

Tujuan pembelajaran:

- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak spesifik menendang/mengoper bola.
- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan gerak spesifik menendang/mengoper bola.
- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak spesifik menghentikan bola.
- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan gerak spesifik menghentikan bola.
- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak spesifik menggiring bola.
- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan gerak spesifik menggiring bola.



Sumber: *dokumen penerbit*

Tujuan pembelajaran:

- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak spesifik menyundul bola.
- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan gerak spesifik menyundul bola.
- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak spesifik melempar bola ke dalam.
- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan gerak spesifik melempar bola ke dalam.
- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan keterampilan gerak permainan sepak bola, dalam bentuk pertandingan secara sederhana.



Sumber: dokumen penerbit



Profil Pelajar Pancasila:

Mandiri:

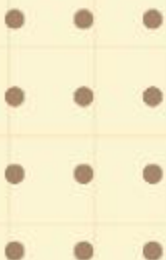
- Kesadaran akan diri dan situasi yang dihadapi (mengendalikan emosi saat bermain dan berolahraga, membagi bola saat bermain kepada teman yang memiliki kesempatan lebih baik, bukan berdasarkan suka atau tidak suka).
- Pengaturan diri, yaitu mengatur kegiatan dan beristirahat serta membuat jadwal.

Gotong Royong:

- Berkolaborasi dengan baik, seperti bekerja bersama dengan kelompok saat pembelajaran atau bermain.
- Berbagi dengan baik dan dapat menerapkannya, seperti menggunakan peralatan secara bergantian dan berbagi area berlatih.

Bernalar Kritis:

- Memperoleh dan memproses informasi dan gagasan, seperti mengatur strategi permainan.



Mencari dan Menemukan Gerak

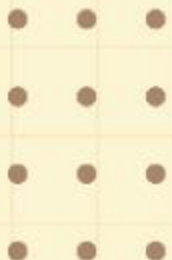


Mari kita awali dengan kegiatan mencari dan menemukan gerak yang ada dalam sepak bola. Amati gambar-gambar berikut.



Sumber: *shutterstock.com*

Lalu, tulislah gerakan yang ada pada gambar tersebut dan identifikasi jenis gerak dan bagian tubuh yang digunakan. Kemudian, tulis pada buku tugasmu.



Pembelajaran 1

1. Keterampilan Gerak Spesifik Menendang/Mengumpan Bola



Gerak menendang bola
dengan kaki bagian dalam



Gerak menendang bola
dengan kaki bagian luar



Gerak menendang bola
dengan punggung kaki

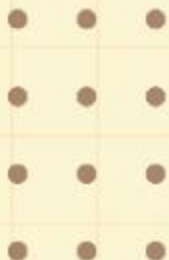


2. Menganalisis Gerak Spesifik Menendang/Mengumpan Bola



Cara menendang bola dengan kaki bagian dalam:

- Berdiri di belakang bola dan menghadap ke arah sasaran.
- Letakkan kaki tumpu di samping bola dengan telapak kaki menghadap ke arah teman dan lutut sedikit ditekuk.
- Badan agak condong ke depan dan pandangan ke arah temanmu.
- Tarik kaki yang digunakan untuk menendang ke belakang dengan pergelangan kaki diputar keluar dan ayunkan ke depan ke arah bola.
- Setelah kaki mengenai bola, lanjutkan dengan memindahkan berat badan mengikuti gerakan.





2. Menganalisis Gerak Spesifik Menendang/Mengumpan Bola



Cara menendang bola dengan kaki bagian luar:

- Berdiri di belakang bola dan menghadap ke arah sasaran.
- Letakkan kaki tumpu di samping bola, ujung kaki menghadap ke sasaran, dan lutut sedikit ditekuk.
- Kaki yang digunakan untuk menendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke arah bola dengan ujung kaki menghadap ke dalam.
- Pandangan tertuju ke arah bola.
- Perkenaan bola tepat pada tengah-tengah bola dengan menggunakan kaki bagian luar.



2. Menganalisis Gerak Spesifik Menendang/Mengumpan Bola



Cara menendang bola dengan punggung kaki:

- Berdiri di belakang bola, menghadap ke arah sasaran.
- Kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan ujung kaki menghadap ke sasaran, lutut sedikit ditekuk.
- Kaki yang digunakan untuk menendang berada di belakang bola dengan punggung kaki menghadap ke depan arah sasaran.
- Ayun kaki ke depan ke arah bola.
- Perkenaan kaki dengan bola tepat di tengah-tengah bola dengan menggunakan punggung kaki, dan gerak lanjutan dengan kaki tendang yang mendarat ke depan.

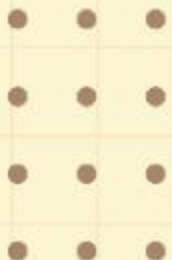




2. Menganalisis Gerak Spesifik Menendang/Mengumpan Bola



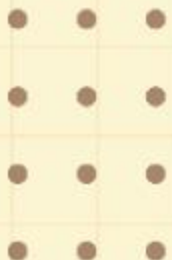
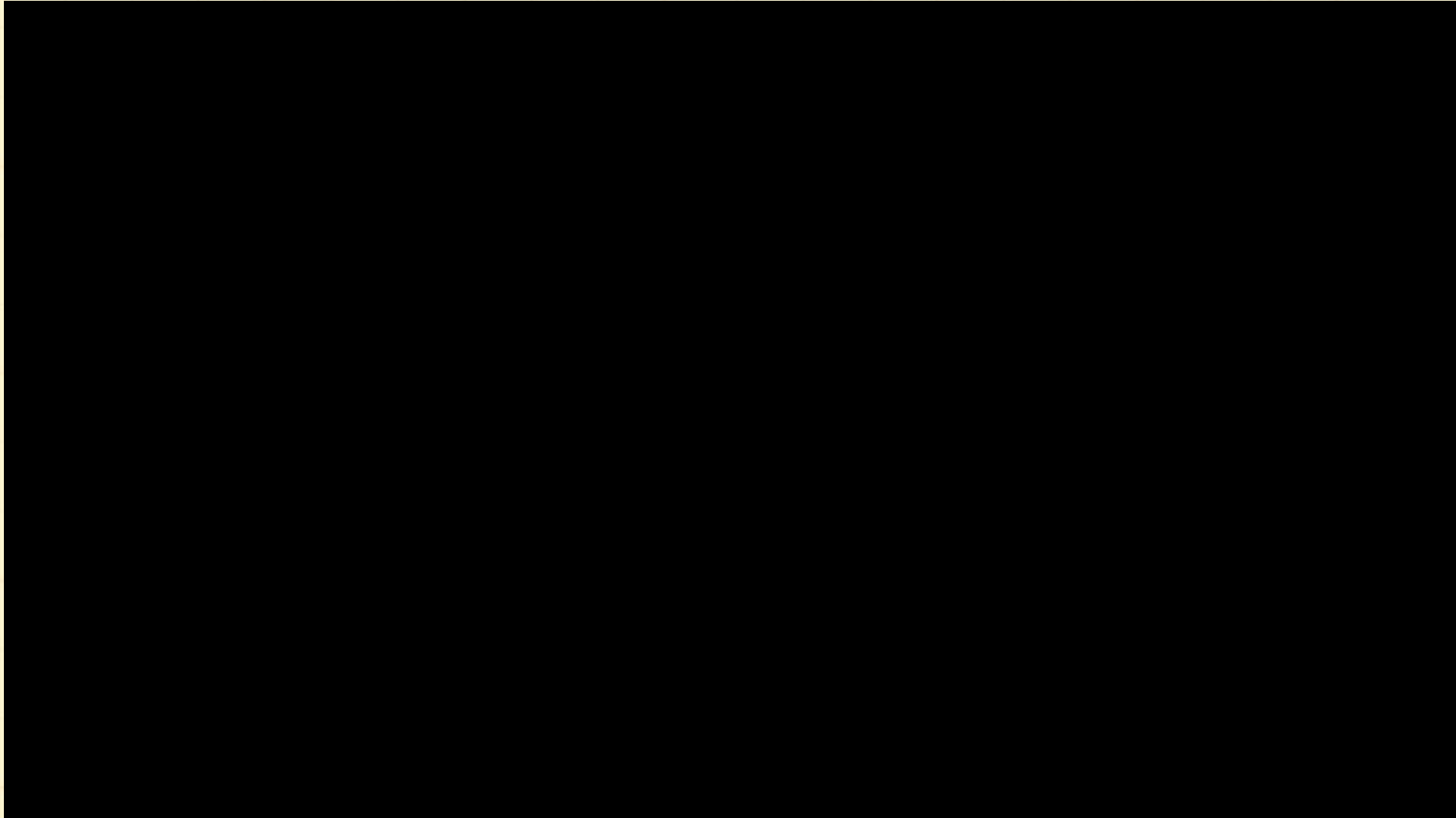
- Mengumpan bola adalah memberikan bola kepada teman satu tim dengan cara ditendang.
- Mengumpan bola banyak dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam. Kaki bagian dalam memiliki permukaan yang lebih luas untuk menendang bola sehingga dapat mengarahkan bola lebih baik.
- Mengumpan bola bertujuan menghindari lawan yang ingin merebut bola dan membuka peluang untuk masuk ke daerah pertahanan lawan



Menendang/Mengumpan Bola



© PT PENERBIT ERLANGGA



3. Keterampilan Gerak Spesifik Menghentikan Bola



Gerak menghentikan bola
dengan kaki bagian dalam



Gerak menghentikan bola
dengan telapak kaki

Pembelajaran 1



© PT PENERBIT ERLANGGA

3. Keterampilan Gerak Spesifik Menghentikan Bola



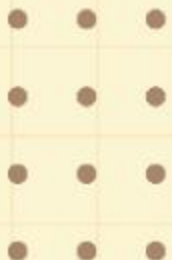
Gerak menghentikan bola dengan kaki bagian luar



Gerak menghentikan bola dengan dada



Gerak menghentikan bola dengan paha





4. Menganalisis Gerak Spesifik Menghentikan Bola

Cara menghentikan bola dengan kaki bagian dalam:

- Posisi badan menghadap arah datangnya bola.
- Kaki yang digunakan untuk menghentikan bola diangkat sedikit dengan permukaan bagian dalam kaki mengarah pada datangnya bola.
- Kaki tumpu mengarah pada bola dengan lutut sedikit agak ditekuk.
- Bola menyentuh kaki dan berhentikan bola tepat di bagian dalam (mata kaki) dan kaki berhenti mengikuti arah bola.





4. Menganalisis Gerak Spesifik Menghentikan Bola



Cara menghentikan bola dengan telapak kaki:

- Posisi badan menghadap ke arah datangnya bola.
- Kaki tumpu mengarah pada bola dengan lutut sedikit ditekuk.
- Kaki yang digunakan untuk menghentikan bola diangkat sedikit dengan permukaan bagian dalam kaki yang menghadap ke arah datangnya bola.
- Pandangan ke arah datangnya bola. Pada saat bola datang, segera hentikan dengan telapak kaki sehingga bola tertahan dan kaki yang digunakan untuk menghentikan bola mengikuti arah bola.



4. Menganalisis Gerak Spesifik Menghentikan Bola



Cara menghentikan bola dengan kaki bagian luar:

- Posisi badan menghadap arah datangnya bola.
- Kaki yang digunakan untuk menghentikan bola diangkat sedikit dengan permukaan bagian luar kaki mengarah pada datangnya bola.
- Kaki tumpu mengarah pada bola dengan lutut sedikit agak ditekuk.
- Bola menyentuh kaki dan berhentikan bola tepat di bagian luar (mata kaki) dan kaki berhenti mengikuti arah bola.





4. Menganalisis Gerak Spesifik Menghentikan Bola



Cara menghentikan bola dengan paha:

- Posisi badan menghadap arah datangnya bola.
- Badan bergerak ke arah datangnya bola dan diikuti mengangkat salah satu kaki hingga membentuk sudut sekitar 90° .
- Hentikan gerakan bola dengan menggunakan paha bagian dalam, lalu jatuhkan bola di antara dua kaki.





4. Menganalisis Gerak Spesifik Menghentikan Bola



Cara menghentikan bola dengan dada:

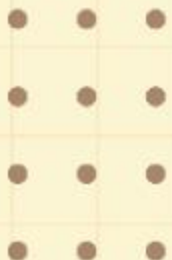
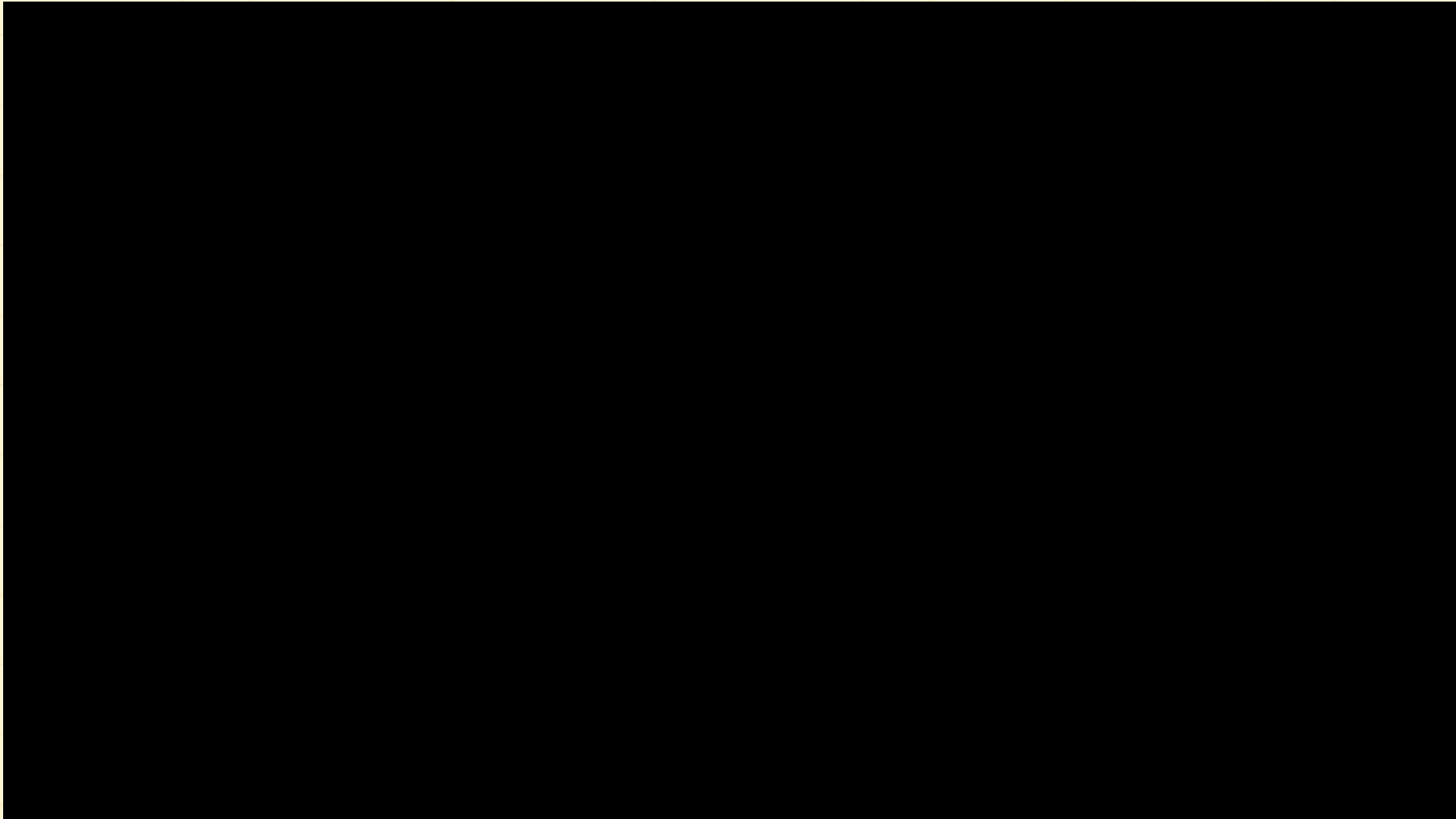
- Posisi badan menghadap arah datangnya bola.
- Badan bergerak ke arah datangnya bola dan posisikan badan seimbang dengan bagian dada maupun kedua tangan melebar.
- Hentikan bola pada saat menyentuh dada kemudian tariklah badan ke belakang untuk menahannya. Jatuhkan bola di antara kedua kaki.



Menghentikan Bola



© PT PENERBIT ERLANGGA



Pembelajaran 2



© PT PENERBIT ERLANGGA

1. Keterampilan Gerak Spesifik Menggiring Bola



Gerak menggiring bola dapat dilakukan dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, dan punggung kaki.



2. Menganalisis Gerak Spesifik Menggiring Bola

Cara menggiring bola dengan kaki bagian dalam:

- Berdiri di belakang bola dengan badan menghadap ke depan.
- Kaki tumpu berada di samping bola, lutut sedikit ditekuk.
- Kaki yang digunakan untuk menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam yang didorongkan ke depan menyentuh bola.
- Setiap langkah diupayakan teratur dengan bola selalu disentuh/didorong bergulir ke depan.
- Bola bergulir dekat dengan kaki agar bola dapat dikuasai.
- Pada saat menggiring bola, kedua lutut sedikit ditekuk untuk mempermudah penguasaan bola, dan pandangan tertuju ke arah bola dan lihatlah situasi di lapangan.





2. Menganalisis Gerak Spesifik Menggiring Bola



Cara menggiring bola dengan kaki bagian luar:

- Berdiri di belakang bola dengan badan menghadap ke arah yang dituju. Kaki tumpu berada di samping bola, lutut sedikit ditekuk.
- Kaki yang digunakan untuk menggiring bola menggunakan kaki bagian luar yang diayunkan ke depan menyentuh bola.
- Setiap langkah diupayakan teratur dengan bola selalu disentuh/didorong bergulir ke depan.
- Bola bergulir dekat dengan kaki agar bola dapat dikuasai.
- Pada saat menggiring bola, kedua lutut sedikit ditekuk untuk mempermudah penguasaan bola, dan pandangan tertuju ke arah bola dan lihatlah situasi di lapangan.



2. Menganalisis Gerak Spesifik Menggiring Bola



Cara menggiring bola dengan punggung kaki:

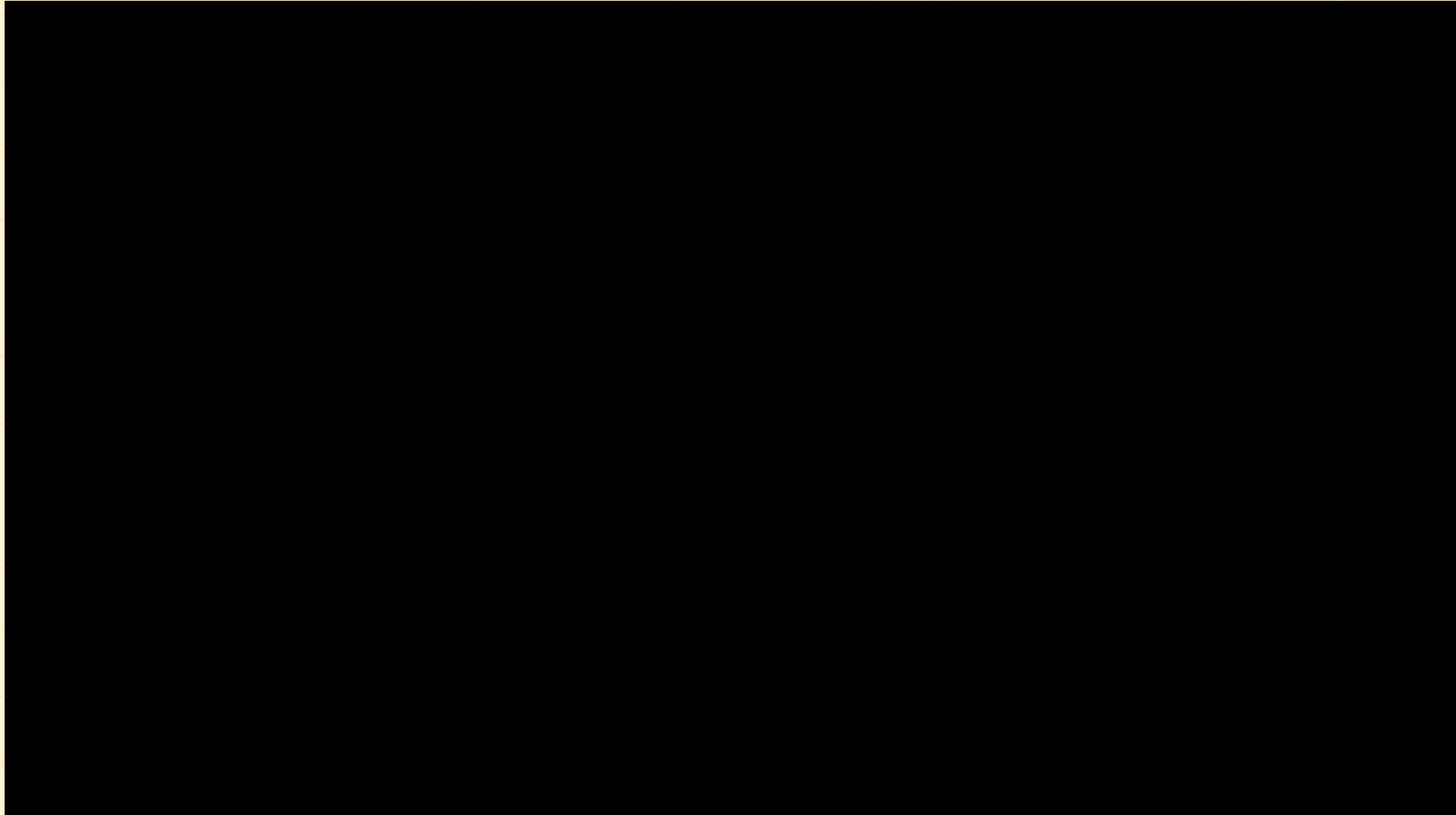
- Berdirilah di belakang bola dengan badan menghadap ke arah yang dituju.
- Kaki tumpu berada di samping bola, lutut sedikit ditekuk.
- Perkenaan kaki saat menggiring bola menggunakan punggung kaki.
- Setiap langkah diupayakan teratur dengan bola selalu disentuh/didorong bergulir ke depan.
- Bola bergulir dekat dengan kaki agar bola dapat dikuasai.
- Pada saat menggiring bola, kedua lutut sedikit ditekuk untuk mempermudah penguasaan bola, pandangan tertuju ke arah bola, dan lihatlah situasi di lapangan.



Menggiring Bola



© PT PENERBIT ERLANGGA



Pembelajaran 3

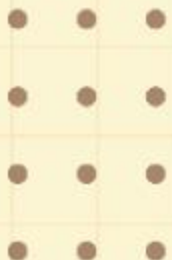


© PT PENERBIT ERLANGGA

1. Keterampilan Gerak Spesifik Menyundul Bola



Gerak menyundul bola dapat dilakukan dengan berdiri di tempat atau melompat.





2. Menganalisis Gerak Spesifik Menyundul Bola



Cara menyundul bola di tempat:

- Berdiri berhadapan dengan teman berjarak 2-3 m.
- Salah satu teman memegang bola, dan bola dilemparkan ke arah atas depan kepala temannya, tepatnya di depan kepala/dahi.
- Pandangan tetap ke arah yang sama, yaitu pada arah datangnya bola.
- Gunakan kekuatan otot perut untuk melakukan dorongan panggul lalu dorong kedua lutut untuk diluruskan.
- Begitu bola dekat kepala, sundul bola dan arahkan ke sasaran yang dituju.





2. Menganalisis Gerak Spesifik Menyundul Bola



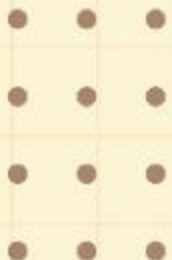
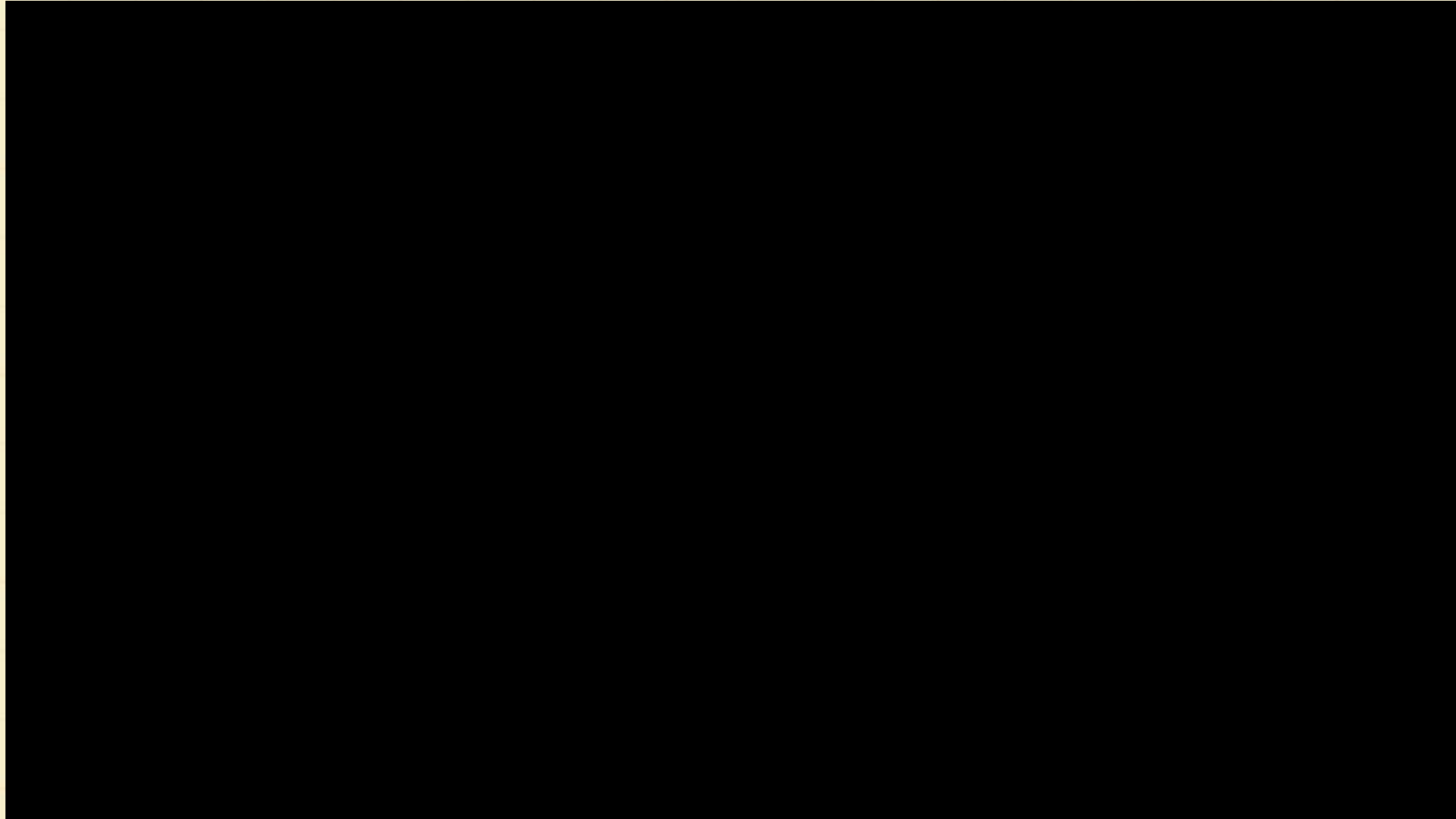
Cara menyundul bola dengan melompat:

- Berdiri berhadapan dengan teman berjarak 2-3 m.
- Salah satu teman memegang bola.
- Bola dilemparkan ke arah atas depan kepala teman, tepatnya di depan kepala.
- Pandangan tetap ke arah yang sama, yaitu pada arah datangnya bola.
- Begitu bola dekat atas kepala, lakukan gerak melompat ke atas dengan dua kaki secara bersamaan untuk menyundul bola dan arahkan ke sasaran yang dituju.

Menyundul Bola



© PT PENERBIT ERLANGGA



Pembelajaran 3



© PT PENERBIT ERLANGGA

3. Keterampilan Gerak Spesifik Melempar Bola ke Dalam



- Lemparan bola ke dalam dilakukan apabila bola keluar lapangan melalui garis samping baik melambung maupun menggelinding.
- Tujuan lemparan bola ke dalam adalah melanjutkan kembali permainan akibat bola keluar lapangan.
- Pemain yang melempar bola mengambil posisi menghadap lapangan permainan.

4. Menganalisis Gerak Spesifik Melempar Bola ke Dalam



Cara melempar bola ke dalam:

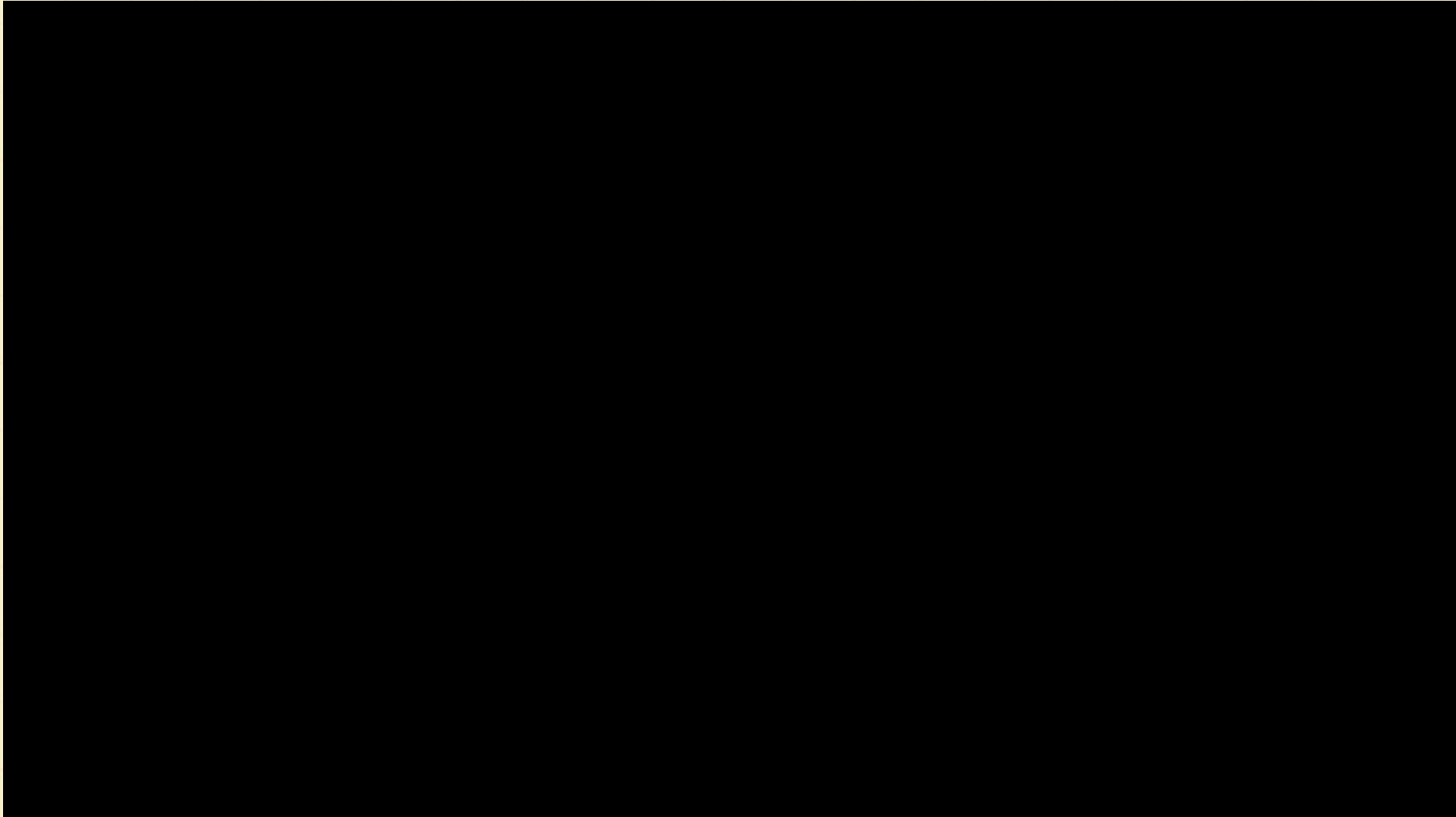
- Bola dipegang dengan seluruh jari-jari dan telapak tangan pada kedua sisi bola atau di belakang bola.
- Lemparan dilakukan dari luar garis tepi lapangan permainan.
- Saat melempar, kedua kaki harus tetap berpijak ke tanah dan menghadap ke lapangan.
- Bola harus dilempar ke arah lapangan permainan dengan kedua tangan, melalui atas belakang kepala.



Melempar Bola ke Dalam



© PT PENERBIT ERLANGGA





Bermain Bola dengan Benar



Sumber: freepik.com

Bermain bola dalam bentuk pertandingan dengan peraturan yang dimodifikasi.

- Lakukan latihan dalam bentuk tim. Setiap tim terdiri dari 5 orang, dengan satu orang berperan sebagai penjaga gawang dan 4 orang sebagai penyerang.
- Gunakan keterampilan menendang/mengumpan bola, menghentikan bola, mengiring bola, menyundul bola, dan melempar bola ke dalam secara benar dalam bermain.
- Kemenangan suatu tim ditentukan dari berapa banyak bola yang dimasukkan ke gawang lawan.