

**PERANGKAT PEMBELAJARAN
KOMPETENSI DASAR PERMAINAN BOLA BESAR
(SEPAK BOLA)**



Disusun Oleh :

Nama : Eka Bakti Wibowo, M.Pd
Sekolah : SMP Negeri 49 Jakarta
Email : ekabaktiwibowo@gmail.com

**CALON GURU PENGGERAK (CGP)
ANGKATAN 5
2022**

DAFTAR ISI

| | |
|---|----|
| HALAMAN JUDUL | i |
| DAFTAR ISI | ii |
| | |
| A. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran | 1 |
| B. Bahan Ajar | 13 |
| C. Lembar Kerja Peserta Didik | 23 |
| D. Media Pembelajaran | 26 |
| E. Evaluasi Pembelajaran | 27 |



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN TAHUN AJARAN 2020-2021 (KURIKULUM 2013)

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

| | |
|-----------------------|--|
| Sekolah | : SMP Negeri 49 Jakarta |
| Mata Pelajaran | : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan |
| Kelas/Semester | : VIII / Genap |
| Materi Pokok | : Permainan Sepak Bola |
| Alokasi Waktu | : 30 Menit |

A. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, santun, percaya diri, peduli, dan bertanggung jawab dalam berinteraksi secara efektif sesuai dengan perkembangan anak di lingkungan, keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan alam sekitar, bangsa, negara, dan kawasan regional.
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan meta kognitif pada tingkat teknis dan spesifik sederhana berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, dan budaya dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, dan kenegaraan terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Menunjukkan keterampilan menalar, mengolah, dan menyaji secara kreatif, produktif, kritis, mandiri, kolaboratif, dan komunikatif, dalam ranah konkret dan ranah abstrak sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang teori.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

| Kompetensi Dasar | Indikator Pencapaian Kompetensi |
|---|--|
| 3.1 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola besar *) | 3.1.1. Mengidentifikasi berbagai gerak spesifik menendang dalam permainan sepak bola dengan benar. 3.1.2. Menjelaskan konsep gerak spesifik menendang menggunakan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola dengan benar. |
| 4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola besar dengan koordinasi yang baik *) | 4.1.1 Melakukan variasi gerak spesifik menendang menggunakan kaki bagian dalam di tempat, dan bola dilambungkan dengan baik dan benar. |

Tujuan Pembelajaran

Setelah pembelajaran diharapkan peserta didik dapat :

1. Peserta didik dapat mengidentifikasi berbagai gerak spesifik menendang bola pada permainan sepak bola dengan benar.
2. Peserta didik dapat menjelaskan konsep gerak spesifik menendang menggunakan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola dengan benar.
3. Peserta didik dapat melakukan variasi gerak spesifik menendang menggunakan kaki bagian dalam di tempat dan bola dilambungkan dengan baik dan benar.

C. Materi Pembelajaran

1. Materi Pembelajaran Reguler

Variasi gerak spesifik menendang bola dengan kaki bagian dalam di tempat dan bola dilambungkan.

2. Materi Pembelajaran Remedial

Gerak spesifik menendang bola dengan kaki bagian dalam.

3. Materi Pembelajaran Pengayaan

Variasi gerak spesifik menendang bola dengan kaki bagian dalam dengan bola dipantulkan.

D. Metode Pembelajaran

- Pendekatan : *Saintifik*
- Metode : *Problem base Learning*, demonstrasi, ceramah, diskusi

E. Media dan Bahan

1. Media Pembelajaran :

- a. *Handout materi permainan sepak bola dalam bentuk buku paket, Powerpoint & google forms.*
- b. Video pembelajaran variasi gerak spesifik menendang bola dengan kaki bagian dalam di tempat dan bola dilambungkan dengan baik dan benar..

2. Bahan Pembelajaran :

- a. Modul bahan ajar permainan sepak bola

F. Sumber Pembelajaran

1. Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, SMP/M.Ts Kelas VIII Kurikulum 2013
2. Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, SMP/M.Ts Kelas VIII Kurikulum 2013.

G. **Kegiatan Pembelajaran**

| Kegiatan | Deskripsi | Alokasi Waktu |
|-------------|--|---------------|
| Pendahuluan | <p>Guru</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kelas dibuka dengan salam, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran peserta didik. • Kelas dilanjutkan dengan doa dipimpin oleh salah seorang peserta didik. • Peserta didik diingatkan untuk selalu bersyukur kepada Tuhan YME dalam pemberian nikmat salah satunya kesehatan. <p>Orientasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengamati penjelasan guru tentang tujuan pembelajaran melalui PowerPoint dengan sikap <i>disiplin</i>, dan <i>tanggung jawab</i> yang akan dikembangkan dalam pembelajaran. (Pemanfaatan ICT-TPACK) <p>Apersepsi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengaitkan materi pembelajaran pengalaman peserta didik dalam kehidupan • Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan <p>Motivasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan menjelaskan manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran. <p>Pemberian Acuan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: gerak spesifik menendang bola (menggunakan kaki bagian dalam) • Memberitahukan kompetensi dasar, indikator, dan KKM pada variasi gerak | 5 menit |

| | | |
|----------------------|---|----------|
| | menendang bola. Peserta didik dan Guru melakukan pemanasan | |
| Kegiatan Inti | <p><u>KEGIATAN LITERASI</u></p> <p><u>Mengamati</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru mempraktekan gerak spesifik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam. • Disajikan video pembelajaran variasi gerak spesifik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam dengan tujuan memotivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik materi : Variasi gerak spesifik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam (Pemanfaatan ICT-TPACK) https://youtu.be/k_45cWGsYuY | 20 menit |

CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)

Menanya

- Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan video pembelajaran yang tidak dipahami dari apa yang diamati atau pertanyaan untuk mendapatkan informasi tambahan tentang apa yang diamati (dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik) untuk mengembangkan kreativitas, rasa ingin tahu, kemampuan merumuskan pertanyaan untuk membentuk pikiran kritis yang perlu untuk hidup cerdas dan belajar sepanjang hayat.

COLLABORATION (KERJASAMA)

Peserta didik dibagi kedalam 2 kelompok untuk:

Menalar

- Peserta didik dan guru secara bersama-sama membahas contoh dalam buku paket dan video mengenai materi: variasi gerak spesifik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam dengan baik dan benar ditanggapi aktif oleh peserta didik lainnya berdasarkan kelompok
- Membahas permasalahan yang sering terjadi ketika menendang?

Peserta didik dalam pembelajaran mencoba memecahkan masalah pada variasi gerak spesifik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam dengan cara :

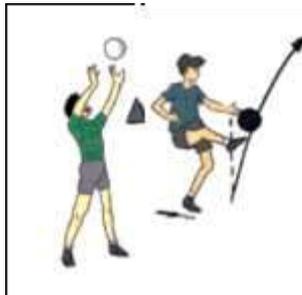
Mengasosiasi tentang data dari Materi :

- Gerakan awal/posisi awal, gerakan dan akhir gerakan menendang bola menggunakan kaki bagian dalam dengan baik dan benar yang diberikan contoh oleh guru.



Peserta didik diminta mengomunikasikan melalui gerakan

- Peserta didik dapat mempraktikan variasi gerak spesifik menendang bola di tempat, bola dilambungkan dilandasi nilai-nilai disiplin, keberanian, dan tanggung jawab



- Peserta didik diminta membuat video praktik yang akan dikirim melalui *Google classroom* atau *Whatsapp* dan mengerjakan 5 soal dalam *Google form*

Catatan : Selama pembelajaran berlangsung, guru mengamati sikap peserta didik dalam pembelajaran yang meliputi sikap spiritual dan social

Penutup

- Peserta didik melakukan gerak pendinginan
- Peserta didik bersama guru melakukan refleksi atas pembelajaran yang telah berlangsung ;
 - Apa saja yang telah dipahami peserta didik dalam materi variasi gerak spesifik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam?
 - Apa yang belum dipahami peserta didik mengenai variasi gerak spesifik

5 Menit

| | | |
|--|--|--|
| | <p>menendang bola menggunakan kaki bagian dalam?</p> <p>➤ Bagaimana perasaan selama pembelajaran?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru dan peserta didik menyimpulkan hasil pembelajaran. • Peserta didik menyimak penjelasan guru tentang aktivitas pembelajaran pada pertemuan selanjutnya. • Peserta didik menyimak cerita motivasi tentang pentingnya sikap Disiplin dan tanggung jawab • Mengingatkan peserta didik untuk disiplin menerapkan 5 M dan rutin berolahraga • Mengingatkan rasa toleransi beragama kepada peserta didik • Dilanjutkan dengan doa bersama dipimpin salah seorang peserta didik. • Kelas ditutup dengan salam dari guru. | |
|--|--|--|

H. Penilaian Hasil Pembelajaran

1. Penilaian Spritual

a. Teknik Penilaian

Teknik penilaian yang digunakan adalah observasi dengan model check list terhadap aspek yang diamati.

b. Instrumen Penilaian

| No | Nama Peserta Didik | Aspek Yang di nilai | | |
|----|--------------------|--------------------------------------|------------------------------------|---|
| | | Berdoa diawal dan akhir pembelajaran | Mengucap syukur atas karunia Tuhan | Mengucap salam ketika mau berbicara/ menjawab salam |
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |
| 4 | | | | |

Tiga kegiatan aspek penilaian spritual dilakukan = Amat Baik

Dua kegiatan aspek penilaian spritual dilakukan = Baik

Satu kegiatan aspek penilaian spritual dilakukan = Cukup

Kegiatan aspek penilaian spritual tidak dilakukan = Perlu bimbingan

2. Penilaian Sosial

a. Teknik Penilaian

Teknik penilaian yang digunakan adalah observasi dengan model check list terhadap aspek yang diamati.

b. Instrumen Penilaian

| No | Nama Peserta Didik | Aspek Yang di nilai | | |
|----|--------------------|---------------------|----------------|------------------|
| | | Disiplin | Tanggung Jawab | Menghargai Teman |
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |

| No | Kriteria | Sikap yang dinilai |
|----|------------------|---|
| 1 | Disiplin | <ul style="list-style-type: none"> - Hadir tepat waktu - Mengenakan seragam olahraga - Menyimak pembelajaran dengan <i>on camera</i> |
| 2 | Tanggung Jawab | <ul style="list-style-type: none"> - Mengerjakan tugas yang diberikan guru tepat waktu - Mengikuti pembelajaran atau mengerjakan penugasan sesuai instruksi |
| 3 | Menghargai teman | <ul style="list-style-type: none"> - Mendengarkan apa yang disampaikan teman saat diskusi - Memberikan tepuk tangan/ memberikan apresiasi pada teman yang menyampaikan pendapat |

Tiga kegiatan aspek penilaian sosial dilakukan = Amat Baik
 Dua kegiatan aspek penilaian sosial dilakukan = Baik
 Satu kegiatan aspek penilaian sosial dilakukan = Cukup
 Kegiatan aspek penilaian sosial tidak dilakukan = Perlu bimbingan

3. Penilaian Pengetahuan

5 soal uraian dalam *Google form* (Masing-masing soal bernilai 20)

| Indikator | Teknik penilaian | Contoh Instrumen |
|---|------------------|--|
| 1. Mengidentifikasi berbagai gerak spesifik menendang, pada permainan sepak bola. | Tes tertulis | 1. Sebutkan tiga gerak spesifik menendang bola! 2. Jelaskan 3 gerak spesifik menendang bola! 3. Jelaskan cara melakukan gerak spesifik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam! |
| 2. Menjelaskan cara melakukan berbagai gerak spesifik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola. | | 4. Jelaskan bagaimana sikap posisi kaki tendang saat akan menyentuh bola/saat akan menendang! 5. Bagaimana posisi kaki tumpu saat akan menendang bola menggunakan kaki bagian dalam? |

Skor 20 : Jika jawaban sesuai dengan seluruh esensi pertanyaan

Skor 10 : Jika jawaban hanya beberapa yang sesuai dengan esensi pertanyaan

Skor 0 : Jika jawaban tidak sesuai dengan esensi pertanyaan

Penilaian Pengetahuan = Jumlah skor yang diperoleh

4. Penilaian Keterampilan

- Penilaian Unjuk Kerja

Penilaian dilakukan dengan melakukan praktek gerak spesifik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam.

| Indikator | Teknik Penilaian | Contoh Instrumen |
|---|------------------|--|
| Melakukan variasi gerak spesifik menendang menggunakan kaki bagian dalam. | Tes Praktik | Lakukan variasi gerak spesifik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam dengan baik dan benar! |

Rubrik Penilaian

| Nama Peserta Didik | Penilaian Keterampilan Gerak | | | Skor Akhir | Keterangan |
|--------------------|------------------------------|----------------------------|------------------------|------------|------------|
| | Penilaian Proses | | | | |
| | Posisi Awal (Skor 4) | Gerakan menendang (Skor 3) | Akhir Gerakan (Skor 3) | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Pedoman penskoran

1) Penskoran

a) Posisi Awal

Skor 4 jika :

- (1) Berdiri menghadap ke arah gerakan
- (2) Posisi kaki tumpu di samping bola dengan sikap lutut agak tertekuk.
- (3) sikap kedua lengan di samping badan agak terentang.
- (4) Pergelangan kaki yang akan digunakan mengumpan diputar keluar dan dikunci pandangan terpusat pada bola

Skor 3 jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 2 jika : hanya dua sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

b) Gerakan menendang

Skor 3 jika :

- (1) Tarik kaki yang akan digunakan mengumpan ke belakang .
- (2) Ayunan kaki yang digunakan menendang bola
- (3) Perkenaan kaki pada bola tepat di tengah-tengah bola.

Skor 2 jika : hanya dua sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

c) Akhir gerakan

Skor 3 jika :

- (1) Badan sedikit dicondongkan ke depan
- (2) Posisi kaki yang digunakan mengumpan di depan
- (3) Pandangan ke depan

Skor 2 jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

Penilaian Keterampilan = Jumlah skor yang diperoleh X 10

Penilaian Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

1. Instrumen penilaian pembelajaran remedial pada dasarnya sama dengan instrumen penilaian pembelajaran regular.
2. Instrumen penilaian pembelajaran pengayaan, untuk materi pengetahuan dan keterampilan:

Instrumen Kompetensi pengetahuan :

- Daftar Tugas

| Indikator | Teknik Penilaian | Contoh Instrumen |
|---|------------------|---|
| Memahami variasi dan kombinasi gerak spesifik menendang bola pada permainan sepak bola. | Penugasan | <ul style="list-style-type: none">• Carilah bentuk-bentuk variasi gerak spesifik menendang bola pada permainan sepak bola• Carilah bentuk-bentuk kombinasi gerak spesifik menendang bola pada permainan sepak bola |

Instrumen Kompetensi keterampilan :

- Lembar observasi

| Indikator | Teknik Penilaian | Contoh Instrumen |
|---|------------------|---|
| Melakukan berbagai gerak spesifik menendang bola pada permainan sepak bola. | Tes praktik | <ul style="list-style-type: none">• Praktekkan variasi gerak spesifik menendang bola pada permainan sepak bola.• Praktekkan kombinasi gerak spesifik menendang bola pada permainan sepak bola. |

Mengetahui,
Kepala SMP Negeri 49 Jakarta,

Jakarta, 04 Januari 2022
Guru Mata Pelajaran

Drs. Imam Santoso, M.M.
NIP. 196204081988031009

Eka Bakti Wibowo, M.Pd
NIKKI. 1009334

PERMAINAN SEPAK BOLA

Kompetensi Inti (KI)

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, santun, percaya diri, peduli, dan bertanggung jawab dalam berinteraksi secara efektif sesuai dengan perkembangan anak di lingkungan, keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan alam sekitar, bangsa, negara, dan kawasan regional.
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan meta kognitif pada tingkat teknis dan spesifik sederhana berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, dan budaya dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, dan kenegaraan terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Menunjukkan keterampilan menalar, mengolah, dan menyaji secara kreatif, produktif, kritis, mandiri, kolaboratif, dan komunikatif, dalam ranah konkret dan ranah abstrak sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang teori.

Kompetensi Dasar (KD)

- 3.1 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola besar *)
- 4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola besar dengan koordinasi yang baik *)

Tujuan Pembelajaran

- Setelah mempelajari materi ini, peserta didik dapat:
1. Peserta didik dapat mengidentifikasi berbagai gerak spesifik menendang bola pada permainan sepak bola dengan benar.
 2. Peserta didik dapat menjelaskan konsep gerak spesifik menendang menggunakan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola dengan benar.
 3. Peserta didik dapat melakukan variasi gerak spesifik menendang menggunakan kaki bagian dalam di tempat, bola dilambungkan dengan baik dan benar.



A. SEJARAH

Sejarah olahraga sepak bola (permainan menendang bola) dimulai sejak abad ke-2 dan ke-3 sebelum Masehi di Tiongkok. Pada masa Dinasti Han tersebut, masyarakat menggiring bola kulit dengan menendangnya ke jaring kecil. Permainan serupa juga dimainkan di Jepang dengan sebutan Kemari. Di Italia, permainan menendang dan membawa bola juga digemari terutama mulai abad ke-16.

Sepak bola modern mulai berkembang di Inggris dengan menetapkan peraturan-peraturan dasar dan menjadi sangat digemari oleh banyak kalangan. Di beberapa kompetisi, permainan ini menimbulkan banyak kekerasan selama pertandingan sehingga akhirnya Raja Edward III melarang olahraga ini dimainkan pada tahun 1365. Raja James I dari Skotlandia juga mendukung larangan untuk memainkan sepak bola. Pada tahun 1815, sebuah perkembangan besar menyebabkan sepak bola menjadi terkenal di lingkungan universitas dan sekolah. Kelahiran sepak bola modern terjadi di Freemasons Tavern pada tahun 1863 ketika 11 sekolah dan klub berkumpul dan merumuskan aturan baku untuk permainan tersebut. Bersamaan dengan itu, terjadi pemisahan yang jelas antara olahraga rugby dengan sepak bola (soccer). Pada tahun 1869, membawa bola dengan tangan mulai dilarang dalam sepak bola. Selama tahun 1800-an, olahraga tersebut dibawa oleh pelaut, pedagang, dan tentara Inggris ke berbagai belahan dunia. Pada tahun 1904, asosiasi tertinggi sepak bola dunia (FIFA) dibentuk dan pada awal tahun 1900-an, berbagai kompetisi dimainkan diberbagai negara. Olahraga ini juga digemari terutama mulai abad ke-16.

B. TEKNIK DASAR

Kini, sepak bola sudah modern. Untuk bermain bola dengan baik, pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik pula. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepak bola adalah:

1. Menendang (*kicking*)

Menendang adalah teknik menyentuh atau mendorong bola menggunakan kaki. Teknik ini merupakan faktor yang dominan dalam permainan sepak bola.

Teknik menendang bola dapat di bagi menjadi beberapa bagian:

- Teknik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam.
- Teknik menendang bola menggunakan kaki bagian luar.
- Teknik menendang bola menggunakan kaki bagian punggung



Gambar 1.
Menendang bola

2. Menghentikan atau mengontrol (*stopping*),

Yaitu sikap dan gerakan untuk menahan atau menghentikan bola yang datang ke arah kita.

Teknik menghentikan bola ada beberapa macam yaitu:

- Teknik menghentikan bola menggunakan kaki bagian dalam.
- Teknik menghentikan bola menggunakan kaki bagian luar.
- Teknik menghentikan bola menggunakan kaki bagian punggung
- Teknik menghentikan bola menggunakan kaki bagian telapak/sol sepatu
- Teknik menghentikan bola menggunakan kaki bagian paha
- Teknik menghentikan bola menggunakan dada dan perut.
- Teknik menghentikan bola menggunakan kepala..



Gambar 4. Menghentikan Bola

3. Menggiring (*dribbling*),

Menggiring bola yaitu, mendorong bola atau menendang bola ke depan secara pelan dengan variasi ke samping sambil berlari sehingga bola bergulir di tanah dan tetap dalam penguasaan pemain.



Gambar 5. Menggiring Bola

4. Menyundul (*heading*),

Menyundul bola adalah gerakan mendorong bola menggunakan kepala khususnya bagian dahi, gerakan ini dilakukan jika bola berada di udara atau melayang.



Gambar 6. Menyundul Bola

5. Merampas (*tackling*),

Merampas bola merupakan upaya untuk merebut bola dari penguasaan lawan. Merampas bola dapat dilakukan sambil berdiri (*standing tackling*) dan sambil meluncur (*sliding tackling*) (Sucipto dkk, 2000)



Gambar 7. Merampas Bola

6. Lemparan ke dalam (*throw-in*),

Lemparan kedalam merupakan satu-satunya teknik dalam permainan sepakbola yang dimainkan dengan lengan dari luar lapangan permainan. Selain mudah untuk memainkan bola, dari lemparan ke dalam *off side* tidak berlaku. Lemparan kedalam dapat dilakukan dengan atau tanpa awalan, baik dengan posisi kaki sejajar maupun salah satu kaki ke depan, (Sucipto dkk, 2000)



Gambar 8. Lemparan ke dalam

C. GERAK SPESIFIK MENENDANG BOLA

Pada bagian ini kita akan membahas secara khusus tentang gerak spesifik menendang bola pada permainan sepak bola. Menendang Bola (*Kicking*) dibagi menjadi 2: Mengumpan (*passing*) dan Menendang (*shooting*) Menendang bola merupakan teknik dasar bermain sepakbola yang paling

banyak digunakan dalam permainan sepakbola. Maka teknik dasar menendang bola merupakan dasar dalam permainan sepakbola. Menurut Sucipto, dkk (2000: 17), tujuan menendang bola adalah mengumpan (*passing*), menembak ke gawang (*shooting at the goal*), dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan (*sweeping*). Menurut Sucipto, dkk (2000: 17) Dilihat dari perkenaan kaki ke bola, menendang dibedakan beberapa macam, yaitu:

1. Menendang dengan Kaki Bagian Dalam

Menurut Sucipto, dkk (2000: 18), Menendang dengan kaki bagian dalam pada umumnya teknik menendang dengan kaki bagian dalam digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*shoot passing*). Cara melakukannya sebagai berikut::

- Posisi awal:** berdiri menghadap arah gerakan, letakkan kaki tumpu di samping bola dengan sikap lutut agak tertekuk dan bahu menghadap gerakan; sikap kedua lengan di samping badan agak terentang, pergelangan kaki yang akan digunakan mengumpan diputar ke luar dan dikunci, pandangan terpusat pada bola.
- Gerakan:** tarik kaki yang akan digunakan mengumpan ke belakang lalu ayun ke depan ke arah bola, perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola.
- Akhir gerakan:** pindahkan berat badan ke depan mengikuti arah, kaki yang digunakan mengumpan diletakkan di depan, pandangan ke depan



Gambar 9. Menendang menggunakan kaki bagian dalam

2. Menendang dengan Kaki Bagian Luar

Menurut Sucipto, dkk (2000: 19), Menendang dengan kaki bagian luar pada umumnya digunakan untuk mengumpan jarak pendek (*shoot passing*). Adapun tahapan pelaksanaannya sebagai berikut:

- Posisi awal:** berdiri menghadap arah gerakan bola; letakkan kaki tumpu di samping bola; posisi kedua lengan di samping badan agak terentang; pergelangan kaki yang akan digunakan menendang diputar ke dalam dan dikunci; pandangan terpusat pada bola.
- Gerakan:** tarik kaki yang akan digunakan menendang ke belakang, lalu ayunkan ke depan ke arah bola bersamaan kaki diputar ke arah dalam, perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola.
- Akhir gerakan:** kaki yang digunakan menendang agak menyilang depan badan, pindahkan berat badan ke depan, pandangan ke arah gerakan bola



Gambar 10. Menendang menggunakan kaki bagian luar

3. Menendang dengan Punggung Kaki

Menurut Sucipto, dkk (2000: 20), Menendang dengan punggung kaki pada umumnya menendang dengan punggung kaki digunakan untuk menembak ke gawang (*shooting at the goal*). Langkah-langkah melakukannya ialah:

- Tempatkan bola beberapa langkah di depan.
- Sebelum berlari untuk menendang bola, condongkan badan.
- Kunci ankle, posisikan jari kaki menghadap ke bawah.
- Pastikan menendang bola menggunakan punggung kaki bagian luar.



Gambar 11. Menendang menggunakan punggung kaki

D. VARIASI GERAK SPESIFIK MENENDANG BOLA

Variasi dalam pembelajaran sepak bola adalah melakukan satu bentuk gerak spesifik dengan berbagai cara, seperti melakukan gerak spesifik mengumpan menendang bola di tempat, bola dipantulkan, bola, baik secara perorangan, berpasangan maupun kelompok. Variasi gerak spesifik ini dilakukan dengan menggunakan kaki kanan dan kaki kiri.

Akhir dari pembelajaran variasi teknik dasar ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan penanaman nilai disiplin dan tanggung jawab. Selama kegiatan pembelajaran, peserta didik diberikan kesempatan mengemukakan kesulitan atau menanyakan pada guru atau teman dan jawaban yang diberikan guru atau teman sendiri dijadikan untuk memperbaiki dan mengatasi kesulitan yang dialaminya. Berikut bentuk pembelajarannya.

1. Aktivitas Pembelajaran Menendang atau Mengumpan Bola Menggunakan Kaki bagian Dalam ke Arah Tembok

Tahap pembelajaran:

- Berdiri menghadap tembok dengan jarak 2 meter
- Lakukan tendang bola menggunakan kaki bagian dalam
- Gerakan dilakukan dengan kaki kanan dan kaki kiri

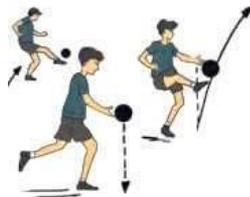


Gambar 12. Menendang di tempat

2. Aktivitas Menendang atau Mengumpan Bola Menggunakan Kaki bagian Dalam Bola Dipantul

Tahap pembelajaran:

- Kedua tangan memegang bola di depan badan
- Pantulkan bola ke lantai, setelah itu tendang bola menggunakan kaki bagian dalam (dengan kaki kanan atau kiri)
- Tendangan tidak menggunakan tenaga penuh
- Setelah ditendang bola ditangkap kembali.
- Lakukan secara berulang



Gambar 13. Menendang dari bola dipantulkan

3. Aktivitas Menendang atau Mengumpan Bola Menggunakan Kaki bagian Dalam Bola Dilambungkan

Tahap pembelajaran:

- Kedua tangan memegang bola di depan badan
- Lambungkan bola ke atas, setelah bola turun tendang menggunakan kaki bagian dalam (dengan kaki kanan atau kiri)
- Tendangan tidak menggunakan tenaga penuh
- Setelah ditendang bola ditangkap kembali.
- Lakukan secara berulang



Gambar 14. Menendang dari bola di lambungkan

E. RANGKUMAN

Sejarah olahraga sepak bola (permainan menendang bola) dimulai sejak abad ke-2 dan ke-3 sebelum Masehi di Tiongkok. Sepak bola modern mulai berkembang di Inggris dengan menetapkan peraturan-peraturan dasar dan menjadi sangat digemari oleh banyak kalangan. Kelahiran sepak bola modern terjadi di Freemasons Tavern pada tahun 1863 ketika 11 sekolah dan klub berkumpul dan merumuskan aturan baku untuk permainan tersebut.

Pada tahun 1904, asosiasi tertinggi sepak bola dunia (FIFA) dibentuk dan pada awal tahun 1900-an, berbagai kompetisi dimainkan diberbagai negara. Olahraga ini juga digemari terutama mulai abad ke-16. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepak bola adalah: menendang (*kicking*), menghentikan atau mengontrol (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tacling*), lemparan ke dalam (*throw-in*). Teknik menendang terdiri dari 3 yakni: menendang dengan kaki bagian dalam, menendang menggunakan kaki bagian luar dan punggung kaki.

F. TES FORMATIF

PILIHAN GANDA

Jawab soal berikut ini dengan memberikan tanda silang (X). Untuk Jawaban benar diberi skor =1, bila salah diberi skor = 0

1. Dalam sebuah permainan sepak bola, Andi menerima umpan dengan posisi bola menyusur tanah dari teman setimnya. Teknik dasar yang harus dilakukan oleh Andi ialah
 - A. menyundul bola
 - B. merampas bola
 - C. menendang bola
 - D. menghentikan bola
2. Ketika bola keluar dari lapangan melalui garis samping maka teknik dasar yang digunakan untuk memulai permainan adalah
 - A. menendang
 - B. lemparan ke dalam
 - C. menyundul
 - D. menghentikan bola
3. Posisi awal kedua kaki yang benar saat persiapan untuk melakukan teknik dasar mengumpan atau menendang bola adalah ...
 - A. diluruskan
 - B. direndahkan
 - C. disilangkan
 - D. dilangkahkan
4. Posisi pergelangan kaki yang benar saat melakukan teknik dasar mengumpan atau menendang bola dengan kaki bagian dalam adalah ...
 - A. diputar ke luar
 - B. diputar ke samping
 - C. diputar ke dalam
 - D. diputar ke bawah
5. Tabel di bawah ini menunjukkan gerakan

- | |
|---|
| <ol style="list-style-type: none">a. Tempatkan bola beberapa langkah di depan.b. Sebelum berlari untuk menendang bola, condongkan badan.c. Kunci ankle, posisikan jari kaki menghadap ke bawah.d. Pastikan menendang bola menggunakan punggung kaki bagian luar. |
|---|

- A. Menendang menggunakan kaki bagian dalam
- B. Menendang menggunakan kaki bagian luar
- C. Menendang menggunakan punggung kaki
- D. Gerak variasi menendang kaki

6. Dalam teknik menyundul bola (heading), posisi perkenaan bola yang benar adalah ...
 - A. kepala bagian atas
 - B. kepala bagian depan (kening)
 - C. kepala bagian samping
 - D. kepala bagian tengah

7. Mendorong bola atau menendang bola ke depan secara pelan dengan variasi ke samping sambil berlari sehingga bola bergulir di tanah dan tetap dalam penguasaan pemain adalah pengertian dari gerak spesifik
 - A. menendang bola
 - B. merampas bola
 - C. menggiring bola
 - D. melempar bola

8. Berdiri menghadap arah gerakan bola; letakkan kaki tumpu di samping bola; posisi kedua lengan di samping badan agak terentang; pergelangan kaki yang akan digunakan menendang diputar ke dalam dan dikunci; pandangan terpusat pada bola. Sikap tersebut merupakan menendang bola.
 - A. sikap awal
 - B. sikap akhir
 - C. gerakan
 - D. gerakan lanjutan

9. Gerakan pada gambar di bawah ini menunjukkan gerakan ...



- A. menendang bola menggunakan kaki bagian dalam
 - B. menghentikan bola menggunakan kaki bagian luar
 - C. menghentikan bola menggunakan punggung kaki
 - D. menghentikan bola menggunakan telapak/sol sepatu

10. Perhatikan tabel dibawah ini, yang termasuk teknik dasar permainan sepak bola yaitu.....
 - A. *passing, heading, shooting*
 - B. *passing, head stand, dribble*
 - C. *pivot, passing, throw in*
 - D. *dribble, control, pivot*

GLOSARIUM

| | |
|---------------------|--|
| <i>Dribling</i> | Menggiring bola |
| <i>Heading</i> | Menyundul bola |
| <i>Passing</i> | Operan terhadap teman main |
| <i>Shooting</i> | Menembak ke arah gawang) |
| <i>stopping</i> | Menghentikan bola |
| Tujuan Pembelajaran | Tercapainya perubahan perilaku atau kompetensi pada siswa setelah mengikuti kegiatan |
| Variasi | Melakukan satu teknik gerakan dengan berbagai cara |

DAFTAR PUSTAKA

- Dkk. Roji (2017). Buku Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Kementerian Pendidikan dan kebudayaan Republik Indonesia. Jakarta: PT. Intan Pariwara
- Dkk. Roji (2017). Buku Siswa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Kementerian Pendidikan dan kebudayaan Republik Indonesia. Jakarta: PT. Gramedia
- Dkk. Sucipto (2000). Sepakbola. Jakarta Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah bagian Proyek Penataran Guru SLTP setara D- III.
<https://materipenjasorkes.blogspot.com/2015/01/pengertian-teknik-dasar-dan-peraturan.html>

LEMBAR KEGIATAN PESERTA DIDIK

Sekolah : SMP Negeri 49 Jakarta
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : VIII / Genap
Materi Pokok : Permainan Sepak Bola

| Kompetensi Dasar | Indikator Pencapaian Kompetensi |
|---|--|
| 3.1 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola besar *) | 3.1.1. Mengidentifikasi berbagai gerak spesifik menendang dalam permainan sepak bola dengan benar. 3.1.2. Menjelaskan konsep gerak spesifik menendang menggunakan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola dengan benar. |
| 4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola besar dengan koordinasi yang baik *) | 4.1.1. Melakukan variasi gerak spesifik menendang menggunakan kaki bagian dalam di tempat dan bola dilambungkan dengan baik dan benar. |

Tujuan Pembelajaran :

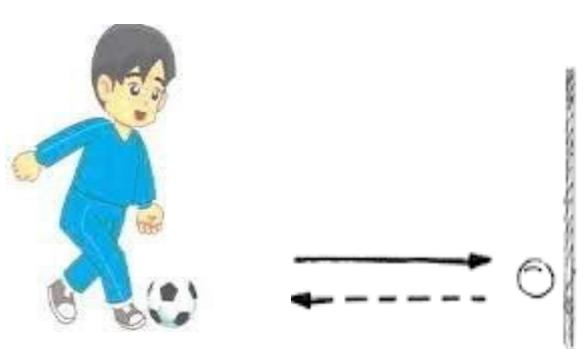
1. Peserta didik dapat mengidentifikasi berbagai gerak spesifik menendang bola pada permainan sepak bola dengan benar.
2. Peserta didik dapat menjelaskan konsep gerak spesifik menendang menggunakan kaki bagian dalam, luar dan punggung kaki pada permainan sepak bola dengan benar.
3. Peserta didik dapat melakukan variasi gerak spesifik menendang menggunakan kaki bagian dalam di tempat, bola dilambungkan dan bola dengan baik dan benar.

PETUNJUK UMUM

1. Lakukanlah pemanasan statis dan dinamis sebelum melakukan kegiatan berikut ini!
2. Utamakan faktor keamanan dan keselamatan pada setiap melakukan aktifitas
3. Lakukanlah aktifitas yang ditunjukkan oleh gambar berikut ini dengan penuh semangat !
4. Peserta didik mengisi formulir kegiatan pengetahuan melalui link : <https://forms.gle/QA5w4vP6L2MuAtdAA>
5. Peserta didik mengirim hasil kegiatan ketrampilan di *Google Classroom* atau *Whatsapp*.

A. KEGIATAN KETRAMPILAN

1. Lakukanlah menendang atau mengumpan bola menggunakan kaki bagian dalam, bola di tempat masing-masing sebanyak 5 kali



2. Lakukanlah menendang atau mengumpan bola menggunakan kaki bagian dalam, bola di lambungkan masing-masing sebanyak 5 kali



B. KEGIATAN PENGETAHUAN

1. Sebutkan berbagai gerak spesifik menendang bola!
2. Jelaskan berbagai gerak spesifik menendang bola!
3. Jelaskan cara melakukan berbagai gerak spesifik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam!
4. Jelaskan bagaimana sikap posisi kaki tendang saat akan menyentuh bola/saat akan menendang!
5. Bagaimana posisi kaki tumpu saat akan menendang bola menggunakan kaki bagian dalam?

MEDIA PEMBELAJARAN

Sekolah : SMP Negeri 49 Jakarta
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
 Kelas/Semester : VIII / Genap
 Materi Pokok : Permainan Sepak Bola

| Kompetensi Dasar | Indikator Pencapaian Kompetensi |
|---|--|
| 3.1 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola besar *) | 3.1.1. Mengidentifikasi berbagai gerak spesifik menendang dalam permainan sepak bola dengan benar. 3.1.2. Menjelaskan konsep gerak spesifik menendang menggunakan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola dengan benar. |
| 4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola besar dengan koordinasi yang baik *) | 4.1.1 Melakukan variasi gerak spesifik menendang menggunakan kaki bagian dalam di tempat dan bola dilambungkan dengan baik dan benar. |

Tujuan Pembelajaran :

1. Peserta didik dapat mengidentifikasikan berbagai gerak spesifik menendang bola pada permainan sepak bola dengan benar.
2. Peserta didik dapat menjelaskan konsep gerak spesifik menendang menggunakan kaki bagian dalam, luar dan punggung kaki pada permainan sepak bola dengan benar.
3. Peserta didik dapat melakukan variasi gerak spesifik menendang menggunakan kaki bagian dalam di tempat dan bola dengan baik dan benar.

Media Pembelajaran Yang Digunakan:

A. Perangkat Lunak

1. Handout materi permainan sepak bola dalam bentuk buku paket.



2. Power Point materi permainan sepak bola



3. Video pembelajaran berupa penjelasan gerak spesifik menendang bola menggunakan kaki bagian dalam. Link Video: https://youtu.be/k_45cWGsYuY

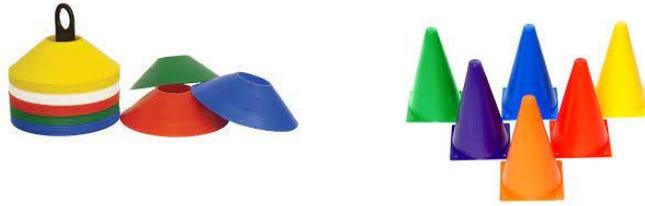


4. Google form sebagai media penyampaian lembar kerja dan penilaian evaluasi
Link LKPD : <https://forms.gle/QA5w4vP6L2MuAtdAA>
Link Evaluasi : <https://forms.gle/GpKELovCdY4pfqTf9>



B. Perangkat Keras

1. Cone



2. Bola



EVALUASI PEMBELAJARAN

| | |
|----------------|---|
| Sekolah | : SMP Negeri 49 Jakarta |
| Mata Pelajaran | : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan |
| Kelas/Semester | : VIII / Genap |
| Materi Pokok | : Permainan Sepak Bola |

| Kompetensi Dasar | Indikator Pencapaian Kompetensi |
|---|--|
| 3.1 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola besar *) | 3.1.1. Mengidentifikasi berbagai gerak spesifik menendang dalam permainan sepak bola dengan benar. 3.1.2. Menjelaskan konsep gerak spesifik menendang menggunakan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola dengan benar. |
| 4.1 mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola besar dengan koordinasi yang baik *) | 4.1.1 Melakukan variasi gerak spesifik menendang menggunakan kaki bagian dalam di tempat dan bola dilambungkan dengan baik dan benar. |

Tujuan Pembelajaran :

1. Peserta didik dapat mengidentifikasikan berbagai gerak spesifik menendang bola pada permainan sepak bola dengan benar.
2. Peserta didik dapat menjelaskan konsep gerak spesifik menendang menggunakan kaki bagian dalam, luar dan punggung kaki pada permainan sepak bola dengan benar.
3. Peserta didik dapat melakukan variasi gerak spesifik menendang menggunakan kaki bagian dalam di tempat dan bola dengan baik dan benar.

A. PENILAIAN SPIRITUAL

1. Teknik Penilaian
Teknik penilaian yang digunakan adalah observasi dengan model check list terhadap aspek yang diamati. Kemudian hasil observasi di konversikan kedalam nilai kualitatif.
2. Instrumen Penilaian

RUBRIK PENILAIAN SPIRITUAL

| No | Nama Peserta Didik | Aspek Yang di nilai | | |
|----|--------------------|--------------------------------------|------------------------------------|---|
| | | Berdoa diawal dan akhir pembelajaran | Mengucap syukur atas karunia Tuhan | Mengucap salam ketika mau berbicara/ menjawab salam |
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |

Tiga kegiatan aspek penilaian spritual dilakukan = Amat Baik
 Dua kegiatan aspek penilaian spritual dilakukan = Baik
 Satu kegiatan aspek penilaian spritual dilakukan = Cukup
 Kegiatan aspek penilaian spritual dilakukan = Perlu bimbingan

B. PENILAIAN SOSIAL

1. Teknik Penilaian

Teknik penilaian yang digunakan adalah observasi dengan model check list terhadap aspek yang diamati. Kemudian hasil observasi di konversikan kedalam nilai kualitatif.

2. Instrumen Penilaian

RUBRIK PENILAIAN SOSIAL

| No | Nama Peserta Didik | Aspek Yang di nilai | | |
|----|--------------------|---------------------|----------------|------------------|
| | | Disiplin | Tanggung Jawab | Menghargai Teman |
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |

| No | Kriteria | Sikap yang dinilai |
|----|------------------|---|
| 1 | Disiplin | <ul style="list-style-type: none"> - Hadir tepat waktu - Mengenakan seragam olahraga - Menyimak pembelajaran dengan <i>on camera</i> |
| 2 | Tanggung Jawab | <ul style="list-style-type: none"> - Mengerjakan tugas yang diberikan guru tepat waktu - Mengikuti pembelajaran atau mengerjakan penugasan sesuai instruksi |
| 3 | Menghargai teman | <ul style="list-style-type: none"> - Mendengarkan apa yang disampaikan teman saat diskusi - Memberikan tepuk tangan/ memberikan apresiasi pada teman yang menyampaikan pendapat |

Tiga kegiatan aspek penilaian spritual dilakukan = Amat Baik
 Dua kegiatan aspek penilaian spritual dilakukan = Baik
 Satu kegiatan aspek penilaian spritual dilakukan = Cukup
 Kegiatan aspek penilaian spritual dilakukan = Perlu bimbingan

C. PENILAIAN PENGETAHUAN

1. Teknik Penilaian

Teknik penilaian yang digunakan adalah test menggunakan model CBT dalam bentuk Google Form.

2. Instrumen Penilaian

KISI-KISI PENULISAN SOAL

| No | KD | IPK | Materi Pokok | Level | Bentuk soal | Nomor Soal |
|----|---|---|----------------------|-------|---------------|----------------|
| 1 | Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola besar | Mengidentifikasi berbagai gerak spesifik menendang dalam permainan sepak bola. | Permainan Sepak Bola | L1 | Pilihan Ganda | 1, 3, |
| | | | | L2 | Pilihan Ganda | 2, 4, 5, 7, 10 |
| 2 | | Menjelaskan konsep gerak spesifik menendang menggunakan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola | | L3 | Pilihan Ganda | 6, 8, 9, |

Pilihlah jawaban yang paling tepat dengan menuliskan huruf A, B, C, atau D di lembar jawab yang telah tersedia!

1. Gerakan pada gambar di bawah ini menunjukkan gerakan ...



- A. menendang bola menggunakan kaki bagian dalam
 - B. menghentikan bola menggunakan kaki bagian luar
 - C. menghentikan bola menggunakan punggung kaki
 - D. menghentikan bola menggunakan telapak/sol sepatu
2. Dalam sebuah permainan sepak bola, Andi menerima umpan dengan posisi bola menyusur tanah dari teman setimnya. Teknik dasar yang harus dilakukan oleh Andi ialah
- A. menyundul bola
 - B. merampas bola
 - C. menendang bola
 - D. menghentikan bola
3. Gerak teknik dasar yang berisiko bisa mengakibatkan cedera lawan maupun diri sendiri ketika tidak dilakukan dengan hati-hati adalah
- A. menyundul bola
 - B. menendang bola
 - C. melempar bola
 - D. merampas bola

4. Posisi awal kedua kaki yang benar saat persiapan untuk melakukan teknik dasar mengumpan atau menendang bola adalah ...
- diluruskan
 - direndahkan
 - disilangkan
 - dilangkahkan
5. Posisi pergelangan kaki yang benar saat melakukan teknik dasar mengumpan atau menendang bola dengan kaki bagian dalam adalah ...
- diputar ke luar
 - diputar ke samping
 - diputar ke dalam
 - diputar ke bawah
6. Tabel di bawah ini menunjukkan gerakan
- | |
|--|
| <ol style="list-style-type: none"> Tempatkan bola beberapa langkah di depan. Sebelum berlari untuk menendang bola, condongkan badan. Kunci ankle, posisikan jari kaki menghadap ke bawah. Pastikan menendang bola menggunakan punggung kaki bagian luar. |
|--|
- menendang menggunakan kaki bagian dalam
 - menendang menggunakan kaki bagian luar
 - menendang menggunakan punggung kaki
 - gerak variasi menendang kaki
7. Mendorong bola atau menendang bola ke depan secara pelan dengan variasi ke samping sambil berlari sehingga bola bergulir di tanah dan tetap dalam penguasaan pemain adalah pengertian dari gerak spesifik
- menendang bola
 - merampas bola
 - menggiring bola
 - melempar bola
8. Berdiri menghadap arah gerakan bola; letakkan kaki tumpu di samping bola; posisi kedua lengan di samping badan agak terentang; pergelangan kaki yang akan digunakan menendang diputar ke dalam dan dikunci; pandangan terpusat pada bola. Sikap tersebut merupakan ... menendang bola menggunakan kaki bagian luar.
- sikap awal
 - sikap akhir
 - gerakan
 - gerakan lanjutan

9. Tarik kaki yang akan digunakan menendang ke belakang, lalu ayunkan ke depan ke arah bola bersamaan kaki diputar ke arah dalam, perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola. Gerakan tersebut terjadi saat melakukan gerakan
- menendang menggunakan kaki bagian dalam
 - menendang menggunakan kaki bagian luar
 - menendang menggunakan punggung kaki
 - menendang menggunakan ujung kaki
10. Saat melakukan gerak menendang ... maka posisikan jari kaki menghadap ke bawah.
- menggunakan kaki bagian dalam
 - menggunakan kaki bagian luar
 - menggunakan punggung kaki
 - menggunakan ujung

KUNCI JAWABAN

- | | |
|------|-------|
| 1. D | 6. C |
| 2. D | 7. C |
| 3. D | 8. A |
| 4. A | 9. B |
| 5. A | 10. C |

RUBRIK PENILAIAN

| No | Nama Peserta Didik | Skor Jawaban Nilai | | | | | | | | | | Jumlah Skor | Nilai Akhir |
|-----|--------------------|--------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|-------------|-------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | |
| 1 | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | |
| dst | | | | | | | | | | | | | |

Penilaian Pengetahuan = Jumlah skor yang diperoleh X 10

D. PENILAIAN KETERAMPILAN

1. Teknik Penilaian

Teknik penilaian yang digunakan adalah peserta didik mempraktikkan gerakan yang ditugaskan.

2. Instrumen Penilaian

KISI-KISI PENULISAN SOAL

| No | KD | IPK | Materi Pokok | Level | Bentuk soal | Nomor Soal |
|----|---|--|----------------------|-------|-------------------|------------|
| 1 | Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola besar dengan koordinasi yang baik *) | Melakukan variasi gerak spesifik menendang menggunakan kaki bagian dalam di tempat, bola dipantulkan, dan bola dilambungkan dengan baik dan benar. | Permainan Sepak Bola | L3 | Penilaian Kinerja | 1 |

KARTU SOAL

| Soal Nomor 1 (Penilaian Kinerja) | |
|--|---|
| Kompetensi Dasar | : Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola besar dengan koordinasi yang baik *) |
| Materi Pokok | : Permainan Sepak Bola |
| Level Kognitif | : L3 |
| 1. Praktikkanlah variasi menendang bola menggunakan kaki bagian depan dengan baik dan benar! | |

RUBRIK PENILAIAN

| Nama Peserta Didik | Penilaian Keterampilan Gerak | | | Skor Akhir | Keterangan |
|--------------------|------------------------------|----------------------------|------------------------|------------|------------|
| | Penilaian Proses | | | | |
| | Posisi Awal (Skor 4) | Gerakan menendang (Skor 3) | Akhir Gerakan (Skor 3) | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

1. Posisi Awal

Skor 4 jika :

- (1) Berdiri menghadap ke arah depan
- (2) Posisi kaki tumpu di samping bola dengan sikap lutut agak tertekuk.
- (3) sikap kedua lengan di samping badan agak terentang.
- (4) Pergelangan kaki yang akan digunakan mengumpan diputar keluar dan dikunci

Skor 3 jika : hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 2 jika : hanya dua sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

2. Gerakan menendang

Skor 3 jika :

- (1) Tarik kaki yang akan digunakan mengumpan ke belakang .
- (2) Ayunan kaki yang akan digunakan ke depan ke arah bola
- (3) Perkenaan kaki pada bola tepat di tengah-tengah bola.

Skor 2 jika : hanya dua sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika : hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

3. Akhir gerakan

Skor 3 jika :

- (1) Badan sedikit dicondongkan ke depan
- (2) Kaki yang digunakan mengumpan di depan
- (3) Pandangan ke depan

Skor 2 jika : hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika : hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

$$\text{Penilaian Ketrampilan} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

E. EVALUASI PEMBELAJARAN

1. Tes Pengetahuan

Tes pengetahuan dalam bentuk tes tulis dilakukan menggunakan media google form.



2. Tes Ketrampilan

Tes ketrampilan dalam bentuk unjuk kerja, peserta didik mempraktikkan penugasan yang diberikan.

