

## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN JARAK JAUH (RPPJJ)BDR**

Sekolah	:SMP GAJAH MUNGKUR 6 NGADIROJO
Mata Pelajaran	:Pendidikan Jasmani,Olahraga,dan Kesehatan
Kelas / Semester	:VII/ Satu
Materi Pokok	:SEPAK BOLA
Alokasi Waktu	:1 Kali Pertemuan Via Whatshap Grup

### **A.Tujuan Pembelajaran**

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini,peserta didik diharapkan dapat:

1. Mengidentifikasi berbagai keterampilan gerak awalan /ancang-ancang,tumpuan, menendang bola dengan benar.
2. Menjelaskan berbagai keterampilan gerak awalan/ancang-ancang,tumpuan, menendang bola dengan benar.
3. Menjelaskan cara melakukan berbagai keterampilan gerak awalan/ancang-ancang,menendang bola dengan benar.
4. Melakukan berbagai keterampilan gerak awalan/ancang-ancang,tumpuan, menendang dan teknik sepakbola dengan baik dan benar
5. Menggunakan berbagai keterampilan awalan/ancang-ancang,tumpuan, menendang dan menggiring bola dalam bentuk perlombaan yang dimodifikasi .

### **B. Kegiatan Pembelajaran (Pendekatan Saintifik)**

1. Guru memberi salam,berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik,dan absensi melalui WAG.
2. Guru melalui WAG mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik,jika ada yang sakit  
Peserta didik bersangkutan menyesuaikan dengan kondisi .
3. Guru melalui WAG mempertanyakan apakah pengertian kebugaran jasman menurut kalian ,dan apa manfaat kebugaran latihan bagi tubuh kita”,dan pertanyaan lainnya yang relevan.
4. Guru memotivasi peserta didik melalui WAG agar tetap menjaga pola hidup sehat dimasa pandemi ini.
5. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan tersebut melalui WAG,yaitu:pengetahuan,keterampilan dan sikap dalam mengembangkan berbagai komponen kebugaran jasmani.
- 6.Guru menyampaikan penilaian melalui WAG dan merangsang siswa agar lebih aktif.
- 7.Guru menyampaikan tahapan kegiatan pembelajaran yang akan dilalui selama pertemuan (membagi pasangan / kelompok ,pengamat / pelaku ,membagikan Lembar kerja siswa,mengatur giliran peran, melakukan klarifikasi ,dan melakukan penilaian proses dan hasil) melalui WAG.

### **C. Penilaian**

- 1.Jenis / teknik penilaian melalui whatshap grup
- 2.Bentuk instrument dan instrumen
- 3.Pedoman penskoran

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Ngadirojo,13 Juli 2020

Guru Mata Pelajaran PJOK

Endang Heriningsih,S.E

Arra zzaq priyadita,S.Pd

# Pengertian dan Asal Usul Sepak Bola

Permainan sepak bola merupakan permainan yang dilakukan dengan cara menendang bola kian-kemari untuk diperebutkan oleh para pemain - pemain sepak bola, yang memiliki tujuan yaitu supaya dapat memasukkan bola ke gawang lawan mainnya dan juga untuk mempertahankan gawang sendiri supaya tidak kemasukan bola oleh lawan. Dalam permainan sepak bola, setiap pemain diperkenankan memakai seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang yang diperkenankan memainkan bola dengan memakai kaki dan tangan di daerah gawang. Permainan sepak bola adalah permainan antar dua regu yang mana untuk masing-masing regu terdiri atas sebelas pemain. Waktu dalam permainan sepak bola dimainkan dalam dua babak yaitu : 2x45 menit dengan waktu istirahat 10 menit di antara dua babak tersebut.

Pada saat pemerintahan Dinasti Han, sepak bola dikenal dengan nama tanchu. Di Italia pada zaman Romawi dikenal sebagai haspartun, di Prancis yang selanjutnya sepak bola menyebar ke Normandia dan Britania (Inggris), dikenal dengan choule. Di Yunani Kuno dikenal istilah epishyros dan di Jepang sepak bola dikenal istilah Kemari.

Pada tahun 1863 tepatnya pada tanggal 26 Oktober 1863 didirikan sebuah badan yang disebut "English Football Assosiation". Kemudian pada tanggal 8 Desember 1863 lahirlah peraturan **permainan sepak bola modern** yang disusun oleh badan tersebut yang dalam perkembangannya mengalami perubahan. Atas inisiatif Guerin (Prancis) pada tanggal 21 Mei 1904 maka berdirilah sebuah federasi sepak bola internasional yang dikenal dengan nama "Federation International de Football Assosiation" (FIFA). Kemudian pada tahun 1930 atas inisiatif Julies Rimet maka diselenggarakan kejuaraan dunia sepak bola pertama yaitu di Montevideo, Uruguay. Kejuaraan olahraga sepak bola dunia dipertandingkan setiap 4 tahun sekali. Di Indonesia pada tanggal 19 April 1930 dibentuk Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia (PSSI) yang dilaksanakan di Yogyakarta yang didukung oleh seluruh bond-bond. Pengurus PSSI untuk pertama kalinya diketuai oleh Ir. Soeratin Sosrosoegondo. Semenjak tahun 1966 maka diadakan kejuaraan sepak bola tingkat taruna remaja dengan nama "Piala Soeratin" (Soeratin Cup).

## B. Lapangan dan Perlengkapan Permainan Sepak Bola



## **C. Teknik - Teknik dalam Permainan Sepak Bola**

### **1. Teknik Menendang Bola**

Terdapat 4 macam teknik menendang bola, antara lain:

- a. Teknik menendang bola dengan kaki bagian dalam.
- b. Teknik menendang bola dengan memakai kaki bagian tengah/ kura - kura.
- c. Teknik menendang bola dengan kaki bagian luar.
- d. Teknik menendang bola dengan kaki bagian ujung depan.

Ayo kita belajar masing - masing teknik tersebut.

#### a. Teknik menendang bola dengan kaki bagian dalam

Caranya:

1. Kaki kiri (tumpu) berada di samping bola.
2. Kaki kanan (tendang) diayunkan dari arah belakang, dan sedikit diputar ke luar.
3. Tendang tepat di tengah bola, dengan kaki bagian dalam.

4. Posisi dari badan yaitu agak condong ke belakang.
5. Pandangan menuju ke arah bola.

#### b. Teknik menendang bola dengan kaki bagian tengah (kura-kura)

Caranya:

1. Kaki tumpu berada di samping bola.
2. Kaki tendang diayun ke arah belakang, dan ujung kaki mengarah ke tanah.
3. Tendang bola dengan kaki bagian tengah atas (kura-kura).
4. Kaki tendang, sesudah menendang kemudian dilanjutkan gerakan menjaga keseimbangan.

#### c. Menendang bola dengan kaki bagian luar

Caranya:

1. Kaki tumpu di samping bola.
2. Kaki tendang diayun dari belakang, dan sedikit agak diputar ke dalam.
3. Perkenaan bola di kaki bagian luar.
4. Kaki tendang menjaga keseimbangan.

#### d. Menendang bola dengan ujung kaki

Caranya:

1. Kaki tumpu di samping bola.
2. Kaki tendang diayun dari belakang membentuk sudut 45 derajat.
3. Perkenaan bola berada di ujung kaki atas.
4. Kaki tendang menjaga keseimbangan.

### **2. Teknik Menghentikan Bola (Stopping)**

Adapun teknik menghentikan bola (stopping) adalah sama dengan teknik menendang bola dalam penggunaan kaki bagian dalam, luar, depan, dan telapak kaki bagian bawah.

a. Teknik menghentikan bola dengan kaki bagian dalam

Sikap awal:

1. Salah satu kaki diputar ke samping kiri.
2. Kaki membentuk sudut 45 derajat.
3. Gerakan kaki diputar keluar.

Gerakan:

1. Pada waktu perkenaan, segera dilakukan penahanan bolanya.
2. Kaki yang satunya menahan badan dengan gerakan ancang-ancang.
3. Tangan dan badan mengatur keseimbangan.

b. Teknik menghentikan bola dengan kaki bagian luar

Sikap awal:

1. Salah satu kaki diputar ke samping kanan.
2. Kaki membentuk sudut 45 derajat.
3. Kaki diputar ke dalam.

Gerakan:

1. Pada waktu perkenaan, bola segera ditahan.
2. Gerakan kaki yang satunya menahan badan dengan ancang-ancang.
3. Tangan dan badan menjaga keseimbangan.

c. Teknik menghentikan bola dengan kaki bagian tengah (kura-kura)

Sikap awal:

1. Salah satu dari kaki ditekuk ke belakang, kaki kiri atau kaki kanan.
2. Kaki membentuk sudut 45 derajat.
3. Telapak kaki bagian tengah diputar ke bawah.

Gerakan:

1. Pada saat perkenaan, bola segera ditahan.
2. Gerakan kaki yang lain menahan dengan ancang-ancang.
3. Tangan dan badan menjaga keseimbangan.

d. Teknik menghentikan bola dengan kaki bagian bawah atau telapak kaki

Sikap awal:

1. Salah satu kaki diputar ke atas.
2. Kaki membentuk sudut 45°.

3. Telapak kaki diputar ke atas.

Gerakan:

1. Pada waktu perkenaan, bola segera dilakukan penahanan.
2. Gerakan kaki yang lain menahan dengan anjang-ancang.
3. Kedua tangan dan badan menjaga keseimbangan.

e. Teknik menghentikan bola dengan perut

Sikap awal:

1. Berdiri dengan kedua kaki agak dibuka.
2. Perhatikan arah bola yang datang.

Gerakan:

1. Pada waktu perkenaan dengan bola, perut agak dicondongkan ke dalam.
2. Kedua kaki segera ditekuk.
3. Kedua tangan dan pandangan ikut pada gerakan badan.

f. Teknik menghentikan bola dengan dada

Sikap awal:

1. Sikap berdiri.
2. Kedua kaki agak dibuka.
3. Pandangan mata yaitu melihat ke arah datangnya bola.

Gerakan:

1. Pada waktu perkenaan dengan bola, dada ditarik ke belakang (condong), kemudian secara perlahan didorong ke depan.
2. Kedua kaki dibuka agak lebar, membentuk anjang-ancang.
3. Kedua tangan di samping badan menjaga keseimbangan.

g. Teknik menghentikan bola dengan paha

Sikap awal:

1. Berdiri dengan kedua kaki agak dibuka.
2. Pandangan mata ke arah datangnya bola.

Gerakan:

1. Pada waktu perkenaan dengan bola, bagian paha diangkat ke atas.
2. Paha ditarik agak ke samping kanan.
3. Kedua tangan dan badan menjaga keseimbangan.
4. Kedua kaki kembali ke sikap awal.

h. Teknik menghentikan bola dengan kepala

Sikap awal:

1. Berdiri dengan posisi kaki agak dibuka.
2. Pandangan melihat ke arah datangnya bola.

Gerakan:

1. Pada waktu perkenaan dengan bola, bagian kepala sedikit agak ditarik ke belakang.
2. Bola tepat terkena di atas bagian depan kepala/ bagian jidat.

### **3. Teknik Menggiring Bola (Dribbling)**

a. Teknik menggiring dengan kaki bagian dalam

Sikap awal:

1. Berdiri siap dengan posisi salah satu kaki berada di depan bola.
2. Kaki bagian dalam berhadapan dengan bola.

Gerakan:

1. Gerakan mendorong bola atau perkenaan bola perlahan, prinsipnya yaitu bola tidak jauh dari kaki.
2. Menggiring bola ke depan.
3. Kedua tangan dibuka ke samping.
4. Pandangan mata ke arah depan.

b. Teknik menggiring bola dengan kaki bagian luar

Sikap awal:

1. Berdiri dengan kedua kaki sedikit agak dibuka di dekat bola.
2. Kaki yang menyentuh bola agak ke depan.

Gerakan:

1. Kaki yang menyentuh bola mendorong secara perlahan ke depan.
2. Gerakan diikuti dengan kontrol bola, oleh karenanya bola tidak jauh dari kaki.
3. Kedua tangan tetap di samping.
4. Pandangan melihat ke arah depan

c. Teknik menggiring bola dengan kaki bagian tengah (kura-kura)

Sikap awal:

1. Berdiri dengan kedua kaki sedikit agak dibuka, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
2. Bagian kaki ditekuk ke bawah.

Gerakan:

1. Perkenaan kaki dengan bola, kemudian dilanjutkan dengan gerakan mendorong bola dengan perlahan.
2. Bola didorong tidak jauh dari kaki.
3. Kedua tangan dibuka agak lemas.
4. Badan dan pandangan ke arah bola.

#### **4. Menyundul Bola (Heading)**

Menyundul bola sangat dibutuhkan dalam **permainan sepak bola**, terutama untuk pemain penyerang. Mencetak gol dengan sundulan sangat sukar untuk dihalau oleh kiper (penjaga gawang).

Caranya:

- a. Sikap kepala siap untuk menyundul.
- b. Perkenaan bola di dahi (jidat).
- c. Bola terarah/terkendali.

#### **5. Melempar Bola ke Dalam (Throw In)**

Melempar bola ke dalam (throw in) pada umumnya terjadi jika bola keluar dari garis permainan, apabila di garis gawang disebut bola gawang, Apabila di garis samping lapangan permainan dinamakan bola keluar (*out ball*).

Cara lemparan ke dalam:

- a. Bola dipegang dengan memakai 2 tangan di atas kepala.
- b. Kedua kaki lurus berdiri tegap.
- c. Badan agak ditekuk ke belakang.
- d. Bola dilepas di atas kepala, tanpa dibanting.
- e. Kaki tidak boleh diangkat.
- f. Saat melempar, kaki tidak boleh menginjak garis lapangan.

Teman-teman sudah belajar tentang teknik-teknik dasar bermain sepak bola. Dalam permainan, teman-teman bisa melakukan berbagai macam variasi dan kombinasi dari teknik-teknik dasar tersebut. Sebagai contohnya yaitu gerakan menggiring, mengumpan, dan menyundul bola ke arah gawang, serta kombinasi yang lain.

Dalam bermain sepak bola, pemilihan posisi pemain harus tepat sesuai dengan keterampilannya. Koordinasi dan kerja sama antarpemain harus bagus. Bagi para pemain wajib untuk tahu kapan saat yang tepat untuk bertahan dan menyerang. Persoalan yang ada dalam tim harus bisa diselesaikan dengan baik supaya tidak mengganggu jalannya permainan. Dan yang tak kalah penting dan menarik, setiap tim harus menaati aturan dalam **permainan sepak bola**. Supaya lebih jelasnya, ayo kita belajar bersama.

### **1. Menentukan Posisi Pemain Sesuai dengan Keterampilannya**

Posisi pemain dalam sepak bola terdiri dari 4 bagian, antara lain:

- a. Penjaga gawang (kiper);
- b. Pemain belakang (back);
- c. Pemain tengah (gelandang);
- d. Pemain depan (penyerang/striker).

Setiap pemain sepak bola bisa menemukan posisinya yang sesuai dengan keterampilan yang dipunyainya, yaitu:

- a. Penjaga gawang (kiper)

1. Gerakan lincah;

2. Badan cukup tinggi;
3. Menangkap dan melempar bola;
4. Menendang bola;
5. Menghentikan bola.

b. Pemain belakang (back)

1. Menendang bola sangat kuat;
2. Menggiring bola lincah;
3. Menghentikan bola cermat.

c. Pemain tengah (gelandang)

1. Mengatur permainan;
2. Menendang bola dengan sangat kuat;
3. Menggiring bola dengan lincah;
4. Menghentikan bola;
5. Membaca permainan.

d. Pemain depan (penyerang/striker)

1. Menendang bola sangat kuat;
2. Menggiring bola secara lincah;
3. Gerakan tipu;
4. Teknik menyundul bola;
5. Melempar bola.

## **2. Koordinasi Gerakan Pemain dalam Satu Tim**

Setelah pemain mengetahui akan posisinya, maka harus ada saling pengertian dan juga kepercayaan antara pemain yang satu dengan yang lainnya. Oleh sebab itu, kerja sama dan kekompakan tim akan muncul dalam **permainan sepak bola**.

Adapun kerja sama antarpemain diatur oleh seorang pemain yang disebut sebagai kapten tim. Dalam pengaturan permainan ada pola penyerangan dan pertahanan, sehingga posisi pemain harus bisa dikoordinasikan antarpemain.

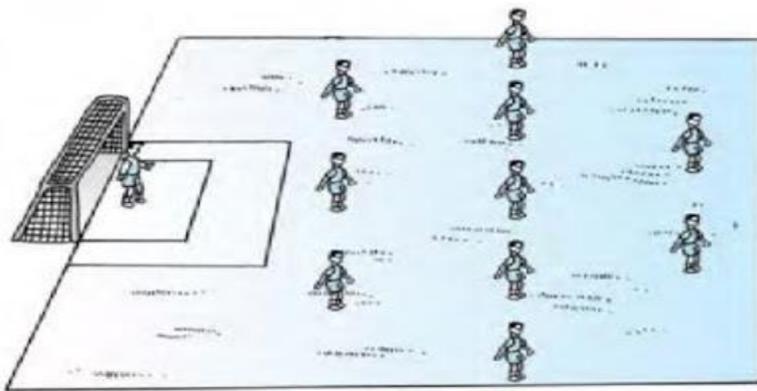
Kerja sama antarpemain dalam satu tim bisa kita dilihat pada pola permainan yang akan dimainkan, meliputi pola penyerangan dan pola pertahanan.

a. Pola penyerangan

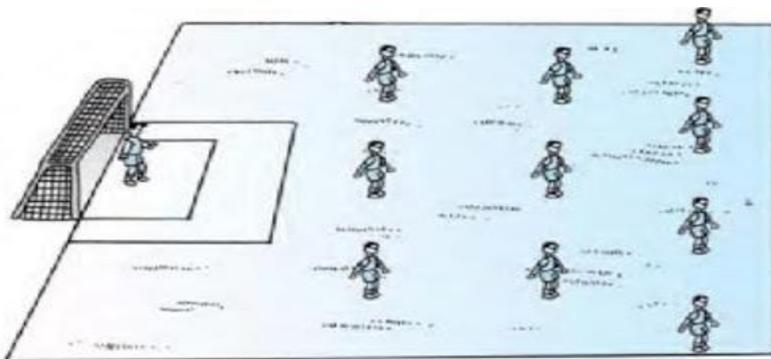
Tujuan pola penyerangan yaitu menciptakan gol yang sebanyak-banyaknya ke gawang lawan main.

Pola penyerangan terbagi atas:

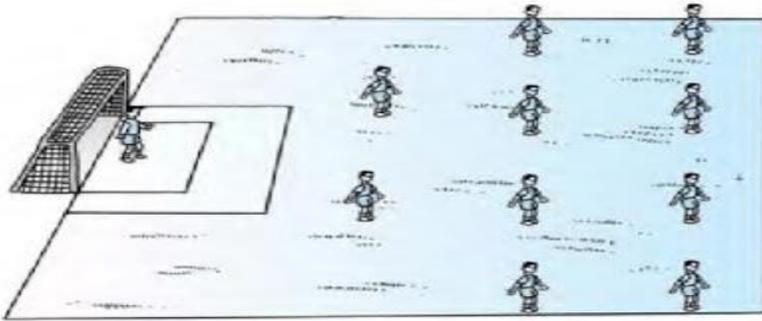
1. Pola dasar penyerangan untuk menghadapi pertahanan yang rapat atau kuat, dilakukan dengan operan-operan bola panjang secara langsung untuk memancing lawan supaya mau keluar dari baris pertahanannya. Caranya yaitu dengan memanfaatkan pemain sayap kanan dan sayap kiri, sehingga pertahanan dari lawan kacau.
2. Pola dasar penyerangan dengan cara mengisi tempat yang kosong, yaitu tempat yang tidak dijaga oleh lawan.



Pola penyerangan 3 - 5 - 2



Pola penyerangan 3 - 3 - 4



Pola penyerangan 2 - 4 - 4

b. Pola pertahanan

Tujuan pola pertahanan adalah untuk menghalau setiap bola yang memasuki daerah berbahaya sehingga gawang aman dan tidak kemasukan bola oleh lawan.

Pola pertahanan, maksudnya adalah agar pemain lawan tidak bisa menguasai bola atau memasuki daerah pertahanan. Pola dasar yang umumnya dipakai adalah:

1. Pola dasar pertahanan seorang lawan seorang (*man to man*)

Yaitu seorang pemain dari pihak bertahan selalu mengikuti dan menjaga seorang pemain lawan, supaya tidak masuk ke daerah gawangnya.

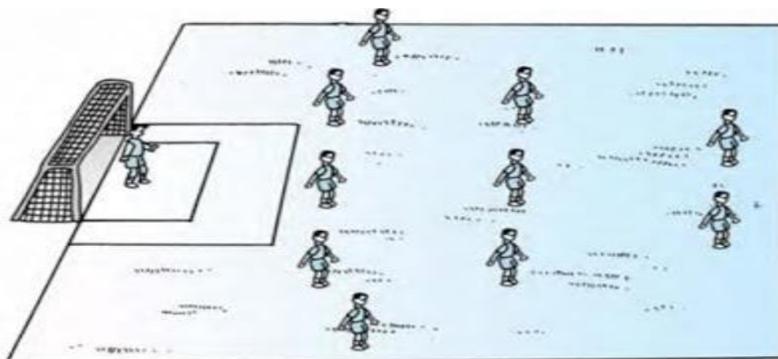
2. Pola dasar pertahanan daerah (*zone defence*)

Adalah seorang pemain pihak bertahan harus selalu menjaga setiap pemain penyerang yang akan memasuki daerah yang menjadi tanggung jawabnya.

3. Pola dasar pertahanan kombinasi

Adalah pola pertahanan gabungan antara pola pertahanan *man to man* dan *zone defence*

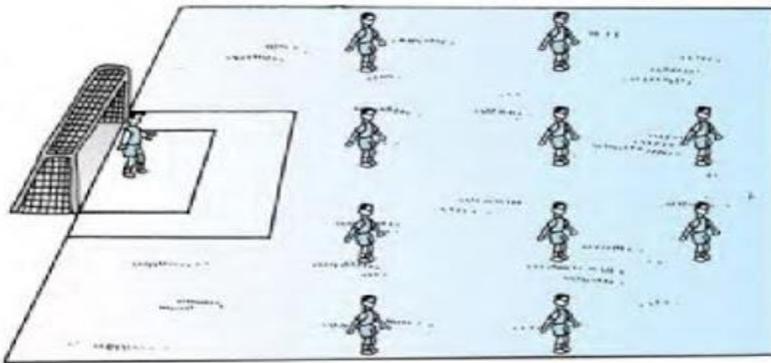
Berikut ini contoh pola-pola pertahanan.



Pola pertahanan 5 - 3 - 2



Pola pertahanan 5 - 4 - 1



Pola pertahanan 4 - 4 - 2

### 3. Masalah dalam Permainan Tanpa Perselisihan

Pada *permainan sepak bola* sering terjadi suatu pelanggaran, baik itu pelanggaran yang ringan, sedang, atau pelanggaran keras antara pemain dan lawan, misalnya saja:

- Menyepak atau mencoba menyepak seorang lawan.
- Menjegal seorang lawan, untuk menjatuhkannya atau mencoba menjatuhkannya dengan memakai kaki atau dengan membungkukkan badan di depan atau di belakangnya.
- Melompati seorang lawan.
- Menyerang lawan main secara kasar atau berbahaya.
- Menyerang seorang lawan dari belakang.
- Memukul atau mencoba memukul lawan.

- g. Menarik lawan main.
- h. Mendorong lawan main.
- i. Memegang bola dengan sengaja.

Apabila seorang pemain dari pihak bertahan secara sengaja melakukan salah satu dari sembilan pelanggaran di atas di dalam daerah gawang, maka pemain tersebut akan dihukum dengan tendangan penalti. Adapun untuk tendangan penalti berjarak 11 meter dari gawang. Saat tendangan penalti dilakukan hanya terdapat dua pemain di daerah gawang, yaitu penjaga gawang dan eksekutor penalti.

#### **4. Keputusan Wasit Mutlak**

Pada permainan sepak bola, sportivitas atau *fair play* wajib untuk dijunjung tinggi oleh setiap pemain. Suatu pertandingan sepak bola dipimpin oleh seorang wasit yang dibantu oleh dua orang hakim garis. Sebuah permainan sepak bola menjadi menarik jika semua pihak, (pemain dan wasit) mematuhi ketentuan persepakbolaan.

Pemain sepak bola wajib untuk patuh dan tunduk kepada keputusan wasit, Oleh karenanya keputusan wasit mutlak dalam permainan sepak bola. Wasit harus disiplin dalam menjalankan ketentuan permainan yang ada.

Pada sebuah permainan sepak bola, wasit mempunyai tugas antara lain:

- a. Menegakkan peraturan permainan di lapangan.
- b. Membuat suatu keputusan dengan adil dan tidak berat sebelah.
- c. Membuat catatan terhadap jalannya suatu pertandingan dan mengganti waktu permainan yang terbuang dengan menambah waktu.
- d. Memiliki kewenangan secara penuh untuk menghentikan suatu permainan, baik itu sementara atau seluruhnya. Dalam hal ini, seorang wasit melaporkan dengan rinci terhadap pengurus pertandingan.
- e. Wasit mempunyai kewajiban untuk menegur pemain sepanjang permainan jika ada pemain yang bersalah.  
Jika tetap membangkang, maka wasit berwenang mengeluarkan dan mencatat pemain tersebut.
- f. Melarang orang lain untuk masuk ke dalam lapangan, kecuali untuk pemain dan kedua hakim garisnya.
- g. Menghentikan permainan jika ada seorang pemain mengalami cedera berat.
- h. Mengeluarkan pemain yang melakukan permainan secara kasar, tidak jujur, menghina, atau berkata kotor, termasuk melawan wasit.
- i. Memberikan isyarat untuk dimulai kembali permainan sepak bola setelah dihentikan.
- j. Menentukan sah dan tidaknya sebuah bola yang dipakai.

k. Memeriksa gawang dan jaring.

Kartu yang dibawa oleh seorang wasit dalam setiap pertandingan yaitu kartu kuning dan kartu merah. Untuk kartu berwarna kuning diberikan kepada pemain yang memperoleh peringatan cukup keras, sedangkan kartu merah diberikan kepada pemain yang melakukan pelanggaran keras atau telah mendapatkan 2 kali kartu kuning dalam permainan yang sedang berlangsung. Hukuman pemain yang diberi kartu merah yaitu berupa dikeluarkannya pemain dari lapangan, dan tidak boleh bermain dalam 2 kali pertandingan berikutnya.

Selengkapnya materi penjas orkes kelas 7 ada di [Materi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan \(Penjas Orkes\) SMP/MTs Kelas 7](#)

Demikian artikel [Penjas Orkes](#) dengan judul [Permainan Sepak Bola \(Materi Pelajaran SMP/MTs Kelas 7\)](#) yang semoga bermanfaat.