

PEMBELAJARAN OLAHRAGA BOLA BESAR

Nama Sekolah	: SMP Negeri 2 Padang Panjang
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VII (Tujuh) / I (satu)
Alokasi Waktu	: 2 X 40 Menit (1 Pertemuan)
Standar Kompetensi	: 6. Variasi dan Kombinasi Teknik Dasar Sepak Bola
Kompetensi Dasar	: - Mendalami pelaksanaan dari Variasi dan teknik dari Dasar Sepak bola. - Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

PERTEMUAN MINGGU KE 4

A. Tujuan :

1. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong) santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
2. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
3. Menggunakan, mengurai, merangkai memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

Uraian Materi

1. Memahami konsep keterampilan gerak fundamental permainan bola besar:
 - a. Mengidentifikasi berbagai gerak fundamental pada permainan bola besar melalui permainan sepak bola
 - b. Menjelaskan konsep gerak fundamental pada permainan bola besar melalui permainan sepak bola
 - c. Menjelaskan cara melakukan gerak fundamental pada permainan bola besar melalui permainan sepak bola
2. Mempraktikkan teknik dasar permainan bola besar dengan menekankan gerak dasar fundamental:
 - a. Melakukan teknik dasar menendang dalam permainan bola besar melalui permainan sepak bola
 - b. Menggunakan teknik dasar menghentikan bola permainan bola besar dalam permainan sepak bola
 - c. Melakukan teknik dasar menggiring bola dalam permainan bola besar dalam permainan sepak bola

Tema :Sepak Bola

Sub Tema :Teknik Dasar Sepak Bola

1. Menendang

Menendang dalam permainan sepak bola adalah suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk darisatutempatketempat lain denganmenggunakan kaki.

Macam – macamenendang

- a. Menendang bola menggunakan kaki bagiandalam
 - b. Menendang bola menggunakanpunggung
 - c. Menendang bola menggunakanpunggung kaki bagiandalam
 - d. Menendang bola menggunakanpunggung kaki bagianluar
- a. Aktifitas menendang bola menggunakan kaki bagian dalam**
- 1) Berdiri sikap melangkah rilex, kaki kiri di depan dan kaki kanan dibelakang

- 2) Letakan bola disamping bagian dalam kaki depan, segaris dengan kaki belakang
- 3) Pandangan ke arah bola
- 4) Ayunkan kaki belakang ke arah bola, perkenaan bola dengan sisi bagian dalam

b. Menendang bola menggunakan punggung kaki

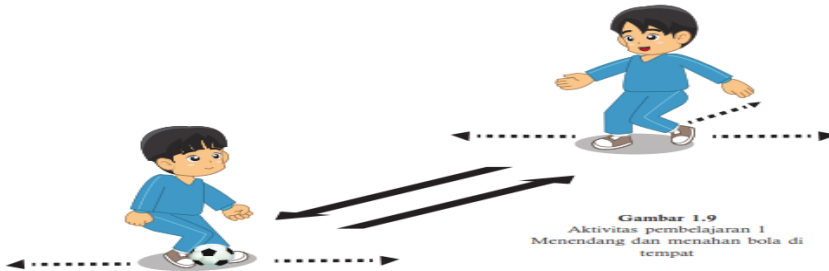
- 1) Berdiri sikap melangkah rilex, kaki kiri di depan dan kaki kanan dibelakang
- 2) Letakan bola disamping bagian dalam kaki depan, segaris dengan kaki belakang
- 3) Pandangan ke arah bola
- 4) Ayunkan kaki belakang lurus ke arah bola, perkenaan bola dengan punggung kaki

c. Menendang bola dengan menggunakan punggung kaki bagian dalam

- 1) Berdiri sikap melangkah rilex, kaki kiri di depan dan kaki kanan dibelakang
- 2) Letakan bola disamping bagian dalam kaki depan, agak jauh di depan
- 3) Pandangan ke arah bola
- 4) Ayunkan kaki belakang membentuk setengah lingkaran ke arah dalam perkenaan bola dengan punggung kaki bagian dalam

d. Menendang bola dengan menggunakan punggung kaki bagian luar

- 1) Berdiri sikap melangkah rilex, kaki kiri di depan dan kaki kanan dibelakang
- 2) Letakan bola disamping bagian dalam kaki depan, agak jauh ke arah kanan
- 3) Pandangan ke arah bola
- 4) Ayunkan kaki belakang membentuk setengah lingkaran ke arah luar perkenaan bola dengan punggung kaki bagian luar



SOAL :

1. Jelaskan gerakan teknik dasar menerima bola saat operan dari rekan setim dalam sepakbola...
2. Jelaskan posisi lutut saat melakukan tendangan menendang keras dalam sepakbola...
3. Jelaskan posisi engkel pergelangan kaki disaat mengontrol bola dari rekan se tim..
4. Jelaskan gerakan fase saat melakukan tendangan jarak jauh..
5. Jelaskan teknik passing cepat dan arah pandangan kita agar bola tidak jauh dari kita saat melakukan gerakan passing cepat/ one two dalam sepak bola...

NB : TUGAS DIBUAT DI BUKU TUGAS DAN DENGAN KALIMAT SENDIRI ,TIDAK BOLEH SAMA DENGAN TEMAN. SILAHKAN LIHAT MATERI DI BUKU SUMBER

