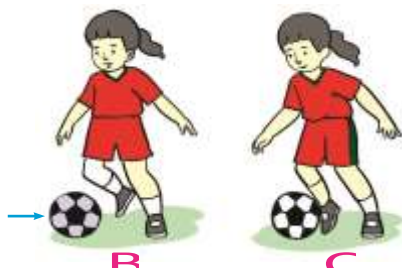


Gambar 1.8

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, 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.