

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)
KURIKULUM 2013**

MATERI : PERMAINAN BOLA BESAR (SEPAK BOLA)

PEMBELAJARAN 1 : MENENDANG BOLA

KELAS : V (LIMA)

SEMESTER : I (SATU)

TAHUN PELAJARAN : 2021/2022



OLEH:

SAHRONI, S.Pd., M.Pd

NIP. 19661110 198803 1 009

PROGRAM SEKOLAH PENGGERAK

KECAMATAN SILO

KABUPATEN JEMBER

JAWA TIMUR

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Satuan Pendidikan : SDN HARJOMULYO 02
Mata pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : 5 (lima) / I (satu)
Materi : Menendang Bola
Pembelajaran : 1
Alokasi Waktu : 2 X 35 menit

A. Kompetensi Inti (KI)

1. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya serta cinta tanah air.
3. Memahami pengetahuan faktual dan konseptual dengan cara mengamati, menanya, dan mencoba berdasarkan rasa ingin tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dan konseptual 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.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.1 Menerapkan prosedur kombinasi pola gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional.	<ul style="list-style-type: none">• Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan.• Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (<i>student work sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas kombinasi pola gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif

<p>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. *</p>	<p>permainan sepakbola (menendang, menghentikan, dan menggiring bola).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa berbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja). • Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru. • Siswa mencoba tugas gerak permainan sepakbola ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.
--	---

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran diharapkan :

1. Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan.
2. Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (student work sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas kombinasi pola gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif permainan sepakbola (menendang, menghentikan, dan menggiring bola).
3. Siswa berbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja).
4. Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru.
5. Siswa mencoba tugas gerak permainan sepakbola ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.

D. Materi Pembelajaran.

Sepakbola: - Menendang bola

E. Model, Pendekatan, Strategi, Metode Pembelajaran

Metode Pembelajaran : Tanya jawab, diskusi, Cooperative Learning, demonstrasi.

Pendekatan Pembelajaran : Saintifik

F. Langkah-langkah Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<p>Guru</p> <p>Orientasi</p> <ul style="list-style-type: none">• Kelas dibuka dengan salam, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa.• Kelas dilanjutkan dengan doa dipimpin oleh salah seorang siswa.• Siswa diingatkan untuk selalu mengutamakan <i>sikap disiplin</i> setiap saat dan manfaatnya bagi tercapainya cita – cita.• Guru memandu siswa melakukan tepuk PPK disertai gerakan anggota badan sebagai pemusat perhatian. (motivasi) PPK• Siswa diajak Menyanyikan salah satu <i>Lagu Wajib/Lagu Nasional</i>. Guru memberikan penguatan tentang pentingnya menanamkan semangat <i>Nasionalisme</i>.  <p>https://www.youtube.com/watch?v=4YALoTVvH54</p> <ul style="list-style-type: none">• Siswa diminta untuk memeriksa kerapian diri dan kebersihan kelas• Siswa memperhatikan penjelasan guru tentang tujuan, manfaat dan aktivitas pembelajaran yang akan dilakukan.• Siswa menyimak penjelasan guru tentang pentingnya sikap <i>disiplin</i>, <i>kerja sama</i>, dan <i>mandiri</i> yang akan dikembangkan dalam pembelajaran.	10 menit

	<p>Apersepsi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya. • Mengingat kembali materi prasyarat dengan bertanya. • Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan <p>Motivasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari • Apabila materi tema/projek ini kerjakan dengan baik dan sungguh-sungguh ini dikuasai dengan baik, maka peserta didik diharapkan dapat menjelaskan tentang materi sesuai tema • Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung • Mengajukan pertanyaan <p>Pemberian Acuan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas pada pertemuan saat itu. • Memberitahukan tentang kompetensi inti, kompetensi dasar, indikator, dan KKM pada pertemuan yang berlangsung • Pembagian kelompok belajar • Menjelaskan mekanisme pelaksanaan pengalaman belajar sesuai dengan langkah-langkah pembelajaran 	
Kegiatan Inti	Materi : <i>Menendang Bola</i>	
<p>Sintak Model Pembelajaran</p> <p>Stimulation (stimulasi/pemberian rangsangan)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik materi : <i>Menendang Bola</i> dengan cara : <ul style="list-style-type: none"> ➢ Melihat (tanpa atau dengan Alat) Menayangkan gambar/foto/video yang relevan  <p>https://www.youtube.com/watch?v=XTK9_sR5HwA</p>	55 menit

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Mengamati Lembar kerja materi : <i>Menendang Bola</i> pemberian contoh-contoh materi : <i>Menendang Bola</i> untuk dapat dikembangkan peserta didik, dari media interaktif, dsb ➤ Membaca. Kegiatan literasi ini dilakukan di rumah dan di sekolah dengan membaca materi dari buku paket atau buku-buku penunjang lain, dari internet/materi yang berhubungan dengan : <i>Menendang Bola</i> ➤ Menulis Menulis resume dari hasil pengamatan dan bacaan terkait : <i>Menendang Bola</i> ➤ Mendengar Pemberian materi : <i>Menendang Bola</i> oleh guru ➤ Menyimak Penjelasan pengantar kegiatan secara garis besar/global tentang materi pelajaran mengenai materi: <i>Menendang Bola</i> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa diajak untuk melatih rasa <i>syukur</i>, kesungguhan dan <i>kedisiplinan</i>, ketelitian, mencari informasi 	
<p>Problem statemen (pertanyaan/identifikasi masalah)</p>	<p><u>CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</u></p> <p>Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan gambar/video/slide presentasi yang disajikan dan akan dijawab melalui kegiatan belajar, contohnya :</p> <p>Mengajukan pertanyaan tentang materi : <i>Menendang Bola</i> 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</p>	
<p>Data collection (pengumpulan data)</p>	<p><u>KEGIATAN LITERASI</u></p> <p>Peserta didik mengumpulkan informasi yang relevan untuk menjawab pertanyaan yang telah diidentifikasi melalui kegiatan:</p> <p>Mengamati obyek/kejadian</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengamati dengan seksama materi: <i>Menendang Bola</i> yang sedang dipelajari dalam bentuk gambar/video/slide presentasi yang disajikan dan mencoba menginterpretasikannya <p>Membaca sumber lain selain buku teks</p> <ul style="list-style-type: none"> • Secara disiplin melakukan kegiatan literasi dengan mencari 	

dan membaca berbagai referensi dari berbagai sumber guna menambah pengetahuan dan pemahaman tentang materi: *Menendang Bola* yang sedang dipelajari



<https://www.youtube.com/watch?v=PWOBvOEKE8>



Aktivitas

- menyusun daftar pertanyaan atas hal-hal yang belum dapat dipahami dari kegiatan mengamati dan membaca yang akan diajukan kepada guru berkaitan dengan materi: *Menendang Bola* yang sedang dipelajari

Wawancara/tanya jawab dengan nara sumber

- mengajukan pertanyaan berkaitan dengan materi: *Menendang Bola* yang telah disusun dalam daftar pertanyaan kepada guru

COLLABORATION (KERJASAMA)

Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk:

Mendiskusikan

- Peserta didik dan guru secara bersama-sama membahas contoh dalam buku paket mengenai materi : *Menendang Bola*

Mengumpulkan informasi

- Mencatat semua informasi tentang materi : *Menendang Bola* yang telah diperoleh pada buku catatan dengan tulisan yang rapi dan menggunakan bahasa Indonesia yang baik dan benar

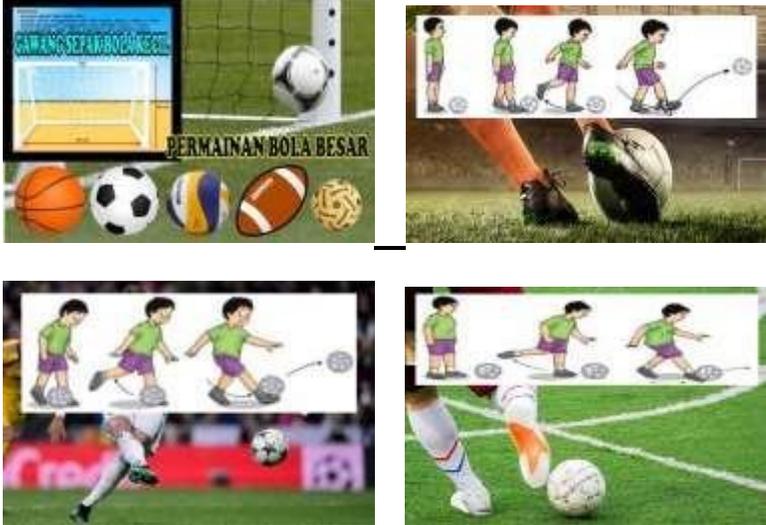
Mempresentasikan ulang

- Peserta didik mengkomunikasikan secara lisan atau mempresentasikan materi dengan rasa percaya diri sub tema : *Menendang Bola* sesuai dengan pemahamannya

Saling tukar informasi tentang materi:

- : *Menendang Bola*

dengan ditanggapi aktif oleh peserta didik dari kelompok lainnya sehingga diperoleh sebuah pengetahuan baru yang dapat dijadikan sebagai bahan diskusi kelompok kemudian, dengan menggunakan metode ilmiah yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau pada lembar kerja yang disediakan

	dengan cermat untuk mengembangkan sikap teliti, jujur, sopan, menghargai pendapat orang lain, kemampuan berkomunikasi, menerapkan kemampuan mengumpulkan informasi melalui berbagai cara yang dipelajari, mengembangkan kebiasaan belajar dan belajar sepanjang hayat	
Data processing (pengolahan Data)	<p><u>COLLABORATION (KERJASAMA) dan CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</u></p>  <p>Peserta didik dalam kelompoknya berdiskusi mengolah data hasil pengamatan dengan cara : Berdiskusi tentang data dari Materi: <i>Menendang Bola</i> mengolah informasi dari materi : <i>Menendang Bola</i> yang sudah dikumpulkan dari hasil kegiatan/pertemuan sebelumnya mau pun hasil dari kegiatan mengamati dan kegiatan mengumpulkan informasi yang sedang berlangsung dengan bantuan pertanyaan-pertanyaan pada lembar kerja. peserta didik mengerjakan beberapa soal mengenai materi : <i>Menendang Bola</i></p>	
Verification (pembuktian)	<p><u>CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</u></p> <p>Peserta didik mendiskusikan hasil pengamatannya dan memverifikasi hasil pengamatannya dengan data-data atau teori pada buku sumber melalui kegiatan : Menambah keluasan dan kedalaman sampai kepada pengolahan informasi yang bersifat mencari solusi dari berbagai sumber yang memiliki pendapat yang berbeda sampai kepada yang bertentangan untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, disiplin, taat aturan, kerja keras, kemampuan menerapkan prosedur dan kemampuan berpikir induktif serta deduktif dalam membuktikan tentang materi: <i>Menendang Bola</i> antara lain dengan : Peserta didik dan guru secara bersama-sama membahas jawaban soal-soal yang telah dikerjakan oleh peserta didik.</p>	
Generalization (menarik kesimpulan)	<p><u>COMMUNICATION (BERKOMUNIKASI)</u></p> <p>Peserta didik berdiskusi untuk menyimpulkan Menyampaikan hasil diskusi tentang materi : <i>Menendang Bola</i></p>	

	<p>berupa kesimpulan berdasarkan hasil analisis secara lisan, tertulis, atau media lainnya untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, toleransi, kemampuan berpikir sistematis, mengungkapkan pendapat dengan sopan. Mempresentasikan hasil diskusi kelompok secara klasikal tentang materi: <i>Menendang Bola</i> Mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan tentang materi: <i>Menendang Bola</i> dan ditanggapi oleh kelompok yang mempresentasikan Bertanya atas presentasi tentang materi: <i>Menendang Bola</i> yang dilakukan dan peserta didik lain diberi kesempatan untuk menjawabnya.</p> <p><u>CREATIVITY (KREATIVITAS)</u> Menyimpulkan tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan berupa : Laporan hasil pengamatan secara <i>tertulis</i> tentang materi: <i>Menendang Bola</i> Menjawab pertanyaan tentang materi: <i>Menendang Bola</i> yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau lembar kerja yang telah disediakan</p> <p>Bertanya tentang hal yang belum dipahami, atau guru melemparkan beberapa pertanyaan kepada siswa berkaitan dengan materi : <i>Menendang Bola</i> yang akan selesai dipelajari Menyelesaikan uji kompetensi untuk materi: <i>Menendang Bola</i> yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau pada lembar kerja yang telah disediakan secara individu untuk mengecek penguasaan siswa terhadap materi pelajaran</p>	
<p>Catatan : Selama pembelajaran berlangsung, guru mengamati sikap siswa dalam pembelajaran yang meliputi sikap: nasionalisme, disiplin, rasa percaya diri, berperilaku jujur, tangguh menghadapi masalah tanggungjawab, rasa ingin tahu, peduli lingkungan</p>		
<p>Penutup</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa bersama guru melakukan refleksi atas pembelajaran yang telah berlangsung ; <ul style="list-style-type: none"> ➤ Apa saja yang telah dipahami siswa? ➤ Apa yang belum dipahami siswa? ➤ Bagaimana perasaan selama pembelajaran? Materi: <i>Menendang Bola</i> yang baru dilakukan • Siswa bersama guru menyimpulkan hasil pembelajaran. • Siswa menyimak penjelasan guru tentang aktivitas pembelajaran pada pertemuan selanjutnya. Termasuk menyampaikan kegiatan bersama orangtua • Siswa menyimak cerita motivasi tentang pentingnya sikap <i>Disiplin, kerjasama, dan syukur</i> • Siswa melakukan <i>kegiatan</i> untuk menjaga kebersihan kelas. • Mengingatkan siswa untuk menghapus papan tulis dan memastikan ruang belajar tetap bersih dan mencuci tangan dengan sabun 	<p>15 enit</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Kelas ditutup dengan doa bersama dipimpin salah seorang siswa. 	
--	--	--

G. Bahan Ajar

- Buku Guru PJOK Kelas 5 Kurikulum 2013
- Buku Siswa PJOK Kelas 5 Kurikulum 2013

H. Lembar Kerja Peserta Didik

Lembar Kerja Peserta Didik untuk perorangan dan berpasangan

I. Media Pembelajaran

- Microsoft Office Power Point
 - power point materi “Menendang Bola”.
- Youtube
 - video “Lagu Maju Tak Gentar”
 - video “Permainan Sepak Bola”
 - video “Permainan Bola Besar – Sepak Bola”
- Laptop
- LCD Projector dengan Pointer
- Speaker aktif
- Mic
- Poster
- Alat peraga sepak bola

J. Penilaian Hasil Pembelajaran

- a. Teknik Penilaian (Sikap Spiritual, Sikap Sosial, Pengetahuan, Keterampilan)

Penilaian sikap spiritual :

menggunakan observasi tentang sikap :

1. berdo’a sebelum dan sesudah melakukan kegiatan

Penilaian sikap Sosial :

Menggunakan observasi sikap sosial yang mencakup 3 aspek, antara lain :

1. bertanggung jawab
2. Teliti
3. percaya diri

Penilaian Pengetahuan : Menggunakan tes tulis dan tes lisan

Penilaian Keterampilan : Unjuk Kerja

b. Pembelajaran Remedial

1. Pelaksanaan Remedial dilakukan untuk siswa yang pencapaian nilainya masih dibawah KKM.
2. Siswa diberikan jam tambahan untuk pembelajaran terutama materi: Menendang Bola
3. Siswa diberi soal yang berkaitan dengan materi: Menendang Bola.

c. Pembelajaran Pengayaan

1. Pelaksanaan pengayaan diberikan kepada siswa yang nilainya sudah diatas KKM.
2. Siswa diberi materi yang lebih variatif tentang Menendang Bola.
3. Siswa menyelesaikan soal-soal yang lebih variatif tentang Menendang Bola.

Jember, 22 November 2021
Guru Mata Pelajaran

SAHRONI, S.Pd., M.Pd
NIP. 19661110 198803 1 009

BAHAN AJAR

Kelas/Semester : 5 / I

Materi : Permainan Bola Besar (Sepak Bola)

Pembelajaran 1 : Menendang Bola

PERMAINAN SEPAK BOLA TEKNIK MENENDANG BOLA DAN MENAHAN BOLA

Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan (PJOK) adalah mata pelajaran untuk melatih kemampuan psikomotorik yang mulai diajarkan secara formal mulai di jenjang sekolah dasar sampai sekolah menengah atas.

Awal mula dari permainan sepak bola dapat kita temukan di Tiongkok pada abad ke-2 dan ke-3 sebelum Masehi. Permainan dengan model menendang dan menggiring bola juga kita dapat kita temukan di wilayah Jepang dengan istilah *Kemari* dan permainan seperti ini juga sudah dapat banyak kita temukan penggemarnya di Italia pada abad ke-16. Tetapi sepak bola modern yang seperti kita ketahui hari ini terlahir di tanah Inggris.

Di zaman sekarang, seperti yang kita ketahui, sepak bola adalah sebuah industri olahraga yang sangat besar. Tak seorangpun bisa menghindar dari apapun yang berbau sepak bola. Pemain-pemain sepak bola yang sudah terkenal sekarang sudah bisa dikatakan sebagai seorang *selebritis*. Hanya saja berbeda dengan *selebrita* lain, mereka menggunakan permainan olahraga sepak bola sebagai media “dakwah” mereka.

Yang mengikuti dan aktif di dunia *persepak bola-an* dunia pasti pernah sesekali mendambakan dirinya menjadi seperti Cristiano Ronaldo ataupun Lionel Messi dengan

hidupnya yang seakan dilapisi oleh kekayaan, tetapi tidak lupa dengan *skill*-nya di lapangan. Maka dari itu, sebelum kita menjadi sesuatu yang besar, kita harus mempelajari, mendalami, dan menjadi ahli dalam dasar-dasar dari permainan sepak bola dulu.

Secara keseluruhan, permainan olahraga sepak bola memiliki sejumlah teknik dasar dalam memainkan olahraga tersebut. diantaranya menggiring bola (*dribbling*), menendang bola (*kicking*), mengumpan bola (*passing*), menghentikan bola (*stopping*), menyundul bola (*heading*), merampas bola (*tackling*), melempar bola ke dalam (*throw-in*), dan menangkap bola (*goalkeeping*). Tetapi pada dasarnya, teknik bermain sepak bola ada 2 (dua), yaitu menendang bola (*kicking*) dan menahan bola (*stopping*).

Diantara sejumlah teknik dasar bermain sepak bola tersebut, teknik dasar menendang bola (*kicking*) dan menghentikan bola (*stopping*) dapat kita uraikan lagi dengan lebih rinci. Pada dasarnya terdapat 3 (tiga) jenis menendang bola pada permainan sepak bola, diantaranya menendang dengan kaki bagian dalam, menendang dengan kaki bagian luar, dan menendang dengan punggung kaki. Sementara untuk menahan bola, bias kita uraikan lagi menjadi 5 (lima) jenis, diantaranya adalah menahan bola dengan perut, menahan bola dengan dada, menahan bola dengan telapak kaki, menahan bola dengan kaki bagian luar, dan menahan bola dengan punggung atau tempurung kaki.

Agar permainan sepak bola berjalan lancar serta untuk membuat kesempatan memenangkan pertandingan, maka teknik-teknik tersebut harus dipahami secara teori dan praktek.

- APAKAH ITU MENENDANG BOLA?
- UNTUK APA MENENDANG BOLA?
- BAGAIMANA CARA MELAKUKAN TEKNIK DASAR MENENDANG BOLA?
- KAPAN HARUS MELAKUKAN TEKNIK DASAR MENENDANG BOLA?
- APAKAH ITU MENAHAN BOLA?
- UNTUK APA MENAHAN BOLA?

Materi Pembelajaran PJOK PERMAINAN BOLA BESAR - SEPAK BOLA -



a. Menendang bola (*kicking*)

Menendang bola adalah salah satu gerakan yang inti dan sangat penting dalam permainan olahraga sepak bola. Teknik dasar menendang bola sering dianggap sepele, tetapi menendang bola walaupun tidak *flashy* atau menonjol, jika diasah dan didalami, akan meningkatkan kesempatan memenangkan pertandingan secara drastis. Kita hanya perlu tahu kapan situasi dan kondisi yang tepat untuk menendang bola dari kendali kita. Berikut adalah beberapa teknik dasar menendang bola:

1. Menendang dengan kaki bagian luar

Menendang bola dengan kaki bagian luar biasanya digunakan dengan tujuan agar dapat menendang dengan jarak yang dekat. Akurasi, jika dibandingkan dengan menendang bola dengan kaki bagian dalam memang kurang, tetapi dengan latihan, akurasi tendangan pasti dapat dipertajam. Berikut adalah diagram teknik menendang bola dengan kaki bagian luar:



Untuk melakukan tendangan dengan kaki bagian luar, berikut adalah informasi dan langkah-langkahnya:

- Ambil posisi awal tubuh di mana Anda perlu berdiri dan hadapkan tubuh ke arah bola atau bisa juga dikatakan posisi tubuh ada tepat di belakang bola yang sudutnya sekitar 30 derajat.
- Kaki bagian kiri atau kaki yang menjadi penumpu tubuh dapat diposisikan pada sisi bola yang hendak Anda tendang dan pastikan bawah jaraknya hanya sekepala tangan.
- Rilekskan kedua tangan karena dengan begitu Anda akan mampu menjaga supaya tubuh tetap seimbang.
- Sementara untuk kaki kanan atau kaki yang Anda hendak pakai untuk menendang bola, bisa agak diputar ke arah dalam.
- Tetap fokuskan pandangan pada bola yang akan ditendang.
- Bersiaplah dan ayunkan kaki yang akan Anda pakai untuk menendang bola dan fokuskan bola untuk ditendang ke arah depan.
- Sentuhkan atau kenakan sisi luar kaki ke bola yang ada di hadapan Anda.
- Lanjutkan dengan mencondongkan atau menggeser berat badan ke tubuh bagian depan.

2. Menendang bola dengan kaki bagian dalam

Salah satu cara pemain bola dapat menendang bola dengan akurat adalah dengan menggunakan kaki bagian dalam. Menendang dengan kaki bagian dalam biasanya digunakan untuk menendang bola dengan jarak yang relatif dekat. Berikut adalah diagram teknik menendang bola dengan kaki bagian dalam:



Untuk melakukan tendangan dengan kaki bagian dalam, berikut adalah informasi dan langkah-langkahnya:

- Untuk awal, ambil posisi atau sikap tubuh berdiri dan hadapkan tubuh pada arah bola.
- Kaki kiri kemudian dapat Anda posisikan agar dapat bertumpu di samping bola sambil agak menekuk lutut.
- Jangan lupa untuk mencondongkan tubuh agak sedikit ke belakang.
- Supaya seimbang, kedua tangan perlu ditekuk sedikit pada sisi tubuh.
- Pandangan tetap harus fokus pada bola dan juga sasaran tembak yang telah direncanakan.
- Bola harus dibidik tepat pada bagian tengah dengan menggunakan kaki sisi dalam.
- Kemudian, kaki kanan dapat Anda mulai ayunkan dari belakang menuju ke depan sambil bola ditendang dengan sasaran bola ada pada bagian samping.
- Tumpukan berat badan pada kaki yang digunakan untuk menendang (biasanya kaki kanan) sesudah melakukan tendangan.
- Dengan mendahulukan kaki tersebut, mendaratlah dengan sempurna dan jika berhasil, maka tentunya Anda sudah betul-betul menguasai teknik tendangan ini.

3. Menendang dengan punggung kaki

Biasanya penggunaan punggung kaki dalam menendang digunakan saat hendak menendang bola jarak tempuh jauh. Teknik ini pun sangat penting untuk dilatih supaya lebih tepat sasaran, terutama teknik menginginkan supaya bola didapatkan oleh teman setim. Berikut ini diagram teknik menendang dengan punggung kaki:



Berikut ini langkah-langkah yang bisa dilakukan untuk menendang bola secara tepat dengan punggung kaki:

- Ambil posisi awal berdiri dan pastikan tubuh menghadap bola saat itu.
- Letakkan kaki kiri atau kaki yang dipakai untuk menumpu tepat di samping bola sambil lutut agak ditekuk.
- Rilekskan kedua tangan supaya tubuh tetap terjaga keseimbangannya.
- Mata atau pandangan tetap perlu Anda fokuskan pada bola.
- Pergelangan kaki yang hendak dipakai untuk menendang bola perlu ditekuk ke bawah.
- Tekuklah menghadap ke depan lutut kaki kanan atau bagian kaki yang Anda pakai untuk melakukan tendangan saat menendang, lalu ayunkan kaki dari arah belakang menuju bola yang ada di depan Anda.
- Sentuhkanlah kaki pada bagian belakang bola dan tendanglah.
- Sesudah menendang, berat badan perlu Anda tumpukan ke arah depan.

Dapat kita tarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Menendang dan menahan bola merupakan termasuk dari teknik dasar permainan sepak bola
2. Menendang bola adalah gerakan yang paling mendasar dalam permainan sepak bola
3. Menendang bola dapat diuraikan lagi menjadi 3 jenis, yaitu menendang dengan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki
4. Menendang bola dengan kaki bagian dalam dan luar dilakukan untuk menendang bola dengan jarak yang relatif dekat. Sementara menendang bola dengan bagian punggung kaki dilakukan untuk menendang bola dengan jarak yang jauh
5. Menahan bola merupakan satu cara untuk mengendalikan bola
6. Menahan bola dapat diuraikan lagi menjadi 4 jenis, yaitu menahan bola dengan kaki, kepala, dada dan paha
7. Masing-masing jenis dari gerakan menahan bola disesuaikan dengan kondisi bola disaat akan menahan bola.

DAFTAR PUSTAKA

https://id.wikipedia.org/wiki/Sepak_bola

<http://thousand-feet.blogspot.com/2018/03/teknik-menahan-bola-permainan-sepakbola.html>

<https://olahraga.pro/teknik-dasar-sepak-bola/>

MEDIA

Kelas/Semester : 5 / I

Materi : Permainan Bola Besar (Sepak Bola)

Pembelajaran 1 : Menendang Bola

1. Video lagu wajib yang berjudul „ MAJU TAK GENTAR “



<https://www.youtube.com/watch?v=4YALoTVvH54>

2. Video tentang Permainan Sepak Bola



https://www.youtube.com/watch?v=XTK9_sR5HwA

3. Video materi Menendang Bola



<https://www.youtube.com/watch?v=PWOBv0EkE8Q>

4. Papan peraga



5. PPT materi "Menendang Bola".



LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

LKPD

Kelas/Semester : 5 / I

Materi : Permainan Bola Besar (Sepak Bola)

Pembelajaran 1 : Menendang Bola

A. Kompetensi Dasar (KD) dan Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.1 Menerapkan prosedur kombinasi pola gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional.	<ul style="list-style-type: none">• Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan.• Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (<i>student work sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas kombinasi pola gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif permainan sepakbola (menendang, menghentikan, dan menggiring bola).
4.1 Mempraktikkan kombinasi gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai	<ul style="list-style-type: none">• Siswa berbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu

<p>permainan bola besar sederhana dan atau tradisional. *</p>	<p>bersatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru. • Siswa mencoba tugas gerak permainan sepakbola ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.
---	--

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran diharapkan :

1. Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan.
2. Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (student work sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas kombinasi pola gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif permainan sepakbola (menendang, menghentikan, dan menggiring bola).
3. Siswa berbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu bersatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja).
4. Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru.
5. Siswa mencoba tugas gerak permainan sepakbola ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.

LEMBAR KERJA 1

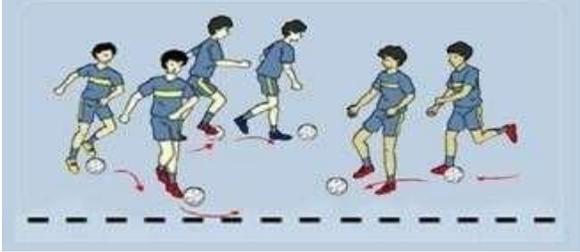
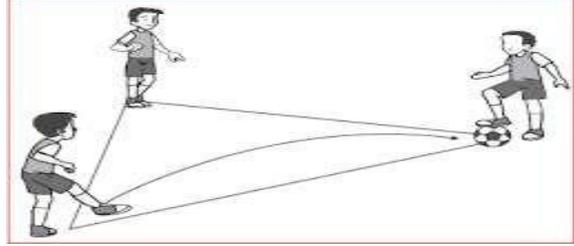
PJOK

Permainan Bola Besar (Sepak bola)

Kelas : _____

Nama Kelompok : _____

Perhatikan gambar gerak spesifik variasi dan kombinasi sepak bola di bawah ini. Dengan memperhatikan gambar tersebut, identifikasi kombinasi gerak spesifik permainan sepak bola secara berkelompok.

Gambar	Penjelasan
	
	
	
 <p><i>Gambar 1.15. Menggiring dan menendang bola ke gawang.</i></p>	

LEMBAR KERJA 2
PJOK
Permainan Bola Besar
(Sepak bola)

Kelas :

Nama :

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran Sepak bola, maka didapat aktivitas pembelajaran mengenai :

1. Aktivitas variasi dan kombinasi menendang/ mengumpan dan menghentikan bola
2. Aktivitas variasi dan kombinasi menggiring, menendang/ mengumpan dan menghentikan
3. Aktivitas melakukan variasi dan kombinasi menggiring, menghentikan, dan menendang bola ke gawang/ sasaran

Dengan menggunakan pengalaman latihan aktivitas pembelajaran tersebut maka jawablah pertanyaan dibawah ini dengan kelompok :

Pertanyaan	Jawaban
Jelaskan cara melakukan berbagai gerak dasar menendang dan menahan bola permainan sepak bola	
Sebutkan berbagai cara variasi menggiring bola permainan sepak bola.	
Jelaskan cara melakukann variasi gerak menggiring dan menendang bola	
Jelaskan cara melakukan variasi gerak menahan dan menggiring bola	

Instrumen Penilaian

Kelas/Semester : 5 / I

Materi : Permainan Bola Besar (Sepak Bola)

Pembelajaran 1 : Menendang Bola

A. Penilaian Hasil Pembelajaran

1. Sikap

- Penilaian Observasi

Penilaian observasi berdasarkan pengamatan sikap dan perilaku peserta didik sehari-hari, baik terkait dalam proses pembelajaran maupun secara umum. Pengamatan langsung dilakukan oleh guru. Berikut contoh instrumen penilaian sikap

No	Nama Siswa	Aspek Perilaku yang Dinilai				Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
		BS	JJ	TJ	DS			
1	...	75	75	50	75	275	68,75	C
2

Keterangan :

- BS : Bekerja Sama
- JJ : Jujur
- TJ : Tanggun Jawab
- DS : Disiplin

Catatan :

1. Aspek perilaku dinilai dengan kriteria:
100 = Sangat Baik
75 = Baik
50 = Cukup
25 = Kurang
2. Skor maksimal = jumlah sikap yang dinilai dikalikan jumlah kriteria = $100 \times 4 = 400$
3. Skor sikap = jumlah skor dibagi jumlah sikap yang dinilai = $275 : 4 = 68,75$
4. Kode nilai / predikat :
75,01 – 100,00 = Sangat Baik (SB)
50,01 – 75,00 = Baik (B)

- 25,01 – 50,00 = Cukup (C)
 00,00 – 25,00 = Kurang (K)

5. Format di atas dapat diubah sesuai dengan aspek perilaku yang ingin dinilai

- Penilaian Diri

Seiring dengan bergesernya pusat pembelajaran dari guru kepada peserta didik, maka peserta didik diberikan kesempatan untuk menilai kemampuan dirinya sendiri. Namun agar penilaian tetap bersifat objektif, maka guru hendaknya menjelaskan terlebih dahulu tujuan dari penilaian diri ini, menentukan kompetensi yang akan dinilai, kemudian menentukan kriteria penilaian yang akan digunakan, dan merumuskan format penilaiannya. Jadi, singkatnya format penilaiannya disiapkan oleh guru terlebih dahulu. Berikut Contoh format penilaian :

No	Pernyataan	Ya	Tidak	Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
1	Selama diskusi, saya ikut serta mengusulkan ide/gagasan.	50		250	62,50	C
2	Ketika kami berdiskusi, setiap anggota mendapatkan kesempatan untuk berbicara.		50			
3	Saya ikut serta dalam membuat kesimpulan hasil diskusi kelompok.	50				
4	...	100				

Catatan :

1. Skor penilaian Ya = 100 dan Tidak = 50
2. Skor maksimal = jumlah pernyataan dikalikan jumlah kriteria = 4 x 100 = 400
3. Skor sikap = (jumlah skor dibagi skor maksimal dikali 100) = (250 : 400) x 100 = 62,50
4. Kode nilai / predikat :
 - 75,01 – 100,00 = Sangat Baik (SB)
 - 50,01 – 75,00 = Baik (B)
 - 25,01 – 50,00 = Cukup (C)
 - 00,00 – 25,00 = Kurang (K)
5. Format di atas dapat juga digunakan untuk menilai kompetensi pengetahuan dan keterampilan

- Penilaian Teman Sebaya

Penilaian ini dilakukan dengan meminta peserta didik untuk menilai temannya sendiri. Sama halnya dengan penilaian hendaknya guru telah menjelaskan maksud dan tujuan penilaian, membuat kriteria penilaian, dan juga menentukan format penilaiannya. Berikut Contoh format penilaian teman sebaya :

Nama yang diamati : ...

Pengamat : ...

No	Pernyataan	Ya	Tidak	Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
1	Mau menerima pendapat teman.	100		450	90,00	SB
2	Memberikan solusi terhadap permasalahan.	100				
3	Memaksakan pendapat sendiri kepada anggota kelompok.		100			
4	Marah saat diberi kritik.	100				
5	...		50			

Catatan :

1. Skor penilaian Ya = 100 dan Tidak = 50 untuk pernyataan yang positif, sedangkan untuk pernyataan yang negatif, Ya = 50 dan Tidak = 100
2. Skor maksimal = jumlah pernyataan dikalikan jumlah kriteria = $5 \times 100 = 500$
3. Skor sikap = (jumlah skor dibagi skor maksimal dikali 100) = $(450 : 500) \times 100 = 90,00$
4. Kode nilai / predikat :
 - 75,01 – 100,00 = Sangat Baik (SB)
 - 50,01 – 75,00 = Baik (B)
 - 25,01 – 50,00 = Cukup (C)
 - 00,00 – 25,00 = Kurang (K)

- **Penilaian Jurnal**

2. **Pengetahuan**

- **Tertulis Pilihan Ganda**
- **Tertulis Uraian**
- **Tes Lisan / Observasi terhadap Diskusi Tanya Jawab dan Percakapan**

Praktek Monolog atau Dialog

Penilaian Aspek Percakapan

No	Aspek yang Dinilai	Skala				Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
		25	50	75	100			
1	Intonasi							
2	Pelafalan							
3	Kelancaran							
4	Ekspresi							
5	Penampilan							
6	Gestur							

- **Penugasan**

Tugas Rumah

- a) Peserta didik menjawab pertanyaan yang terdapat pada buku peserta didik
- b) Peserta didik meminta tanda tangan orangtua sebagai bukti bahwa mereka telah mengerjakan tugas rumah dengan baik
- c) Peserta didik mengumpulkan jawaban dari tugas rumah yang telah dikerjakan untuk mendapatkan penilaian

3. Keterampilan

- **Penilaian Unjuk Kerja**

Contoh instrumen penilaian unjuk kerja dapat dilihat pada instrumen penilaian ujian keterampilan berbicara sebagai berikut:

Instrumen Penilaian

No	Aspek yang Dinilai	Sangat Baik (100)	Baik (75)	Kurang Baik (50)	Tidak Baik (25)
1	Kesesuaian respon dengan pertanyaan				
2	Keserasian pemilihan kata				
3	Kesesuaian penggunaan tata bahasa				
4	Pelafalan				

Kriteria penilaian (skor)

100 = Sangat Baik

50 = Kurang Baik

75 = Baik

25 = Tidak Baik

Cara mencari nilai (N) = Jumlah skor yang diperoleh siswa dibagi jumlah skor maksimal dikali skor ideal (100)

Instrumen Penilaian Diskusi

No	Aspek yang Dinilai	100	75	50	25
1	Penguasaan materi diskusi				
2	Kemampuan menjawab pertanyaan				
3	Kemampuan mengolah kata				
4	Kemampuan menyelesaikan masalah				

Keterangan :

100 = Sangat Baik

50 = Kurang Baik

75 = Baik

25 = Tidak Baik

- **Penilaian Proyek**

Membuat denah sekolah, jadwal kegiatan sekolah, dll

- **Penilaian Produk**

- **Penilaian Portofolio**

Kumpulan semua tugas yang sudah dikerjakan peserta didik, seperti catatan, PR, dll
Instrumen Penilaian

No	Aspek yang Dinilai	100	75	50	25
1					
2					
3					
4					

Soal Evaluasi

Kelas/Semester : 5 / I

Materi : Permainan Bola Besar (Sepak Bola)

Pembelajaran 1 : Menendang Bola

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.1 Menerapkan prosedur kombinasi pola gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional.	<ul style="list-style-type: none">• Siswa mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan.• Siswa bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (<i>student work sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas kombinasi pola gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif permainan sepakbola (menendang, menghentikan, dan menggiring bola).
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. *	<ul style="list-style-type: none">• Siswa berbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja).• Siswa berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru.• Siswa mencoba tugas gerak permainan sepakbola ke dalam permainan sederhana dan atau

	tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.
--	--

SOAL EVALUASI

Nama :
Kelas/Semester : V/I

Pilihlah salah satu jawaban yang benar dengan memberi tanda silang (X) pada huruf A, B, C, dan D!

1. Lama waktu permainan sepak bola adalah ...
 - a. 2 X 30 menit
 - b. 2 X 40 menit
 - c. 2 X 45 menit
 - d. 2 X 50 menit

21. Bila terjadi pelanggaran, pihak yang menentukan tendangan bebas dalam sepak bola adalah ...
 - a. Pemain
 - b. Wasit
 - c. Official
 - d. Kapten

3. Yang tidak termasuk teknik badan dalam permainan sepak bola adalah ...
 - a. Cara berlari
 - b. Melompat
 - c. Cara gerak tipu badan
 - d. Cara mencari daerah kosong

4. Teknik yang digunakan dalam permainan sepak bola untuk melakukan operan jarak dekat adalah ...
 - a. Kaki bagian dalam
 - b. Kaki bagian luar
 - c. Punggung kaki
 - d. Bagian tumit

5. Teknik yang digunakan dalam sepak bola untuk melakukan operan jarak jauh adalah ...
 - a. Kaki bagian dalam
 - b. Kaki bagian luar
 - c. Punggung kaki
 - d. Bagian tumit

6. Posisi badan saat menendang bola jarak jauh adalah ...
 - a. Dicondongkan ke depan
 - b. Dicondongkan ke belakang
 - c. Dimiringkan ke samping kanan
 - d. Dimiringkan ke samping kiri

7. Teknik yang digunakan untuk menghentikan bola yang bergulir di atas tanah dalam permainan sepak bola adalah ...
 - a. Menahan dengan kaki bagian dalam
 - b. Menahan dengan telapak kaki
 - c. Menahan dengan kaki bagian luar
 - d. Menahan dengan paha

8. Teknik yang digunakan pemain sepak bola untuk menghentikan bola yang melambung setinggi dada adalah ...

- a. Menahan dengan telapak kaki
 - b. Menahan dengan kaki bagian luar
 - c. Menahan dengan paha
 - d. Menahan dengan dada
9. Berikut ini teknik dasar dalam permainan sepak bola, kecuali ...
- a. Mengumpan
 - b. Menggiring
 - c. Menembak bola ke gawang
 - d. Melatih
10. Jumlah pemain dalam permainan sepak bola adalah ...
- a. 5
 - b. 7
 - c. 10
 - d. 11
11. Dalam pertandingan sepak bola, berapa babak sepak bola dimainkan ...
- a. 1
 - b. 2
 - c. 3
 - d. 4
12. Berikut ini cara untuk menghentikan bola yang menyusur tanah menggunakan anggota badan ...
- a. Tumit
 - b. Dada
 - c. Telapak kaki kanan atau kiri
 - d. Tungkai kaki
13. Induk organisasi sepak bola nasional Indonesia adalah ...
- | | |
|---------|---------|
| a. PSSI | c. PBSI |
| b. PSIS | d. PRSI |
14. Bila terjadi pelanggaran, pihak yang menentukan tendangan bebas dalam sepakbola adalah ...
- a. Pemain
 - b. Wasit
 - c. Official
 - d. Kapten
15. Semua pemain sepak bola tidak boleh memegang bola, kecuali ...
- | | |
|--------------|--------------|
| a. Kiper | c. Penyerang |
| b. Gelandang | d. Back |

KUNCI JAWABAN

1. C
2. E
3. D
4. A
5. C
6. A
7. B

8. D
9. D
10. D
11. B
12. C
13. A
14. B
15. A