

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan pendidikan : SMP Negeri 8 Singkawang

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas / Semester : VII / 1

Materi Pokok : Sepak Bola

Alokasi Waktu : 2 x 30 Menit (Edaran dari Dinas selama PJJ)

A. Kompetensi Inti

- KI 1 : Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
- KI 2 : Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, dan percaya diri dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
- KI 3 : Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
- KI 4 : Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar		Indikator Pencapaian Kompetensi	
3.1	Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional.	3.1.1	Menjelaskan gerak spesifik menendang dan menahan bola dalam permainan sepak bola.
		3.1.2	Menganalisis cara melakukan gerak spesifik menendang dan menahan pada permainan sepakbola.

4.1	Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional.	4.1.1	Siswa dapat Mempraktikkan gerak spesifik menendang (menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, dan punggung kaki) pada permainan sepak bola.
		4.1.2	Siswa dapat Mempraktikkan gerak spesifik menahan (menggunakan kaki bagian dalam, dan kaki bagian luar) pada permainan sepak bola.

Nilai Karakter

- Religius, disiplin, sportif, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras.

C. Tujuan Pembelajaran

Melalui kegiatan pembelajaran **Sinkronus (Google Meet)** dan **Asinkronus (Google Classroom)** :

1. Siswa dapat menunjukkan sikap religius sebelum dan setelah melakukan aktivitas kebugaran jasmani dengan berdoa, tawakal dan berperilaku baik.
2. Siswa dapat menunjukkan sikap disiplin, sportif, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras selama mengikuti pembelajaran.
3. Dengan mempelajari buku teks pelajaran, handout, memperhatikan media yang disampaikan guru dan **diskusi**, siswa dapat menjelaskan gerak spesifik menendang dan menahan bola dalam permainan sepak bola secara individual, berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan sikap disiplin, sportif, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras.
4. Dengan mempelajari buku teks pelajaran, handout, memperhatikan media yang disampaikan guru dan **diskusi**, siswa dapat **menganalisis** cara melakukan gerak spesifik menendang dan menahan pada permainan sepakbola secara individual, berpasangan atau berkelompok dengan menunjukkan sikap disiplin, sportif, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras.
5. Dengan mempelajari buku teks pelajaran, handout, memperhatikan media yang disampaikan guru, dan **diskusi**, siswa dapat **mempraktikkan** gerak spesifik

menendang (menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, dan punggung kaki) pada permainan sepak bola secara individual atau berpasangan dengan menunjukkan sikap disiplin, sportif, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras.

6. Dengan mempelajari buku teks pelajaran, handout, memperhatikan media yang disampaikan guru, dan **diskusi**, siswa dapat **mempraktikkan** gerak spesifik menahan (menggunakan kaki bagian dalam, dan kaki bagian luar) pada permainan sepak bola secara individual atau berpasangan dengan menunjukkan sikap disiplin, sportif, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras.

D. Materi Pembelajaran

1. Materi Regular

- a. Pengertian dan Asal-usul sepak bola
- b. Lapangan dan Perlengkapan sepak bola
- c. Teknik dasar permainan sepak bola
 - 1) Menendang bola (Menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki)
 - 2) Menahan bola (Menggunakan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar)

2. Materi Remedial

1. Pengertian dan Asal-usul sepak bola
2. Lapangan dan Perlengkapan sepak bola
3. Teknik dasar permainan sepak bola
 - 1) Menendang bola (Menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki)
 - 2) Menahan bola (Menggunakan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar)

3. Materi Pengayaan

Pembelajaran pengayaan diberikan kepada siswa yang telah mencapai atau melampaui KBM/KKM. Kegiatan yang dapat dirancang dan dilaksanakan oleh Guru dalam kaitannya dengan pengayaan, yaitu **mencari artikel di internet dan membaca** tentang gerak spesifik menggiring dan menyundul bola.

E. Pendekatan, Model dan Metode Pembelajaran

1. Model : Problem based learning
2. Pendekatan : Saintifik, TPACK

3. Metode : Diskusi, Student Oriented, tanya jawab, ceramah dan penugasan

F. Media Pembelajaran

1. Media Pembelajaran

- 1) Gambar Bola, lapangan sepak bola, dan gerak spesifik menendang serta menahan bola menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki.
- 2) Video pembelajaran yang berisi model yang memperagakan gerak spesifik menendang serta menahan bola menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki.
- 3) **Power Point**

2. Alat Pembelajaran

- 1) Alat Elektronik (Hp/Laptop)
- 2) Whatsapp Grup
- 3) Google Meet
- 4) Google Classroom
- 5) Wordwall

G. Sumber Belajar

- ✓ Buku Siswa PJOK Kelas VII Semester 1 Kurikulum 2013 revisi 2016
- ✓ Buku Guru PJOK Kelas VII Semester 1 Kurikulum 2013 revisi 2017
- ✓ Handout Sepak Bola:
<https://online.fliphtml5.com/dgmxw/tvno/>
- ✓ Youtube :
<https://www.youtube.com/watch?v=4y5YhyzSsI8>
<https://www.youtube.com/watch?v=2mvZYI19tyQ>

H. Langkah-langkah Pembelajaran

Kegiatan Pendahuluan (10 Menit)	
1. Memberikan salam dan mengajak semua peserta didik berdoa menurut agama dan keyakinan masing-masing serta memberi penguatan tentang sikap bersyukur. <i>“Assalamualaikum warrahmatullahi wabarakatuh. Selamat Pagi anak-anak. Bagaimana kabar nya hari ini? Sebelum belajar, mari kita berdoa bersama-sama.”</i> (Orientasi) 2. Mengecek kehadiran peserta didik dengan mengabsen melalui google Classroom dan google meet. (Disiplin) 3. Mengaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari dan diharapkan dengan pengalaman peserta didik (Apersepsi) 4. Memperhatikan penjelasan guru tentang tujuan pembelajaran: Pada pembelajaran ini, Bapak harap kalian dapat menjelaskan gerak spesifik menendang dan menahan bola, menganalisis gerak spesifik menendang dan menahan bola dengan benar, mempraktikkan gerak spesifik menendang dan menahan bola dengan benar, dan menunjukkan sikap percaya diri dan sikap disiplin 5. Memperhatikan penjelasan guru tentang manfaat pembelajaran “Manfaat dari kegiatan ini: Meningkatkan kebugaran jasmani lewat permainan sepak bola” (Motivasi)	
Kegiatan Inti (40 Menit)	
Sintak	Deskripsi Kegiatan
Orientasi peserta didik pada masalah	Peserta didik melakukan tes awal (Pre-tes), menjawab pertanyaan ✓ Apa yang kamu ketahui tentang sepak bola ? ✓ Bagaimana cara menendang dan menahan bola ? Penyampaian panduan cara belajar selama Covid-19/ PJJ Kepada peserta didik oleh guru (Google meet). ➤ <u>Mengamati</u> - Peserta didik mengamati PPT tentang Pengertian dan asal-usul sepak bola, lapangan dan perlengkapan sepak bola dan gerak spesifik menendang dan menahan dalam permainan sepak bola melalui Video pembelajaran yang disajikan melalui google meeting (Creativity and innovation)

Mengorganisasikan peserta didik untuk belajar	➤ Menanya – Peserta didik mempunyai kesempatan untuk bertanya dan mengajukan suatu permasalahan terkait dengan materi pengertian dan asal-usul sepak bola, lapangan dan perlengkapan sepak bola dan gerak spesifik menendang dan menahan dalam permainan sepak bola (Critical Thinking and problem solving)
Membimbing penyelidikan individu maupun kelompok	➤ Menalar – Peserta didik berdiskusi dengan teman dan orang disekitar, guru hanya sebagai fasilitator (Collaboration and communication) melalui Google Classroom dan Grup Whatsapp ➤ Memberikan ruang kepada peserta didik untuk mencari informasi tentang sepak bola (Creativity and Critical Thinking) ➤ Peserta didik menganalisis informasi yang didapat dan dituangkan dalam sebuah gagasan.
Mengembangkan dan menyajikan hasil karya	➤ Mencoba – Peserta didik dengan bimbingan orang tua melakukan kegiatan praktik menggabungkan gerak spesifik menendang dan menahan bola (Creativity) ➤ Peserta didik mengirim video praktik pembelajaran melalui whatsapps group dan google classroom
Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah	➤ Mengkomunikasikan Peserta didik menarik kesimpulan tentang materi sepak bola sesuai hasil diskusi yang didapat serta penjelasan guru (Comunication) ➤ Evaluasi Guru melakukan penilaian peserta didik
Kegiatan Penutup (10 Menit)	
❖ Peserta didik bersama guru melakukan review dan refleksi atas pembelajaran yang dilakukan ❖ Guru menyampaikan materi selanjutnya melalui Google Meet ❖ Berdo'a dan mengucapkan salam	

I. Penilaian

A. Penilaian Sikap Spiritual dan Sikap Sosial (Afektif)

Pengamatan perilaku religius, Percaya diri, jujur, disiplin, dan bertanggung jawab dalam proses pembelajaran.

- 1) Teknik Penilaian : Observasi
- 2) Instrument Penilaian : Jurnal

Penilaian Observasi

No	Nama Siswa	Aspek Perilaku yang Dinilai				Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
		BS	JJ	TJ	DS			
1	Jason	75	75	75	75	300	75	B
2	Yuniarti	75	75	75	50	275	68,75	B
3								-

Keterangan :

- BS : Bekerja Sama
- JJ : Jujur
- TJ : Tanggung Jawab
- DS : Disiplin

Catatan :

1. Aspek perilaku dinilai dengan kriteria:
 - 100 = Sangat Baik
 - 75 = Baik
 - 50 = Cukup
 - 25 = Kurang
2. Skor maksimal = jumlah sikap yang dinilai dikalikan jumlah kriteria = $100 \times 4 = 400$
3. Skor sikap = jumlah skor dibagi jumlah sikap yang dinilai = $300 : 4 = 75$
4. 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)

Penilaian Diri Sendiri : <https://forms.gle/9NbVp8bTUPBgspKE9>

No	Pernyataan	Ya	Tidak	Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
1	Selama berdiskusi dengan guru, saya ikut serta mengusulkan ide/gagasan.		50	350	87,50	SB
2	Ketika kami berdiskusi, tidak melawan dengan kata-kata kasar kepada guru.	100				
3	Saya ikut serta dalam membuat kesimpulan hasil diskusi bersama guru saya.	100				
4	Selama mendengar penjelasan guru dan menyaksikan video ketika mematikan microphone, saya tetap menyimak dan mencatat hal-hal penting.	100				

Seiring dengan bergesernya pusat pembelajaran dari guru kepada peserta didik, maka peserta didik diberikan kesempatan untuk menilai kemampuan dirinya sendiri.

Catatan :

1. Skor penilaian Ya = 100 dan Tidak = 50
2. Skor maksimal = jumlah pernyataan dikalikan jumlah kriteria = $4 \times 100 = 400$
3. Skor sikap = $(\text{jumlah skor dibagi skor maksimal dikali } 100) = (250 : 400) \times 100 = 62,50$
4. 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)

B. Penilaian Pengetahuan (Kognitif)

Menjawab soal yang berhubungan dengan materi sepak bola.

1) Petunjuk Penilaian Pengetahuan

Penilaian aspek pengetahuan dilakukan dengan memberikan pertanyaan berupa

Pilihan ganda, Tautan Link Soal di wordwall

Link : <https://wordwall.net/play/15542/452/280>

2) Instrument Penilaian : Tes tertulis melalui **wordwall**

3) Analisis soal :

Kompetensi Dasar	Indikator Soal	Penilaian			
		Aspek Kognitif	Bentuk Soal	Nomor Soal	Kunci Jawaban
3.1 Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional.	1. Dapat menganalisis gerak spesifik menendang bola	C 4	PG	1	B
	2. Dapat menganalisis cara menendang bola menggunakan kaki bagian dalam	C 4	PG	2	C
	3. Dapat membedakan gerakan menendang bagian dalam dan punggung kaki	C 4	PG	3	A
	4. Dapat menentukan gerakan yang paling sering dilakukan dalam sepak bola	C 4	PG	4	D
	5. Dapat menganalisis gerak spesifik yang tidak termasuk dalam permainan sepak bola	C 4	PG	5	A

C. Penilaian Keterampilan (Psikomotor)

1. Petunjuk Nilai keterampilan

Penilaian aspek Keterampilan dilakukan dengan **mempraktikkan dan merekam, menggabungkan** salah satu gerakan menendang dan menahan bola.

Tautan Link Unjuk Kerja : <https://forms.gle/87ydXoBZp4c5hb1w8>

2. Rubrik Penilaian Keterampilan

No	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1	Sikap awalan melakukan gerakan			
2	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

Keterangan Penskoran :

(1) Sikap awalan melakukan gerakan

Skor baik jika:

- (a) sikap berdiri menghadap arah bola.
- (b) letakkan kaki tumpu di samping bola dengan sikap lutut agak tertekuk.
- (c) sikap kedua lengan di samping badan agak terentang.

Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

(2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

Skor baik jika:

- (a) badan menghadap ke arah sasaran. Kemudian jemputlah bola yang meluncur agar mudah mengontrolnya.
- (b) putarlah tungkai yang akan digunakan untuk menerima bola yang datang. Dengan sedikit mengangkat kaki, kaki bagian dalam mengenai bola hingga gerakan terhenti.
- (c) badan agak membungkuk, lengan mengimbangi badan.
- (d) pandangan mengarah ke bola.

Skor Sedang jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan.

(3) Sikap akhir melakukan gerakan

Skor baik jika:

- (a) pandangan mata ke arah lepasnya/dorongan bola.
- (b) badan sedikit dicondongkan ke depan dan beratnya terletak di antara kedua kaki
- (c) kaki yang menyepak bola berada di depan menghadap ke bawah dengan posisi badan rileks.

Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

- Pengolahan skor

Skor maksimum: 9

Skor perolehan siswa: SP

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

D. Remedial

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai tidak memenuhi KB (Ketuntasan Belajar) yang telah ditentukan, Remedial dapat dilakukan dengan pemberian tugas. berikut contoh formatnya: remedial terhadap tiga peserta didik.

No.	Nama Peserta Didik	KD	Aspek	Materi	Indikator	KB	Bentuk Remedial	Nilai	
								Awal	Remedial
1.	Fauzan					75		66	83
2.	Nurul								
3.	Reza								

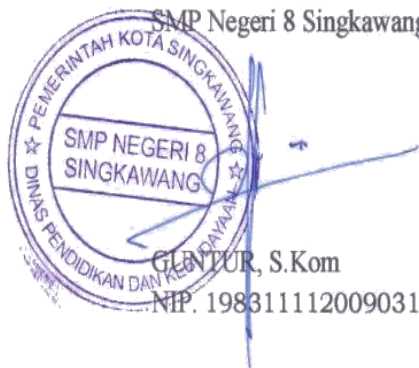
E. Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KB (Ketuntasan Belajar) yang telah ditentukan. Pengayaan dapat dilakukan dengan mencari artikel

di internet secara individu tentang materi gerak spesifik sepak bola selain menendang dan menahan bola, berikut contoh formatnya :

No.	Nama Peserta Didik	KD	Aspek	Materi	Indikator	KB	Bentuk Remedial	Nilai	
								Awal	Pengayaan
1.	Anton					75		80	83
2.	Budi							80	83
3.	Indah							80	83

Kepala Sekolah
SMP Negeri 8 Singkawang



GLANTUR, S.Kom
NIP. 198311112009031004

Singkawang, 03 Mei 2021
Guru Mata Pelajaran



ELFRY APRIENDY, S.Pd
NIP. 199004152015031004

LAMPIRAN

1. Bahan Ajar
2. Media Pembelajaran
3. LKPD
4. Evaluasi Pembelajaran

Lampiran I

Bahan Ajar

SEPAK BOLA

A. Pengertian dan Asal-Usul Sepak Bola

Sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan menendang bola kian-kemari untuk diperebutkan para pemain-pemain, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan juga mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Dalam permainan ini, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang yang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan di daerah gawang.

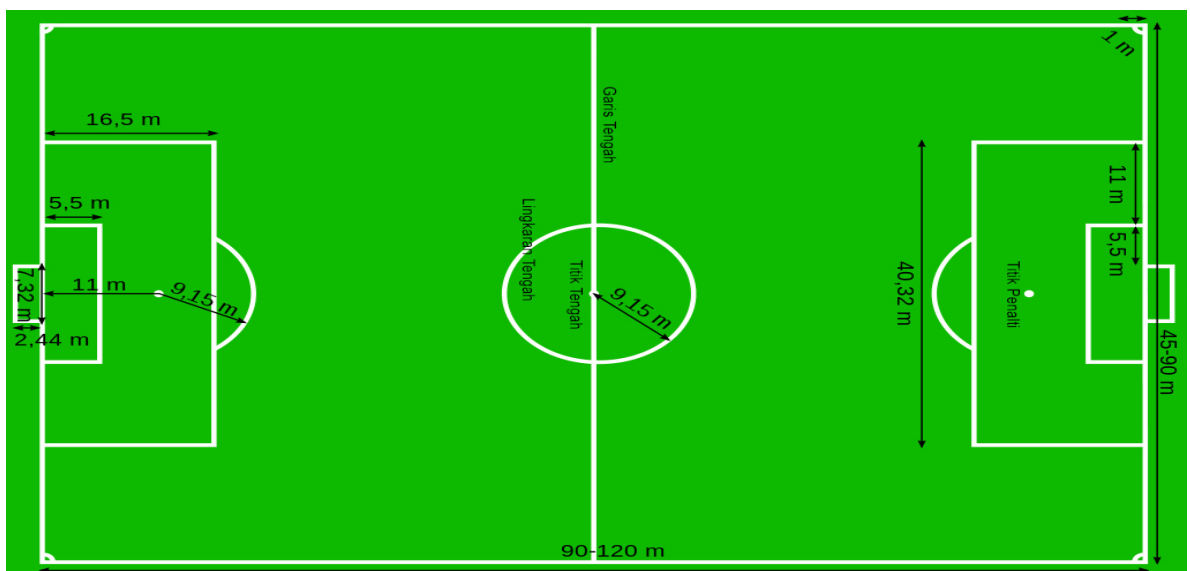
Sepak bola merupakan permainan dua regu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain. Permainan sepak bola dimainkan dalam dua babak (2x45 menit) dengan waktu istirahat 10 menit di antara dua babak tersebut. Kita mengenal beberapa sebutan sepak bola. Pada zaman Cina Kuno semasa pemerintahan Dinasti Han, sepak bola dikenal dengan istilah tanchu. Di Italia pada zaman Romawi dikenal sebagai haspartun, di Perancis yang selanjutnya menyebar ke Normandia dan Britania (Inggris), dikenal dengan choules. Di Yunani Kuno dikenal istilah epishyros dan di Jepang dikenal istilah Kemari.

Pada tanggal 26 Oktober 1863 didirikan sebuah badan yang disebut “English Football Association”. Tanggal 8 Desember 1863 lahirnya peraturan permainan sepak bola modern yang disusun oleh badan tersebut yang dalam perkembangannya mengalami perubahan. Atas inisiatif Guerin (Perancis) pada tanggal 21 Mei 1904 berdirilah federasi sepak bola internasional dengan nama “Federation International de Football Association” (FIFA). Atas inisiatif Jules Rimet pada tahun 1930 diselenggarakan kejuaraan dunia sepak bola pertama di Montevideo, Uruguay. Kejuaraan sepak bola dunia diadakan 4 tahun sekali.

Pada tanggal 19 April 1930 dibentuk Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia (PSSI) di Yogyakarta dengan dukungan seluruh bond-bond. Pengurus PSSI pertama kali diketuai oleh Ir. Soeratin Sosrosoegondo. Mulai tahun 1966 diadakan kejuaraan sepak bola tingkat taruna remaja dengan nama “Piala Soeratin” (Soeratin Cup).
Sumber: www.pssi-football.com

Tim nasional sepak bola Indonesia hanya berpartisipasi sekali dalam Piala Dunia FIFA, yakni pada tahun 1938 di Prancis dengan nama Hindia Belanda, dan tercatat sebagai tim Asia pertama yang berlaga dalam Piala Dunia FIFA. Meskipun saat ini negara ini telah merdeka dari Belanda dan berubah nama menjadi Indonesia, FIFA memutuskan bahwa Indonesia adalah penerus dari tim Hindia Belanda. Hindia Belanda menghadapi Hongaria dalam pertandingan pertamanya, dan kalah 6-0.

B. Lapangan dan Perlengkapan Permainan Sepak Bola



Gambar Lapangan Sepak Bola



Bahan : Karet

Berat : 410-450 gram

Keliling : 68-70 cm

Tekanan Udara : 0,60 – 1,1 atm

C. Aktivitas pembelajaran gerak spesifik permainan sepak bola

Gerak spesifik aktivitas pembelajaran permainan sepak bola terdiri dari berbagai macam gerakan, antara lain: (1) Gerak spesifik menendang bola, (2) Gerak spesifik menahan bola (*trapping*), (3) Gerak spesifik menggiring bola (*dribbling*), (4) Gerak

spesifik tipu, (5) Gerak spesifik menyundul bola (*heading*), (6) Gerak spesifik merebut bola (*tackling*), (7) Gerak spesifik lemparan ke dalam (*throw-in*).

Keahlian seseorang dalam memainkan bola sangatlah berguna untuk suatu pertandingan yang berkualitas. Untuk dapat bermain sepak bola dengan baik dan terampil, seorang pemain sepak bola dituntut untuk menguasai gerak spesifik sepak bola.

Tanpa penguasaan gerak yang baik, pemain sepak bola tidak mungkin dapat menguasai atau mengontrol bola dengan baik pula. Tanpa kemampuan menguasai bola dengan baik, tidak mungkin dapat menciptakan kerja sama dengan pemain lain. Kerja sama dalam permainan sepak bola merupakan inti dari permainan sepak bola.

a. Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Menendang Bola

- 1) Aktivitas pembelajaran menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam

Amati dan peragakan gerakan menendang bola dengan menggunakan kaki bagian dalam berikut ini.

- Berdiri sikap tegak dan melangkah dengan rileks, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang
- Letakkan bola di samping bagian dalam kaki kiri, segaris dengan kaki kanan
- Pandangan ke arah bola
- Ayunkan kaki belakang ke arah bola, perkenaan bola dengan sisi dalam kaki



- 2) Aktivitas pembelajaran menendang dengan menggunakan kaki bagian luar

Amati dan peragakan gerakan menendang bola dengan menggunakan punggung kaki bagian luar berikut ini

- Berdiri sikap tegak dan melangkah rileks, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
- Letakkan bola di samping bagian dalam kaki kiri agak jauh ke arah kanan
- Pandangan ke arah bola
- Ayunkan kaki kanan belakang membentuk setengah lingkaran ke arah luar, perkenaan bola dengan kaki kanan luar.



3) Aktivitas pembelajaran menendang dengan menggunakan punggung kaki

Amati dan peragakan gerakan menendang bola dengan menggunakan punggung kaki berikut ini

- Berdiri sikap tegak dan melangkah dengan rileks, kaki kiri di depan dan kakikanan di belakang.
- Letakkan bola di samping bagian dalam kaki kiri, segaris dengan kaki kanan.
- Pandangan ke arah bola.
- Ayunkan kaki lurus ke arah bola, tendang bola dengan punggung kaki.



b. Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Menahan Bola

- 1) Aktivitas pembelajaran menahan bola menggunakan kaki bagian dalam

Amati dan peragakan gerakan menghentikan bola yang bergulir di tanah dengan kaki bagian dalam berikut ini.

- Berdiri sikap tegak dan melangkah dengan rileks, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
- Pandangan ke arah datangnya bola.
- Julurkan kaki kanan bagian dalam ke depan ke arah datangnya bola



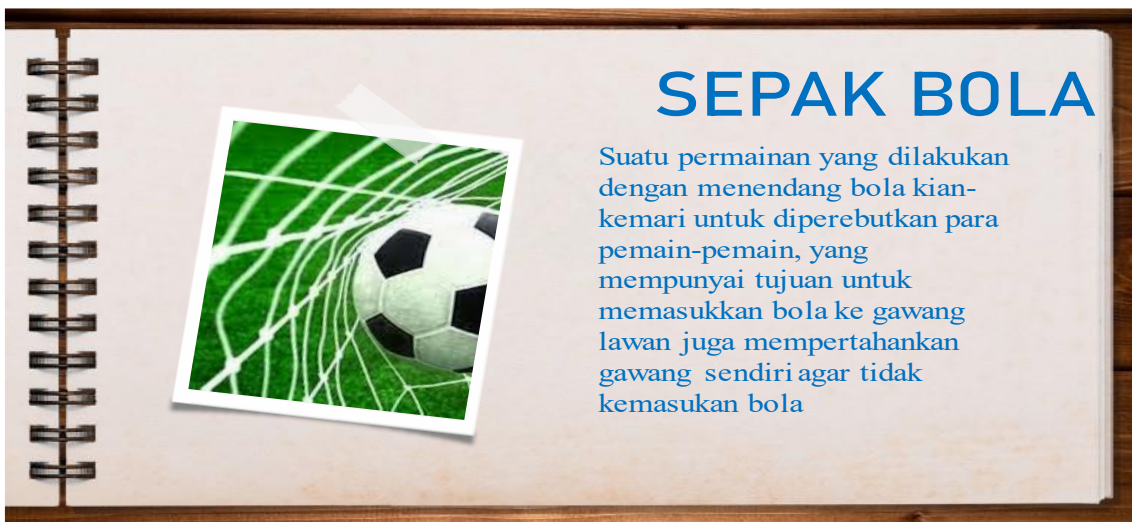
- 2) Aktivitas pembelajaran menahan bola menggunakan kaki bagian luar
- Amati dan peragakan gerakan menghentikan bola yang bergulir di tanah dengan kaki bagian luar berikut ini.

- Berdiri sikap tegak dan melangkah rileks, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
- Pandangan ke arah datangnya bola.
- Julurkan kaki kanan bagian luar ke arah datangnya bola.



Lampiran II

MEDIA PEMBELAJARAN



Teknik Apa saja
yang kamu ketahui
dalam permainan
sepak bola ?



Teknik Dasar Permainan Sepak Bola

1. Menendang Bola
2. Menahan Bola
3. Menggiring Bola
4. Gerak Tipu
5. Menyundul Bola
6. Merebut Bola
7. Lemparan ke dalam

SEJARAH PERMAINAN SEPAK BOLA

01

CHINA KUNO
TANCHU

03

YUNANI
EPISHYROS

05

FRANCIS, NORMANDIA
INGGRIS
CHOULE

02

ITALIA ROMAWI
HASPARTUN

04

JAPAN
KEMARI

Sepak bola di Indonesia
"Sepak bola di Indonesia
dibawa pada masa penjajahan
hindia belanda"

— INFO

SEPAK BOLA MODERN

- Pada tanggal 26 Oktober 1863 didirikan sebuah badan yang disebut "English Football Association".
- Tanggal 8 Desember 1863 lahir lah peraturan permainan sepak bola modern yang disusun oleh badan tersebut yang dalam perkembangannya mengalami perubahan.
- Atas inisiatif Guerin (Perancis) pada tanggal 21 Mei 1904 berdirilah federasi sepak bola internasional dengan nama "Federation International de Football Association" (FIFA).

PIALA DUNIA PERTAMA

Atas inisiatif Jules Rimet pada tahun 1930 diselenggarakan kejuaraan dunia sepak bola pertama di Montevideo, Uruguay. Kejuaraan sepak bola dunia diadakan 4 tahun sekali



PERKEMBANGAN SEPAK BOLA DI INDONESIA

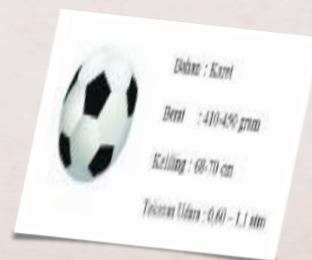


Pada tanggal 19 April 1930 dibentuk Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia (PSSI) di Yogyakarta dengan dukungan seluruh bond-bond. Pengurus PSSI pertama kali diketuai oleh Ir. Soeratin Sosrosoegondo. Mulai tahun 1966 diadakan kejuaraan sepak bola tingkat taruna remaja dengan nama "Piala Soeratin" (Soeratin cup).

← PIALA DUNIA

Timnas Hindia Belanda tahun 1938 di Prancis, dan tercatat sebagai tim Asia pertama yang berlaga dalam Piala Dunia FIFA. Hindia Belanda menghadapi Hongaria dalam pertandingan pertamanya, dan kalah 6-0.

Lapangan Dan Perlengkapan Permainan



Lapangan & Bola

SAKSIKAN VIDEO BERIKUT INI



Teknik Dasar Menendang Bola



KAKI BAGIAN DALAM



KAKI BAGIAN LUAR



Punggung Kaki

Gerak Spesifik Menendang Bola Dengan Kaki Bagian Dalam



- Berdiri sikap tegak dan melangkah dengan rileks, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang
- Letakkan bola di samping bagian dalam kaki kiri, segaris dengan kaki kanan
- Pandangan ke arah bola
- Ayunkan kaki belakang ke arah bola, perkenaan bola dengan sisi dalam kaki

Gerak Spesifik Menendang Bola Dengan Kaki Bagian Luar



- Berdiri sikap tegak dan melangkah rileks, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang
- Letakkan bola di samping bagian dalam kaki kiri agak jauh ke arah kanan
- Pandangan ke arah bola
- Ayunkan kaki kanan belakang membentuk setengah lingkaran ke arah luar, perkenaan bola dengan kaki kanan luar

Gerak Spesifik Menendang Bola Dengan Punggung kaki



- Berdiri sikap tegak dan melangkah dengan rileks, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang
- Letakkan bola di samping bagian dalam kaki kiri, segaris dengan kaki kanan
- Pandangan ke arah bola
- Ayunkan kaki lurus ke arah bola, tendang bola dengan punggung kaki

Teknik Dasar Menahan Bola

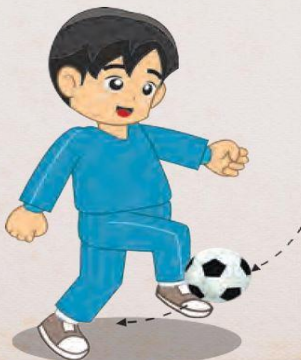


KAKI BAGIAN DALAM



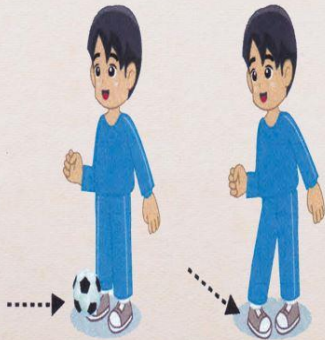
KAKI BAGIAN LUAR

Gerak Spesifik Menahan Bola Dengan kaki Bagian Dalam



- Berdiri sikap tegak dan melangkah dengan rileks, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
- Pandangan ke arah datangnya bola.
- Julurkan kaki kanan bagian dalam ke depan ke arah datangnya bola

Gerak Spesifik Menahan Bola Dengan Kaki Bagian Luar



- Berdiri sikap tegak dan melangkah rileks, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
- Pandangan ke arah datangnya bola.
- Julurkan kaki kanan bagian luar ke arah datangnya bola.

KESIMPULAN

Pengertian Sepak Bola

Permainan yang dilakukan dengan menendang bola kian-kemari untuk diperebutkan para pemain, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan juga mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola

Sejarah Sepak Bola

china kuno
Italia
Yunani
japan
Prancis,
Inggris dan
Normandia

Teknik Menendang dan Menahan

kaki bagian dalam
kaki bagian luar
Punggung kaki



TERIMA KASIH

Lampiran III

Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD)

Mata Pelajaran	: PJOK
Materi	: Sepak Bola
Kelas / Semester	: VII / I
Alokasi Waktu	: 2 x 30 Menit (Edaran dari Dinas selama PJJ)

A. Kompetensi Dasar

- 3.1 Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional.
- 4.1 mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional.

B. Indikator

- 3.1.1 Menjelaskan gerak spesifik menendang dan menahan bola dalam permainan sepak bola.
- 3.1.2 *Menganalisis* cara melakukan gerak spesifik menendang dan menahan pada permainan sepakbola.
- 4.1.1 *Menggabungkan* gerak spesifik menendang dan menahan bola dalam permainan sepak bola.

C. Petunjuk Belajar

1. Silahkan unduh bahan ajar pada File di Classroom
2. Cermati Bahan Ajar yang disajikan melalui Handout
3. Silahkan berdiskusi pada forum yang ada di Google classroom
4. Kerjakanlah Soal secara Individu
5. Kerjakanlah Tugas Keterampilan secara Individu

D. Soal

1. Sikap
<https://forms.gle/9NbVp8bTUPBgspKE9>
2. Pengetahuan
<https://wordwall.net/play/15542/452/280>
3. Keterampilan
<https://forms.gle/87ydXoBZp4c5hb1w8>

Langkah-langkah Penilaian Keterampilan

1. Siswa berdoa dan melakukan pemanasan sebelum masuk ke gerak spesifik menendang dan menahan.
2. Siswa mempraktikkan gerak spesifik menendang (menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki) dan menahan bola (menggunakan kaki bagian dalam, dan kaki bagian luar) menggunakan bola kaki dan apabila tidak ada bola kaki boleh menggunakan bola lain atau modifikasi dari kertas yang digulung atau plastik yang menyerupai bola.
3. Siswa melakukan setiap gerakan menendang (menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki) dan menahan bola (menggunakan kaki bagian dalam, dan kaki bagian luar) sebanyak 3 gerakan.
4. Siswa melakukan gerakan pendinginan
5. Siswa membuat video yang berisi ada gerakan pemanasan, Gerakan **praktik** (menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki) dan menahan bola (menggunakan kaki bagian dalam, dan kaki bagian luar) serta gerakan pendinginan dengan durasi minimal 5 menit.
6. Video tersebut di unggah ke dalam Google form melalui link yang sudah dibagikan di classroom dan whatsapp

Lampiran IV

Evaluasi Materi Permainan Bola Besar

Mata Pelajaran	: PJOK
Materi	: Sepak Bola
Kelas / Semester	: VII / I
Alokasi Waktu	: 2 x 30 Menit (Edaran dari Dinas selama PJJ)

A. Kompetensi Dasar

- 3.1 Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional.
- 4.1 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional.

B. Indikator

- 3.1.1 Menjelaskan gerak spesifik menendang dan menahan bola dalam permainan sepak bola.
- 3.1.2 **Menganalisis** cara melakukan gerak spesifik menendang dan menahan pada permainan sepakbola.
- 4.1.1 **Menggabungkan** gerak spesifik menendang dan menahan bola dalam permainan sepak bola.

C. Petunjuk Evaluasi

1. Penilaian Afektif (pengamatan dan rekaman sikap)

Peserta didik diharapkan dengan jujur melakukan penilaian diri sendiri melalui link berikut : <https://forms.gle/9NbVp8bTUPBgspKE9>

2. Penilaian Kognitif (Pengetahuan)

Setelah menyelesaikan proses pembelajaran pada materi gerak spesifik menendang dan menahan, peserta didik mengerjakan tes Formatif yang sudah tautkan di **Google Classroom**.

Dapat juga melalui link ini: <https://wordwall.net/play/15542/452/280>

3. Penilaian Psikomotor (Keterampilan)

Tes keterampilannya adalah membuat rekaman video dengan **mempraktikkan dan merekam, menggabungkan** salah satu gerakan menendang dan menahan bola. Melalui link ini : <https://forms.gle/87ydXoBZp4c5hb1w8>

D. Penilaian

A. Penilaian Sikap Spiritual dan Sikap Sosial (Afektif)

Pengamatan perilaku religius, Percaya diri, jujur, disiplin, dan bertanggung jawab dalam proses pembelajaran.

- 1) Teknik Penilaian : Observasi

2) Instrument Penilaian : Jurnal

Penilaian Observasi

No	Nama Siswa	Aspek Perilaku yang Dinilai				Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
		BS	JJ	TJ	DS			
1	Jason	75	75	75	75	300	75	B
2	Yuniarti	75	75	75	50	275	68,75	B
3								-

Keterangan :

- BS : Bekerja Sama
- JJ : Jujur
- TJ : Tanggung Jawab
- DS : Disiplin

Catatan :

- Aspek perilaku dinilai dengan kriteria:
100 = Sangat Baik
75 = Baik
50 = Cukup
25 = Kurang
- Skor maksimal = jumlah sikap yang dinilai dikalikan jumlah kriteria = $100 \times 4 = 400$
- Skor sikap = jumlah skor dibagi jumlah sikap yang dinilai = $300 : 4 = 75$
- 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)

Penilaian Diri Sendiri : <https://forms.gle/9NbVp8bTUPBgspKE9>

No	Pernyataan	Ya	Tidak	Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
1	Selama berdiskusi dengan guru, saya ikut serta mengusulkan ide/gagasan.		50			

2	Ketika kami berdiskusi, tidak melawan dengan kata-kata kasar kepada guru.	100				
3	Saya ikut serta dalam membuat kesimpulan hasil diskusi bersama guru saya.	100				
4	Selama mendengar penjelasan guru dan menyaksikan video ketika mematikan microphone, saya tetap menyimak dan mencatat hal-hal penting.	100		350	87,50	SB

Seiring dengan bergesernya pusat pembelajaran dari guru kepada peserta didik, maka peserta didik diberikan kesempatan untuk menilai kemampuan dirinya sendiri.

Catatan :

1. Skor penilaian Ya = 100 dan Tidak = 50
2. Skor maksimal = jumlah pernyataan dikalikan jumlah kriteria = $4 \times 100 = 400$
3. Skor sikap = $(\text{jumlah skor dibagi skor maksimal dikali } 100) = (250 : 400) \times 100 = 62,50$
4. 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)

B. Penilaian Pengetahuan (Kognitif)

Menjawab soal yang berhubungan dengan materi sepak bola.

1) Petunjuk Penilaian Pengetahuan

Penilaian aspek pengetahuan dilakukan dengan memberikan pertanyaan berupa

Pilihan ganda, Tautan Link Soal di wordwall

Link : <https://wordwall.net/play/15542/452/280>

- 2) Instrument Penilaian : Tes tertulis melalui **wordwall**
- 3) Analisis Soal

Kompetensi Dasar	Indikator Soal	Penilaian			
		Aspek Kognitif	Bentuk Soal	Nomor Soal	Kunci Jawaban
3.1 Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional.	1. Dapat menganalisis gerak spesifik menendang bola	C 4	PG	1	B
	2. Dapat menganalisis cara menendang bola menggunakan kaki bagian dalam	C 4	PG	2	C
	3. Dapat membedakan gerakan menendang bagian dalam dan punggung kaki	C 4	PG	3	A
	4. Dapat menentukan gerakan yang paling sering dilakukan dalam sepak bola	C 4	PG	4	D
	5. Dapat menganalisis gerak spesifik yang tidak termasuk dalam permainan sepak bola	C 4	PG	5	A

Contoh Soal :

1. Kunci Jawaban : **B. Bagian luar**

0:14

✓ 0

Gambar disamping merupakan gerakan menendang bola dengan menggunakan kaki ...



A Bagian dalam	B Bagian Luar
C Tumit	D Punggung kaki



◀ 1 of 5 ▶



2. Kunci Jawaban : C.

1:06

✓ 1

Manakah yang merupakan gerakan menendang bola menggunakan kaki bagian dalam



◀ 2 of 5 ▶

✕

3. Kunci Jawaban : A. Perkenaan bola pada kaki

1:43

✓ 2

Apa yang membedakan menendang bola menggunakan kaki bagian dalam dan punggung kaki



◀ 3 of 5 ▶

✕

4. Kunci Jawaban : D. Menendang

2:20

✓ 3

Gerakan yang paling sering dilakukan dalam permainan sepak bola yaitu . . .



◀ 4 of 5 ▶

✕

5. Kunci Jawaban : **A. Melempar**

2:59

✓ 4

Yang bukan merupakan gerak spesifik dalam permainan sepak bola yaitu . . .

A Melempar B Menendang C Menahan D Menyundul



◀ 5 of 5 ▶



C. Penilaian Keterampilan (Psikomotor)

1. Petunjuk Nilai keterampilan

Penilaian aspek Keterampilan dilakukan dengan **mempraktikkan dan merekam, menggabungkan** salah satu gerakan menendang dan menahan bola.

Tautan Link Unjuk Kerja : <https://forms.gle/87ydXoBZp4c5hb1w8>

2. Rubrik Penilaian Keterampilan

No	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1	Sikap awalan melakukan gerakan			
2	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

Keterangan Penskoran :

(1) Sikap awalan melakukan gerakan

Skor baik jika:

(d) sikap berdiri menghadap arah bola.

(e) letakkan kaki tumpu di samping bola dengan sikap lutut agak tertekuk.

(f) sikap kedua lengan di samping badan agak terentang.

Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

(2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

Skor baik jika:

(e) badan menghadap ke arah sasaran. Kemudian jemputlah bola yang meluncur agar mudah mengontrolnya.

- (f) putarlah tungkai yang akan digunakan untuk menerima bola yang datang. Dengan sedikit mengangkat kaki, kaki bagian dalam mengenai bola hingga gerakan terhenti.
- (g) badan agak membungkuk, lengan mengimbangi badan.
- (h) pandangan mengarah ke bola.
- Skor Sedang jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.
- Skor Kurang jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan.
- (3) Sikap akhir melakukan gerakan
- Skor baik jika:
- (d) pandangan mata ke arah lepasnya/dorongan bola.
- (e) badan sedikit dicondongkan ke depan dan beratnya terletak di antara kedua kaki
- (f) kaki yang menyepak bola berada di depan menghadap ke bawah dengan posisi badan rileks.
- Skor Sedang jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.
- Skor Kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.
- Pengolahan skor
- Skor maksimum: 9
- Skor perolehan siswa: SP
- Nilai keterampilan yang diperoleh siswa: $SP/9 \times 100$

D. Remedial

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai tidak memenuhi KB (Ketuntasan Belajar) yang telah ditentukan, Remedial dapat dilakukan dengan pemberian tugas. berikut contoh formatnya: remedial terhadap tiga peserta didik.

No.	Nama Peserta Didik	KD	Aspek	Materi	Indikator	KB	Bentuk Remedial	Nilai	
								Awal	Remedial
1.	Fauzan					75		66	83
2.	Nurul								
3.	Reza								

E. Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KB (Ketuntasan Belajar) yang telah ditentukan. Pengayaan dapat dilakukan dengan mencari

artikel di internet secara individu tentang materi gerak spesifik sepak bola selain menendang dan menahan bola, berikut contoh formatnya :

No.	Nama Peserta Didik	KD	Aspek	Materi	Indikator	KB	Bentuk Remedial	Nilai	
								Awal	Pengayaan
1.	Anton					75		80	83
2.	Budi							80	83
3.	Indah							80	83