

# **GERAK SPESIFIK DALAM BERBAGAI PERMAINAN SEPAK BOLA**



Oleh

**HALIJA SAHAKA.S.Pd**

**KEPALA SEKOLAH SMP NEGERI 42 SERAM BAGIAN TIMUR**

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
( R P P )**

**Satuan Pendidikan** : SMP NEGERI 42 Seram Bagian Timur  
**Kelas / Semester** : VII / 1  
**Mata Pelajaran** : P J O K  
**Materi Pokok** : Permainan Bola Besar  
**Sub Materi** : Permainan Sepak Bola  
**Alokasi Waktu** : 1 Pertemuan (3 JP)

---

**B. KOMPETENSI DASAR (KD) & INDIKATOR**

Kompetensi Dasar 3 (Pengetahuan) & Indikator Pencapaian Kompetensi	Kompetensi Dasar 4 (Keterampilan) & Indikator Pencapaian Kompetensi
<b>3.1 Memahami konsep gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional</b> <b>Indikator</b> <b>3.1.1. Mengidentifikasi berbagai gerak spesifik menendang, menahan dan menggiring bola permainan sepak bola.</b>	<b>4.1 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional</b> <b>Indikator</b> <b>4.1.1. Melakukan gerak spesifik menendang, menahan dan menggiring bola permainan sepak bola.</b>

**C. TUJUAN PEMBELAJARAN**

Setelah mengikuti pembelajaran ini di harapkan peserta didik dapat :

- Menunjukkan sikap sportif
- Melakukan sikap awal dalam melakukan tehnik tendangan kaki dalam pada sepak dengan benar.
- Menjelaskan sikap melangkah rileks, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
- Menjelaskan tentang cara Meletakkan bola di samping bagian dalam kaki depan, segaris dengan kaki belakang.
- Menjelaskan tentang Pandangan ke arah bola.
- Menjelaskan cara mengayunkan kaki belakang ke arah bola, perkenaan bola dengan sisi dalam kaki.
- Menjelaskan Peserta didik disuruh mengamati dan merasakan perkenaan bola dengan bagian kaki dan guliran bola, lalu temukan pola yang paling dalam bermain.

Menunjukkan sikap disiplin selama sesuai buat mereka. Kemudian coba ubah titik perkenaan bola dengan kaki bagian dalam pada posisi bawah, tengah, dan atas; serta amati arah jalannya bola..

**D. METODE PEMBELAJARAN**

Metode yang digunakan dalam pembelajaran permainan sepak bola antara lain.

- Pendekatan *Scientific*.

## E. MATERI PEMBELAJARAN

1. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik permainan sepak bola
  - 1) Aktivitas pembelajaran prinsip dasar menendang bola
    - a) Aktivitas pembelajaran menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam
    - b) Aktivitas pembelajaran menendang dengan menggunakan punggung kaki
    - c) Aktivitas pembelajaran gerak spesifik menendang dengan menggunakan punggung kaki bagian dalam
    - d) Aktivitas pembelajaran menendang dengan menggunakan punggung kaki bagian luar

## F. SUMBER, MEDIA, ALAT DAN BAHAN PEMBELAJARAN

### 1. Sumber Belajar

- Buku Guru dan Buu Siswa SMP/MTs Edisi Revisi, *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas VII SMP/MTs*, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta: 2018.

### 2. Media

- Gambar gerak menendang, menahan dan menggiring bola permainan sepak bola.

### 3. Alat dan Bahan

- Panduan Pembelajaran Siswa (Judul: Panduan Pembelajaran Siswa oleh MGMP PJOK SMP/M.Ts).

## G. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

### 1) Kegiatan Pendahuluan

- Sebelum melakukan pembelajaran sebaiknya seluruh siswa dan guru berdoa dan bersalaman.
- Guru memastikan bahwa semua siswa dalam keadaan sehat, dan yang memiliki penyakit kronis harus diperlakukan secara khusus.
- Tanyakan kondisi kesehatan siswa secara umum.
- Sampaikan tujuan pembelajaran yang harus dicapai oleh siswa.

### 2) Kegiatan Inti

#### *Mengamati*

- Ditampilkan Gambar Para Siswa Bisa memperhatikan dan mengamatinya.





*Menyundul  
sambil berdiri.*

*Menyundul  
bola sambil berlari.*

*Menyundul  
bola sambil melompat*

### ***Mananya***

- Guru memotivasi siswa untuk bertanya, dengan cara guru mengajukan beberapa pertanyaan atau mengajukan permasalahan.
- Menemukan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan tersebut melalui kegiatan eksplorasi gerak secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan sikap kerja sama dan disiplin, sehingga ditemukan gerak yang efektif dan efisien sesuai dengan kebutuhan setiap siswa.

### ***Mengumpulkan Informasi***

- Menemukan hubungan aktivitas keterampilan gerak.
- Menerapkan berbagai aktivitas gerak permainan sepak bola secara beregu dengan menunjukkan sikap kerja sama, sportivitas, tanggung jawab, dan kedisiplinan.

### ***Mengasosiasi***

Selama proses pembelajaran, perilaku siswa harus diamati dan berikan perbaikan

- terhadap penyimpangan perilaku siswa dengan cara yang santun.
- Kegiatan pembelajaran dilakukan dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sederhana ke yang rumit serta dari yang ringan ke yang berat.

### ***Mengkomunikasikan***

- Pada saat siswa melakukan gerakan, guru mengawasi dan memperbaiki kesalahankesalahan gerakan yang dilakukan oleh siswa, di samping itu juga amati perkembangan perilaku peserta didik.
- Dalam mengajarkan materi permainan bola besar menggunakan sepak bola guru dapat memodifikasi alat (misalnya penggunaan bola plastik), peraturan dan lapangan permainan.

### **3) Kegiatan Penutup**

- Guru melakukan evaluasi terhadap proses aktivitas berkenaan dengan materi aktivitas yang telah diberikan.
- Guru memberikan penghargaan kepada siswa yang mampu melakukan aktivitas pembelajaran dengan baik, dan memberikan tugas remedial kepada siswa yang belum mampu melakukan aktivitas pembelajaran dengan baik.
- Guru melakukan tanya-jawab dengan siswa yang berkenaan dengan aktivitas pembelajaran yang telah diberikan.
- 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.
- Memberikan tugas-tugas dan latihan yang harus dikerjakan oleh siswa di luar sekolah/rumah, yang dilaporkan dalam bentuk portofolio dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya berkenaan dengan materi aktivitas yang telah dipelajari.
- Setelah melakukan aktivitas pembelajaran sebaiknya seluruh siswa dan guru berdoa dan bersalaman.

## 2. Penilaian

### 1. Teknik Penilaian

#### a. Sikap (Spiritual dan Sosial)

No.	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Butir Instrumen	Waktu Pelaksanaan	Keterangan
1.	Observasi	Jurnal	Lihat lampiran halaman 17	Saat pembelajaran berlangsung	Penilaian untuk dan pencapaian pembelajaran ( <i>assessment for and of learning</i> )

#### b. Pengetahuan

No.	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Butir Instrumen	Waktu Pelaksanaan	Keterangan
1.	Tertulis	Pilihan ganda	Lihat lampiran halaman 18-20	Setelah pembelajaran usai	Penilaian untuk dan pencapaian pembelajaran ( <i>assessment for and of learning</i> )

#### c. Keterampilan

No.	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Butir Instrumen	Waktu Pelaksanaan	Keterangan
1.	Praktik	Diskusi kelompok dan/atau presentasi	Diskusikan/ presentasikan materi pembelajaran tentang ...	Saat pembelajaran berlangsung	Penilaian untuk dan pencapaian pembelajaran ( <i>assessment for and of learning</i> )

## 2. Pembelajaran Remedial

Kegiatan pembelajaran remedial dilakukan dengan memanfaatkan tutor sebaya melalui belajar kelompok untuk menjawab pertanyaan yang diberikan guru terkait materi pembelajaran tentang faktor ekstern penyebab perubahan sosial budaya dan faktor penghambat perubahan sosial budaya yang belum tuntas.

## 3. Pembelajaran Pengayaan

Berdasarkan hasil analisis penilaian, peserta didik yang sudah mencapai ketuntasan belajar diberi kegiatan pembelajaran pengayaan dengan cara meringkas buku-buku referensi, artikel di majalah atau surat kabar, dan internet tentang contoh perilaku masyarakat akibat perubahan sosial budaya.