

PERENCANAAN PEMBELAJARAN

**GERAK DASAR LOKOMOTOR, NON-LOKOMOTOR, DAN MANIPULATIF
PERMAINAN BOLA BESAR
(GERAK DASAR MENENDANG BOLA)**



Oleh : Rohna Gantina, S.Si.

**SD ISLAM AL AZHAR 30 BANDUNG
2021**

PERENCANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SD Islam Al Azhar 30 Mata Pelajaran : PJOK	Kelas/Semester : IV (Empat) / I Alokasi Waktu : 2 x 35 menit (1 x Pertemuan)
Materi Pokok : Gerak dasar non lokomotor, lokomotor dan manipulative permainan bola besar	

A. Kompetensi Inti, Kompetensi Dasar, dan Indikator Pencapaian Kompetensi;

Kompetensi Inti	
KI-1 Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya KI-2 Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangga	
Pengetahuan (KI-3)	Keterampilan (KI-4)
Memahami pengetahuan factual dengan cara mengamati dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di	Menyajikan pengetahuan factual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia

Kompetensi Dasar (KD)	Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)
1.1 Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya	1.1.1 Berdoa sebelum dan sesudah belajar
2.1 Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangga	2.1.1 jujur dalam mengikuti pembelajaran sungguh sungguh 2.1.2 disiplin mengerjakan tugas tepat waktu
3.1 Memahami variasi gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional	3.1.1 Menjelaskan gerak dasar menendang bola dengan kaki bagian dalam dan punggung kaki. 3.1.2 Mengidentifikasi gerak dasar menendang bola dengan kaki bagian dalam dan punggung kaki. 3.1.3 Membedakan antara gerakan menendang bola dengan kaki bagian dalam dan menendang bola dengan bagian punggung kaki, dengan awalan dan tanpa awalan. 3.1.4 Membuat bentuk latihan menendang bola dengan kaki bagian dalam dan punggung kaki.
4.1 mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulative sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional*	4.1.1 Melakukan gerakan dasar menendang bola dengan kaki bagian dalam. 4.1.2 Melakukan gerakan dasar menendang bola dengan bagian punggung kaki. 4.1.3 Menyajikan bentuk latihan menendang bola dengan kaki bagian dalam 4.1.4 Menyajikan bentuk latihan menendang bola dengan bagian punggung kaki.

1, Tujuan Pembelajaran

Selama dan setelah mengikuti proses pembelajaran ini peserta didik diharapkan Mampu:

- 3.1.1. Melalui ceramah dari guru, siswa dapat menjelaskan gerak dasar menendang bola dengan kaki bagian dalam dan punggung kaki.
- 3.1.2. Melalui tayangan video dari guru, siswa dapat mengidentifikasi gerak dasar menendang bola dengan kaki bagian dalam dan punggung kaki.
- 3.1.3. Melalui Tanya jawab, siswa dapat membedakan antara gerakan menendang bola dengan kaki bagian dalam dan menendang bola dengan bagian punggung kaki dengan awalan dan tanpa awalan.
- 3.1.4. Melalui diskusi kelompok, siswa dapat membuat bentuk latihan menendang bola dengan kaki bagian dalam dan punggung kaki.

- 4.1.1 Melalui tayangan video, siswa dapat melakukan gerakan dasar menendang bola dengan kaki bagian dalam.
- 4.1.2 Melalui tayangan video, siswa dapat melakukan gerakan dasar menendang bola dengan bagian punggung kaki.
- 4.1.3 Melalui elaborasi, siswa dapat menyajikan bentuk latihan menendang bola dengan kaki bagian dalam
- 4.1.4 Melalui elaborasi, siswa dapat menyajikan bentuk latihan menendang bola dengan bagian punggung kaki.

Model Pembelajaran	:	<ul style="list-style-type: none">• Problem Based Learning• Syntific			
Alat dan Media Pembelajaran	:	<ul style="list-style-type: none">• Laptop• HP• Gawai, Internet• Power Point• Zoom Meeting• Google Form• Panduan pemelajaran siswa	Sumber belajar	:	Internet, sumber yang relevan
	:	<ul style="list-style-type: none">• Peluit• Bola/gulungan kertas/plastik		Benda yang ada di rumah	

LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi		Formasi	Alokasi Waktu
	Kegiatan Guru	Kegiatan Peserta Didik		
Kegiatan Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru membukaan dengan salam dan berdo'a (meminta salahsatu peserta didik untuk memimpin do'a) di tatap maya menggunakan aplikasi <i>Zoom meet</i> dengan link yang nanti dibagikan di Whatsapp Group. 2. Guru mengecek kehadiran peserta didik melalui <i>Google meet</i>, memastikan siswa siap untuk mengikuti pembelajaran dan selalu mengingatkan tentang disiplin mematuhi protokol covid 19 3. Guru mengaitkan materi sebelumnya dengan bertanya pada peserta didik mengenai gerak "menendang bola" 4. Guru menjelaskan tujuan dan langkah-langkah pembelajaran mengenai gerak dasar menendang bola dengan kaki bagian dalam dan dengan bagian punggung kaki. 5. Guru memberikan contoh melakukan gerakan pemanasan. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik menjawab salam dan berdo'a (dipimpin oleh satu peserta didik) di tatap maya menggunakan aplikasi <i>Zoom Meet</i> dengan link yang didapat dari Whatsapp Group. 2. Peserta didik menjawab kehadiran dan menyimak tentang Sikap disiplin Mematuhi protokol covid 19. 3. Peserta didik menyimak penjelasan dan menjawab pertanyaan dari guru tentang pengalaman tentang menendang bola. 4. Peserta didik menyimak penjelasan dari guru tentang tujuan dan langkah-langkah pembelajaran. 5. Peserta didik mengikuti pemanasan. 		15 menit

Kegiatan Inti	Materi : Gerak kombinasi gerak dasar Lokomotor (jalan, lari dan lompat)		40 menit
<p>Fase 1 Orientasi peserta didik kepada masalah</p>	<p>Mengamati</p> <ol style="list-style-type: none"> Guru memberikan pertanyaan sebagai stimulus (contoh: sebutkan Macam-macam gerakan dasar non lokomotori, lokomotor dan manipulatif) Guru meminta peserta didik mengeksplorasi informasi dari power point & video maupun internet http://bit.ly/pengertian-nonlokomotorlokomotor-manipulatif http://bit.ly/PenjasorkesSDMIKelas4 Guru menyajikan video Cara menendang bola dengan kaki bagian dalam dan dengan bagian punggung kaki. https://youtu.be/sboCwEX9IGE <p>Menanya Guru mempersilahkan peserta didik untuk bertanya mengenai hal-hal yang belum jelas tentang gerak dasar menendang bola dengan kaki bagian dalam dan dengan bagian punggung kaki.</p>	<ol style="list-style-type: none"> Peserta didik menjawab pertanyaan dengan bimbingan dari guru. Peserta didik menyimak materi Pengantar yang disajikan guru tentang gerak non lokomotor, lokomotor dan manipulatif (menendang bola dengan kaki bagian dalam dan dengan bagian punggung kaki) melalui media slide powerpoint dan video. 	
<p>Fase 2 Mengorganisasi peserta didik</p>	<p>Mengumpulkan Informasi Guru meminta Peserta didik melakukan pengamatan dan menganalisis gerak dasar non lokomotor, lokomotor dan manipulatif (menendang bola dengan kaki bagian dalam dan dengan punggung kaki) melalui media video.</p>	<p>Peserta didik melakukan pengamatan dan menganalisis gerak dasar non lokomotor, lokomotor dan manipulatif (menendang bola dengan kaki bagian dalam dan dengan punggung kaki) melalui media video.</p>	
<p>Fase 3 Membimbing Penyelidikan</p>	<p>Mengasosiasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Guru meminta Peserta didik untuk menganalisis tahapan- 	<ul style="list-style-type: none"> Peserta didik menjelaskan tahapan-tahapan melakukan gerak 	

<p>individu dan kelompok</p>	<p>tahapan melakukan gerak dasar non lokomotor, lokomotor dan manipulatif (menendang bola dengan kaki bagian dalam dan dengan punggung kaki)</p> <ul style="list-style-type: none"> Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk bertanya sesuatu yang masih belum dipahami. 	<p>dasar non lokomotor, lokomotor dan manipulatif (menendang bola dengan kaki bagian dalam dan dengan punggung kaki)</p> <ul style="list-style-type: none"> Peserta didik menanya jika mendapati sesuatu yang masih belum dipahami. 		
<p>Fase 4 Mengembangkan dan menyajikan hasil karya</p>	<p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> Guru memberikan contoh dan Peserta didik diminta untuk mempraktikkan gerakan dasar non lokomotor, lokomotor dan manipulatif (menendang bola dengan kaki bagian dalam dan dengan punggung kaki) 	<ul style="list-style-type: none"> Peserta didik mempraktikkan gerakan dasar non lokomotor, lokomotor dan manipulatif (menendang bola dengan kaki bagian dalam dan dengan punggung kaki) <div data-bbox="831 1071 1023 1350" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="786 1366 1074 1403">Gambar 1.13 Menendang bola dengan kaki bagian dalam</p> <ol style="list-style-type: none"> Kaki tumpu berada di sebelah bola. Berat badan ada pada kaki tumpu. Tarik kaki yang akan digunakan untuk menendang ke belakang. Kemudian arahkan kaki bagian dalam menghadap ke depan. Tendanglah bola dengan ayunan kaki dari arah belakang. Perkenaan tepat pada tengah-tengah bola. Lakukan latihan ini berulang-ulang sampai kalian kuasai. 		



Gambar 1.14 Menendang bola dengan bagian punggung kaki

1. Kaki tumpu berada di sebelah bola. Berat badan ada pada kaki tumpu.
2. Tarik kaki yang akan digunakan untuk menendang ke belakang. Arahkan punggung kaki menghadap ke depan.
3. Tendanglah bola dengan ayunan kaki dari arah belakang. Perkenaan tepat pada tengah-tengah bola.
4. Lakukan latihan ini berulang-ulang sampai kalian kuasai.

Fase 5
Menganalisa dan mengevaluasi Proses pemecahan masalah

- Guru melakukan penilaian dengan mengamati dan menganalisis gerakan yang sudah dilakukan peserta didik.

- Siswa menganalisis gerakan gerakan dasar non lokomotor, lokomotor dan manipulatif (menendang bola dengan kaki bagian dalam dan dengan punggung kaki)

Kegiatan Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru memimpin gerakan pendinginan. 2. Guru mencoba bertanya jawab dengan peserta didik merefleksi kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan. 3. Guru menjelaskan manfaat gerakan dasar non lokomotor, lokomotor dan manipulatif (menendang bola dengan kaki bagian dalam dan dengan punggung kaki) bila sering dilakukan di rumah, selain dapat meningkatkan keterampilan motorik, baik juga untuk kebugaran. 4. Guru memberikan pujian kepada peserta didik yang melakukan gerakan menendang bola dengan kaki bagian dalam dan dengan punggung kaki dengan percaya diri. 5. Menyampaikan informasi pembelajaran selanjutnya. 6. Guru menyuruh salah satu peserta didik memimpin berdoa untuk menutup pembelajaran dan mengucapkan salam. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik melakukan gerakan pendinginan dengan arahan dari guru. 2. Peserta didik menjawab pertanyaan dari guru dalam kegiatan refleksi. 3. Peserta didik menyimak penjelasan dari guru tentang manfaat gerakan dasar non lokomotor, lokomotor dan manipulatif (menendang bola dengan kaki bagian dalam dan dengan punggung kaki) bila sering dilakukan di rumah, selain dapat meningkatkan keterampilan motorik, baik juga untuk kebugaran. 4. Peserta didik merasa lebih percaya diri. 5. Peserta didik menyimak informasi materi pembelajaran berikutnya. 6. Peserta didik mengikuti berdoa dan menjawab salam dari guru. 		15 menit
-------------------------	--	--	--	-----------------

3, Penilaian (Asesmen)

1. Penilaian Pengetahuan: Tanya jawab mengenai gerak dasar non lokomotor, lokomotor dan manipulatif (menendang bola dengan kaki bagian dalam dan dengan punggung kaki)
2. Penilaian Keterampilan: Unjuk kerja selama pembelajaran berlangsung
3. Penilaian sikap : ketika proses pembelajaran disiplin dan tanggung jawab dalam melakukan aktifitas

INSTRUMEN PENILAIAN

Materi : Gerak dasar non lokomotor, lokomotor dan manipulative permainan bola besar

Kelas : IV (Empat)

Kompetensi Dasar :

- 1.1 Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya
- 2.1 Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangga
- 3.1 Memahami variasi gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional
- 4.1 Mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulative sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional*

IPK :

- 1.1.1 Berdoa sebelum dan sesudah belajar
- 2.1.1 jujur dalam mengikuti pembelajaran sungguh sungguh
- 2.1.2 disiplin mengerjakan tugas tepat waktu
- 3.1.1. Menganalisis gerak dasar menendang bola dengan punggung kaki dan dengan kaki bagian dalam.
- 4.1.5 Mempraktikan variasi gerak dasar menendang bola dengan kaki bagian dalam.
- 4.1.6 Mempraktikan variasi gerak dasar menendang bola dengan bagian punggung kaki.



A. PENILAIAN AFEKTIF

1) Observasi

Petunjuk :

Lembar ini diisi oleh guru untuk menilai sikap peserta didik selama mengikuti pembelajaran, berilah tanda ceklis (v) pada kolom skor.

Lembar Pengamatan Peserta Didik

Nama Peserta Didik :
 Kelas :
 Tanggal pengamatan :
 Materi pokok :

No	Sikap yang dinilai	Skor			
		selalu	jarang	kurang	Tidak
		25	20	15	0
1	Berdoa sebelum dan sesudah belajar (religious)				
2	Merapikan kembali alat alat belajar / olahraga (tanggung jawab)				
3	Melakukan gerakan dengan sungguh sungguh (disiplin)				
4	Mengikuti pembelajaran dengan sungguh sungguh (disiplin)				
Jumlah skor					
Perolehan nilai (jumlah keseluruhan 100)					

Deskripsi Nilai

- 90-100 = Sangat Baik (SB)
- 76-89 = Baik (B)
- 61-75 = Kurang (C)
- ≤60 = Buruk

B. PENILAIAN KOGNITIF

. Instrumen Penilaian

Jawablah soal-soal di bawah ini dengan jawaban yang tepat!

1. Apa yang dimaksud dengan gerak dasar non lokomotor dan contohnya?
2. Apa yang dimaksud dengan gerak dasar lokomotor dan contohnya?
3. Apa yang dimaksud dengan gerak dasar manipulative dan contohnya?
4. Uraikan gerakan menendang bola dengan kaki bagian dalam dan bagian punggung kaki yang benar?
5. Membuat bentuk latihan menendang bola.

2. Kunci Jawaban

Kebijakan guru sesuai kondisi kelas masing-masing.

1. Gerakan tanpa adanya berpindah tempat (memutar lengan, kaki, kepala dan pinggul- menekuk sikut, lutut dan pinggang)
2. Gerakan berpindah tempat (berjalan, berlari, melompat, berguling, menggeser, memanjat, merangkak)
3. Gerakan yang melibatkan objek, benda lain atau alat (menendang bola, melempar bola, memukul bola)
4. **Menendang dengan kaki bagian dalam :**
 - Kaki tumpu berada di sebelah bola. Berat badan ada pada kaki tumpu.

- Tarik kaki yang akan digunakan untuk menendang ke belakang. Kemudian arahkan kaki bagian dalam menghadap ke depan.
- Tendanglah bola dengan ayunan kaki dari arah belakang. Perkenaan tepat pada tengah-tengah bola.

Menendang dengan bagian punggung kaki :

- Kaki tumpu berada di sebelah bola. Berat badan ada pada kaki tumpu.
 - Tarik kaki yang akan digunakan untuk menendang ke belakang. Arahkan punggung kaki menghadap ke depan.
 - Tendanglah bola dengan ayunan kaki dari arah belakang. Perkenaan tepat pada tengah-tengah bola.
5. - memantulkan ke dinding
- Melakukan bersama teman/saudara/ayah/bunda

3. Pedoman Penilaian

- Setiap soal skor 2
- Jumlah soal 5 x skor 2 = 10
- $\frac{\text{Jumlah skor perolehan}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$
- Contoh :
Rohna hanya bisa menjawab 4 soal x 2 = 8.
Nilai akhir = $\frac{8 \times 100}{10} = 80$

❖ Instrument Penilaian Keterampilan Konkret

IPK	Kategori			
	1	2	3	4
Memperaktikan gerak dasar non lokomotor, lokomotor dan manipulatif (menendang bola dengan kaki bagian dalam dan dengan punggung kaki)	Tidak dapat melakukan gerak dasar non lokomotor, lokomotor dan manipulatif (menendang bola dengan kaki bagian dalam dan dengan punggung kaki) yang benar seperti yang telah di contohkan oleh guru.	Terdapat kesalahan lebih dari 1 dalam melakukan gerak dasar non lokomotor, lokomotor dan manipulatif (menendang bola dengan kaki bagian dalam dan dengan punggung kaki) yang benar yang sesuai dengan yang telah di contohkan oleh guru..	Terdapat 1 kesalahan dalam melakukan gerak dasar non lokomotor, lokomotor dan manipulatif (menendang bola dengan kaki bagian dalam dan dengan punggung kaki) yang benar yang sesuai dengan yang telah di contohkan oleh guru.	Dapat melakukan gerak dasar non lokomotor, lokomotor dan manipulatif (menendang bola dengan kaki bagian dalam dan dengan punggung kaki) sesuai dengan yang telah di contohkan oleh guru.

Format Penilaian Keterampilan

No	Materi	1	2	3	4
1	Gerak dasar menendang bola dengan kaki bagian dalam				√
2	Gerak dasar menendang bola dengan bagian punggung kaki			√	

Nilai perolehan KD Keterampilan : rerata dari nilai IPK

$$(7/8) * 100 = 87,5$$

Peringkat	Nilai
Amat Baik (A)	$90 < AB \leq 100$
Baik (B)	$80 < B \leq 89$
Cukup (C)	$70 < C \leq 79$
Kurang (D)	≤ 70

1. Remedial

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada siswa, nilai yang dicapai tidak memenuhi KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format remedial terhadap lima siswa.

No	Siswa	Target	Aspek	Materi	Indikator	KBM/ KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KI KD						Awal	Remedial	
1										
2										
3										
4										
5										
dst.										
Keterangan Orang Tua Siswa:										

2. Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada siswa, nilai yang dicapai tidak memenuhi KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format pengayaan terhadap empat siswa.

No	Siswa	Target	Aspek	Materi	Indikator	KBM/ KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KI KD						Awal	Remedial	
1										
2										
3										
4										
5										
dst.										
Keterangan Orang Tua Siswa:										

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Bandung, Juli 2021

Guru PJOK

A Mamduh Munawar, S.Ag

Rohna Gantina, S.Si.

MEDIA PEMBELAJARAN

PJOK Kelas 4

SD Islam Al Azhar 56

Gerak Dasar
Lokomotor, Non Lokomotor dan Manipulatif
Permainan baola besar
(Sepak Bola / Gerak dasar menendang bola)



Kompetensi Dasar

- 3.1 Memahami variasi gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional
- 4.1 mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulative sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional.

Inidikator Pencapaian Kompetensi

- 3.1.1. Menganalisis gerak dasar menendang bola dengan kaki bagian dalam
- 3.1.2. Menganalisis gerak dasar menendang bola dengan punggung kaki

- 4.1.1. Mempraktikan variasi gerak dasar menendang bola dengan kaki bagian dalam.
- 4.1.2. Mempraktikan variasi gerak dasar menendang bola dengan bagian punggung kaki.

Tujuan Pembelajaran

- Siswa menunjukkan perilaku jujur dan disiplin dalam kehidupannya sehari-hari.
- siswa dapat mengidentifikasi variasi gerak dasar menendang bola dengan punggung kaki dan dengan kaki bagian dalam.
- siswa dapat Menganalisis variasi gerak dasar menendang bola dengan punggung kaki dan dengan kaki bagian dalam.
- Siswa dapat melakukan gerakan menendang bola dengan punggung kaki dan dengan kaki bagian dalam, masing-masing sebanyak 10 kali / tendangan.

Gerak Non Lokomotor

gerakan yang tidak disertai dengan perpindahan tempat.

Contoh : memutar, menggeleng, membungkuk, dan mengayun.

Gerak Lokomotor

merupakan gerak berpindah tempat atau memindahkan tubuh dari satu titik ke titik lainnya

Contoh : berjalan, berlari, melompat, berguling, merangkak, bergeser, memanjat, menggelinding.

Gerak Manipulatif

gerakan yang melibatkan penguasaan pada sebuah objek atau benda. Gerak manipulatif juga bisa melibatkan suatu alat.

Contoh : menangkap, melempar, memukul, dan memantulkan bola.

GERAK DASAR MENENDANG BOLA DENGAN KAKI BAGIAN DALAM



- Kaki tumpu berada di sebelah bola. Berat badan ada pada kaki tumpu.
- Tarik kaki yang akan digunakan untuk menendang ke belakang. Kemudian arahkan kaki bagian dalam menghadap ke depan.
- Tendanglah bola dengan ayunan kaki dari arah belakang. Perkenaan tepat pada tengah-tengah bola.

GERAK DASAR MENENDANG BOLA DENGAN KAKI BAGIAN DALAM



- Kaki tumpu berada di sebelah bola. Berat badan ada pada kaki tumpu.
- Tarik kaki yang akan digunakan untuk menendang ke belakang. Arahkan punggung kaki menghadap ke depan.
- Tendanglah bola dengan ayunan kaki dari arah belakang. Perkenaan tepat pada tengah-tengah bola.

Wassalamu'alaikum

Terimakasih



Selalu jaga kesehatan dan tetap semangat.....

Video



Power point



Laptop



Hand phone



Internet

