

SEPAKBOLA

BAHAN AJAR
PJOK
KELAS VI
SD NEGERI 6 TEJAKULA



KOMPETENSI DASAR

- 3.1 **Memahami** variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional*
- 4.1 **Mempraktikkan** variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional*

INDIKATOR

- 3.1.1 **Menjelaskan** variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam mengoper bola menggunakan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar dengan sasaran dinding rumah.
- 3.1.2 **Menjelaskan** variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam, dan telapak kaki setelah mengoper dengan dinding.
- 3.1.3 **Menjelaskan** variasi gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam, dan kaki bagian luar di halaman dekat rumah.
- 3.1.4 **Merangkum** kombinasi dari variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam mengoper bola menggunakan kaki bagian dalam, dan kaki bagian luar , dilanjutkan dengan menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam, dan telapak kaki kemudian dilanjutkan dengan menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam, dan kaki bagian luar.
- 4.1.1 **Mempraktikkan** variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam mengoper bola menggunakan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar dengan sasaran dinding rumah.
- 4.1.2 **Mempraktikkan** variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam, dan telapak kaki setelah mengoper dengan dinding.
- 4.1.3 **Mempraktikkan** variasi gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam, dan kaki bagian luar di halaman dekat rumah.
- 4.1.4 **Memperlihatkan** kombinasi dari variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam mengoper bola menggunakan kaki bagian dalam, dan kaki bagian luar , dilanjutkan dengan menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam, dan telapak kaki kemudian dilanjutkan dengan menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam, dan kaki bagian luar.

TUJUAN

Peserta didik diharapkan :

1. **Selalu berdoa** sebelum dan sesudah melaksanakan pembelajaran.
2. Bersikap **jujur, mandiri, disiplin** dan **tanggung jawab** dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran **daring**.
3. **Menjelaskan** variasi gerak dasar mengoper bola menggunakan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar dengan sasaran dinding rumah.
4. **Menjelaskan** variasi gerak dasar menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam, dan telapak kaki setelah mengoper dengan dinding.
5. **Menjelaskan** variasi gerak dasar menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam, dan kaki bagian luar di halaman dekat rumah.
6. **Merangkum** kombinasi dari variasi gerak dasar mengoper bola menggunakan kaki bagian dalam, dan kaki bagian luar , dilanjutkan dengan menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam, dan telapak kaki kemudian dilanjutkan dengan menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam, dan kaki bagian luar.
7. **Mempraktikkan** variasi gerak dasar mengoper bola menggunakan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar dengan sasaran dinding rumah.
8. **Mempraktikkan** variasi gerak dasar menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam, dan telapak kaki setelah mengoper dengan dinding.
9. **Mempraktikkan** variasi gerak dasar menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam, dan kaki bagian luar di halaman dekat rumah.
10. **Memperlihatkan** kombinasi dari variasi gerak dasar mengoper bola menggunakan kaki bagian dalam, dan kaki bagian luar , dilanjutkan dengan menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam, dan telapak kaki kemudian dilanjutkan dengan menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam, dan kaki bagian luar.

TAHUKAH KAMU ... ???



Sepak bola terdiri dari dua kata yaitu "Sepak" dan "Bola". "Sepak" bisa disebut menyepak yaitu menendang (menggunakan kaki), sedangkan "Bola" adalah alat untuk permainan yang memiliki bentuk bulat yang terbuat dari karet, kulit atau bahan lainnya. Jadi singkat pengertian sepak bola adalah permainan yang dilakukan dengan cara menendang bola kesana kemari yang dilakukan oleh pemain dengan sasaran gawang dan bertujuan memasukkan bola kedalam gawang.

Untuk bermain sepakbola dengan baik pemain dibekali dengan gerak dasar yang baik juga. Nah...beberapa gerak dasar yang perlu dipunyai adalah :

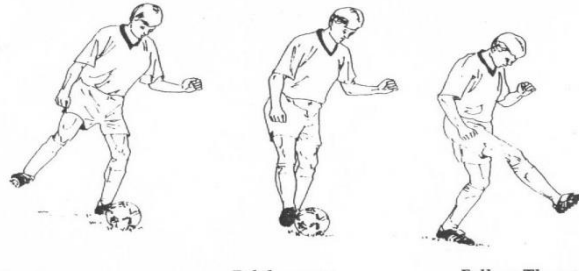
Sumber : <https://olahragapedia.com/teknik-menggiring-bola-dalam-sepak-bola>



1. Gerak dasar mengoper bola menggunakan kaki bagian dalam

Mengoper bola menggunakan kaki bagian dalam sering kali digunakan oleh pemain untuk mengoper jarak dekat. Hal ini dikarenakan mengoper menggunakan kaki bagian dalam lebih tepat sasaran dan kecepatan bola lebih mudah diatur. Berikut langkah-langkah mengoper menggunakan kaki bagian dalam

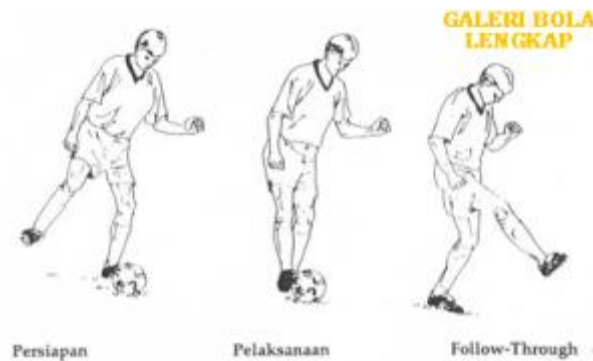
- Kaki ditumpu di samping bola, lutut di tekuk.
- Posisi badan dibelakang bola sedikit tegak dan putar kaki ke arah luar
- Tendangan dimulai dari menarik kaki dan mengayun kedepan
- Saat perkenaan kaki dengan bola, mata melihat bola dan meneruskan pandangan pada sasaran
- Setelah menendang ada gerakan lanjutan (follow through)



2. Gerak dasar mengoper bola menggunakan kaki bagian luar

Mengoper bola menggunakan kaki bagian luar biasanya digunakan untuk mengumpan jarak pendek dan juga berfungsi untuk mengecoh lawan. Berikut langkah-langkah mengoper menggunakan kaki bagian dalam.

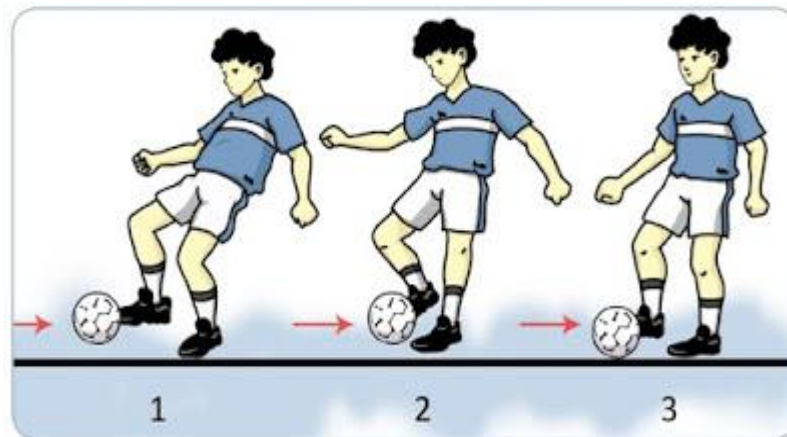
- Kaki ditumpu disamping bola, lutut ditekek
- Posisi badan dibelakang bola sedikit tegak dan putar kaki ke arah dalam
- Mulai tendangan dengan menarik kaki dan mengayunkan kaki kedepan.
- Saat bola sudah mengenai perkenaan kaki bagian luar mata melihat bola dan meneruskan pandangan pada sasaran.
- Selesai menendang ada gerakan lanjutan (follow through)



Gerak dasar menghentikan bola dalam permainan sepak bola adalah teknik menghentikan bola agar bola dapat dikuasai dengan sempurna. Seorang pemain harus mempunyai gerak dasar menghentikan bola ini dengan baik agar bola yang diterima dari operan rekan setim tidak direbut oleh lawan.

1. Gerak dasar menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam

- Posisikan tubuh menuju arah datangnya bola
- Posisikan kaki yang akan digunakan untuk mengontrol bola ke arah bagian luar.
- Kaki yang akan digunakan untuk menumpu sedikit ditekuk.
- Angkat kaki untuk mengontrol bola ke arah datangnya bola.
- Kaki bagian dalam bisa menyentuh bola kemudian lakukan gerakan lanjutan dengan cara menarik kaki ke arah belakang sehingga bola bisa dikuasai.



2. Gerak dasar menghentikan bola menggunakan telapak kaki

- Berat badan diletakkan di atas kaki tumpu, dan mata melihat bola
- Kaki penahan dijulurkan ke depan menyambut bola.
- Tumit kaki penahan diturunkan ke bawah
- Ujung kaki menghadap ke atas
- Bola dikurung antara telapak kaki dengan tanah.



Menggiring adalah suatu gerakan berpindah tempat dengan tetap mengontrol bola menuju daerah lawan.

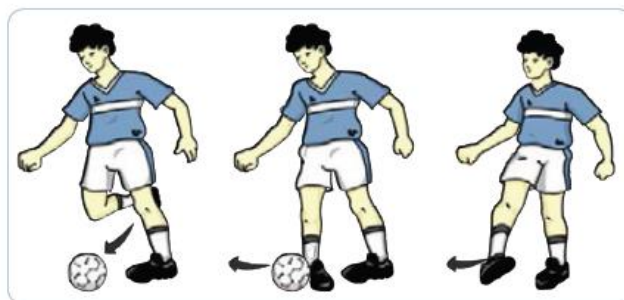
1. Gerak Dasar Menggiring Bola menggunakan kaki bagian dalam

- Berdiri dengan pandangan ke arah depan sebagai sikap awalan.
- Kedua tangan agak membuka (menciptakan jarak tangan dengan tubuh).
- Dorong, atau giring bola menggunakan kaki bagian dalam
- Arahkan bola ke depan dengan posisi badan sedikit condong ke depan
- Tumpukan berat badan pada salah satu kaki yang tidak digunakan untuk menggiring bola.



2. Gerak dasar menggiring bola menggunakan kaki bagian luar

- Berdiri dan arahkan pandangan ke depan.
- Kedua tangan agak membuka (menciptakan jarak tangan dengan tubuh).
- Putar kedalam dan kunci pergelangan kaki sebagai gerakan dasar menggiring dengan kaki bagian luar.
- Dorong atau giring bola dengan kaki bagian luar kedepan.
- Tumpukan berat badan anda pada salah satu kaki yang tidak digunakan untuk menggiring bola.



Gambar 1.2 Mengumpat dengan kaki bagian luar

Sudahkah kalian membaca dengan cermat ? coba kerjakan soal dibawah ini dan berdiskusi dengan teman yang lain....

1. Bagaimanakah kalian melakukan variasi gerak dasar mengoper ?

JAWABAN

2. Bagaimanakah kalian melakukan variasi gerak dasar menghentikan bola?

JAWABAN

3. Bagaimanakah kalian melakukan variasi gerak dasar menggiring bola?

JAWABAN

4. Bagaimanakah kalian mengkombinasikan variasi gerak dasar yang sudah dipelajari ?

JAWABAN

5. Kesulitan apa yang kamu temukan ?

JAWABAN

RANGKUMAN

Sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara menendang bola dimana tujuannya adalah untuk memasukkan bola tersebut ke gawang lawan dengan beberapa gerak dasar seperti mengoper, menghentikan atau control, menggiring, shoting dan menyundul.



Dari bacaan diatas kita dapat menanyakan hal-hal yang masih diragukan dan melaksanakan evaluasi dengan penuh rasa ingin tahu, saling membantu memberikan penjelasan tentang hal-hal yang diragukan teman yang lain lain sehingga informasi menjadi benar dan tidak terjadi kesalahpahaman terhadap materi dengan tekun

Setelah mempelajari bacaan diatas, kalian diharapkan mampu menjelaskan variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam mengoper, menghentikan, dan menggiring bola menggunakan kaki.



Mampu merangkum kombinasi dari variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam mengoper, menghentikan, dan menggiring bola menggunakan kaki.

Mampu mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam mengoper, menghentikan, dan menggiring bola menggunakan kaki. Serta melakukan kombinasi dari variasi gerak mengoper, menghentikan dan menggiring bola menggunakan kaki