

BAHAN AJAR

Sekolah	: SMKS Galang Insan Mandiri
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: X / I (satu)
Materi Pokok	: Sepak Bola
Alokasi Waktu	: 120 Menit (3 x Pertemuan)

Tujuan Pembelajaran

Tujuan yang diharapkan dari pembelajaran permainan bola besar menggunakan permainan sepak bola adalah sebagai berikut :

Peserta didik dapat menganalisis jenis-jenis keterampilan gerak dalam permainan sepak bola

Peserta didik dapat menganalisis prinsip jenis keterampilan gerak dalam permainan sepak bola

Peserta didik dapat menganalisis rangkaian gerak (prosedur) keterampilan dalam permainan sepak bola

Peserta didik dapat menganalisis variasi latihan keterampilan gerak dalam permainan sepak bola

Peserta didik dapat memahami posisi dan tugas pemain

.Media Pembelajaran & Sumber Belajar

Media : Laptop, LCD, Video yg relevan, Whatsapp grup, ZOOM

Sumber Belajar: Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas X dan Internet

Materi Ajar

gerak menendang, menahan/mengontrol dan menggiring bola.

Bahan Ajar

Bahan ajar yang digunakan berupa handout dan video terkait dengan materi sepak bola.

Bahan Ajar berupa Video pembelajaran yang dapat di akses oleh siswa pada laman Youtube dengan link :

Panduan melakukan pemanasan <https://youtu.be/sulNHcCG1nY>

gerak menendang <https://youtu.be/sulNHcCG1nY>

menahan/mengontrol bola <https://youtu.be/sulNHcCG1nY>

menggiring bola <https://youtu.be/sulNHcCG1nY>

Keterampilan Gerak dalam Permainan Sepak Bola

Permainan sepak bola merupakan permainan salah satu permainan bola besar. Dalam permainan sepak bola, para pemain agar dapat bermain dengan baik harus menguasai beberapa keterampilan gerak atau teknik dasar. Keterampilan gerak yang harus dikuasai antara lain keterampilan gerak menendang bola, mengontrol/menghentikan bola, menggiring bola.

Berikut ini adalah rangkaian gerak dalam mempraktikkan keterampilan menendang bola, mengontrol/menghentikan bola, menggiring bola dalam permainan bola voli.

Keterampilan gerak menendang

Menendang dengan kaki bagian dalam

Cara yang dapat dilakukan untuk mempraktikkan keterampilan gerak menendang dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut

Sikap awal

Sikap berdiri menghadap arah bola

Letakan kaki tumpu di samping bola dengan sikap lutu agak tertekuk dan bahu menghadap arah gerakan,

Sikap kedua lengan di samping badan agak terentang,
Pegelangan kaki yang akan digunakan menendang diputar ke luar dan dikunci,
Pandangan fokus pada bola.

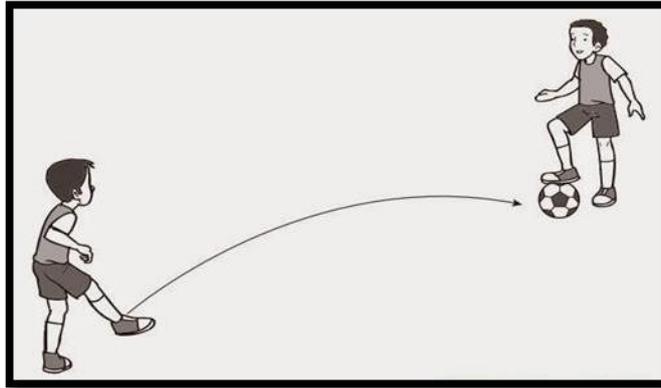
Pelaksanaan gerak

Tarik tungkai yang akan digunakan menendang bola ke belakang lalu ayunkan ke depan ke arah bola,
Perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola.

Akhir gerakan

Pindahkan berat badan ke kaki tumpu depan bersamaan kaki yang digunakan menendang diletakan di depan,

Pandangan fokus ke arah bola.



Gambar 1.1 Menendang bola dengan kaki bagian dalam

Menendang dengan kaki bagian luar

Cara yang dapat dilakukan untuk mempraktikan teknik dasar menendang dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut.

Sikap awal

Sikap berdiri menghadap arah bola,

Letakan kaki tumpu di samping bola,

Sikap kedua lengan di samping badan agak terentang,

Pegelangan kaki yang akan digunakan menendang diputar ke dalam dan kunci.

Pandangan fokus pada bola.

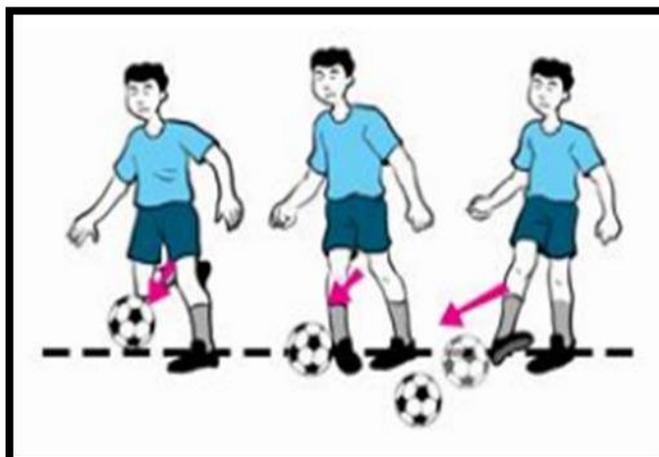
Pelaksanaan gerak

Tarik kaki yang akan digunakan mengumpan 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

Bawa berat badan ke depan bersamaan kaki yang digunakan menendang diletakan didepan,
Pandangan fokus ke bola.



Gambar 1.2 Menendang dengan kaki bagian luar

Menendang dengan menggunakan punggung kaki

Sikap awal

Sikap berdiri menghadap arah bola

Letakan 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 menendang ditarik kebelakang dan dikunci,

Pandangan fokus pada bola.

Pelaksanaan gerakan

Tarik tungkai yang akan digunakan menendang ke belakang lalu ayunkan ke depan ke arah bola,

Perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola.

Akhir Gerakan Mengumpan Bola

Bawa berat badan ke depan bersamaan kaki yang digunakan menendang diletakan didepan,

Pandangan ke depan.



Gambar 1.3 Menendang dengan menggunakan punggung kaki

Menendang bola dengan punggung kaki bagian dalam

Sikap awal

Pandangan ke posisi bola

Letakan kaki tumpu disamping bola dengan lutut sedikit ditekuk dan bahu menghadap arah gerakan

Kedua lengan disamping badan agak terentang

Pelaksanaan gerak

Ayunkan kaki yang akan digunakan untuk menendang dengan pergelangan kaki sedikit di luruskan

Sentuhan bola harus mengenai punggung kaki bagian dalam

Akhir gerakan

Bawa berat badan ke depan bersamaan kaki yang digunakan menendang diletakan didepan,

Pandangan ke arah pergerakan bola



Gambar 1.4 menendang dengan punggung kaki bagian dalam

Keterampilan gerak mengontrol/mengentikan bola

Mengontrol bola dengan kaki bagian dalam

Sikap awal

Diawali dengan sikap menghadap arah datangnya bola dan pusatkan pandangan ke arah gerakan bola,

Putar pergelangan kaki yang akan digunakan menahan bola ke arah luar dan kunci.

Pelaksanaan gerakan

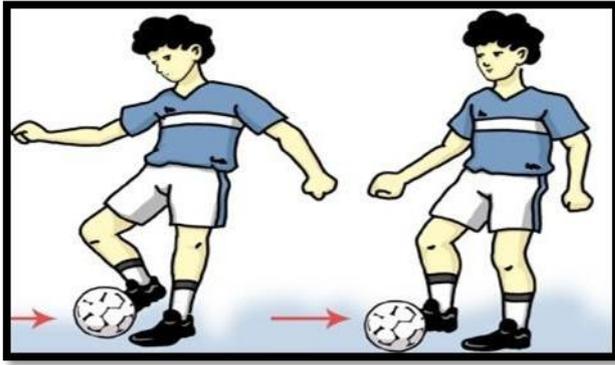
Julurkan kaki yang akan digunakan menahan bola ke arah datangnya bola,

Tarik kembali ke belakang mengikuti arah gerakan bola saat bola mengenai kaki bagian dalam, hingga gerak bola tertahan dan berhenti di depan badan,

Akhir Gerakan Menghentikan Bola

Bawa berat badan ke depan bersamaan kaki yang tidak digunakan menahan bola dijadikan tumpuan berat badan,

Pandangan fokus pada bola.



Gambar 1.5 mengontrol bola dengan menggunakan kaki bagian luar

Mengontrol bola dengan kaki bagian luar

Sikap awal

Berdiri menghadap arah gerakan bola,

Letakan kaki tumpu di samping bola,

Sikap kedua lengan di samping badan agak terentang

Pergelangan kaki yang akan digunakan menghentikan diputar ke dalam dan dikunci,

Pandangan fokus pada bola.

Gerakan Menghentikan Bola

Kaki tumpu sedikit ditekuk dan kaki yang digunakan untuk mengontrol bola disilangkan untuk menahan bola atau dikenakan.

Bola dikontrol dengan kaki luar dan tangan bergerak rileks untuk keseimbangan.

Perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola.

Akhir gerakan

Bahwa berat badan ke depan bersamaan kaki yang tidak digunakan menahan bola dijadikan tumpuan berat badan,

Pandangan ke depan



Gambar 1.6 Mengontrol bola dengan kaki bagian luar

Mengontrol bola dengan menggunakan punggung kaki

Cara yang dapat dilakukan untuk mempraktikkan teknik dasar mengontrol bola dengan menggunakan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut :

Sikap awal

Sikap tubuh berdiri menghadap ke arah datangnya bola

Pandangan mata ke arah datangnya bola.

Pelaksanaan gerak

Kaki yang digunakan untuk mengontrol bola di dorong ke atas dengan pergelangan kaki diluruskan

Perkenaan bola di tengah punggung kaki

Tarik kaki ke bawah agar bola tidak memantul

Akir gerakan

Berat badan berada pada kaki tumpu

Pandangan mata focus terhadap bola



Gambar 1.7 mengontrol bola dengan menggunakan punggung kaki

Mengontrol bola dengan telapak kaki

Cara yang dapat dilakukan untuk mempraktikkan teknik dasar mengontrol bola dengan menggunakan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut :

Sikap awal

Pandangan mata focus terhadap arah datangnya bola

Sikap tubuh sedikit condong ke depan

Pelaksanaan gerak

Angkat kaki yang akan digunakan untuk mengontrol bola

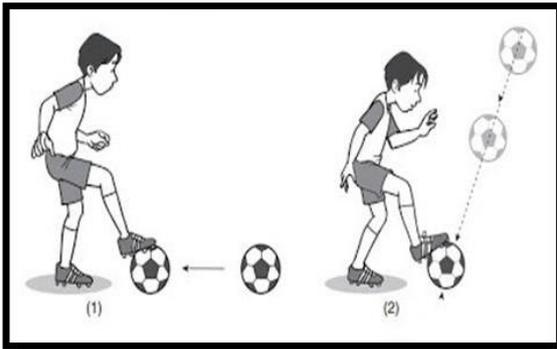
Tekuk pergelangan kaki

Hentikan bola menggunakan tepak kaki

Akhir gerakan

Berat badan bertumpu pada satu kaki

Pandangan mata focus terhadap bola



Gambar 1.8 mengontrol bola menggunakan telapak kaki

Mengontrol bola dengan paha

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

Sikap awal

Pandangan focus terhadap arah datangnya bola

Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan tangan diluruskan disamping badan

Pelaksanaan gerak

Angkat kaki dan condongkan badan sedikit ke depan

Perkenaan bola dengan paha bagian tengah

Turunkan kaki untuk mengurangi tumbukan

Akhir gerakan

Berat badan bertumpu pada satu kaki

Pandangan focus terhadap bola



Gambar 1.9 mengontrol bola dengan paha

Mengontrol bola dengan dada

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

Sikap awal

Pandangan focus terhadap arah datangnya bola

Berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu

Pelaksanaan gerak

Busungkan dada kedua kaki sedikit ditekuk di lutut

Perkenaan bola di dada bagian atas

Tarik dada sedikit ke belakang ketika bola menyentuh dada untuk mengurangi pantulan bola sehingga bola dapat dikuasai
Akhir gerakan
Berat badan bertumpu pada kedua kaki
Pandangan bola ke arah bola untuk dapat dikuasai



Gambar 1.10 mengontrol bola dengan dada

Mengontrol bola dengan kepala

Cara melakukannya adalah sebagai berikut :

Sikap awal

Focus terhadap datangnya arah bola

Berdiri dengan satu kaki sedikit di depan dan satu kaki di belakang

Pelaksanaan gerak

Tarik badan bagian atas sedikit ke belakang untuk mengurangi tumbukan bola dengan dahi sehingga bola dapat dikontrol

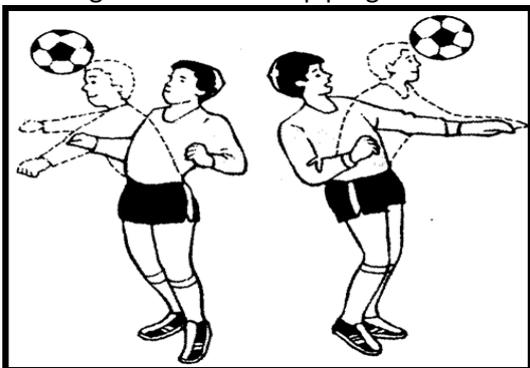
Sentuhan bola harus di area dahi

Control bola dengan kedua kaki

Akhir gerakan

Jaga keseimbangan tubuh

Pandangan focus terhadap pergerakan bola



Gambar 1.11 mengontrol bola dengan kepala

Keterampilan gerak menggiring bola

Menggiring bola dalam permainan sepak bola membutuhkan keterampilan yang tinggi. Keterampilan menggiring bola membutuhkan kecepatan, kelincahan, kelenturan tubuh pemain dan penguasaan bola yang baik. Keempat komponen tersebut menjadi prasyarat pemain memiliki keterampilan menggiring yang baik.

Tujuan menggiring bola dalam permainan sepak bola adalah untuk melewati dan mengelabui pemain bertahan. Menggiring bola dilakukan dengan gerakan menendang perlahan dan terputus setiap langkah kaki. Bagian kaki yang dapat digunakan untuk menggiring bola adalah kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki. Pada saat menggiring bola harus selalu berkonsentrasi terhadap pergerakan bola dan lawan agar bola tidak dapat direbut.

Menggiring bola dengan kaki bagian dalam

Berikut ini cara menggiring bola dengan kaki bagian dalam.

Pandangan focus terhadap pergerakan bola

Badan sedikit condong ke depan, kedua tangan disamping untuk menjaga dan membantu keseimbangan tubuh

Kaki yang digunakan untuk menendang bola ditempatkan didekat bola

Tendang bola menggunakan kaki bagian dalam secara perlahan dan terputus tiap langkah

Satu kaki digunakan untuk tumpuan dan lutut ditekuk

Berat badan bertumpu pada satu kaki

Fokus pada pergerakan bola, lapangan dan rintangan (lawan)



Gambar 1.12 menggiring bola dengan kaki bagian dalam

Menggiring bola dengan punggung kaki

Berikut ini cara menggiring bola dengan kaki bagian dalam.

Pandangan focus terhadap pergerakan bola

Satu kaki di depan dekat dengan bola

Satu kaki di belakang dengan lutut sedikit ditekuk

Satu kaki yang digunakan untuk menendang bola sedikit diangkat dan pergelangan kaki diluruskan

Tendang bola dengan punggung kaki

Tendang bola secara perlahan dan terputus setiap langkah

Jaga jarak bola agar tetap dalam penguasaan



Gambar 3.13 menendang dengan punggung kaki

Menggiring bola dengan kaki bagian luar

Berikut ini cara menggiring bola dengan kaki bagian dalam.

Pandangan focus terhadap bola

Badan bagian atas sedikit dibungkukan

Satu kaki di depan dekat bola dengan pergelangan kaki sedikit diputar ke dalam sehingga bagian kaki bagian bola menghadap ke bola

Satu kaki dibelakang untuk menjaga keseimbangan

Tending bola dengan kaki bagian luar

Tending bola secara perlahan dan terputus setiap langkah

Jaga jarak dengan bola agar bola tetap dalam penguasaan



Gambar 3.14 menggiring bola dengan kaki bagian luar

Latihan menggiring bola pada garis lurus, spiral dan zigzag

Menggiring bola pada garis lurus

Cara yang dapat dilakukan adalah sebagai berikut :

Buatlah kelompok dengan jumlah anggota minimal 4 orang

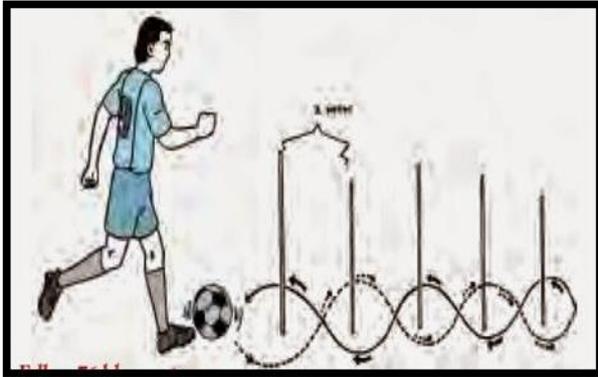
Bagi 2 regu tiap kelompok, tiap regu saling berhadapan pada jarak 10 meter

Lakukan menggiring bola pada jarak tersebut

Berikan bola pada teman yang paling depan lalu menempati posisi yang paling belakang

Lakukan latihan ini secara berulang dan bergantian

Menggiring bola zigzag
Berdiri menghadap rintangan
Tendang bola secara perlahan dan masih dapat dikuasai
Ikuti rintangan yang dilalui dengan control yang baik di setiap rintangan
Lakukan latihan menggiring bola secara bergantian



Gambar 1.17 menggiring bola zigzag

Nilai yang terkandung dalam Sepak Bola

Nilai-nilai yang terdapat pada senam lantai adalah :

Nilai disiplin : Memupuk rasa percaya diri dalam melakukan gerakan

Nilai keberanian : Tahap demi tahap dapat melakukan tehnik dasar sepak bola.

Nilai tanggung jawab : melakukan gerakan sesuai perintah ataupun instruksi yang diberikan dan mampu melakukan gerakan dalam permian sepak bola

Mengetahui/Menyetujui
Kepala Sekolah,

Binjai, Oktober 2020
Guru,

Munirawati SST, S.Pd

Pegi Damayanda, S.Pd.