

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

**SEPAK BOLA
TEKNIK MENGUMPAN DAN MENAHAN BOLA DENGAN KAKI BAGIAN
DALAM**

*Disusun untuk memenuhi salah satu tugas mata kuliah pada program PPG
dalam jabatan angkatan 1 tahun 2021*



Disusun oleh :

WAWAN TRIAWANDI, S.Pd

Nomor Peserta : 201502026266

**PENDIDIKAN PROFESI GURU DALAM JABATAN ANGGKATAN 1
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG
2021**

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

MODA DARING

Satuan Pendidikan	: SMP Negeri 1 Cisayong
Mata Pelajaran	: PJOK
Kelas / Semester	: VIII / 2
Alokasi Waktu	: 1 X Pertemuan (3 x 20 Menit)
Materi	: Permainan Bola Besar
Sub Materi	: Sepak Bola

A. Kompetensi Inti (KI)

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, santun, percaya diri, peduli, dan bertanggung jawab dalam berinteraksi secara efektif sesuai dengan perkembangan anak di lingkungan, keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan alam sekitar, bangsa, negara, dan kawasan regional.
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif pada tingkat teknis dan spesifik sederhana berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, dan kenegaraan terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Menunjukkan keterampilan menalar, mengolah, dan menyaji secara kreatif, produktif, kritis, mandiri, kolaboratif, dan komunikatif, dalam ranah konkret dan ranah abstrak sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang teori.

B. Kompetensi Dasar (KD) dan Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.1 Memahami variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional	3.1.1.Mengidentifikasi berbagai variasi gerak spesifik mengumpan dan menahan bola menggunakan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola. 3.1.2.Menjelaskan variasi gerak spesifik mengumpan dan menahan bola menggunakan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola. 3.1.3.Menjelaskan cara melakukan gerakan menumpun dan menahan bola menggunakan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola
4.1 Mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional	4.1.1.Melakukan variasi gerak spesifik mengumpan dan menahan bola menggunakan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola 4.1.2.Memperaktikkan variasi teknik mengumpan dan menahan bola menggunakan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola yang dituangkan dalam tugas video pembelajaran

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Peserta didik dapat mengidentifikasi gerak spesifik menumpun dan menahan bola dengan kaki bagian dalam, dalam permainan sepak bola dengan benar.
2. Melalui pengamatan dan penjelasan guru, peserta didik mampu menyebutkan cara melakukan teknik mengumpan dan menahan bola menggunakan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola
3. Melalui kegiatan mengamati, Peserta didik mampu menganalisis kegiatan latihan mengumpan dan menahan menggunakan kaki bagian dalam permainan sepak bola
4. Setelah mengkaji berbagai sumber pelajaran, Peserta didik dapat menjelaskan gerak spesifik mengumpan dan menahan bola dengan kaki bagian dalam, dalam permainan sepak bola dengan benar
5. Peserta didik mampu mempraktikkan variasi teknik mengumpan dan menahan bola menggunakan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola yang dituangkan dalam tugas video.

D. MATERI PEMBELAJARAN

1. Mengumpan bola menggunakan kaki bagian dalam
2. Menahan bola menggunakan kaki bagian dalam

E. METODE PEMBELAJARAN

Model Pembelajaran pada materi ini Berbasis Masalah (Problem Based Learning/PBL) menggunakan metode Demonstrasi dan Penugasan dalam Jaringan Menggunakan aplikasi Rumah Belajar.

F. MEDIA, BAHAN DAN SUMBER PEMBELAJARAN

a. **Media** : PPT dan Video pembelajaran pada youtube <https://youtu.be/A9cYZ72wEIA>

b. **Alat dan Bahan:**

- 1) HP Android
- 2) Lapangan olahraga / halaman Rumah
- 3) Bola Sepak / bola Pelastik
- 4) Cones / botol Bekas
- 5) Dinding / Tembok

c. **Sumber** :

- 1) Muhajir, Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kurikulum 2013 SMP/M.Ts Kelas VIII, halaman 21 s/d 40 , Edisi Revisi Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017.
- 2) Muhajir, Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kurikulum 2013 SMP/M.Ts Kelas VIII, halaman 1 s/d 25 , Edisi Revisi Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017.
- 3) Internet / Youtube

G. Langkah-langkah Pembelajaran

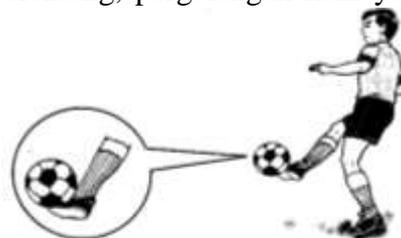
Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru mengkondisikan kelas melalui WA grup untuk masuk ke google meeting. 2. Guru membuka pelajaran dengan mengucapkan salam dan menanyakan kondisi / keadaan peserta didik 3. Guru meminta peserta didik untuk berdo'a sebelum memulai pelajaran (nilai-nilai Religius) Guru melakukan presensi peserta didik 4. Guru menyampaikan materi, tujuan pembelajaran dan manfaat pembelajaran 5. Guru menggali sejauh mana peserta didik mengetahui tentang materi mengumpan dan menahan bola dalam sepak bola 6. Guru mengajak pemanasan (statis, dinamis, jogging dan bentuk game/permainan) 	10
Kegiatan Inti	<p>A. Orientasi terhadap masalah : (CRITICAL THINKING)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru mengajukan masalah nyata kepada peserta didik yaitu dengan memberikan masalah bagaimana konsep variasi gerak spesifik mengumpan dan menahan bola menggunakan kaki bagian dalam dilakukan dengan baik dan benar pada sebuah video pembelajaran. https://youtu.be/A9cYZ72wEIA 2. Peserta didik merumuskan masalah: <ol style="list-style-type: none"> a. bagaimana konsep variasi gerak spesifik permainan sepakbola mengumpan dan menahan bola menggunakan kaki bagian dalam dilakukan dengan baik dan benar? b. bagaimana cara melakukan gerak spesifik permainan sepakbola mengumpan dan menahan bola menggunakan kaki bagian dalam dilakukan dengan baik dan benar? <p>B. Mengorganisasikan Peserta didik :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru memfasilitasi Peserta didik untuk memahami masalah nyata yang telah disajikan, yaitu mengidentifikasi apa yang mereka ketahui, apa yang perlu mereka ketahui, dan apa yang perlu dilakukan untuk menyelesaikan masalah. 2. Peserta didik menyelesaikan masalah tersebut dengan menyimak informasi dari melihat, membaca dan peragaan video tentang variasi gerak spesifik permainan sepakbola mengumpan dan menahan bola menggunakan kaki bagian dalam video pembelajaran (CRITICAL THINKING) <p>C. Membimbing Penyelidikan Individual Maupun Kelompok</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru membimbing peserta didik melakukan pengumpulan data/informasi (pengetahuan, konsep, teori) melalui berbagai macam cara untuk menemukan berbagai alternatif penyelesaian masalah dari video yang mereka amati. 2. Peserta didik mengumpulkan data/informasi untuk menemukan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan masalah tersebut melalui kegiatan eksplorasi gerak secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan sikap 	40

kerja sama dan disiplin, sehingga ditemukan gerak yang efektif dan efisien sesuai dengan kebutuhan setiap siswa. Dengan kegiatan pembelajaran sebagai berikut : **(CRITICAL THINKING)**, **(COLLABORATIVE)** dan **(CREATIVITY)**

a. Prinsip Dasar Mengumpan Bola

Prinsip dasar mengumpan bola dengan menggunakan kaki bagian dalam sebagai berikut :

(1) *Posisi awal*, berdiri menghadap arah gerakan, letakkan kaki tumpu di samping bola dengan sikap lutut agak tertekuk dan bahu menghadap gerakan, sikap kedua lengan di samping badan agak terentang, pergelangan kaki yang akan digunakan mengumpan diputar ke luar dan dikunci, pandangan terpusat pada bola.



(2) *Gerakan*, tarik kaki yang akan digunakan mengumpan ke belakang lalu ayun ke depan ke arah bola, perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola.

(3) *Akhir gerakan*, pindahkan berat badan ke depan mengikuti arah, kaki yang digunakan mengumpan diletakkan di depan, pandangan ke depan.

b. Prinsip Dasar Menahan Bola

Prinsip dasar menahan bola dengan kaki bagian dalam, sebagai berikut :

(1) *Posisi awal*, diawali dengan posisi menghadap arah datangnya bola, pusatkan pandangan ke arah gerakan bola, putar pergelangan kaki yang akan digunakan menahan bola ke arah luar dan dikunci.



(2) *Gerakan*, julurkan kaki yang akan digunakan menahan bola ke arah datangnya bola, saat bola mengenai kaki bagian dalam, tarik kembali ke belakang mengikuti arah gerakan bola.

(3) *Akhir gerakan*, gerak bola tertahan dan berhenti di depan badan, pandangan ke depan

D. Pengembangan dan penyajian hasil penyelesaian masalah : (CRITICAL THINKING), (COLLABORATIVE)

1. Guru membimbing peserta didik untuk menentukan penyelesaian masalah yang paling tepat dari berbagai alternatif pemecahan masalah yang peserta didik temukan.
2. Peserta didik berbagi informasi dan diskusi untuk menemukan dan menentukan solusi yang dianggap tepat untuk menyelesaikan masalah.
3. Peserta didik menyusun hasil kerja berupa paparan, peragaan atau dalam bentuk lembaran atau video misalnya dalam bentuk laporan gerak spesifik mengumpan dan

	<p>menahan bola dengan kaki bagian dalam dengan format sebagai berikut:</p> <table border="1" data-bbox="582 259 1259 723"> <tr> <th colspan="3">Variasi Gerak spesifik mengumpan bola dengan kaki bagian dalam</th> </tr> <tr> <td>Sikap awal</td> <td>Sikap pelaksanaan</td> <td>Sikap akhir</td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <th colspan="3">Variasi Gerak spesifik menahan bola menggunakan kaki bagian dalam</th> </tr> <tr> <td>Sikap awal</td> <td>Sikap pelaksanaan</td> <td>Sikap akhir</td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> <tr> <td> </td> <td> </td> <td> </td> </tr> </table> <p>E. Analisis dan evaluasi proses penyelesaian masalah : <u>(COLLABORATIVE)</u>, <u>(CREATIVITY)</u> dan <u>(COMMUNICATION)</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru memfasilitasi peserta didik untuk melakukan refleksi atau evaluasi terhadap proses penyelesaian masalah yang dilakukan. 2. Peserta didik melakukan repleksi atau evaluasi terhadap proses penyelesaian masalah yang dilakukan 3. Peserta didik mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru. 	Variasi Gerak spesifik mengumpan bola dengan kaki bagian dalam			Sikap awal	Sikap pelaksanaan	Sikap akhir							Variasi Gerak spesifik menahan bola menggunakan kaki bagian dalam			Sikap awal	Sikap pelaksanaan	Sikap akhir							
Variasi Gerak spesifik mengumpan bola dengan kaki bagian dalam																										
Sikap awal	Sikap pelaksanaan	Sikap akhir																								
Variasi Gerak spesifik menahan bola menggunakan kaki bagian dalam																										
Sikap awal	Sikap pelaksanaan	Sikap akhir																								
<p>Penutup</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan evaluasi terhadap proses aktivitas berkenaan dengan materi aktivitas yang telah diberikan. 2. Memberikan penghargaan kepada peserta didik yang mampu melakukan aktivitas gerak dengan baik, dan memberikan tugas remedial kepada peserta didik yang belum mampu melakukan aktivitas gerak dengan baik. 3. Melakukan tanya-jawab dengan siswa yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan. 4. Melakukan pelepasan yang dipimpin oleh guru atau oleh salah seorang siswa yang dianggap mampu, dan menjelaskan kepada siswa tujuan dan manfaat melakukan pelepasan setelah melakukan aktivitas fisik/olahraga yaitu agar dapat melemaskan otot dan tubuh tetap bugar (segar). 5. Memberikan penugasan kepada peserta didik, untuk membuat video berdurasi pendek berkenaan dengan materi mengumpan dan menahan bola dengan kaki bagian dalam. 6. Menutup pembelajaran dengan berdo'a dan membacakan hamdallah. 	<p>10</p>																								

H. Penilaian, Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

1. Teknik penilaian
 - a. Observasi untuk tes Sikap spiritual dan sosial (Jurnal)
 - b. Tes Tulis untuk tes pengetahuan
 - c. Tes Unjuk kerja untuk tes keterampilan

- d. Penugasan untuk Remedial
- e. Penguatan untuk Pengayaan

2. Instrumen penilaian

1) **Spiritual dan social**

Penilaian sikap dilakukan dengan menggunakan teknik observasi oleh guru mata pelajaran (selama proses pembelajaran pada jam pelajaran), guru bimbingan konseling (BK), dan wali kelas (selama siswa di luar jam pelajaran) yang ditulis dalam buku jurnal.

1) **Instrumen Penilaian Sikap Spiritual Dan Sosial (Lembar Observasi)**

No (1)	Tanggal (2)	Nama Peserta Didik (3)	Catatan pendidik (4)	Aspek Yang Diamati (5)	Sikap (6)
1			Bercanda saat berdoa memulai pelajaran	Beriman dan bertakwa	Spiritual
2			Meberikan ucapan selamat dan bersalaman dengan lawan tanding	Sopan	Sosial

Petunjuk pengisian:

1. Kolom satu diisi nomor urut
2. Kolom dua diisi Tanggal kejadian
3. Kolom tiga diisi Nama peserta didik
4. Kolom empat diisi catatan kejadian yang paling menonjol pada saat itu baik yang positif maupun yang negatif
5. Kolom lima diisi aspek yang diamati, semisal menyangkut keimanan dan ketakwaan, menyangkut jujur, tanggung jawab dsb.
6. Kolom enam diisi sikap yang diamati yaitu spiritual atau sosial

2) **Instrumen tes Pengetahuan**

1) **Tes Tulis (Indikator Penilaian Pengetahuan)**

No	Kompetensi dasar	Materi	Indikator Pencapaian Kompetensi	Bentuk soal	Jumlah Soal
1	3.1 Memahami variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional	Permainan sepak bola	1. Peserta didik dapat Mengidentifikasi variasi gerak spesifik mengumpan dan menahan bola dengan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola.	Uraian	1
2. Peserta didik dapat Menjelaskan variasi gerak spesifik mengumpan dan menahan bola dengan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola.			Uraian	1	
3. Peserta didik dapat Menjelaskan cara			Uraian	1	

			melakukan variasi gerak spesifik mengumpan dan menahan bola dengan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola.	Uraian	1
			4. Disajikan data peserta didik dapat menganalisa cara melakukan variasi gerakan mengumpan dan menahan bola dengan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola.	Uraian	1
			5. Peserta didik mampu memaparkan fungsi variasi teknik mengumpan dan menahan bola dengan menggunakan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola		

2) Butir Soal :

1. Jelaskan tahapan mengumpan bola dengan benar?
2. Jelaskan tahapan menahan / menghentikan bola dengan benar?
3. Coba analisis gerakan mengumpan bola dengan kaki bagian dalam, apa penyebab mengumpan bola tidak akurat?
4. Analisis gerakan menahan / menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, apa penyebab bola tidak terkontrol dengan baik?
5. Menurut kalian apa fungsi dari mengumpan dan menahan / menghentikan bola dalam permainan sepak bola?

Lampiran

Kunci jawaban soal pengetahuan

1.

- Berdiri menghadap arah gerakan
- Letakkan kaki tumpu di samping bola dengan sikap lutut agak tertekuk dan bahu menghadap gerakan
- Sikap kedua lengan di samping badan agak terentang
- Pergelangan kaki yang akan digunakan mengumpan diputar ke luar dan dikunci, pandangan terpusat pada bola
- Tarik kaki yang akan digunakan mengumpan ke belakang lalu ayun ke depan ke arah bola
- Perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola.
- Pindahkan berat badan ke depan mengikuti arah, kaki yang digunakan mengumpan diletakkan di depan, pandangan ke depan

2.

- Diawali dengan posisi menghadap arah datangnya bola
- Pusatkan pandangan ke arah gerakan bola
- Putar pergelangan kaki yang akan digunakan menahan bola ke arah luar dan dikunci.
- Julurkan kaki yang akan digunakan menghentikan bola ke arah datangnya bola
- Saat bola mengenai kaki bagian dalam tarik kembali ke belakang mengikuti arah gerakan bola. (redam bola)
- Gerak bola tertahan dan berhenti di depan badan, pandangan ke depan.

3.

- Tumpuan kaki terlalu jauh dengan bola
- Pergelangan kaki tidak dikunci
- Perkenaan kaki pada bola tidak di tengah

4.

- Saat bola mengenai kaki bagian dalam, kaki tidak tarik kembali ke belakang mengikuti arah gerakan bola. Dalam artian bola tidak redam pada akhirnya bola tidak terkontrol dan memantul.

5.

- Fungsi mengumpan adalah memberikan bola kepada teman dengan tepat sasaran dengan tujuan supaya bola tidak direbut oleh lawan
- Fungsi menghentikan bola adalah mengontrol bola supaya tidak terlepas dari penguasaan kita dan supaya tidak direbut oleh lawan.

3) Rentang penilaian pengetahuan:

NO	Rentang Nilai	Klasifikasi
1	Nilai 86 – 100	Sangat Baik
2	Nilai 71 – 85	Baik
3	Nilai 56 – 70	Cukup
4	Nilai < 56	Kurang

c. Instrumen Penilaian Keterampilan

1) Teknik penilaian

Uji unjuk kerja

Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

2) Siswa diminta untuk melakukan gerakan mengumpan dan menahan bola dengan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola yang dilakukan sendiri ataupun berpasangan.

3) Rubrik Penskoran Penilaian Kinerja Mengumpan Bola

No.	Aspek yang Dinilai	Skor		
		BAIK (3)	SEDANG (2)	KURANG (1)
1.	Sikap awal melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Jumlah				
Skor Maksimum		9/100		

4) Rubrik Penilaian Kinerja Mengumpan Bola

Sikap awal melakukan gerakan	
Skor	Indikator
Baik	1) sikap berdiri menghadap arah bola. 2) letakkan kaki tumpu di samping bola dengan sikap lutut agak tertekuk. 3) sikap kedua lengan di samping badan agak terentang.
Sedang	hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar
Kurang	hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.
Sikap pelaksanaan melakukan gerakan	
Baik	1) badan menghadap ke arah sasaran, kemudian simpan kaki tumpu disamping bola lutut agak ditekuk 2) putarlah tungkai yang akan digunakan untuk mengumpan bola dengan di ayun kebelakang memutar pergelangan kaki ke arah luar dan menguncinya 3) badan agak membungkuk, perkenaan kaki tepat di tengah bola 4) pandangan mengarah ke depan
Sedang	hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar
Kurang	hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.
Sikap akhir melakukan gerakan	
Baik	1) pandangan mata ke arah lepasnya/dorongan bola. 2) badan sedikit dicondongkan ke depan dan beratnya terletak di antara kedua kaki 3) Melakukan gerakan lanjutan (<i>follow through</i>)
Sedang	hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.
Kurang	hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

Pengolahan skor

Skor maksimum: 9

Skor perolehan siswa: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh siswa: $SP/9 \times 100$

$$\text{Nilai} = \frac{\text{total skor perolehan}}{\text{total skor maksimum}} \times 100$$

5) Rubrik Penskoran Penilaian Kinerja Menahan Bola

No.	Aspek yang Dinilai	Skor		
		BAIK (3)	SEDANG (3)	KURANG (1)
1.	Sikap awal melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			
Jumlah				
Skor Maksimum		9/100		

6) Rubrik Penilaian Kinerja Menahan Bola

<i>Sikap awal melakukan gerakan</i>	
Skor	Indikator
Baik	1) sikap berdiri menghadap arah datangnya bola. 2) Badan sedikit condong ke depan 3) sikap kedua lengan di samping badan agak terentang.
Sedang	hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar
Kurang	hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.
<i>Sikap pelaksanaan melakukan gerakan</i>	
Baik	1) Putar pergelangan kaki yang akan menahan bola ke arah luar dan menguncinya 2) Julurkan kaki yang akan digunakan menahan bola ke arah datangnya bola 3) Tarik kembali ke belakang mengikuti arah gerakan bola saat bola mengenai kaki sehingga gerak bola tertahan dan berhenti di depan badan 4) Kaki tumpu ditebuk menjaga keseimbangan
Sedang	hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar
Kurang	hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.
<i>Sikap akhir melakukan gerakan</i>	
Baik	1) pandangan mata ke arah datangnya bola. 2) badan sedikit dicondongkan ke depan dan beratnya terletak di antara kedua kaki 3) kaki yang menahan bola berada di depan menahan bola dengan posisi badan rileks.
Sedang	hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.
Kurang	hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

Pengolahan skor

Skor maksimum: 9

Skor perolehan siswa: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh siswa: $SP/9 \times 100$

$$\text{Nilai} = \frac{\text{total skor perolehan}}{\text{total skor maksimum}} \times 100$$

d. Instrumen Remedial dan Pengayaan

1) 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.

No	Siswa	Target	Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Ket
		KI						Awal	Remedial	
		KD								

2) Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada siswa, nilai yang dicapai melampaui KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan.

No	Siswa	Target	Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Ket
		KI						Awal	Remedial	
		KD								

Mengetahui,
Kepala SMPN 1 Cisayong

Tasikmalaya, Mei 2021
Guru Mata Pelajaran

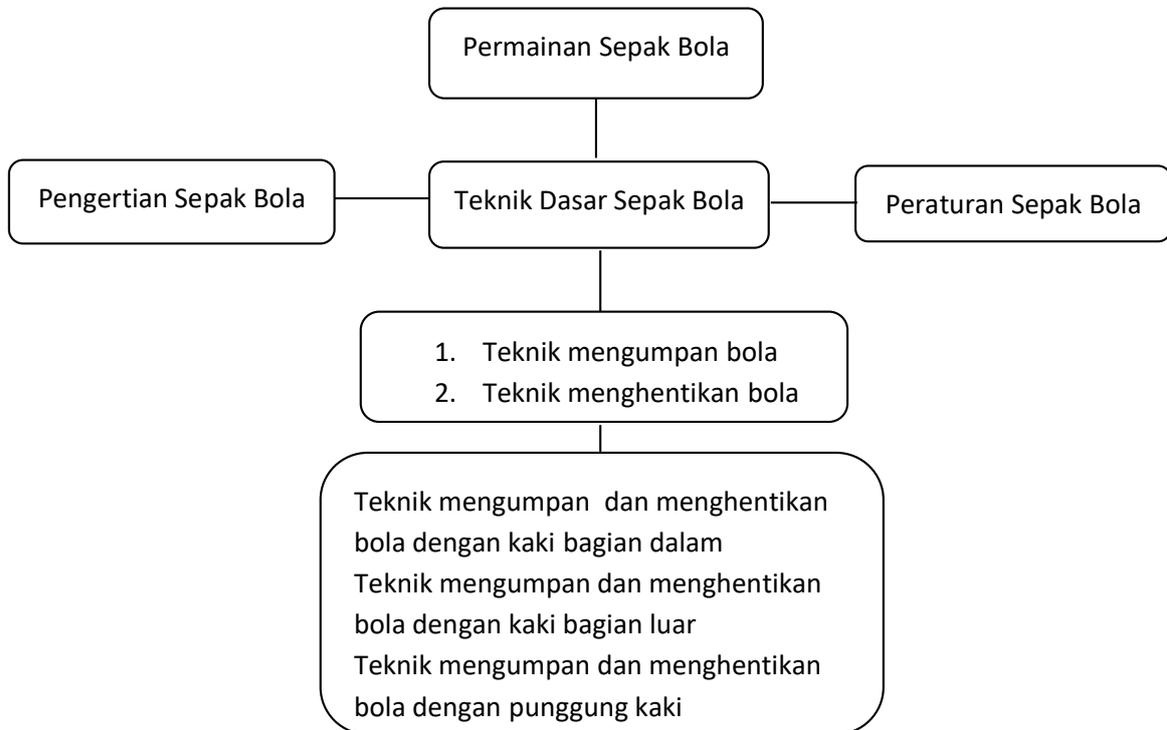
Undang Kusnadi, S.Pd.M.Pd
NIP . 196302211984121001

Wawan Triawandi, S.Pd
NI PPPK. 198007262021211001

BAHAN AJAR (Permainan Sepak Bola)

Judul : Variasi gerak spesifik dalam permainan sepak bola
Materi : Teknik mengumpan dan menahan bola dengan kaki bagian dalam

Peta konsep pembelajaran sepak bola



1. Pengertian Sepak bola

- **Subagyo Irianto (2010:3)**

Pengertian sepak bola menurut Subagyo Irianto adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan maksud memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukkan bola. **Peta konsep pembelajaran sepak bola**

- **Agus Salim (2008:10)**

Pengertian sepak bola menurut Agus Salim adalah olahraga yang memainkan bola dengan menggunakan kaki. Tujuan utama dari permainan ini adalah untuk mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya yang tentunya harus dilakukan sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan. Untuk bisa membuat gol harus tangkas, sigap, cepat, dan baik dalam mengontrol bola.

- **Nurhasan (2001:46)**

Pengertian sepak bola menurut Nurhasan adalah permainan sepak bola dilakukan dalam 2 (dua) babak, yang mana masing-masing dari babak pada umumnya berlangsung selama 45 menit. Permainan sepakbola dipimpin oleh seorang wasit dengan dibantu oleh dua hakim garis. Para pemain menggunakan sepatu bola serta kostum yang berbeda denganlawan mainnya, sedangkan untuk penjaga gawang harus mengenakan kostum khusus yang berbeda dengan para pemain lainnya.

2. Teknik mengumpan dan menghentikan bola

- Mengumpan merupakan hal penting dalam sepak bola dan faktor yang dominan dalam sepak bola. Mengumpan butuh kerja sama yang baik diantara pemain sepak bola. Dimana ada pemain yang mengumpan, harus ada pemain yang menghentikan/mengontrol bola. Dua teknik ini tidak bisa dipisahkan. Mengumpan bola merupakan memberikan bola dengan cara ditendang kepada pemain lain dengan tepat sasaran. Sedangkan menghentikan bola merupakan menerima bola dari pemain yang mengumpan dengan cara di redam supaya bola bisa terkontrol dan tidak lepas dari penguasaan.
- Ada beberapa cara untuk mengumpan dan menghentikan bola yaitu:
 1. Mengumpan dan menghentikan bola dengan kaki bagian dalam
 2. Mengumpan dan menghentikan bola dengan kaki bagian luar
 3. Mengumpan dan menghentikan bola dengan punggung kaki

3. Pembelajaran Sepak bola

Pada pertemuan pembelajaran sekarang kita fokus ke pembelajaran teknik mengumpan dan menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam.

a. Pembelajaran teknik mengumpan bola dengan kaki bagian dalam

Mengumpan dengan kaki bagian dalam merupakan menendang dengan menggunakan salah satu kaki dan perkenaan bola berada pada kaki bagian dalam. Tahapan mengumpan dengan kaki bagian dalam adalah:

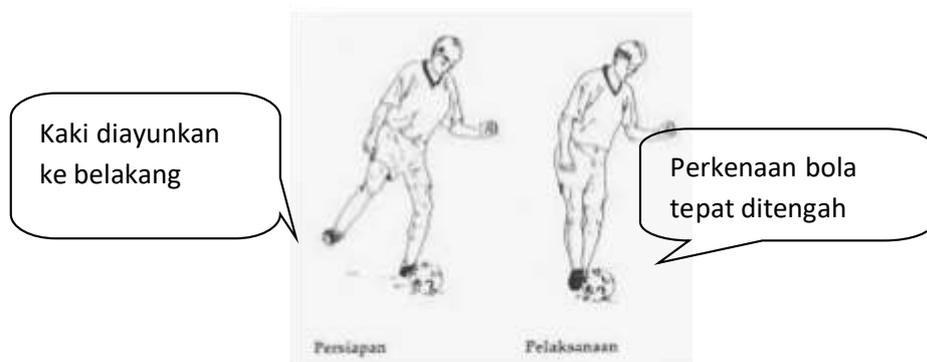
1) Sikap awal:

- a) Berdiri menghadap arah gerakan
- b) Letakkan kaki tumpu di samping bola dengan sikap lutut agak tertekuk dan bahu menghadap gerakan
- c) Sikap kedua lengan di samping badan agak terentang
- d) Pergelangan kaki yang akan digunakan mengumpan diputar ke luar dan dikunci, pandangan terpusat pada bola



2) Pelaksanaan:

- a) Tarik kaki yang akan digunakan mengumpan ke belakang lalu ayun ke depan ke arah bola



Perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola.

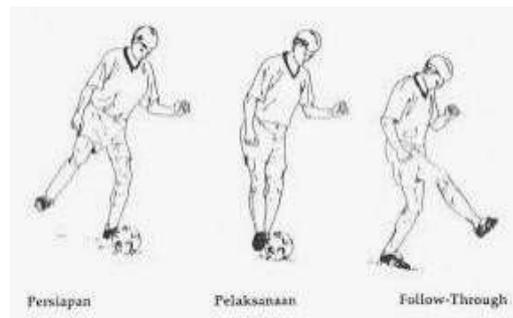
- b) Pindahkan berat badan ke depan mengikuti arah, kaki yang digunakan mengumpan diletakkan di depan, pandangan ke depan



Gerakan lanjutan / follow through

3) Gerakan Akhir

- a. Gerakan Keseluruhan Mengumpan dengan kaki bagian dalam



b. Kesalahan-Kesalahan yang sering terjadi pada saat melakukan umpan dengan kaki bagian dalam

1. Sikap tubuh terlalu kebelakang
2. Tumpuan kaki terlalu jauh dengan bola
3. Pergelangan kaki tidak dikunci
4. Perkenaan kaki pada bola tidak di tengah
5. Tidak ada gerakan lanjutan (follow trough)

c. Pembelajaran teknik menghentikan bola dengan kaki bagian dalam

Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam merupakan mengontrol bola supaya tidak terlepas dari kaki. Berikut tahapan menghentikan bola dengan kaki bagian dalam

1) Sikap awal

- Diawali dengan posisi menghadap arah datangnya bola
- Pusatkan pandangan ke arah gerakan bola
- Putar pergelangan kaki yang akan digunakan menahan bola ke arah luar dan dikunci.



2) Pelaksanaan

- Julurkan kaki yang akan digunakan menghentikan bola ke arah datangnya bola
- Saat bola mengenai kaki bagian dalam tarik kembali ke belakang mengikuti arah gerakan bola. (redam bola)



3) Sikap akhir

- Gerak bola tertahan dan berhenti di depan badan, pandangan ke depan.



- Gerakan keseluruhan menghentikan bola dengan kaki bagian dalam



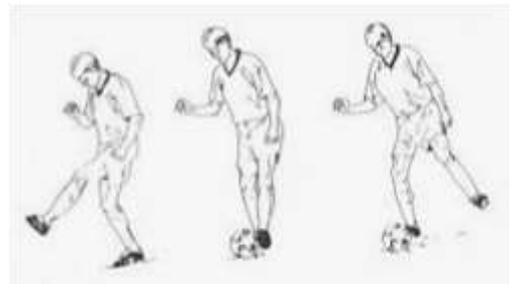
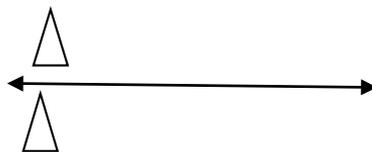
4) Kesalahan yang sering dilakukan pada saat menghentikan bola

- a. Saat bola mengenai kaki bagian dalam, kaki tidak tarik kembali ke belakang mengikuti arah gerakan bola. Dalam artian bola tidak redam pada akhirnya bola tidak terkontrol

5) Variasi latihan teknik mengumpan dan menghentikan bola dengan kaki bagian dalam

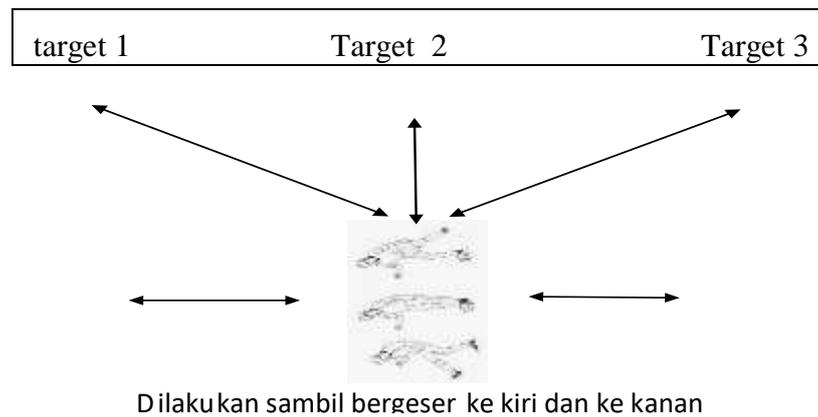
- a. Sebelum melakukan latihan terlebih dahulu melakukan pemanasan dengan stretching statis dan dinamis dilanjutkan jogging.
- b. Latihan mengumpan dan menghentikan bola bisa dilakukan di rumah dengan cara menendang bola yang dipantulkan ke media dinding dan langsung ditahan lakukan dengan jarak dekat dulu kurang lebih 3 meter.
- c. Selanjutnya setelah bisa dilakukan dengan jarak 3 meter lakukan latihan teknik mengumpan dan menghentikan bola dengan jarak 3 meter dengan dibatasi 2 botol bekas supaya arah bola lurus dan tidak keluar jalur

d
i
n
d
i
n
g



- d. Peserta didik melakukan latihan teknik mengumpan dan menahan bola kaki bagian dalam ke dinding dengan jarak 4 meter ke arah sasaran (kotak angka 1)

- e. Selanjutnya lakukan latihan mengumpan dan menghentikan bola dengan variasi menggunakan target/sasaran yang ada di media dinding dengan jarak 4 meter. Latihan ini berfungsi untuk melatih akurasi dalam mengumpan.



Daftar Pustaka

Muhajir, Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kurikulum 2013 SMP/M.Ts Kelas VIII, halaman 21 s/d 40 , Edisi Revisi Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017.

Muhajir, Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kurikulum 2013 SMP/M.Ts Kelas VIII, halaman 1 s/d 25 , Edisi Revisi Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017.

<https://www.seputarpengertian.co.id/2017/06/pengertian-sepak-bola-menurut-para-ahli-terlengkap.html>

LEMBAR KEGIATAN PESERTA DIDIK (LKPD)

LKPD 1 PENGETAHUAN

A. Langkah-langkah Kegiatan :

1. Baca bahan ajar yang dikirimkan lewat Whats App Grup
2. Amati video melalui youtube <https://youtu.be/A9cYZ72wEIA>
https://youtu.be/OLXIQwX_19I _ <https://youtu.be/2mvZYI19tyQ>
3. Setelah membaca bahan ajar, mengamati video youtube selanjutnya jawab pertanyaan-pertanyaan yang diberikan melalui link *googleform* berikut ini:

Pertanyaan

1. Jelaskan tahapan mengumpan bola dengan benar?
2. Jelaskan tahapan menghentikan bola dengan benar?
3. Coba analisis gerakan mengumpan bola dengan kaki bagian dalam, apa penyebab mengumpan bola tidak akurat?
4. Analisis gerakan menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, apa penyebab bola tidak terkontrol dengan baik?
5. Menurut anda apa fungsi dari mengumpan dan menghentikan bola dalam permainan sepak bola?

B. Kunci jawaban soal pengetahuan

1.
 - Berdiri menghadap arah gerakan
 - Letakkan kaki tumpu di samping bola dengan sikap lutut agak tertekuk dan bahu menghadap gerakan
 - Sikap kedua lengan di samping badan agak terentang
 - Pergelangan kaki yang akan digunakan mengumpan diputar ke luar dan dikunci, pandangan terpusat pada bola
 - Tarik kaki yang akan digunakan mengumpan ke belakang lalu ayun ke depan ke arah bola
 - Perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola.
 - Pindahkan berat badan ke depan mengikuti arah, kaki yang digunakan mengumpan diletakkan di depan, pandangan ke depan
2.
 - Diawali dengan posisi menghadap arah datangnya bola
 - Pusatkan pandangan ke arah gerakan bola
 - Putar pergelangan kaki yang akan digunakan menahan bola ke arah luar dan dikunci.
 - Julurkan kaki yang akan digunakan menghentikan bola ke arah datangnya bola
 - Saat bola mengenai kaki bagian dalam tarik kembali ke belakang mengikuti arah gerakan bola. (redam bola)
 - Gerak bola tertahan dan berhenti di depan badan, pandangan ke depan.
3.
 - Tumpuan kaki terlalu jauh dengan bola
 - Pergelangan kaki tidak dikunci

- Perkenaan kaki pada bola tidak di tengah
4. Saat bola mengenai kaki bagian dalam, kaki tidak tarik kembali ke belakang mengikuti arah gerakan bola. Dalam artian bola tidak redam pada akhirnya bola tidak terkontrol dan memantul.
 5.
 - Fungsi mengumpan adalah memberikan bola kepada teman dengan tepat sasaran dengan tujuan supaya bola tidak direbut oleh lawan
 - Fungsi menghentikan bola adalah mengontrol bola supaya tidak terlepas dari penguasaan kita dan supaya tidak direbut oleh lawan.

C. Kriteria Penilaian Pengetahuan

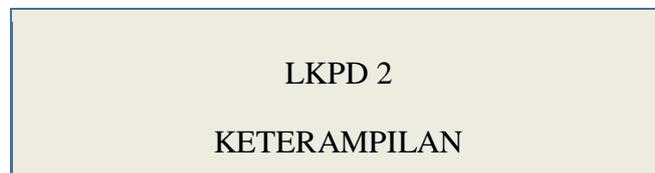
Skor 3 : apabila peserta didik mampu menjelaskan secara lengkap dan benar

Skor 2 : apabila peserta didik mampu menjelaskan kurang lengkap dan benar

Skor 1 : apabila peserta didik tidak mampu menjelaskan dengan benar

Rumus Pengolahan Nilai Pengetahuan

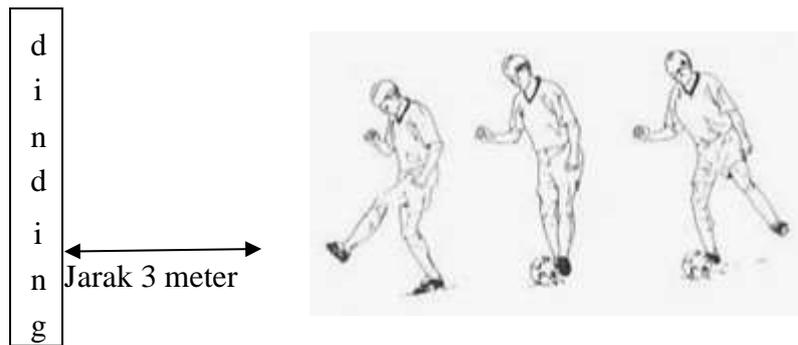
Nilai Pengetahuan: $\frac{\text{skoryangdiperoleh}}{\text{Jumlahskormaksima(15)}} \times 100$
--



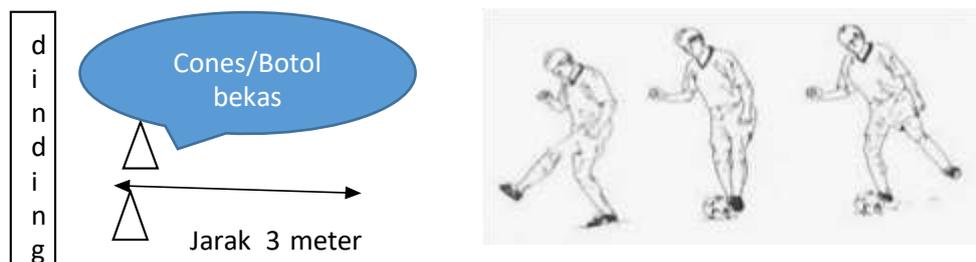
Langkah – langkah Kegiatan:

1. Amati video melalui youtube
2. Setelah membaca bahan ajar, mengamati video youtube selanjutnya: Buatlah video variasi latihan teknik mengumpan dan menahan bola dengan kaki bagian dalam secara individu dengan ketentuan sebagai berikut:
 - a) Durasi waktu maksimal 4 menit
 - b) Memakai baju olahraga
 - c) Menggunakan media dinding rumah/sekitarnya, cones/botol bekas dan bola sepak/bola plastik

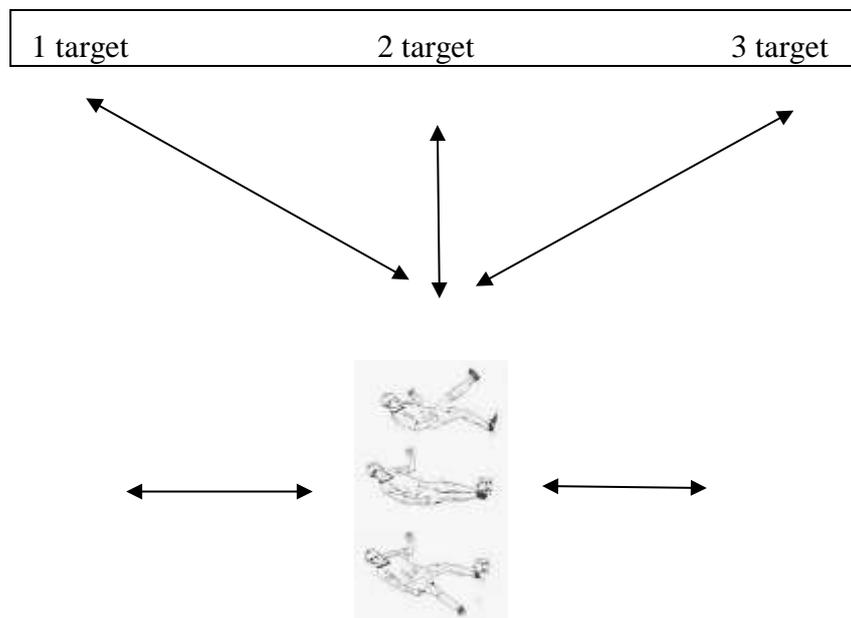
- d) Selama 1 menit lakukan mengumpan dan menahan bola ke dinding dengan jarak 3 meter



- e. Selama 1 menit lakukan mengumpan dan menahan bola ke dinding dengan jarak 3 meter diberi pembatas cones /botol bekas dengan jaran 1 meter



- f. Selama 1 menit lakukan mengumpan dan menahan bola ke dinding yang sudah diberi target sasaran dengan jarak 4 meter.



Dilakukan sambil bergeser ke kiri dan ke kanan

Keterangan : Kirim video hasil pekerjaannya ke No Whats App Guru MAPEL PJOK.

Instrumen Penilaian (Permainan Sepak Bola)

Instrumen Penilaian

A. Penilaian Sikap

Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap yang muncul pada saat melakukan aktivitas KBM dan penugasan. Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran sampai akhir pembelajaran, yaitu sikap spritual, kerjasama, tanggung jawab dan disiplin

Petunjuk penilaian:

Berdasarkan pengamatan, nilailah sikap tiap peserta didik Anda dengan memberi *checklist* atau tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan sesuai dengan sikap yang ditampilkan oleh peserta didik, dengan kriteria sebagai berikut.

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)	
	Ya	Tidak
A. Spirtual		
1. Berdoa sebelum melakukan aktivitas pembelajaran		
2. Berdoa setelah melakukan ativitas pembelajaran		
B. Disiplin		
1. Hadir Tepat waktu		
2. Mengikuti pembelajaran sampai akhir		
3. Menggunakan seragam olahraga dengan baik		
C. Kerjasama		
1. Saling mendukung antar teman		
2. Tidak mengganggu peserta didik lain		
3. Sebagai anggota melibatkan diri dan mengambil peran aktif dalam kelompok		
D. Tanggungjawab		
1. Menyelesaikan tugas yang diberikan guru		
2. Mengumpulkan tugas tepat waktu		
3. Mengakui dan meminta maaf atas kesalahan yang dilakukan		
JUMLAH		

Keterangan:

Ya = skor 1, apabila peserta didik melakukan perilaku tersebut

Tidak = skor 0, apabila peserta didik tidak melakukan perilaku tersebut

Rumus Pengolahan Skor yang Diperoleh

Jumlah skor yang diperoleh: $\frac{\text{skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal (11)}} \times 100$
--

Kriteria Penilaian

NILAI	KRITERIA
90 -100	Amat Baik (AB)
78 - 89	Baik (B)
66 - 77	Cukup (C)
< 65	Kurang (K)

B. Penilain Pengetahuan

Test Tulis

Kisi-kisi Penulisan Soal

No	Kompetensi Dasar	Materi	Kelas	Level Kognitif	Indikator Soal	Bentuk Soal	Nomor Soal
1	3.1 Memahami variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional	Mengumpan dan menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam	VIII	LK 2	Peserta didik mampu menjelaskan konsep gerak teknik mengumpan bola dengan kaki bagian dalam	Essay	1
2	3.1 Memahami variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional	Mengumpan dan menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam	VIII	LK 2	Peserta didik mampu menjelaskan konsep gerak teknik menghentikan bola dengan kaki bagian dalam	Essay	2

3	3.1 Memahami variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional	Mengumpan dan menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam	VIII	LK 3	Peserta didik mampu menganalisis penyebab mengumpan bola tidak akurat	Essay	3
4	3.1 Memahami variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional	Mengumpan dan menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam	VIII	LK 3	Peserta didik mampu menganalisis penyebab bola tidak terkontrol dengan baik	Essay	4
5	3.1 Memahami variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional	Mengumpan dan menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam	VIII	LK 2	Peserta didik mampu menjelaskan fungsi mengumpan dan menahan bola dengan kaki bagian dalam	Essay	5

Bentuk instrumen

Soal test tulis

No	Soal Test Tulis	Kunci jawaban	SKOR		
			1	2	3
1	Jelaskan tahapan mengumpan bola dengan kaki bagian dalam yang benar?	<p>Tahap Awal</p> <ul style="list-style-type: none"> Berdiri menghadap arah gerakan Letakkan kaki tumpu di samping bola dengan sikap lutut agak tertekuk dan bahu menghadap gerakan Sikap kedua lengan di samping badan agak terentang Pergelangan kaki yang akan digunakan mengumpan diputar ke luar dan dikunci, pandangan terpusat pada bola <p>Tahap Pelaksanaan</p> <ul style="list-style-type: none"> Tarik kaki yang akan digunakan mengumpan ke belakang lalu ayun ke depan ke arah bola Perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola. <p>Tahap Akhir</p> <ul style="list-style-type: none"> Pindahkan berat badan ke depan mengikuti arah, kaki yang digunakan mengumpan diletakan di depan, pandangan ke depan 			
2	Jelaskan tahapan menghentikan bola dengan kaki bagian dalam dengan benar?	<p>Tahap Awal</p> <ul style="list-style-type: none"> Diawali dengan posisi menghadap arah datangnya bola Pusatkan pandangan ke arah gerakan bola Putar pergelangan kaki yang akan digunakan menahan bola ke arah luar dan dikunci. <p>Tahap Pelaksanaan</p> <p>Julurkan kaki yang akan digunakan menghentikan bola ke arah datangnya bola</p> <p>Tahap Akhir</p> <p>Saat bola mengenai kaki bagian dalam tarik kembali ke belakang mengikuti arah gerakan bola. (redam bola)</p> <ul style="list-style-type: none"> Gerak bola tertahan dan berhenti di depan badan, pandangan ke depan. 			
3	Coba analisis gerakan mengumpan bola dengan kaki bagian dalam, apa penyebab mengumpan bola tidak akurat?	<ul style="list-style-type: none"> Tumpuan kaki terlalu jauh dengan bola Pergelangan kaki tidak dikunci Perkenaan kaki pada bola tidak tepat di tengah 			

4	Analisis gerakan menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, apa penyebab bola tidak terkontrol dengan baik?	Saat bola mengenai kaki bagian dalam, kaki tidak ditarik kembali ke belakang mengikuti arah gerakan bola. Dalam artian bola tidak redam pada akhirnya bola tidak terkontrol dan memantul.			
5	Menurut anda apa fungsi dari mengumpan dan menghentikan bola dalam permainan sepak bola?	<ul style="list-style-type: none"> • Fungsi mengumpan adalah memberikan bola kepada teman dengan tepat sasaran dengan tujuan supaya bola tidak direbut oleh lawan • Fungsi menghentikan bola adalah mengontrol bola supaya tidak terlepas dari penguasaan kita dan supaya tidak direbut oleh lawan. 			

Kriteria Penilaian Pengetahuan

Skor 3 : apabila peserta didik mampu menjelaskan secara lengkap dan benar

Skor 2 : apabila peserta didik mampu menjelaskan kurang lengkap dan benar

Skor 1 : apabila peserta didik tidak mampu menjelaskan dengan benar

Rumus Pengolahan Nilai Pengetahuan

Nilai Pengetahuan: $\frac{\text{skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal (15)}} \times 100$
--

C. Penilaian Keterampilan

Rubrik penilaian keterampilan

No	Aspek yang dinilai	Kriteria	Skor		
			1	2	3
1	Tahap Awal mengumpan bola dengan kaki bagian dalam	<ul style="list-style-type: none"> • Skor 3: apabila salah satu kaki ditumpu dekat bola, pandangan ke depan, pergelangan kaki dikunci dan ujung kaki menghadap keluar • Skor 2: apabila salah satu kaki ditumpu dekat bola, pandangan ke depan. • Skor 1: apabila salah satu kaki ditumpu dekat bola. 			
2	Tahap Pelaksanaan mengumpan bola dengan kaki bagian dalam	<ul style="list-style-type: none"> • Skor 3: apabila kaki diayunkan kebelakang, perkenaan bola tepat di tengah, pandangan ke depan. • Skor 2: apabila kaki diayunkan kebelakang, perkenaan bola tepat di tengah. • Skor 1: apabila kaki diayunkan kebelakang. 			

3	Tahap akhir mengumpan bola dengan kaki bagian dalam	<ul style="list-style-type: none"> • Skor 3: apabila ada gerakan follow through kaki, lutut tidak dikunci, pandangan ke depan. • Skor 2: apabila ada gerakan follow through kaki, lutut tidak dikunci. • Skor 1: apabila ada gerakan follow through kaki. 			
4	Tahap awal menghentikan bola dengan kaki bagian dalam	<ul style="list-style-type: none"> • Skor 3: apabila badan menghadap ke arah bola, lutut tidak dikunci, pandangan ke bola. • Skor 2: apabila badan menghadap ke arah bola, lutut tidak dikunci. • Skor 1: apabila badan menghadap ke arah bola. 			
5	Tahap pelaksanaan menghentikan bola dengan kaki bagian dalam	<ul style="list-style-type: none"> • Skor 3: apabila pergelangan kaki dikunci ujung kaki menghadap keluar, perkenaan bola tepat di kaki bagian dalam, ada gerakan meredam bola, pandangan ke bola. • Skor 2: apabila pergelangan kaki dikunci ujung kaki menghadap keluar, perkenaan bola tepat di kaki bagian dalam. • Skor 1: apabila pergelangan kaki dikunci ujung kaki menghadap keluar. 			
6	Tahap akhir menghentikan bola dengan kaki bagian dalam	<ul style="list-style-type: none"> • Skor 3: apabila bola berhenti tepat dikaki bagian dalam, pandangan ke depan, lutut tidak dikunci. • Skor 2: apabila bola berhenti tepat dikaki bagian dalam, pandangan ke depan. • Skor 1: apabila bola berhenti tepat dikaki bagian dalam. 			

<p>Nilai Keterampilan: $\frac{\text{skor yang diperoleh}}{\text{jumlah skor maksimal (18)}} \times 100$</p>

Mengetahui,
Kepala SMPN 1 Cisayong

Tasikmalaya, Mei 2021
Guru Mata Pelajaran

Undang Kusnadi, S.Pd.M.Pd
NIP . 196302211984121001

Wawan Triawandi, S.Pd
NI PPPK. 198007262021211001