



**PEMERINTAH PROVINSI DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAK  
SMP NEGERI 169 JAKARTA**

Jl. Peta Utara No. 11 Kel. Pegadungan Kec. Kalideres Kota Adm. Jakarta Bar  
Telepon 021) 6194489



Kode Pos 11830

<b>Nama Guru</b>	<b>Saman Hudi S.Pd</b>	<b>Tahun</b>	2021-2022
<b>Materi</b>	Bola besar	<b>Kelas/Semester</b>	VII – 1
<b>Sub Materi</b>	Sepakbola	<b>Bulan</b>	Juli - Agustus
<b>Waktu</b>	3 JP	<b>Pertemuan</b>	1
<b>KD Pengetahuan</b>		<b>KD Keterampilan</b>	
3.1 Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional *)		4.1 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional *)	

**A. Pengetahuan**

Setelah akhir pembelajaran diharapkan siswa dapat memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional \*) dan mampu mempraktikkan latihan tersebut dengan baik dan benar, yang ditandai dengan tercapainya indikator sebagai berikut:

Pengetahuan	Keterampilan
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dapat menjelaskan sejarah dan 6 macam teknik dasar dalam permainan sepak bola</li> <li>2. Dapat mengidentifikasi berbagai gerak spesifik menendang dan menahan bola</li> <li>3. Dapat menjelaskan konsep gerak spesifik menendang dan menahan bola</li> <li>4. Dapat menjelaskan cara melakukan gerak spesifik menendang dan menahan bola</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dapat melakukan gerak spesifik menendang dan menahan bola.</li> </ol>

**B. Material**

	<b>Metode</b>	Model : Pembelajaran Jarak Jauh Metode : Online classroom dan latihan terbimbing
<b>Pertemuan Kesatu</b> a. Sejarah dan macam-macam teknik dasar sepak bola. b. Teknik menghentikan bola (dengan telapak kaki, kaki bagian dalam, kaki bagian luar) c. Teknik menendang bola (kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki) d. Gerak spesifik menendang dan menahan bola secara berpasangan di tempat. e. Gerak spesifik menendang dan menahan bola secara berpasangan sambil bergerak. f. Gerak spesifik menendang dan menahan bola secara berpasangan jarak 2 meter g. Gerak spesifik menendang dan menahan bola secara berpasangan jarak 3 meter	<b>Alat/bahan</b>	Gawai, laptop, cones Bola sepak/sejenisnya
	<b>Sumber</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>o Muhajir, Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kurikulum 2013 SMP/M.Ts Kelas VII, hal99 - 110; Bogor: PT. Yudhistira, 2016.</li> <li>o Aplikasi google classromm</li> <li>o Aplikasi google form</li> </ul>

**C. Kegiatan Pembelajaran**

<b>Pertemuan ke-1 (melalui google classroom)</b>		
<b>Pendahuluan</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru menyiapkan peserta didik di dalam kelas dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.</li> <li>2. Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari pada pertemuan kesatu, yaitu: gerak spesifik menendang, menahan</li> <li>3. Guru menjelaskan tehnik penilaian untuk kompetensi/materi sepak bola</li> </ol>	5
<b>Kegiatan Inti</b>		
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melalui google class room</li> <li>2. Secara berurutan ikuti langkah/skenario belajar ini</li> <li>3. Bacalah materi yang tersedia (materi 1)</li> <li>4. Simaklah video tentang cara melakukan stop ball dan 3 macam passing (video 1)</li> <li>5. Silahkan kalian lakukan latihan teknik dasar menghentikan bola dan mengoper bola lakukan berulang-ulang boleh dengan bantuan adik/kakak/temanmu dengan tetap memperhatikan protap PSBB ini dan bukalah buku paket mu untuk melihat cara melakukannya <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Lakukan pemanasan ringan dan di akhir nanti lakukan stretching</li> <li>b. Teknik menghentikan bola (dengan telapak kaki, kaki bagian dalam, kaki bagian luar)</li> <li>c. Teknik menendang bola (kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki)</li> </ul> </li> </ol>	10 5 30



