

GERAK SPESIFIK PERMAINAN SEPAK BOLA

Nama Sekolah	: SMP NEGERI 2 Padang Panjang
Matpel	: PJOK
Kelas/Semester	: VIII/I
Pertemuan	: 3 jam pelajaran (1 x pertemuan)
Waktu	: Minggu ke-2
Kompetensi Dasar	: 3.1. Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional . Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan aktivitas gerak spesifik permainan sepakbola dengan benar.

PERTEMUAN MINGGU KE-2

Tujuan :

1. Siswa dapat memahami gerak spesifik dalam permainan sepak bola

URAIAN MATERI

Materi Pokok

sepak bola

1. Permainan Bola Besar melalui Aktivitas Permainan Sepak Bola

Olahraga sepak bola dimulai sejak abad ke-2 dan -3 sebelum Masehi di Cina. Di 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 dan menjadi sangat digemari. 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* dan 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 di berbagai negara.

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 menendang (*kicking*), menghentikan atau mengontrol (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*). Di bawah ini akan dijelaskan beberapa teknik menendang, menghentikan, dan menggiring bola dalam permainan sepak bola.

A. Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik Menendang Bola

1. Gerak Spesifik Mengumpan dan Menendang Menggunakan Kaki bagian Dalam
2. Gerak Spesifik Mengumpan dan Menendang Bola Menggunakan Kaki bagian Luar

B. Gerak Spesifik Menggiring Bola

1. Gerak Spesifik Menggiring Bola dengan Kaki bagian Dalam
2. Gerak Spesifik Menggiring Bola dengan Kaki bagian Luar

Variasi Gerak Spesifik Pembelajaran

Variasi dalam pembelajaran sepak bola adalah melakukan satu bentuk gerak spesifik dengan berbagai cara, seperti: melakukan gerak spesifik mengumpan/menendang bola di tempat, sambil bergerak maju-mundur, dan bergerak menyamping, 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, menghargai perbedaan, tanggung jawab, dan kerja sama.

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 mengatasikesulitan yang dialaminya. Berikut bentuk pembelajarannya.

Latihan

1. Kapan asosiasi tertinggi sepak bola dunia (FIFA) dibentuk?
2. Sebutkan empat gerakan mengumpan atau menendang bola dengan punggung kaki !
3. Sebutkan empat gerakan mengumpan atau menendang bola dengan kaki bagian dalam !
4. Sebutkan empat gerakan menggiring bola dengan punggung kaki !
5. Sebutkan empat gerakan menggiring bola dengan kaki bagian luar !

‘SELAMAT BEKERJA’