

## LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Satuan Pendidikan : SDN 03 Muara Kemumu

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas/Semester : 5 (lima)/1 BAB 1

Materi : Sepak bola

(Permainan Bola Besar)

Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan

Nama Siswa :

Kelas :

**Kompetensi Dasar** :

- 3.1 Menerapkan kombinasi gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional.
- 4.1 Mempraktikkan kombinasi gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional

**Indikator Pencapaian Kompetensi** :

- 3.1.2 Menjelaskan gerak Manipulatif langkah-langkah gerakan dasar mengoper bola dalam permainan sepak bola dengan benar.
- 4.1.2 Mempraktekkan gerak Manipulatif langkah-langkah gerakan dasar mengoper bola dalam permainan sepak bola dengan benar.

**Tujuan Pembelajaran** :

Setelah melakukan pengamatan, diskusi dan mencoba siswa mampu menjelaskan, mempraktekkan, belajar bersama, kerjasama, dengan disiplin dan tanggungjawab tentang langkah-langkah gerakan dasar mengoper bola dalam permainan sepak bola dengan benar, dan menerapkan perilaku baik di masyarakat.

### Materi

Posisi awal mengoper menggunakan kaki bagian dalam

1. Pertama berdiri menghadap arah gerakan
2. Letakkan kaki tumpuan di samping bola dengan lutut agak sedikit ditekuk dan bahu
3. menghadap arah gerakan.
4. Sikap kedua tangan berada di samping badan dengan agak terentang untuk menjaga keseimbangan.
5. Pergelangan kaki yang akan digunakan menendang diputar keluar dan dikunci
6. Pandangan terpusat pada bola
7. Perkenaan bola dengan kaki tepat di tengah-tengah bola.

## Langkah-Langkah dan Petunjuk Kerja Aspek Pengetahuan dan sikap

### Petunjuk Kerja:

1. Siswa dengan dibantu orang tua mendownload lembar kerja yang telah dikirimkan oleh guru melalui whatsapp grup.
2. Siswa mempelajari materi pokok PPT atau bahan ajar yang telah dikirimkan oleh guru Melalui whatsapp group dan ditambah mencari materi dinternet melalui link <https://youtu.be/xfChgJ3Gvc>
3. Diskusikan dengan kelompokmu pertanyaan-pertanyaan berikut ini Via Whatsapp Video Call masing-masing kelompok dengan mengundang Guru PJOK dengan waktu yang ditentukan dan berbeda dari kelompok lainnya, jawaban hasil diskusi dicatat, lalu dikirimkan via Whatsapp ke Nomor Guru PJOK.
  - 1) Pada kegiatan mengoper bola menggunakan kaki bagian dalam otot apa yang paling berperan?
  - 2) Untuk menjaga akurasi operan agar tepat kearah target operan langkah apa yang harus diperhatikan?
  - 3) Mengapa saat mengoper bola menggunakan kaki bagian dalam harus menendang tepat di titik tengah bola? jelaskan !

### Waktu diskusi :

Kelompok 1 : 09.00 - 09.30 WIB

Kelompok 3 : 10.00 - 10.30 WIB

Kelompok 2 : 09.30 - 10.00 WIB

Kelompok 4 : 10.30 - 11.00 WIB

Kelompok 5 : 11.00 - 11.30 WIB'

4. Kemudian dibimbing oleh guru untuk menjawab pertanyaan dibawah ini melalui google form pada link :  
<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScevo> ← (Tekan CTRL+Click)

### *Latihan Soal*



#### **A. Jawablah pertanyaan-pertanyaan essay dibawah ini!**

1.



**Apa yang kamu ketahui tentang permainan sepakbola??**

2. **Ada berapa tehnik gerak dasar mengoper bola dalam permainan sepakbola? Sebutkan!**



3.

Jelaskan Langkah-langkah dalam melakukan tehnik gerak dasar mengoper bola menggunakan kaki bagian dalam!

4. Jelaskan Langkah-langkah dalam melakukan tehnik gerak dasar mengoper bola menggunakan kaki bagian punggung!
5. Sesaat sebelum menendang, pandangan mata harus tertuju pada target tujuan operan. Mengapa demikian? Jelaskan

## Langkah-Langkah dan Petunjuk Kerja Aspek Keterampilan

**Petunjuk Kerja (kegiatan dilakukan dirumah dengan Memamtuhi Protokol covid-19):**

1. Siswa dengan dibantu orang tua mendownload lembar kerja yang telah dikirimkan oleh guru melalui whatsapp grup.
2. Siswa mempelajari materi pokok atau bahan ajar yang telah dikirimkan oleh guru dan ditambah mencari materi diinternet melalui link <https://www.youtube.com/watch?v=8Gero8nB8rY&t=115s>
3. Siswa diarahkan dan dianjurkan untuk mengamati dan membaca bahan ajar yang berhubungan dengan gerak dasar Mengoper Bola
4. Lakukanlah pemanasan sebelum melakukan kegiatan.
5. Siapkan 3 buah botol bekas
6. Siapkan bola sepak bola ( jika tidak ada bisa menggunakan bola plastik, Bola karet, Kain yang digulung) Sepatu olahraga dan Baju Olahraga Sekolah
7. Mintalah bantuan orang tua atau saudara sekitarmu untuk merekemam aktivitas ini

### *Ayo Mencoba*

1. Berdasarkan materi yang sudah kalian baca, cobalah melakukan gerak dasar Mengoper bola Dengan Kaki bagian Dalam yang benar dengan cara :
  - a. Praktekkan Gerak dasar Mengoper Bola dengan kaki bagian dalam, Jarak 2 langkah dari dinding, Kaki kanan 10 kali ,Kaki kiri 10 kali, Kombinasi Kanan dan kiri 10 kali !
2. Untuk Menguji tingkat akurasi/ketepatan pada sasaran Susun lah Botol seperti gambar berikut :  
Lakukan dengan akurat dan benar :

Jarak antara bola dan botol "3 meter"

"Praktekkan Gerak dasar Mengoper Bola

dengan kaki bagian dalam dengan menjatuhkan:

**"Botol 1" "Botol 2" "Botol 3"**

Jika Kamu berhasil menjatuhkan ketiga botol,

Lanjutkan dengan mengubah jarak bola

Jangan lupa  
direkam  
videonya ya !



dengan botol menjadi "5 meter"



Semoga berhasil,  
Kamu pasti bisa!!!