

LKPD 1

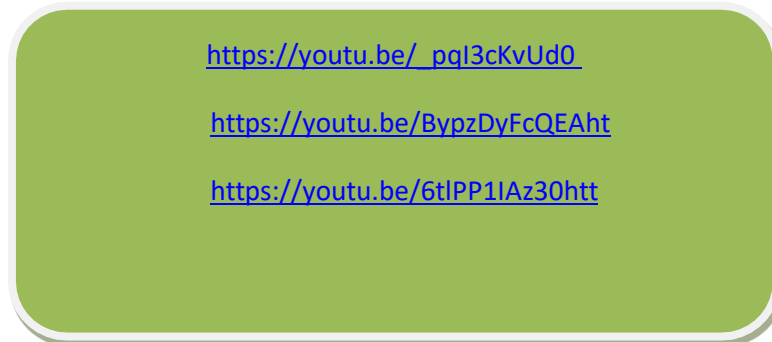
Nama Siswa :
Kelas :
Tema/Subtema : Sepak Bola

Tujuan Pembelajaran:

- a) Peserta didik dapat menganalisis jenis-jenis keterampilan gerak dalam permainan sepak bola
- b) Peserta didik dapat menganalisis prinsip jenis keterampilan gerak dalam permainan sepak bola
- c) Peserta didik dapat menganalisis rangkaian gerak (prosedur) keterampilan dalam permainan sepak bola
- d) Peserta didik dapat menganalisis variasi latihan keterampilan gerak dalam permainan sepak bola
- e) Peserta didik dapat menganalisis permainan sepak bola

Langkah-Langkah Kegiatan:

1. Amatilah Video ini!



2. Praktekkanlah gerakan yang dilakukan di video tersebut
3. Berikan Komentar anda setelah melakukan tugas tehnik dasar sepak bola !
 - 1) Bagaimana perasaan mu setelah melakukan gerakan seperti yang di video ?
 - 2) Langkah-langkah apa yang dilakukan dalam melakukan tehnik menendang bola kaki bagian dalam?
 - 3) Langkah-langkah apa yang dilakukan dalam melakukan tehnik menendang bola kaki bagian luar?
 - 4) Uraikan cara melakukan menahan bola dengan kaki bagian dalam dan luar?
 - 5) Uraikan cara melakukan menggiring bola kaki bagian dalam dan luar?

LKPD 2

Nama Siswa : 1.
2.
3.

Kelas :

Tema/Subtema : Sepak Bola

Tujuan Pembelajaran:

- f) Peserta didik dapat menganalisis jenis-jenis keterampilan gerak dalam permainan sepak bola
- g) Peserta didik dapat menganalisis prinsip jenis keterampilan gerak dalam permainan sepak bola
- h) Peserta didik dapat menganalisis rangkaian gerak (prosedur) keterampilan dalam permainan sepak bola
- i) Peserta didik dapat menganalisis variasi latihan keterampilan gerak dalam permainan sepak bola
- j) Peserta didik dapat menganalisis permainan sepak bola

Dengan melakukan wawancara, siswa mampu menyajikan laporan tertulis menggunakan kosakata baku dan kalimat efektif dengan sistematis..

Langkah-Langkah Kegiatan:

1. Diskusikan dengan kelompokmu!
2. Buatlah laporan wawancara sesuai format berikut ini!

LKPD 3

Nama Siswa :

Kelas :

Tema/Subtema : Sepak Bola

- a) Tujuan Pembelajaran : Peserta didik dapat menganalisis jenis-jenis keterampilan gerak dalam permainan sepak bola
- b) Peserta didik dapat menganalisis prinsip jenis keterampilan gerak dalam permainan sepak bola
- c) Peserta didik dapat menganalisis rangkaian gerak (prosedur) keterampilan dalam permainan sepak bola
- d) Peserta didik dapat menganalisis variasi latihan keterampilan gerak dalam permainan sepak bola
- e) Peserta didik dapat menganalisis permainan sepak bola

Dengan diskusi, siswa mampu Menjelaskan tehnik dasar sepak bola.

Langkah-Langkah Kegiatan:

1. Tuliskan informasi penting yang kamu temukan dari video tersebut tersebut.

2. Apa yang akan kamu lakukan jika kamu melakukan gerak dalam video tersebut?

Jelaskan.

3. Berdasarkan informasi tadi, hal baik apa yang dapat kamu terapkan dalam kehidupan sehari-hari? Jelaskan.!

KUNCI JAWABAN LKPD

1. LKPD 1

No 2. Berikut langkah-langkah sederhana mengenai teknik menendang bola dengan kaki bagian dalam yang benar untuk jarak yang jauh:

1. Berdiri dengan sikap tubuh menghadap ke arah bola.
2. Posisikan kaki kiri untuk bertumpu di samping bola dengan lutut sedikit ditekuk.
3. Pastikan tubuh agak sedikit dicondongkan ke belakang.
4. Untuk keseimbangan, tekuk sedikit kedua tangan di samping badan.
5. Fokuslah ke arah bola dan pada sasaran tembakmu.
6. Bidik bola tepat di bagian tengahnya dengan bagian dalam dari kaki.
7. Kemudian, ayunkan kaki kanan dari belakang ke depan dan tendang bolanya dengan sasaran bola berada di bagian samping.
8. Setelah menendang, tumpu berat badan ke kaki kanan atau yang dipakai untuk menendang.
9. Mendarat dengan baik dengan mendahulukan kaki kanan tersebut.

2. Cara Menendang Bola dengan Kaki Bagian Luar

1. Sikap awal tubuh adalah berdiri menghadap ke arah bola.
2. Kaki kiri atau yang menumpu tubuh diletakkan di samping bola yang akan ditendang.
3. Kedua tangan dirilekskan untuk menjaga keseimbangan tubuh.
4. Kaki kanan atau yang digunakan untuk menendang bola sedikit diputar ke dalam.
5. Pandangan mata ke arah bola.
6. Ayunkan kaki yang digunakan untuk menendang bola ke arah depan.
7. Kaki bagian luar disentuh atau dikenakan pada bola.
8. Kemudian, geser atau condongkan berat badan ke bagian depan tubuh.

4. Cara menghentikan bola dengan kaki bagian dalam adalah

- 1) Arahkan badan ke arah datangnya bola.
- 2) Putar pergelangan kaki ke arah luar.
- 3) Kaki diangkat ketika bola mendekat dan diterima dengan kaki bagian dalam.
- 4) Ketika bola telah diam dan berhenti di depan badan, tarik bola ke belakang, dan kemudian dikuasai.

. Cara menahan bola kaki bagian luar :

Posisikan badan ke arah datangnya bola dan fokus. Letakkan kaki tepat di samping bola yang akan datang dengan kedua tangan di samping badan. Putar pergelangan kaki ke arah dalam untuk menghentikan bola dan tahan.

Tarik kaki agak ke belakang setelah bola menyentuh kaki agar posisi bola berada di tengah kaki. Bawa berat badan ke arah depan bersamaan dengan kaki yang tidak digunakan untuk menahan bola sebagai tumpuan berat badan dan tetap fokus ke depan

5. Berikut penjelasan cara menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam :

- a. Posisikan badan sedikit condong kedepan (tidak terlalu tegap) dimana posisi salah satu bagian kaki di depan, dan salah satu bagian kaki lainnya di belakang. (Kita misalkan kaki yang di depan sebagai DP, dan kaki yang di belakang sebagai BL)
- b. Posisikan bola di depan kaki DP, dorong bola ke depan dengan tenaga secukupnya menggunakan kaki DP, sesaat ketika bola bergulir, kaki BL maju. Kemudian dorong bola dengan tenaga secukupnya menggunakan kaki BL, sesaat ketika bola bergulir, kaki DP maju.
- c. Lakukan secara berulang – ulang. Apabila sudah mulai mahir, bola dapat digulirkan tidak hanya ke depan, namun juga bisa ke samping maupun ke belakang.

Cara melakukan teknik menggiring bola dengan kaki bagian luar adalah.

- Awalan dilakukan dengan berdiri di belakang bola dengan posisi badan tegap atau sedikit condong ke depan.
- Posisikan kedua tangan di samping badan untuk menjaga keseimbangan.
- Kemudian Tarik dan tekuk kaki yang digunakan untuk menggiring ke belakang dan putar pergelangan kaki ke arah dalam.
- Kemudian ayunkan kaki penggiring ke arah bola dengan perkenaan bola tepat pada kaki bagian luar.
- Kemudian lakukan gerakan mengayunkan kaki ke arah bola secara terus-menerus dan diikuti dengan gerakan berlari
- Sebisa mungkin ayunan kaki dilakukan secara lembut dan pelan agar bola tidak jauh dari jangkauan kaki.

Keterangan:

1. BT : Belum Terlihat
2. MT : Mulai Terlihat
3. MB : Mulai Berkembang
4. SM : Sudah Membudaya

3. Penilaian pengetahuan

- a. Latihan soal Kebugaran Jasmani.

Jumlah soal ada 3

Setiap soal yang benar bernilai 33,3,Skor maksimal 100

Nilai = _____ x 100

- b. Latihan memahami prosedur gerakan pemanasan yang diamati dari gambar.

Jumlah soal ada 4

Setiap soal yang benar bernilai 25,Skor maksimal 100

Nilai = _____ x 100

4. Penilaian keterampilan

- a. Keterampilan siswa dalam melakukan menggunakan rubrik.

No	Nama Siswa	KD 3.8				KD 4.8				Disiplin			
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1
1													
2													

Kriteria penilaian:

Aspek	Sangat Baik (4)	Baik (3)	Cukup (2)	Perlu Pendampingan (1)
-------	--------------------	-------------	--------------	------------------------------

