

MATERI BAHAN AJAR

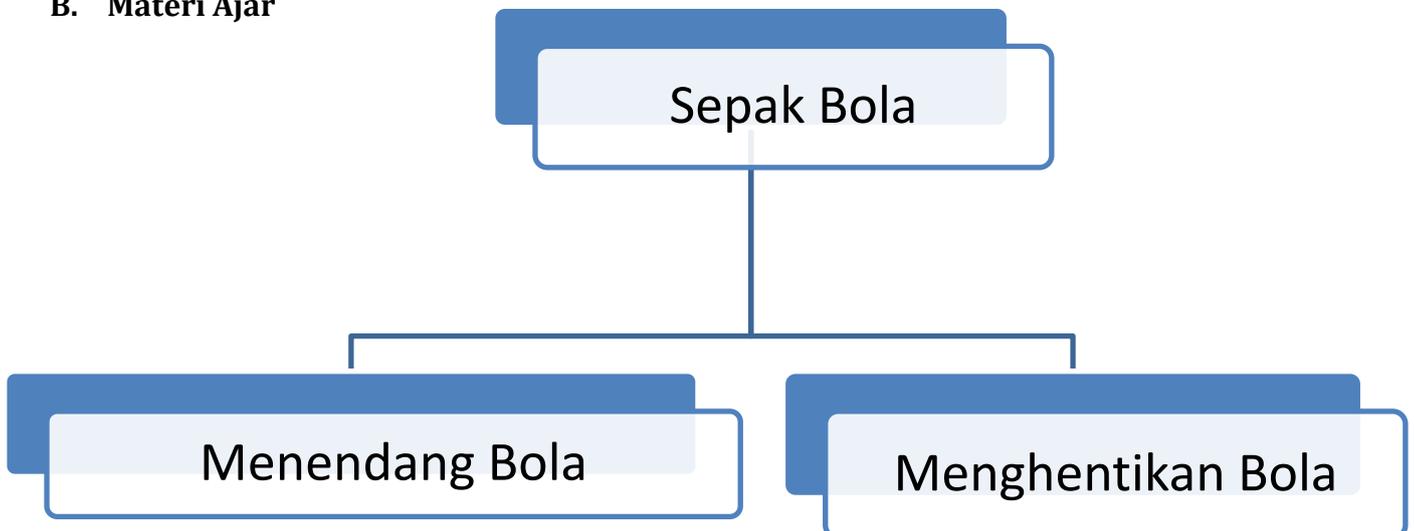
PERMAINAN BOLA BESAR

Satuan Pendidikan : SDN Sumberarum I
Mata Pelajaran : PJOK (Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan)
Kelas/Semester : IV (Semester Satu)
Materi Pokok : Permainan Bola Besar
Alokasi Waktu : 4JP x 35 (Menit)
Tujuan : Siswa dapat mengidentifikasi dan mempraktikkan gerak dasar permainan bola besar sepak bola

A. Kompetensi Dasar, dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.1. Memahami variasi gerak dasar <i>lokomotor</i> , <i>non-lokomotor</i> , dan <i>manipulatif</i> sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional*	3.1.1 Mengidentifikasi cara menendang bola. 3.1.2 Mengidentifikasi cara menghentikan bola .
4.1. Mempraktikkan variasi gerak dasar <i>lokomotor</i> , <i>non-lokomotor</i> , dan <i>manipulatif</i> sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional*	4.1.1. Mempraktikkan gerak menendang bola. 4.1.2. Mempraktikkan gerak menghentikan bola.

B. Materi Ajar



Sejarah Sepak Bola Dunia

Sejarah sepak bola sebagai olahraga digemari sejak abad ke-2 M sampai abad ke-3 M di Cina. Pada masa Dinasti Han, masyarakat menggiring bola kulit dengan memasukkan dalam jaring kecil yang disebut dengan Tsu Chu. Permainan sepak bola juga dimainkan di Jepang dengan nama lain Kemari. Pada abad ke-16 sepak bola juga digemari di Italia. Lalu permainan sepak bola banyak ditemukan di berbagai negara seperti Inggris, Meksiko, Romawi, Amerika Tengah hingga Romawi Kuno.

Namun saat sepak bola sampai ke Inggris, pada tahun 1365 Raja Edward III melarang untuk memainkan sepak bola, karena dalam permainan sepak bola terjadi banyak kekerasan dan tindakan yang brutal. Namun pada tahun 1360 Raja Edward III mengizinkan kembali berlakunya permainan sepak bola. Namun permainan sepak bola tidak ada perubahan, tetap penuh dengan kekerasan dan tindakan brutal. Hingga pada tahun 1572, Ratu Elizabeth I melarang kembali permainan sepak bola tanpa ada kompromi dan disertai sanksi tegas kepada orang yang masih melakukan permainan sepak bola yaitu dengan memenjarakan orang tersebut. Namun akhirnya pada tahun 1680 larangan untuk tidak melakukan permainan sepak bola dicabut kembali oleh Raja Charles II.

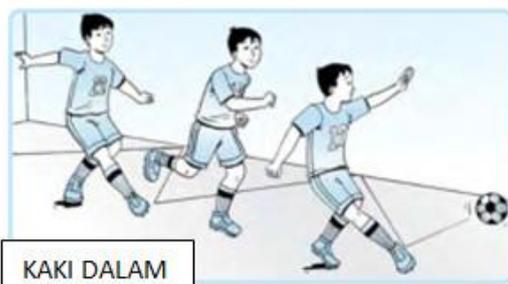
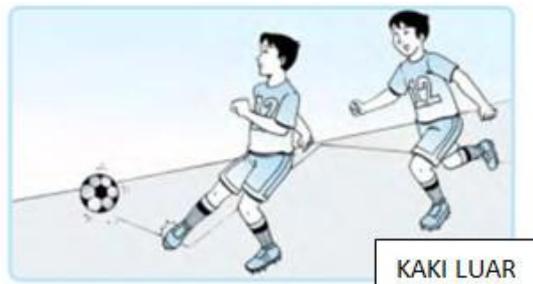
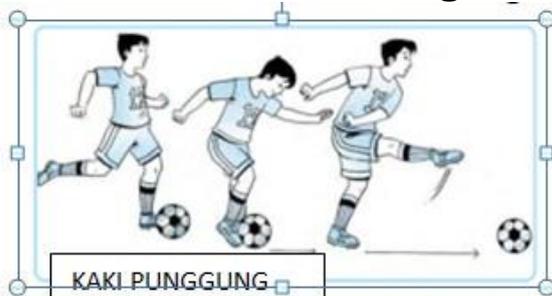
Sejarah sepak bola modern berdasarkan tahun :

- Pada tahun 1863 terbentuk asosiasi sepak bola Inggris
 - Pada tahun 1885 terdapat pertandingan sepak bola diluar wilayah Inggris, yaitu Kanada melawan Amerika
 - Pada tahun 1886 diadakan rapat pertemuan untuk pertama kali yang membahas tentang pembentukan kelompok yaitu asosiasi sepak bola dunia
 - Pada tahun 1888 terdapat wasit menjadi pemegang penih permainan sepak bola
 - Pada tahun 1904, dibentuk Federation Internationale de Football Association (FIFA) di Prancis yang beranggotakan Swedia, Swiss, Spanyol, Belanda, Belgia, Prancis.
- (sumber : <https://sejarahlengkap.com/indonesia/sejarah-sepak-bola>)

Di Indonesia permainan sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang sangat digemari oleh anak-anak (siswa) sekolah bahkan seluruh lapisan masyarakat. Agar para siswa dapat melakukan permainan sepak bola, kepada mereka perlu diajarkan gerak dasar yang benar dan teratur oleh para guru atau pelatih sepak bola. Gerak dasar dalam permainan sepak bola terkait dengan keterampilan teknik yang ada dalam permainan yang meliputi unsur-unsur sebagai berikut:

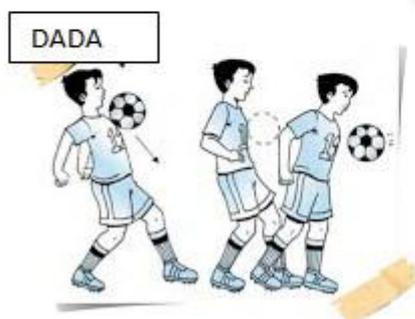
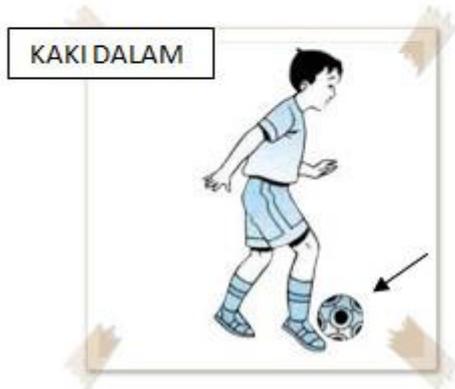
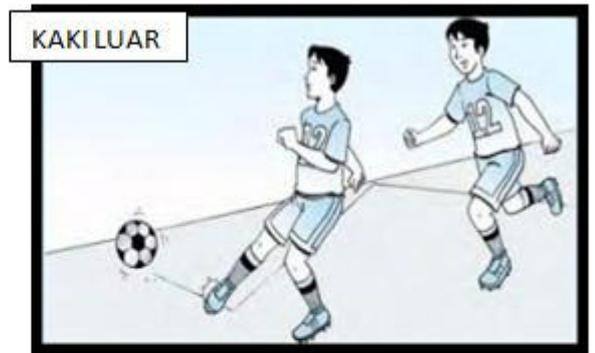


1. Gerakan dasar menendang bola



1. Berdiri posisi melangkah, kaki kiri di depan kaki bagian dalam kanan di belakang menghadap ke bola.
2. Kaki kiri menumpu di samping bola jarak sekepalan tangan dengan ujung kaki mengarah ke depan serta lutut sedikit ditekuk dan badan agak condong ke depan.
3. Kaki kanan dibuka keluar sehingga mata kaki mengarah ke bola dan kedua lengan menjaga keseimbangan.
4. Ayunkan kaki kanan/kiri (menyesuaikan) ke bola menggunakan kaki bagian dalam, luar, punggung atau ujung.
5. Gerakan selanjutnya diikuti oleh gerak lanjut dari kaki tendang yang diimbangi anggota tubuh lainnya

2. Gerakan dasar menghentikan bola



1. Sikap berdiri menghadap arah datangnya bola.
2. Dekati bola yang sedang bergerak.
3. Julurkan kaki atau bagian tubuh yang akan di gunakan untuk menghentikan bola.
4. Usahakan agar saat bola mengenai kaki atau bagian tubuh lain, bola tidak memantul terlalu jauh.

Macam_Macam Sepak Bola Dalam Perkembangannya

1. Sepakbola Wanita (Woman Football)

Sepakbola wanita adalah olahraga tim yang dimainkan oleh wanita di seluruh dunia. Tidak jauh berbeda dengan olahraga sepakbola pada umumnya, hanya ini dimainkan oleh wanita. Sekitar 176 tim pesepakbola wanita dari setiap negara mengikuti kompetisi tingkat internasional, di antaranya adalah Piala Dunia Wanita FIFA dan Kejuaraan Wanita UEFA.

2. Sepakbola Pantai (Beach Football)

Sepakbola pantai atau beasal, adalah sebuah varian dari sepakbola yang dimainkan di pantai atau sebuah tempat yang berpasir. Permainan tersebut membutuhkan keterampilan, kelincahan dan tendangan ke gawang.

3. Sepakbola Indoor (Futsal)

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Tidak seperti permainan sepak bola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis, bukan net atau papan.

4. Sepakbola Paralimpiade (Paralympic Football)

Sepakbola paralimpiade merupakan sepakbola yang diadakan di ajang Paralimpiade, yaitu ajang olahraga untuk atlet yang mengalami cacat fisik, mental dan sensoral. Cacat ini termasuk dalam ketidakmampuan dalam mobilitas, cacat karena amputasi, gangguan penglihatan dan mereka yang menderita cerebral palsy.

5. Sepakbola Jalanan (Street Football)

Istilah sepakbola jalanan mencakup sejumlah varietas informal sepakbola. Steet Football ini tidak harus mengikuti persyaratan permainan sepak bola yang formal, seperti lapangan besar, tanda lapangan, gawang dan bendera sudut, sebelas pemain per tim atau wasit pertandingan.

6. Sepakbola 5 pemain (five-a-side Football)

Sepakbola five-a-side adalah variasi sepakbola di mana masing-masing tim memiliki lima pemain (empat pemain dan kiper). Perbedaan lain dari sepakbola termasuk lapangan yang lebih kecil, gawang yang lebih kecil, dan durasi permainan yang berkurang serta dilakukan indoor di lapangan sintetis.

(sumber : <https://www.jurnalisbola.com/macam-dan-jenis-olahraga-sepakbola/>)

DAFTAR PUSTAKA

- Buku Pelajaran Olahraga Kelas IV (lihat Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 147/P/2016, tentang Penetapan Judul Buku Teks Pelajaran Matematika serta Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) untuk Kelas IV SD/MI).
- Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SD/MI Kelas IV Andi Kiswanto Bumi
- Buku Penjasorkes BSE Hal. 76 ,Kelas IV oleh Agus Budi Juli Hari (2010)
- Gambar dari Google
 1. Menendang bola kaki bagian dalam
<https://bit.ly/2HvqYxL>
 2. Menendang bola dengan punggung kaki
<https://bit.ly/2HJ0J6k>
 3. Menghentikan bola dengan telapak kaki
<https://bit.ly/2TikVhj>
 4. Menhentikan bola dengan dada
<https://bit.ly/2YkC9yy>
 5. Pemanasan bola estafet
<https://bit.ly/2U2Isr2>
 6. Permainan kucing-kucingan
<https://bit.ly/2Fq3hVb>