



BARANG MILIK NEGARA

Modul Pembelajaran SMP Terbuka PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN

Kelas
IX



Modul 1

**PERMAINAN
BOLA BESAR**

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini,
Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah
Direktorat Sekolah Menengah Pertama



Modul Pembelajaran SMP Terbuka

PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN

Kelas IX

Modul 1

PERMAINAN BOLA BESAR

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini,
Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah
Direktorat Sekolah Menengah Pertama

2021

© Hak cipta pada Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah
Direktorat Sekolah Menengah Pertama

Modul Pembelajaran SMP Terbuka

PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN

Pengarah:
Mulyatsyah

Penanggung Jawab:
Eko Susanto

Kontributor:
Imam Pranata, Harnowo Susanto,
Ninik Purwaning Setyorini,
Maulani Mega Hapsari

Penulis:
Mochamad Sudiro Sidik

Reviewer:
Sabar Muljana

Modul 1:
Permainan Bola Besar
Kelas IX

Editor:
Didi Teguh Chandra, Amsor,
Agus Fany Chandra Wijaya, Hutnal Basori,
Sukma Indira, Kader Revolusi,
Andi Andangatmadja, Tri Mulya Purwiyanti,
Tim Layanan Khusus

Layout Design:
Ghina Fitriana,
Belaian Pelangi Baradiva,
Aditya Al Asyari Siradjudin

Diterbitkan oleh:
Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini,
Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah
Direktorat Sekolah Menengah Pertama

KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat rahmat dan hidayah-Nya, Direktorat Sekolah Menengah Pertama, Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah telah berhasil menyusun Modul Pembelajaran SMP Terbuka dengan baik. Tujuan disusunnya Modul Pembelajaran ini adalah sebagai salah satu bentuk layanan penyediaan bahan belajar peserta didik SMP Terbuka agar proses pembelajarannya lebih terarah, terencana, variatif, dan bermakna. Dengan demikian, tujuan memberikan layanan SMP Terbuka yang bermutu bagi peserta didik SMP Terbuka dapat terwujud.

Modul Pembelajaran SMP Terbuka yang telah disusun ini disajikan dalam beberapa kegiatan belajar untuk setiap modulnya dan beberapa modul untuk setiap mata pelajarannya sesuai dengan kurikulum yang berlaku. Dengan adanya modul pembelajaran SMP Terbuka ini, kami berharap, peserta didik dapat memperoleh kemudahan dan kebermaknaan dalam menjalankan kegiatan pembelajaran mandiri dan terstruktur. Selain itu, Guru Pamong dan Guru Bina pun dapat merancang, mengarahkan, dan mengevaluasi proses pembelajaran dengan lebih baik sebagai bagian dari proses peningkatan mutu layanan di SMP Terbuka. Dengan layanan SMP Terbuka yang bermutu, peserta didik akan merasakan manfaatnya dan termotivasi untuk mencapai cita-citanya menuju kehidupan yang lebih baik.

Dengan diterbitkannya Modul Pembelajaran SMP Terbuka ini diharapkan kualitas layanan pembelajaran di SMP Terbuka menjadi lebih baik. Modul Pembelajaran SMP Terbuka ini masih jauh dari sempurna, untuk itu kami berharap dapat memperoleh kritik, saran, rekomendasi, evaluasi, dan kontribusi nyata dari berbagai pihak untuk kesempurnaan modul ini. Kami mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi aktif dalam proses penyusunan Modul Pembelajaran SMP Terbuka. Apabila terdapat kekurangan atau kekeliruan, maka dengan segala kerendahan hati akan kami perbaiki sesuai dengan ketentuan yang berlaku di masa yang akan datang.

Jakarta, Desember 2021
Direktur
Sekolah Menengah Pertama,



Drs. Mulyatsyah, M.M.
NIP. 196407141993041001



DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
I. Pendahuluan.....	1
A. Deskripsi Singkat	1
B. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar.....	1
C. Petunjuk Pembelajaran.....	2
D. Peran Orang Tua dan Guru	3
II. Kegiatan Belajar 1: Menendang dan Menghentikan Bola pada Permainan Sepakbola	5
A. Indikator Pembelajaran	5
B. Aktivitas Pembelajaran	5
C. Tugas	10
D. Rangkuman	13
E. Tes Formatif	14
III. Kegiatan Belajar 2: Menggiring dan Memotong Umpan pada Permainan Sepakbola	15
A. Indikator Pembelajaran	15
B. Aktivitas Pembelajaran	15
C. Tugas	17
D. Rangkuman	21
E. Tes Formatif	22
IV. Kegiatan Belajar 3: Mencetak Gol pada Permainan Sepakbola.....	23
A. Indikator Pembelajaran	23
B. Aktivitas Pembelajaran	23
C. Tugas	23
D. Rangkuman	27
E. Tes Formatif	28
V. Kegiatan Belajar 4: Melempar dan Menangkap Bola Basket	29
A. Indikator Pembelajaran	29
B. Aktivitas Pembelajaran	29
C. Tugas	32
D. Rangkuman	36

E. Tes Formatif	37
VI. Kegiatan Belajar 5: Menggiring dan <i>Pick and Roll</i> Bola Basket.....	39
A. Indikator Pembelajaran	39
B. Aktivitas Pembelajaran	39
C. Tugas	41
D. Rangkuman	45
E. Tes Formatif	46
VII. Kegiatan Belajar 6: <i>Shooting</i> Bola Basket	47
A. Indikator Pembelajaran	47
B. Aktivitas Pembelajaran	47
C. Tugas	49
D. Rangkuman	52
E. Tes Formatif	53
VIII. Kegiatan Belajar 7: <i>Passing</i> Atas dan Bawah Bola Voli	55
A. Indikator Pembelajaran	55
B. Aktivitas Pembelajaran	55
C. Tugas	57
D. Rangkuman	61
E. Tes Formatif	62
IX. Kegiatan Belajar 8: Serangan dalam Permainan Bola Voli	63
A. Indikator Pembelajaran	63
B. Aktivitas Pembelajaran	63
C. Tugas	64
D. Rangkuman	67
E. Tes Formatif	68
TES AKHIR MODUL	69
LAMPIRAN	73
A. Glosarium	73
B. Kunci Jawaban Tugas	73
C. Kunci Jawaban Tes Akhir Modul	75
DAFTAR PUSTAKA	90



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Gerak menendang dengan kaki bagian dalam	6
Gambar 1.2 Gerak menendang dengan punggung kaki	6
Gambar 1.3 Gerak menendang dengan kaki bagian dalam	6
Gambar 1.4 Gerak menendang dengan kaki bagian luar	7
Gambar 1.5 Gerak menghentikan bola dengan telapak kaki	7
Gambar 1.6 Gerak menghentikan bola dengan kaki bagian dalam	7
Gambar 1.7 Gerak menghentikan bola dengan kaki bagian luar	8
Gambar 1.8 Gerak menghentikan bola dengan punggung kaki	8
Gambar 1.9 Gerak menghentikan bola dengan paha	8
Gambar 1.10 Gerak menghentikan bola dengan dada	9
Gambar 1.11 Gerak menghentikan bola dengan kepala	9
Gambar 1.12 Gerak menghentikan bola dengan perut	9
Gambar 1.13 QR Pemanasan statis, dansa kaki dan pemanasan dinamis	10
Gambar 1.14 Gerakan <i>jugling</i> menggunakan punggung kaki dengan bantuan tali	10
Gambar 1.15 Gerak menendang dan menghentikan bola tanpa berpindah tempat	11
Gambar 1.16 Gerak menendang ke arah target	11
Gambar 1.17 Mempertahankan penguasaan bola dalam permainan sederhana	12
Gambar 1.18 Gerak menggiring dengan kaki bagian dalam	16
Gambar 1.19 Gerak menggiring bola dengan kaki bagian luar	16
Gambar 1.20 Gerak menggiring bola dengan punggung kaki	16
Gambar 1.21 QR Pemanasan statis, dansa kaki dan pemanasan dinamis	17
Gambar 1.22 Gerakan <i>Toe Tap</i>	17
Gambar 1.23 Macam-macam Gerakan <i>Toe Tap</i>	17
Gambar 1.24 Gerakan <i>Tap Inside</i>	18
Gambar 1.25 Gerakan <i>Tap Stop</i>	18
Gambar 1.26 Gerakan <i>Tap 'V'</i>	18
Gambar 1.27 Gerakan menggiring bola dan memotong umpan lawan arah lurus	19
Gambar 1.28 Gerak menggiring dan menendang bola arah berkelok/ <i>zig-zag</i>	19
Gambar 1.29 Gerak menggiring bola lurus dan menendang ke arah target	19
Gambar 1.30 Gerak menggiring bola arah <i>zig-zag</i> dan menendang ke arah target	19
Gambar 1.31 Mempertahankan penguasaan bola dalam permainan sederhana	20
Gambar 1.32 QR Pemanasan statis, dansa kaki dan pemanasan dinamis	24
Gambar 1.33 Gerakan <i>jugling</i> menggunakan punggung kaki dan kepala	24
Gambar 1.34 Gerakan <i>Passing</i> bola atas dengan arah datangnya bola setinggi lutut	25
Gambar 1.35 Gerak melempar, menghentikan, menggiring dan menendang bola ke arah target	25
Gambar 1.36 Mempertahankan penguasaan bola dan mencetak gol dalam permainan sederhana	26
Gambar 1.37 Gerak melempar bola setinggi dada dengan dua tangan	30
Gambar 1.38 Gerak melempar bola di atas kepala	30
Gambar 1.39 Gerak melempar bola dengan pantulan	30
Gambar 1.40 Gerak melempar bola dari samping atas kepala dengan satu tangan	31
Gambar 1.41 Gerak melempar bola lengkung samping (<i>javelin pass</i>)	31

Gambar 1.42 Gerak melempar bola dari bawah	31
Gambar 1.43 Gerak menangkap bola	31
Gambar 1.44 QR Pemanasan statis, dansa kaki dan pemanasan dinamis	32
Gambar 1.45 Gerakan <i>ball handling</i>	32
Gambar 1.46 Gerak menendang dan menghentikan bola tanpa berpindah tempat	33
Gambar 1.47 Gerak melempar ke arah target	33
Gambar 1.48 Mempertahankan penguasaan bola dalam permainan sederhana	34
Gambar 1.49 <i>Dribble</i> bola tinggi	40
Gambar 1.50 <i>Dribble</i> bola rendah	40
Gambar 1.51 Posisi <i>pick and roll</i>	41
Gambar 1.52 QR Pemanasan statis, dansa kaki dan pemanasan dinamis	41
Gambar 1.53 Gerakan <i>ball handling</i>	42
Gambar 1.54 Gerakan menggiring bola arah lurus depan dan samping	42
Gambar 1.55 Gerak menggiring bola arah berkelok/ <i>zig-zag</i>	42
Gambar 1.56 <i>Dribble</i> bola tinggi	43
Gambar 1.57 Gerak menggiring bola arah berkelok/ <i>zig-zag</i>	43
Gambar 1.58 Bermain bola JOKER dalam permainan sederhana	44
Gambar 1.59. Menembak dengan satu tangan	48
Gambar 1.60. Menembak dengan dua tangan	48
Gambar 1.61. Menembak dengan <i>lay-up shoot</i>	48
Gambar 1.62 QR Pemanasan statis, dansa kaki dan pemanasan dinamis	49
Gambar 1.63 Gerakan <i>ball handling Figure eight from the front</i>	49
Gambar 1.64 Gerakan menembak bola	50
Gambar 1.65 Gerak melempar bola ke arah target dengan memantulkan bola ke lantai/dinding	50
Gambar 1.66 Mempertahankan penguasaan bola dan mencetak gol dalam permainan sederhana.	51
Gambar 1.67 Gerak spesifik servis tangan bawah	56
Gambar 1.68 Gerak spesifik servis tangan atas	56
Gambar 1. 69 Gerak spesifik jumping servis	56
Gambar 1.70 Gerak spesifik passing bawah	57
Gambar 1.71 Gerak spesifik passing atas	57
Gambar 1.72 Gerak spesifik memukul bola (<i>smash/spike</i>)	57
Gambar 1.73 QR Pemanasan statis, dansa kaki dan pemanasan dinamis	58
Gambar 1.74 Gerakan <i>juggling</i> bola voli	58
Gambar 1.75 Gerakan menembak bola	58
Gambar 1.76 Gerakan menembak bola	59
Gambar 1.77 Gerak melambungkan bola di atas tali dengan passing atas dan passing bawah	59
Gambar 1.78 Mempertahankan penguasaan passing atas dan passing bawah	60
Gambar 1.79 Gerak spesifik memukul bola (<i>smash/spike</i>)	63
Gambar 1.80 QR Pemanasan statis, dansa kaki dan pemanasan dinamis	64
Gambar 1.81 Gerakan <i>juggling</i> bola voli	64
Gambar 1.82 Gerakan memukul bola dari atas	65
Gambar 1.83 Gerak melakukan servis atas dan <i>jumping service</i>	65
Gambar 1.84 Mempertahankan penguasaan passing dan menyebrangkan bola ke daerah lawan	66
Gambar 1.85 Quiz mencari kata	69



I PENDAHULUAN



PERMAINAN BOLA BESAR

A. DESKRIPSI SINGKAT

Selamat datang dan salam olahraga! Sumber belajar yang paling utama di SMP Terbuka adalah modul. Melalui modul ini Ananda diharapkan dapat mempelajari secara mandiri maupun kelompok. Jika pernah menyaksikan permainan sepak bola, permainan bola basket, dan permainan bola voli di layar televisi pasti Ananda akan melihat keterampilan-keterampilan permainan yang begitu bagus yang diperagakan oleh para pemainnya. Nah pada modul ini Ananda akan mempelajari beberapa variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bola besar dan diharapkan setelah mempelajari modul ini Ananda dapat menguasai, mengarahkan dan memainkan permainan bola besar sesuai keinginan.

Belajar melalui permainan juga dapat melatih kepekaan perasaan dan afektif Ananda sehingga dapat menunjukkan rasa empati dan simpati, toleransi, saling menghargai dan menghormati, saling membantu, peduli pada sesama kawan, beranggapan bahwa lawan adalah kawan bermain, dan wujud perasaan afektif lainnya.

Sebaiknya, ketika bergerak dapat menempatkan perasaan secara tepat dan pada tempatnya. Sebagai contoh, siswa harus pandai menekan rasa marah yang berlebihan ketika melihat kawan bermain mengejek atau mengolok-oloknya, tetapi justru siswa dapat bersabar dan menasihati kawan yang memperoloknya.

Waktu yang diperlukan untuk menyelesaikan modul 1. Permainan Bola Besar ini adalah 27 x 40 menit belum termasuk untuk menyelesaikan tugas-tugas. Ingat, pelajari dulu petunjuk dan langkah-langkah yang harus dilakukan sebelum mempelajari modul ini. Jangan lupa Ananda harus melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum mempraktikkan kegiatan yang diminta dalam pembelajaran ini, agar tidak terjadi cedera otot.

B. KOMPETENSI INTI DAN KOMPETENSI DASAR

Kompetensi Inti Pengetahuan	Kompetensi Inti Keterampilan
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.	4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (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.

Kompetensi Dasar Pengetahuan	Kompetensi Dasar Keterampilan
3.1 Memahami variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional	4.1 mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional

C. PETUNJUK PEMBELAJARAN

Sebelum Ananda menggunakan Modul 1 Permainan Bola Besar ini terlebih dahulu Ananda baca petunjuk mempelajari modul berikut ini:

1. Pelajarilah modul ini dengan baik. Mulailah mempelajari materi pelajaran yang ada dalam modul ini di setiap kegiatan pembelajaran hingga Ananda dapat menguasainya dengan baik;
2. Dalam modul ini juga dilengkapi dengan beberapa sumber belajar yang dapat Ananda akses secara Dalam Jaringan (Daring/*Online*), Ananda dapat memindai (*scan*) *barcode* maupun mengakses alamat web yang telah disediakan;
3. Lengkapilah setiap bagian aktivitas dan tugas yang terdapat dalam modul ini dengan semangat dan gembira. Jika mengalami kesulitan dalam melakukannya, catatlah kesulitan tersebut pada buku catatan Ananda untuk dapat mendiskusikannya bersama teman, menceritakannya kepada orang tua, atau dapat menanyakan langsung kepada Bapak/Ibu Guru pada saat jadwal kegiatan pembelajaran berlangsung;
4. Lengkapi dan pahamiilah setiap bagian dalam rangkuman sebagai bagian dari tahapan penguasaan materi modul ini;
5. Kerjakan bagian Tes Formatif pada setiap bagian kegiatan belajar sebagai indikator penguasaan materi dan refleksi proses belajar Ananda pada setiap kegiatan belajar. Ikuti petunjuk pengerjaan dan evaluasi hasil pengerjaannya dengan seksama;
6. Jika Ananda telah menguasai seluruh bagian kompetensi pada setiap kegiatan belajar, lanjutkan dengan mengerjakan Tes Akhir Modul secara sendiri untuk kemudian dilaporkan kepada Bapak/Ibu Guru;
7. Gunakan Daftar Pustaka dan Glosarium yang disiapkan dalam modul ini untuk membantu mempermudah proses belajar Ananda.



Teruntuk Bapak/Ibu Orang Tua peserta didik, diharapkan dapat meluangkan waktunya untuk mendengarkan dan menampung serta membantu memecahkan permasalahan belajar yang dialami oleh Ananda peserta didik. Jika permasalahan belajar tersebut belum dapat diselesaikan, arahkanlah Ananda peserta didik untuk mencatatkannya dalam buku catatan mereka untuk didiskusikan bersama teman maupun Bapak/Ibu Guru mereka saat jadwal kegiatan pembelajaran berlangsung.

Teruntuk Bapak/Ibu Guru, modul ini disusun dengan orientasi aktivitas peserta didik dan setiap modul dirancang untuk dapat mencakup satu atau lebih pasangan kompetensi-kompetensi dasar yang terdapat pada kompetensi inti 3 (pengetahuan) dan kompetensi inti 4 (keterampilan). Setiap peserta didik diarahkan untuk dapat mempelajari modul ini secara mandiri, namun demikian mereka juga diharapkan dapat menuliskan setiap permasalahan pembelajaran yang ditemuinya saat mempelajari modul ini dalam buku catatan mereka. Berkenaan dengan permasalahan-permasalahan tersebut, diharapkan Bapak/Ibu Guru dapat membahasnya dalam jadwal kegiatan pembelajaran yang telah dirancang sehingga Ananda peserta didik dapat memahami kompetensi-kompetensi yang disiapkan dengan tuntas.

II

KEGIATAN BELAJAR 1



Menendang dan Menghentikan Bola pada Permainan Sepakbola

A. Indikator Pembelajaran

Setelah mempelajari modul ini Ananda diharapkan dapat:

1. Mengidentifikasi berbagai variasi dan kombinasi gerak spesifik menendang dan menghentikan bola permainan sepak bola dengan benar.
2. Menjelaskan variasi dan kombinasi gerak spesifik menendang dan menghentikan bola permainan sepak bola dengan benar.
3. Menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik menendang dan menghentikan bola permainan sepak bola dengan benar.
4. Melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik menendang dan menghentikan bola permainan sepak bola dengan benar.
5. Menggunakan variasi dan kombinasi gerak spesifik menendang dan menghentikan bola permainan sepak bola dalam bentuk permainan sepak bola yang dimodifikasi.

B. Aktivitas Pembelajaran



Dalam pertandingan sepakbola, kita sering mendengar istilah penguasaan bola atau *ball possession*. Istilah ini mengacu pada keunggulan sebuah tim dalam menguasai jalannya pertandingan, baik itu di babak pertama atau babak kedua atau secara keseluruhan. Dalam sebuah laga pasti ada yang lebih unggul. Tim yang lebih unggul pasti akan lebih banyak menggiring, mengocek dan menendang bola. Tim inilah yang disebut tim yang memiliki *ball possession* paling besar. Jadi boleh dibilang penguasaan bola identik dengan tim yang menguasai jalannya pertandingan.

Agar dapat menguasai jalannya pertandingan Ananda dapat melakukannya dengan melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik menendang dan menghentikan bola dalam permainan sepakbola, Ananda dapat mempelajari keterampilan dasar permainan sepakbola diantaranya:

Keterampilan gerak dengan bola

1. Menendang bola
2. Menghentikan bola
3. Menggiring bola
4. Menyundul bola
5. Merebut bola
6. Melempar bola

Keterampilan gerak tanpa bola

1. Lari
2. Lompat
3. Gerak tipu
4. Sikap pertahanan

1. Menendang Bola

Berdasarkan perkenaan bola pada kaki, teknik menendang bola dapat dibedakan menjadi 4, yaitu:

- a. Menendang dengan kaki bagian dalam



Gambar 1.1. Gerak menendang dengan kaki bagian dalam.

Sumber: Roji & Yulianti, E. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

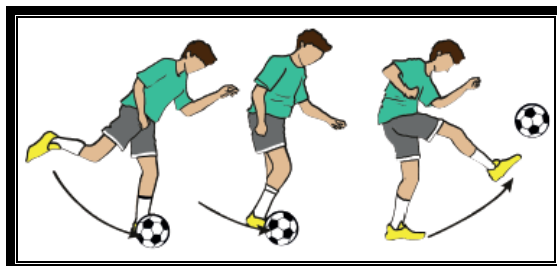
- b. Menendang dengan punggung kaki



Gambar 1.2 Gerak menendang dengan punggung kaki.

Sumber: Muhajir. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

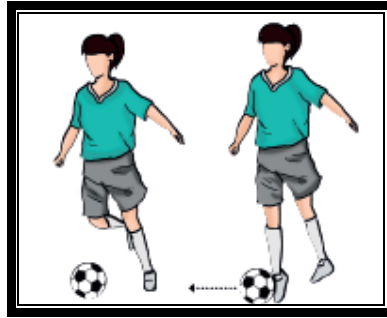
- c. Menendang dengan punggung kaki bagian dalam



Gambar 1.3 Gerak menendang dengan kaki bagian dalam.

Sumber: Roji & Yulianti, E. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

- d. Menendang dengan kaki bagian luar



Gambar 1.4 Gerak menendang dengan kaki bagian luar.

Sumber: Roji & Yulianti, E. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

2. Menghentikan bola

Sedangkan untuk teknik menghentikan bola dapat dibedakan berdasarkan perkenaan bola pada bagian tubuh tertentu seperti:

- a. Menghentikan bola dengan telapak kaki



Gambar 1.5 Gerak menghentikan bola dengan telapak kaki.

Sumber: Roji & Yulianti, E. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

- b. Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam



Gambar 1.6 Gerak menghentikan bola dengan kaki bagian dalam.

Sumber: Roji & Yulianti, E. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

- c. Menghentikan kaki dengan kaki bagian luar



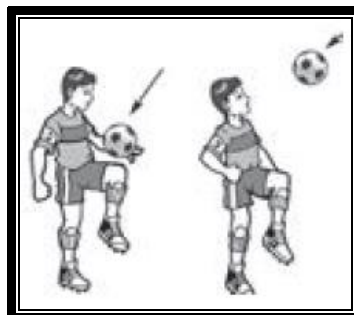
Gambar 1.7 Gerak menghentikan bola dengan kaki bagian luar.
Sumber: Roji & Yulianti, E. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

- d. Menghentikan bola dengan punggung kaki



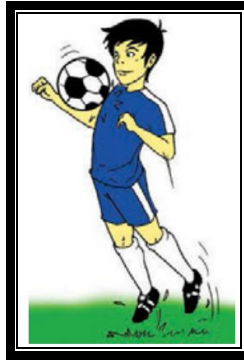
Gambar 1.8 Gerak menghentikan bola dengan punggung kaki.
Sumber: Roji & Yulianti, E. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

- e. Menghentikan bola dengan paha



Gambar 1.9 Gerak menghentikan bola dengan paha.
Sumber: <https://bit.ly/2WyfBxR>

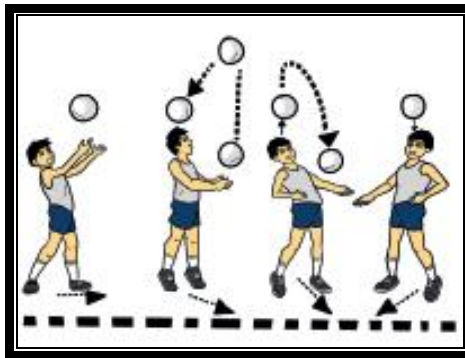
- f. Menghentikan bola dengan dada



Gambar 1.10 Gerak menghentikan bola dengan dada.

Sumber: <http://www.penasorkes.com/2017/09/teknik-mengontrol-bola-dan-menghentikan.html>

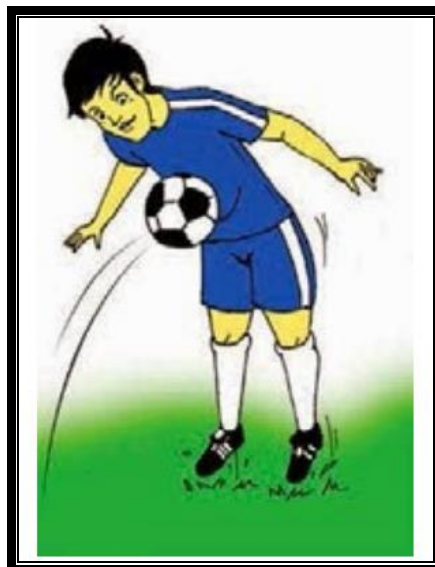
- g. Menghentikan bola dengan kepala



Gambar 1.11 Gerak menghentikan bola dengan kepala.

Sumber: Roji & Yulianti, E. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

- h. Menghentikan bola dengan perut



Gambar 1.12 Gerak menghentikan bola dengan perut.

Sumber: <http://www.penasorkes.com/2017/09/teknik-mengontrol-bola-dan-menghentikan.html>
Untuk lebih jelasnya, silahkan Ananda dapat melakukan belajar dan berlatih secara mandiri.

C. Tugas

Setelah mempelajari keterampilan dasar menendang dan menghentikan bola serta menyiapkan alat dan bahan maka lakukanlah pemanasan statis dan dinamis sebelum mengerjakan tugas latihan berikut tautan untuk memandu Ananda melakukan pemanasan statis, latihan persiapan dengan gerakan dansa kaki dan pemanasan dinamis <https://bit.ly/3iAVnKY>, <https://bit.ly/3hYQDzV> dan <https://bit.ly/3eR30Mh> agar kalian dapat menguasai variasi dan kombinasi gerak spesifik menendang dan menghentikan bola permainan sepak bola.



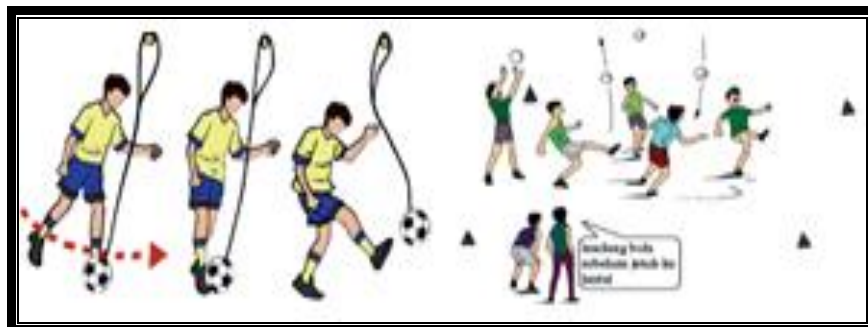
Gambar 1.13 QR Pemanasan statis, dansa kaki dan pemanasan dinamis

Sumber: Koleksi Pribadi (Sudiro)

1. *Juggling*

Juggling merupakan suatu aktivitas memainkan suatu objek dengan bagian-bagian tubuhnya yang dilakukan sendiri atau dengan memanfaatkan benda lain. Silahkan Ananda untuk melambungkan bola dengan menggunakan anggota badan selain tangan, dengan pola sebagai berikut:

- Juggling* bola Roji & Yulianti, E. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
- Juggling* bola dengan salahsatu bagian tubuh lalu tangkap.
- Juggling* bola dengan variasi kaki kiri dan kanan.
- Juggling* bola dengan kombinasi perkenaan bola pada kaki, paha, dada dan kepala.



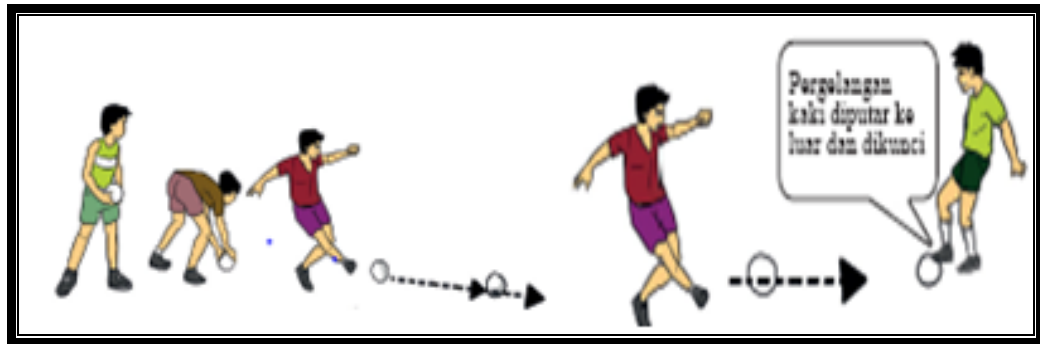
Gambar 1.14 Gerakan *juggling* menggunakan punggung kaki dengan bantuan tali.

Sumber: Roji & Yulianti, E. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

2. Praktik Sendiri

Lakukan gerak menendang dan menghentikan bola dengan bantuan dinding atau teman dan orangtua kalian dengan urutan sebagai berikut :

- Menendang dan menghentikan bola dengan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar.
- Menendang dan menghentikan bola tanpa berpindah tempat dengan jarak 3-5 meter.



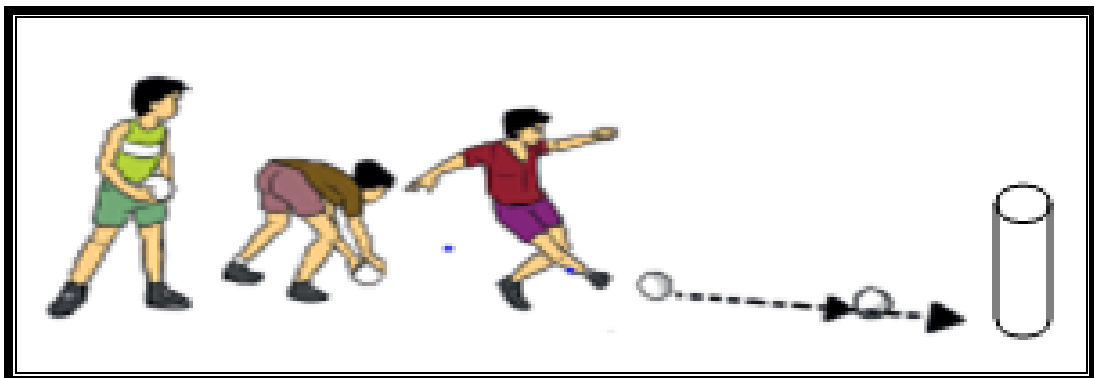
Gambar 1.15 Gerak menendang dan menghentikan bola tanpa berpindah tempat

Sumber: Roji & Yulianti, E. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

- c. Menendang dan menghentikan bola menggunakan kaki kiri dan kanan.
- d. Menendang, hentikan bola, bawa ke kanan lalu menendang bola kembali.
- e. Menendang, hentikan bola, bawa ke kiri lalu menendang bola kembali.
- f. Menendang dan menghentikan bola dengan bergerak ke arah samping kiri-kanan atau maju-mundur.

3. Praktik Mengenai Target

Untuk mengukur ketepatan gerak menendang bola, Anda dapat melakukan gerak menendang ke arah target dengan jarak 5-10 meter. Target dapat di buat dari benda apapun yg ada di sekitar kalian seperti botol bekas air mineral, tumpukan sandal, pohon dll.



Gambar 1.16 Gerak menendang ke arah target

Sumber: Roji & Yulianti, E. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Setelah belajar dan berlatih secara mandiri, sekarang Anda coba untuk menerapkan gerak variasi dan kombinasi menendang dan menghentikan bola bersama anggota keluarga dan teman kalian seperti permainan sederhana di bawah ini.

4. Permainan

- a. Nama permainan : Mempertahankan penguasaan bola
- b. Tujuan : Umpan pendek yang tepat
Menggunakan 3 sentuhan untuk mengontrol dan mempersiapkan gerak berikutnya.

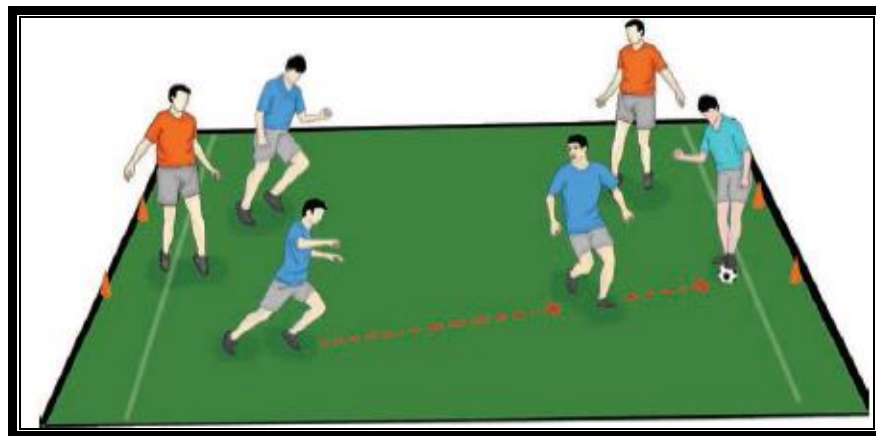
c. Perlengkapan : Bola dan lapangan

- 1) Pemain terdiri dari dua regu/tim
- 2) Jumlah peserta disesuaikan dengan alat dan perlengkapan
- 3) Jumlah peserta disesuaikan menurut kebutuhan permainan

d. Cara Bermain :

- 1) Saling memberikan dan menerima bola dari kawan yang dilakukan dengan cara menendang dan menghentikan bola;
- 2) Masing-masing regu berusaha untuk menguasai dan mempertahankan penguasaan bola;
- 3) Nilai/poin jika setiap regu/tim dapat melakukan operan kepada kawan regunya sebanyak 5 (lima) kali operan berturut-turut (tanpa bola keluar atau direbut lawan);
- 4) Apabila permainan ini sulit berkembang, silahkan ganti jumlah pemain misalnya 3 vs 1 atau 5 vs 2, menambah jumlah sentuhan bola untuk setiap pemain dalam satu regu dari 3 sentuhan menjadi 5 dan menambah luas arena bermain;
- 5) Jika permainan ini berjalan dengan baik, dapat dikembangkan dengan menambah jumlah pemain, menambah jumlah operan dari 5 menjadi 10, dapat mengurangi jumlah sentuhan bola untuk setiap pemain dalam satu regu dari 3 menjadi 2 sentuhan bola dan mempersempit arena bermain.

e. Gambar lapangan :



Gambar 1.17 Mempertahankan penguasaan bola dalam permainan sederhana
Sumber: Abduljabar. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

f. Struktur Psiko-sosial :

- 1) Berdoa sebelum dan sesudah belajar;
- 2) Kemampuan bekerjasama dalam regu/tim;
- 3) Kemampuan untuk bekerja keras;
- 4) Kemampuan saling menghargai kemampuan orang lain;
- 5) Kemampuan analisis untuk mencari dan menggunakan keterampilan yang tepat dan mudah.



Marilah kita menyusun rangkuman untuk kegiatan pembelajaran ini! Ananda bisa berpartisipasi menyusun rangkuman dengan melengkapi kalimat-kalimat berikut ini!

Penguasaan bola atau (1).....merupakan istilah yang mengacu pada keunggulan sebuah tim dalam (2)..... jalannya pertandingan, baik itu di babak pertama atau babak kedua atau secara keseluruhan. Dalam sebuah laga pasti ada yang lebih unggul. Tim yang lebih unggul pasti akan lebih banyak (3)..... Tim inilah yang disebut tim yang memiliki *ball possession* paling besar. Jadi boleh dibilang *ball possession* identik dengan tim yang menguasai (4).....

Agar dapat menguasai jalannya pertandingan Ananda dapat melakukannya dengan melakukan variasi dan kombinasi dari keterampilan permainan sepakbola yaitu, (5).....

Bagus! Ananda telah berhasil melengkapi rangkuman!

Sekarang coba bacalah kembali rangkuman yang telah kita susun!

E. TES FORMATIF



Untuk mengetahui apakah Anda telah menguasai materi pelajaran pada Modul Permainan Bola Besar tentang variasi dan kombinasi menendang dan menghentikan bola ini, Anda melakukan gerakan menendang dan menghentikan bola sendiri sebanyak sepuluh kali (dalam waktu yang ditentukan). Jika belum mampu melakukan gerakan tersebut lakukan pengulangan, Jika sudah mampu melakukan gerakan menendang dan menghentikan bola sebanyak sepuluh kali (dalam waktu yang ditentukan) lanjutkan pembelajaran ke dua, tuliskan hasil belajar Anda pada rubrik di bawah ini:

Hari/tgl	Jenis Latihan	Jumlah Ulangan	berhasil	gagal	Yang perlu diperbaiki	Paraf orang tua
	1. <i>Juggling</i> bola menggunakan punggung kaki.					
	2. Menendang dan menghentikan bola dengan jarak 3-5 meter.					
	3. Menendang bola ke sasaran dengan jarak 3-5 meter.					
	4. Mampu mengumpulkan sepuluh kali gerak menendang dan menghentikan bola bersama tim tanpa bola keluar arena atau direbut lawan.					



III

KEGIATAN BELAJAR 2

Menggiring dan Memotong Umpan Lawan Permainan Sepakbola

A. Indikator Pembelajaran

Setelah mempelajari modul ini Ananda diharapkan dapat:

1. Mengidentifikasi berbagai variasi dan kombinasi gerak spesifik menggiring bola dan memotong umpan lawan permainan sepak bola dengan benar.
2. Menjelaskan variasi dan kombinasi gerak spesifik menggiring bola dan memotong umpan lawan permainan sepak bola dengan benar.
3. Menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik menggiring bola dan memotong umpan lawan permainan sepak bola dengan benar.
4. Melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik menggiring bola dan memotong umpan lawan dalam permainan sepak bola dengan benar.
5. Menggunakan variasi dan kombinasi gerak spesifik menggiring bola dan memotong umpan lawan permainan sepak bola dalam bentuk permainan sepak bola yang dimodifikasi.

B. Aktivitas Pembelajaran

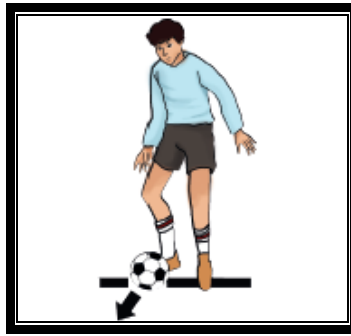
Setelah Ananda berhasil menuntaskan pembelajaran variasi dan kombinasi menendang dan menghentikan bola, selanjutnya Ananda harus menguasai keterampilan variasi dan kombinasi menggiring dan memotong umpan lawan, agar Ananda dapat mempertahankan penguasaan bola saat bermain dengan teman maupun saat bertanding.

Teknik menggiring bola atau biasa disebut *dribbling*. Secara umum, tujuan menggiring bola adalah membawa bola menuju gawang lawan untuk mencetak gol. Umumnya, seorang pemain menggunakan teknik dasar menggiring bola ketika sudah tidak ada pemain lain yang bisa diumpan. Teknik sepak bola satu ini juga dapat dilakukan untuk menghindari *offside* apabila ingin memberikan umpan ke pemain lain.

Selain kecepatan dalam menggiring bola, teknik menggiring bola dapat dibedakan berdasarkan perkenaan bola pada kaki, teknik menggiring bola dapat dibedakan menjadi 3, yaitu:

1. Menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam;
2. Menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian luar;
3. Menggiring bola dengan menggunakan punggung kaki.

1. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam



Gambar 1.18 Gerak menggiring dengan kaki bagian dalam.

Sumber: Roji & Yulianti, E. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

2. Menggiring bola dengan kaki bagian luar



Gambar 1.19 Gerak menggiring bola dengan kaki bagian luar.

Sumber: Roji & Yulianti, E. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

3. Menggiring bola dengan punggung kaki



Gambar 1.20 Gerak menggiring bola dengan punggung kaki.

Sumber: Muhajir. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Untuk lebih jelasnya, silahkan Ananda dapat melakukan belajar dan berlatih secara mandiri.

C. Tugas



Setelah mempelajari keterampilan dasar menggiring bola dan memotong umpan lawan serta menyiapkan alat dan bahan maka lakukanlah pemanasan statis dan dinamis sebelum mengerjakan tugas latihan, berikut tautan untuk memandu Ananda melakukan pemanasan statis, latihan persiapan dengan gerakan dansa kaki dan pemanasan dinamis

<https://bit.ly/3iAVnKY>, <https://bit.ly/3hYQDzV> dan <https://bit.ly/3eR30Mh> agar kalian dapat menguasai variasi dan kombinasi gerak spesifik menggiring bola dan memotong umpan lawan permainan sepak bola.



Gambar 1.21 QR Pemanasan statis, dansa kaki dan pemanasan dinamis

Sumber: Dokumen Pribadi (Sudiro)

1. *Ball Feeling*

Ball feeling adalah salah satu metode latihan untuk melatih teknik dasar sepakbola yang berfungsi melatih feeling sentuhan dengan bola, kontrol bola dan mengasah kemampuan kedua kaki.

Silahkan Ananda untuk berlatih dengan pola sebagai berikut:

a. *Toe tap* (menyentuh bagian atas bola dengan ujung telapak kaki)

- 1) Sentuh bagian bola dengan telapak kaki secara bergantian kiri dan kanan.
- 2) *Toe tap* dengan sedikit lompatan, menggunakan kaki kanan kemudian kaki kiri.
- 3) *Toe tap* dengan sedikit lompatan, menggunakan kaki kanan dan kaki kiri secara bergantian.



Gambar 1.22 Gerakan *Toe Tap*

Sumber: Muhajir. Pendidikan

Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.



Gambar 1.23 Macam-macam Gerakan *Toe Tap*

Sumber: <https://qrgo.page.link/HHZzR>

b. *Tap Inside* (Mengontrol bola diantara kedua kaki)

- 1) Simpan bola diantara kedua kaki, kemudian sentuh dengan kaki bagian dalam kiri dan kanan.

2) Melakukan *tap inside* menggunakan kaki kiri dan kanan ditambah dengan sedikit lompatan.

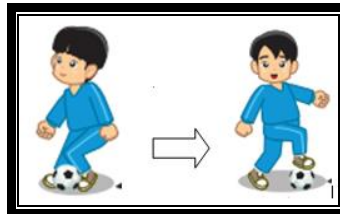


Gambar 1.24 Gerakan *Tap Inside*.

Sumber: Muhajir. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.

c. *Tap Stop* (Kombinasi antara *Tap Inside* dan *Toe Tap* untuk menghentikan bola)

Melakukan *tap inside* sebanyak 4-5 kali sentuhan lalu hentikan bola dengan teknik *toe tap* menggunakan kaki kiri dan kanan secara bergantian.



Gambar 1.25 Gerakan *Tap Stop*.

Sumber: Muhajir. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.

d. *Tap 'V'*

Melakukan tap bola dengan satu kaki ke arah depan membentuk huruf V, dengan kaki yang lain sebagai tumpuan, kemudian lakukan secara bergantian.



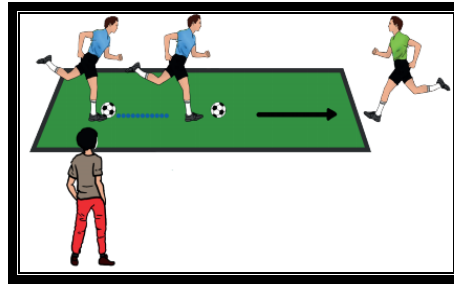
Gambar 1.26 Gerakan *Tap 'V'*.

Sumber: Muhajir. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.

2. Praktik Sendiri

Lakukan gerak menggiring dan menendang bola dengan bantuan dinding atau teman dan orangtua kalian dengan urutan sebagai berikut:

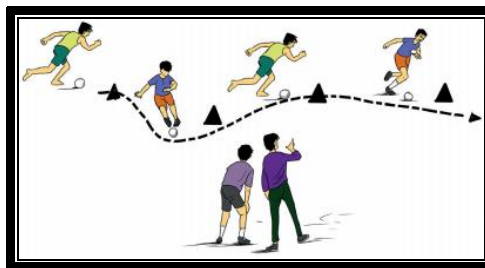
- Menggiring bola dan memotong umpan lawan dengan bergerak lurus ke depan dengan perkenaan bola pada kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki secara bergantian, baik kaki kiri maupun kaki kanan.



Gambar 1.27 Gerakan menggiring bola dan memotong umpan lawan arah lurus.

Sumber: Roji & Yulianti, E. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

- b. Menggiring bola dan memotong umpan lawan dengan arah berkelok/*zig-zag* dengan perkenaan bola pada kaki bagian dalam, kaki bagian luar dan punggung kaki secara bergantian, baik kaki kiri maupun kaki kanan.



Gambar 1.28 Gerak menggiring dan menendang bola arah berkelok/*zig-zag*

Sumber: Roji & Yulianti, E. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

3. Praktik Menganai Target

Untuk mengukur ketepatan gerak menggiring bola dan memotong umpan lawan, Ananda dapat melakukan gerak menggiring bola lurus dan menendang bola kearah target dengan jarak 5 -10 meter. Target dapat di buat dari benda apapun yg ada di sekitar kalian seperti botol bekas air mineral, tumpukan sandal, pohon dll.



Gambar 1.29 Gerak menggiring bola lurus dan menendang ke arah target

Sumber: Muhajir. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Selanjutnya Ananda dapat melakukan gerak menggiring bola berkelok/*zig-zag* dan menendang bola kearah target dengan jarak 5-10 meter.



Gambar 1.30 Gerak menggiring bola arah *zig-zag* dan menendang ke arah target

Sumber: Muhajir. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

4. Permainan

-

g. Struktur Psiko-sosial :

- 1) Berdoa sebelum dan sesudah belajar
- 2) Kemampuan bekerjasama dalam regu/tim

- 3) Kemampuan untuk bekerja keras
- 4) Kemampuan saling menghargai kemampuan orang lain
- 5) Kemampuan analisis untuk mencari dan menggunakan keterampilan yang tepat dan mudah.

Marilah kita menyusun rangkuman untuk kegiatan pembelajaran ini! Ananda bisa berpartisipasi menyusun rangkuman dengan melengkapi kalimat-kalimat berikut ini!



Teknik menggiring bola atau biasa disebut (1)..... Secara umum, tujuan menggiring bola adalah membawa bola menuju gawang lawan untuk (2)..... Umumnya, seorang pemain menggunakan teknik dasar menggiring bola ketika sudah tidak ada pemain lain yang dibisa diumpan. Teknik sepak bola satu ini juga dapat dilakukan untuk menghindari (3)..... apabila ingin memberikan umpan ke pemain lain.

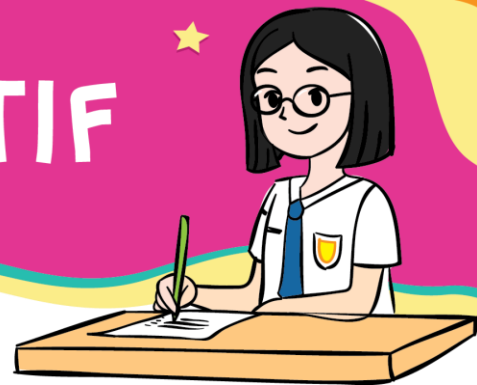
Selain (4)..... dalam menggiring bola, teknik menggiring bola dapat dibedakan berdasarkan perkenaan (5)....., teknik menggiring bola dapat dibedakan menjadi 3, yaitu:

1. Menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam
2. Menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian luar
3. Menggiring bola dengan menggunakan punggung kaki

Bagus! Ananda teh berhasil melengkapi rangkuman!

Sekarang coba bacalah kembali rangkuman yang telah kita susun!

E. TES FORMATIF



Untuk mengetahui apakah Anda telah menguasai materi pelajaran pada Modul Permainan Bola Besar tentang variasi dan kombinasi menggiring bola dan memotong umpan lawan ini, silahkan Anda melakukan gerakan menggiring bola dan memotong umpan lawan sendiri sebanyak sepuluh kali (dalam waktu yang ditentukan). Jika belum mampu melakukan gerakan tersebut lakukan pengulangan, jika sudah mampu melakukan gerakan menggiring bola dan memotong umpan lawan sebanyak sepuluh kali (dalam waktu yang ditentukan) lanjutkan pembelajaran ke tiga, tuliskan hasil belajar Anda pada rubrik di bawah ini.

Hari/tgl	Jenis Latihan	Jumlah Pengulangan	Berhasil	Gagal	Yang perlu diperbaiki	Paraf Orang tua
	1. Melakukan <i>Ball Feeling</i> teknik <i>Tap Stop</i> .					
	2. Menggiring bola dan memotong umpan lawan dengan arah <i>zig-zag</i> .					
	3. Menggiring bola arah lurus dan menendang ke arah target.					
	4. Mampu memberikan umpan kepada JOKER sebanyak lima kali .					

IV

KEGIATAN BELAJAR 3



Mencetak Gol Permainan Sepakbola

A. Indikator Pembelajaran

Setelah mempelajari modul ini Ananda diharapkan dapat:

1. Mengidentifikasi berbagai variasi dan kombinasi gerak spesifik mencetak gol dalam permainan sepak bola dengan benar;
2. Menjelaskan variasi dan kombinasi gerak spesifik mencetak gol dalam permainan sepak bola dengan benar;
3. Menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik mencetak gol dalam permainan sepak bola dengan benar;
4. Melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik mencetak gol dalam permainan sepak bola dengan benar;
5. Menggunakan variasi dan kombinasi gerak spesifik mencetak gol dalam permainan sepak bola dalam bentuk permainan sepak bola yang dimodifikasi.

B. Aktivitas Pembelajaran

Setelah Ananda berhasil menuntaskan pembelajaran variasi dan kombinasi menendang dan menghentikan bola serta menggiring bola dan memotong umpan lawan, selanjutnya Ananda harus menguasai keterampilan variasi dan kombinasi mencetak gol dalam, agar Ananda dapat memenangkan sebuah pertandingan.

Secara umum, proses terjadinya gol yang tercipta saat pertandingan merupakan hasil dari tendangan pemain ke arah gawang dengan bagian kaki dan kekuatan tertentu. Tetapi tidak sedikit kita jumpai dalam pertandingan sepakbola, sebuah gol tercipta dari hasil sundulan bola ke arah gawang, bahkan adapula gol tercipta dari sentuhan anggota tubuh lainnya.

C. Tugas

Setelah mempelajari keterampilan dasar menggiring bola dan memotong umpan lawan serta menyiapkan alat dan bahan maka lakukanlah pemanasan statis dan dinamis sebelum mengerjakan tugas latihan, berikut tautan untuk memandu Ananda melakukan pemanasan statis, latihan persiapan dengan gerakan dansa kaki dan pemanasan dinamis <https://bit.ly/3iAVnKY>, <https://bit.ly/3hYQDzV> dan <https://bit.ly/3eR30Mh> agar kalian dapat menguasai variasi dan kombinasi gerak spesifik mencetak gol permainan sepak bola.



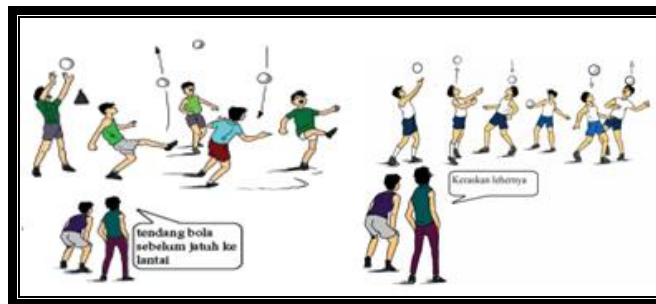
Gambar 1.32 QR Pemanasan statis, dansa kaki dan pemanasan dinamis

Sumber: Koleksi Pribadi (Sudiro)

1. *Juggling*

Juggling merupakan suatu aktivitas memainkan suatu objek dengan bagian-bagian tubuhnya yang dilakukan sendiri atau dengan memanfaatkan benda lain. Silahkan Ananda untuk melambungkan bola dengan menggunakan anggota badan selain tangan, dengan pola sebagai berikut:

- Juggling* bola dengan bantuan tali.
- Juggling* bola dengan kaki, paha, dada maupun kepala lalu tangkap.
- Juggling* bola dengan variasi kaki kiri dan kanan.
- Juggling* bola dengan kombinasi perkenaan bola pada kaki, paha, dada dan kepala.



Gambar 1.33 Gerakan *juggling* menggunakan punggung kaki dan kepala.

Sumber: Roji & Yulianti, E. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

2. **Praktik Sendiri**

Melakukan gerak *Passing* bola atas, yaitu suatu aktivitas yang dilakukan dengan memberikan umpan melayang di udara dimana bagian-bagian tubuh yang digunakan untuk memberikan umpan disesuaikan dengan arah datangnya bola. Dengan bantuan teman/orangtua untuk melambungkan bola, silahkan Ananda sambut bola dengan memberikan umpan/*passing* menggunakan anggota badan selain tangan kepada pelempar, dengan pola sebagai berikut:

- Passing* bola atas dengan arah datangnya bola setinggi lutut.
- Passing* bola atas dengan arah datangnya bola setinggi perut.
- Passing* bola atas dengan arah datangnya bola setinggi dada.
- Passing* bola atas dengan arah datangnya bola diatas kepala.
- Passing* bola atas dengan dua sentuhan anggota tubuh berbeda sebelum di umpan.
- Passing* bola atas dengan arah gerak maju–mundur.
- Passing* bola atas dengan arah gerak ke samping kiri dan kanan.

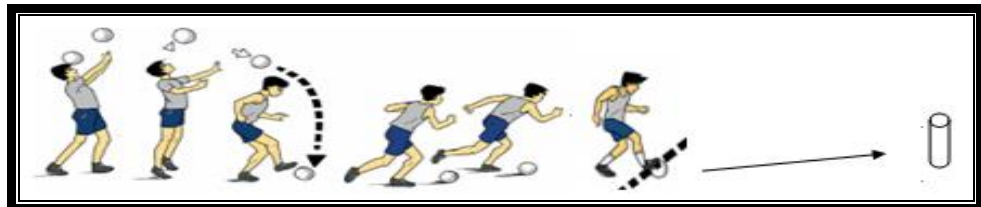


Gambar 1.34 Gerakan Passing bola atas dengan arah datangnya bola setinggi lutut.

Sumber: Roji & Yulianti, E. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

3. Praktik Mengenai Target

Untuk mengukur ketepatan gerak menghentikan, menggiring dan menendang bola, Anda dapat melakukan gerak menghentikan, menggiring dan menendang bola ke arah target dengan jarak 5-10 meter. Target dapat di buat dari benda apapun yg ada di sekitar kalian seperti botol bekas air mineral, tumpukan sandal, pohon dll.



Gambar 1.35. Gerak melempar, menghentikan, menggiring dan menendang bola ke arah target

Sumber: Roji & Yulianti, E. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Setelah belajar dan berlatih secara mandiri, sekarang Anda coba untuk menerapkan gerak variasi dan kombinasi menendang dan menghentikan bola bersama anggota keluarga dan teman kalian seperti permainan sederhana di bawah ini.

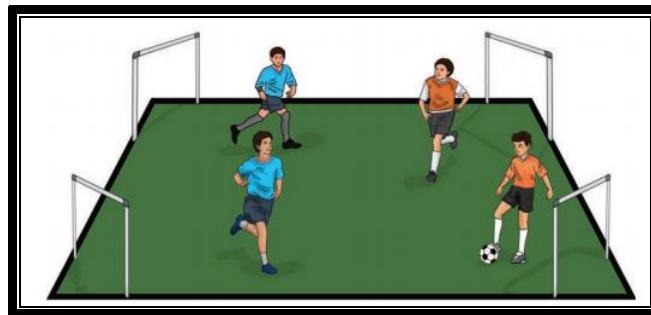
4. Permainan

- a. Nama permainan : Sepakbola gawang sudut.
- b. Tujuan :
 - 1). Umpan pendek yang tepat.
 - 2). Menggunakan 3 sentuhan untuk mengontrol dan mempersiapkan
 - 3). Gerak berikutnya.
Melakukan gerak menggiring bola dan memotong umpan lawan
- c. Perlengkapan : Bola, gawang dan lapangan.
- d. Pemain :
 - 1). Terdiri dari dua regu/tim.
 - 2). Jumlah peserta disesuaikan dengan alat dan perlengkapan.
 - 3). Jumlah peserta disesuaikan menurut kebutuhan permainan.

e. Cara Bermain:

- 1) Saling memberikan dan menerima bola dari kawan yang dilakukan dengan cara menendang dan menghentikan bola serta menggiring bola dan memotong umpan lawan;
- 2) Masing-masing regu berusaha untuk menguasai dan mempertahankan penguasaan bola.
- 3) Nilai/poin jika setiap regu/tim dapat melakukan tendangan melewati garis gawang tiap sudut;
- 4) Jika bola mati atau terjadi gol, maka setiap tim tidak boleh menendang bola ke gawang terdekat;
- 5) Apabila permainan ini sulit berkembang, silahkan ganti jumlah pemain misalnya 3 vs 1 atau 5 vs 2, menambah jumlah sentuhan bola untuk setiap pemain dalam satu regu dari 3 sentuhan menjadi 5 dan menambah luas arena bermain;
- 6) Jika permainan ini berjalan dengan baik, dapat dikembangkan dengan menambah jumlah pemain, menambah jumlah operan dari 5 menjadi 10, dapat mengurangi jumlah sentuhan bola untuk setiap pemain dalam satu regu dari 3 menjadi 2 sentuhan bola dan mempersempit arena bermain.

f. Gambar lapangan :



Gambar 1.36 Mempertahankan penguasaan bola dan mencetak gol dalam permainan sederhana

Sumber: Abduljabar. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

g. Struktur Psiko-sosial :

- 1) Berdoa sebelum dan sesudah belajar;
- 2) Kemampuan bekerjasama dalam regu/tim
- 3) Kemampuan untuk bekerja keras;
- 4) Kemampuan saling menghargai kemampuan orang lain;
- 5) Kemampuan analisis untuk mencari dan menggunakan keterampilan yang tepat dan mudah.



Marilah kita menyusun rangkuman untuk kegiatan pembelajaran ini! Ananda bisa berpartisipasi menyusun rangkuman dengan melengkapi kalimat-kalimat berikut ini!

Secara umum, proses terjadinya (1).....yang tercipta saat pertandingan merupakan hasil dari (2)..... pemain ke arah gawang dengan bagian kaki dan kekuatan tertentu. Tetapi tidak sedikit kita jumpai dalam pertandingan (3)....., sebuah gol tercipta dari hasil (4)..... bola ke (5)....., bahkan adapula gol tercipta dari sentuhan anggota tubuh lainnya.

Bagus! Ananda telah berhasil melengkapi rangkuman!

Sekarang coba bacalah kembali rangkuman yang telah kita susun!

E. TES FORMATIF



Untuk mengetahui apakah Ananda telah menguasai materi pelajaran pada Modul Permainan Bola Besar tentang variasi dan kombinasi mencetak gol ini, silahkan Ananda melakukan gerakan variasi dan kombinasi mencetak gol secara mandiri sebanyak sepuluh kali (dalam waktu yang ditentukan). Jika belum mampu melakukan gerakan tersebut lakukan pengulangan, jika sudah mampu melakukan gerakan menendang dan menghentikan bola sebanyak sepuluh kali (dalam waktu yang ditentukan) lanjutkan pembelajaran ke empat, tuliskan hasil belajar Ananda pada rubrik di bawah ini:

Hari/tgl	Jenis Latihan	Jumlah Pengulangan	Berhasil	Gagal	Yang perlu diperbaiki	Paraf Orang tua
	1. <i>Juggling</i> bola menggunakan kepala.					
	2. Menendang bola atas yg datang setinggi lutut dengan jarak 3-5 meter.					
	3. Melempar, menghentikan, menggiring dan menendang bola ke sasaran dengan jarak 5-10 meter.					
	4. Mampu mencetak gol sepuluh kali dalam permainan sepakbola gawang sudut.					

KEGIATAN BELAJAR 4



Melempar dan Menangkap Bola Basket

A. Indikator Pembelajaran

Setelah mempelajari modul ini Ananda diharapkan dapat:

1. Mengidentifikasi berbagai variasi dan kombinasi gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan bola basket dengan benar.
2. Menjelaskan variasi dan kombinasi gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan bola basket dengan benar.
3. Menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan bola basket dengan benar.
4. Melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan bola basket dengan benar.
5. Menggunakan variasi dan kombinasi gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan bola basket dalam bentuk permainan yang dimodifikasi.

B. Aktiivtas Pembelajaran

Permainan basket merupakan permainan yang sangat disukai oleh para siswa di setiap sekolah. Penampilan para pemain nasional bahkan internasional yang memukau saat mengolah bola di atas lapangan membuat anak-anak mulai menggandrungi permainan basket, bahkan tak sedikit dari anak-anak tersebut menirukan aksi para pemain tersebut di rumah, di sekolah atau dimanapun mereka memiliki kesempatan untuk bermain basket.

Nah sekarang, Ananda jangan terlalu jauh membangun asa, tapi kita wujudkan kenyataan-kenyataan tersebut dalam dunia pendidikan melalui aktivitas pendidikan jasmani. Melalui aktivitas pendidikan jasmani kita dapat menciptakan berbagai aktivitas permainan bola basket yang menarik dan penuh tantangan, seperti variasi dan kombinasi melempar dan menangkap bola. Yuuk pelajari dan ikuti kegiatannya sebagai berikut.

Agar dapat bermain basket dengan baik dan menguasai jalannya permainan, Ananda dapat melakukannya dengan melakukan latihan variasi dan kombinasi gerak spesifik melempar dan menangkap bola dalam permainan bola basket, Ananda dapat mempelajari keterampilan dasar permainan bola basket diantaranya:

Keterampilan gerak dengan bola

1. Melempar bola
2. Menangkap bola
3. Menggiring bola
4. Memasukkan bola ke ring
5. Merebut bola (rebound)
6. Merubah arah gerak dengan bola (Pivot)

Keterampilan gerak tanpa bola

1. Lari
2. Lompat
3. Gerak tipu
4. Sikap pertahanan
5. Sikap penyerangan

1. Melempar Bola

Teknik melempar bola pada umumnya dibedakan berdasarkan penggunaan tangan untuk melempar bola dan posisi tangan saat melemparkan bola, salah satu tekniknya adalah ;

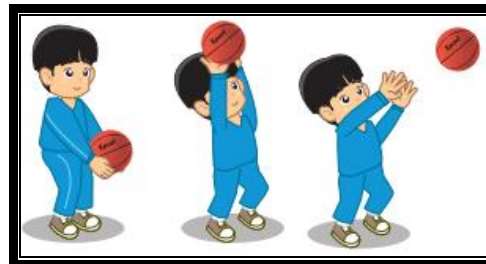
- a. Melempar bola setinggi dada dengan dua tangan (*chest pass*)



Gambar 1.37 Gerak melempar bola setinggi dada dengan dua tangan.

Sumber: Roji & Yulianti, E. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

- b. Melempar bola di atas kepala (*over head pass*)



Gambar 1.38 Gerak melempar bola di atas kepala

Sumber: Muhajir. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

- c. Melempar bola dengan pantulan (*Bounce Pass*)



Gambar 1.39 Gerak melempar bola dengan pantulan.

Sumber: Muhajir. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

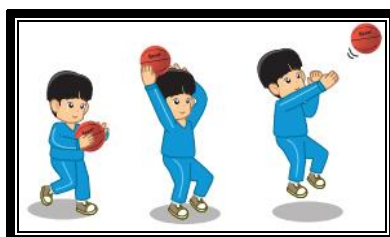
- d. Melempar bola dari samping atas kepala dengan satu tangan (*baseball pass*)



Gambar 1.40 Gerak melempar bola dari samping atas kepala dengan satu tangan.

Sumber: Muhajir. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

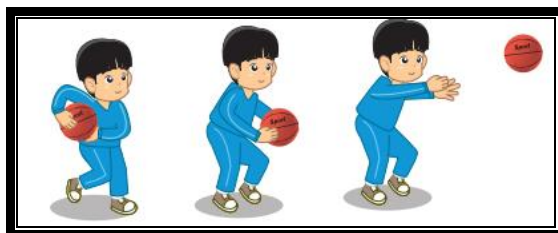
- e. Melempar bola lengkung samping (*Javelin Pass*)



Gambar 1.41 Gerak melempar bola lengkung samping (javelin pass)

Sumber: Muhajir. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

- f. Melempar bola dari bawah

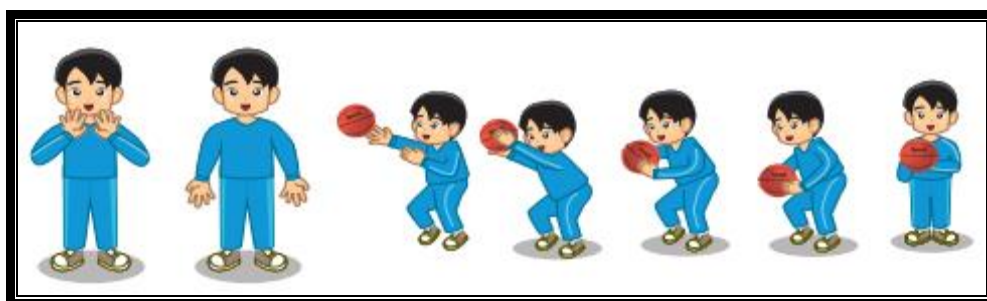


Gambar 1.42 Gerak melempar bola dari bawah

Sumber: Muhajir. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

2. Menangkap bola

Sedangkan untuk teknik menangkap bola Ananda dapat mempelajarinya pada sikap dan posisi tangan, badan dan kaki, seperti gambar berikut :



Gambar 1.43 Gerak menangkap bola.

Sumber: Muhajir. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Untuk lebih jelasnya, silahkan Ananda dapat melakukan belajar dan berlatih secara mandiri.

C. Tugas



Setelah mempelajari keterampilan dasar melempar dan menangkap bola serta menyiapkan alat dan bahan maka lakukanlah pemanasan statis dan dinamis sebelum mengerjakan tugas latihan berikut tautan untuk memandu Ananda melakukan pemanasan statis, latihan persiapan dengan gerakan dansa kaki dan pemanasan

dinamis <https://bit.ly/3iAVnKY>, <https://bit.ly/3hYQDzV> dan <https://bit.ly/3eR30Mh> agar kalian dapat menguasai variasi dan kombinasi gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan bola basket.



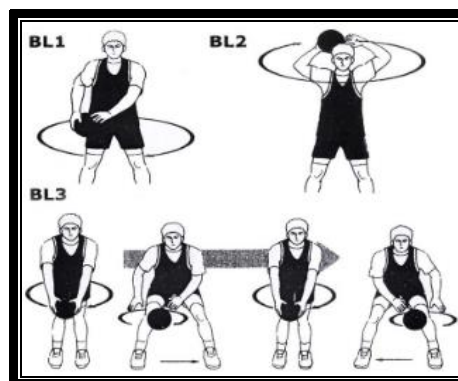
Gambar 1.44 QR Pemanasan statis, dansa kaki dan pemanasan dinamis
Sumber: Koleksi Pribadi (Sudiro)

1. *Ball handling*

Ball handling merupakan bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan mengontrol bola dalam permainan bola basket. Jika kemampuan *ball handling* Ananda baik, maka sudah dipastikan Ananda akan leluasa melakukan keterampilan *passing*, *dribbling*, *shooting* dll.

Silahkan Ananda untuk melakukan latihan *ball handling* dengan pola sebagai berikut:

- Tap Drill* (memindahkan bola basket di atas kepala menggunakan ruas jari-jari tangan kanan dan kiri).
- Neck circles* (memutar dan melemparkan bola di atas kepala mengelilingi leher).
- Waist Circles* (memutar dan melempar bola mengelilingi pinggang/perut).
- Leg Circles* (memutar dan melempar bola mengelilingi kaki).



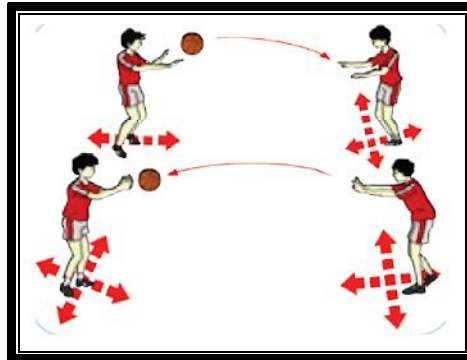
Gambar 1.45 Gerakan *ball handling*.

Sumber: http://diecoach.blogspot.com/2009/08/ballhandling_9.html

2. Praktik Sendiri

Lakukan gerak melempar dan menangkap bola dengan bantuan dinding atau teman dan orangtua kalian dengan urutan sebagai berikut :

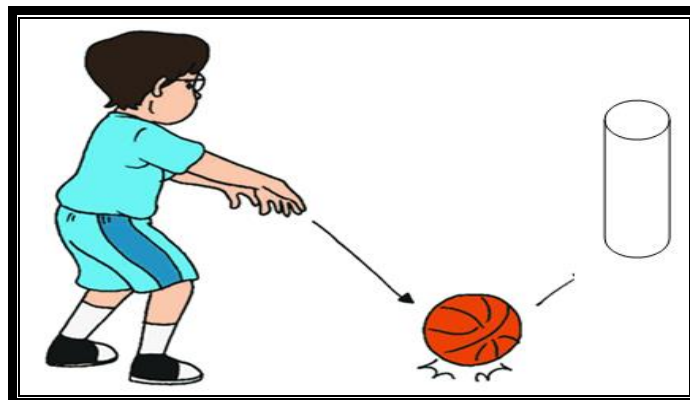
- Melakukan gerak melempar dan menangkap bola (setinggi dada, di atas kepala, dengan pantulan) dengan jarak 3-5 meter.
- Melakukan gerak melempar dan menangkap bola tanpa berpindah tempat dengan jarak 3-5 meter.



Gambar 1.46 Gerak menendang dan menghentikan bola tanpa berpindah tempat
Sumber: <https://www.maolioka.com/2016/07/cara-berlatih-gerakan-dasar-permainan.html>

3. Praktik Mengenai Target

Untuk mengukur ketepatan gerak melempar bola, Ananda dapat melakukan gerak melempar ke arah target dengan jarak 5-10 meter. Target dapat di buat dari benda apapun yg ada di sekitar kalian seperti botol bekas air mineral, tumpukan sandal, pohon dll.



Gambar 1.47 Gerak melempar bola kearah target
Sumber: <https://garudasports.co.id/olahraga/basket/passing/bounce-pass/>

Setelah belajar dan berlatih secara mandiri, sekarang Ananda coba untuk menerapkan gerak variasi dan kombinasi menendang dan menghentikan bola bersama anggota keluarga dan teman kalian seperti permainan sederhana di bawah ini.

4. Permainan

a. Nama permainan : Mempertahankan penguasaan bola

b. Tujuan : Umpan pendek yang tepat

Menggunakan 3 bentuk operan yaitu operan setinggi dada, di atas kepala dan operan dengan pantulan dan mempersiapkan gerak berikutnya.

c. Perlengkapan : Bola dan lapangan

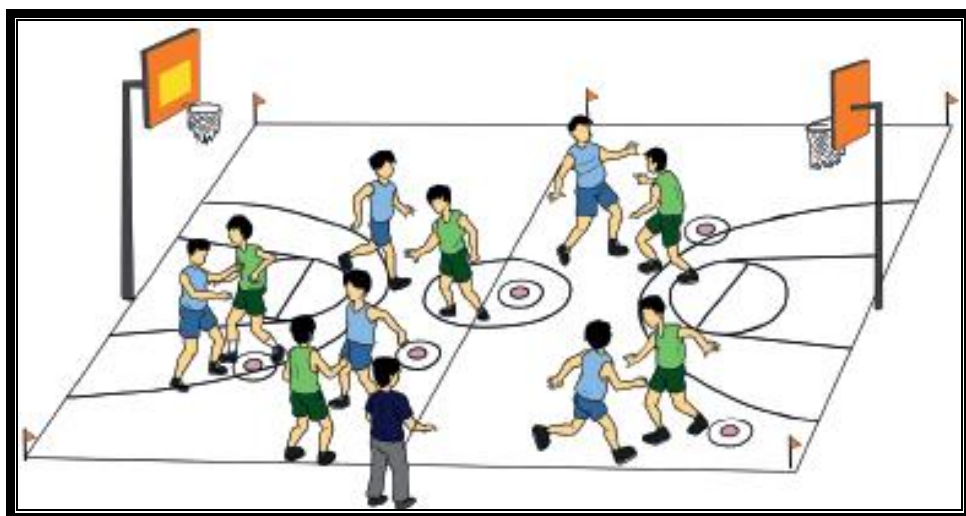
d. Pemain :

- 1) Terdiri dari dua regu/tim.
- 2) Jumlah peserta disesuaikan dengan alat dan perlengkapan.
- 3) Jumlah peserta disesuaikan menurut kebutuhan permainan.

e. Cara Bermain :

- 1) Saling memberikan dan menerima bola dari kawan yang dilakukan dengan cara melempar dan menangkap bola;
- 2) Masing-masing regu berusaha untuk menguasai dan mempertahankan penguasaan bola;
- 3) Nilai/poin jika setiap regu/tim dapat melakukan operan kepada kawan regunya sebanyak 5 (lima) kali operan berturut-turut (tanpa bola keluar atau direbut lawan);
- 4) Apabila permainan ini sulit berkembang, silahkan ganti jumlah pemain misalnya 3 vs 1 atau 5 vs 2, menambah jumlah bentuk operan dan menggiring bola untuk setiap pemain dan menambah luas arena bermain;
- 5) Jika permainan ini berjalan dengan baik, dapat dikembangkan dengan menambah jumlah pemain, menambah jumlah operan dari 5 menjadi 10, dapat mengurangi bentuk operan untuk setiap pemain dan mempersempit arena bermain.

f. Gambar lapangan :



Gambar 1.48 Mempertahankan penguasaan bola dalam permainan sederhana

Sumber: Roji & Yulianti, E. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

g. Struktur Psiko-sosial:

- 1) Berdoa sebelum dan sesudah belajar.
- 2) Kemampuan bekerjasama dalam regu/tim.
- 3) Kemampuan untuk bekerja keras.
- 4) Kemampuan saling menghargai kemampuan orang lain.
- 5) Kemampuan analisis untuk mencari dan menggunakan keterampilan yang tepat dan mudah.



Marilah kita menyusun rangkuman untuk kegiatan pembelajaran ini! Ananda bisa berpartisipasi menyusun rangkuman dengan melengkapi kalimat-kalimat berikut ini!

Permainan basket merupakan permainan yang sangat disukai oleh para siswa di setiap sekolah. Penampilan para pemain (1)..... bahkan (2)..... yang memukau saat mengolah bola di atas lapangan membuat anak-anak mulai menggandrungi (3)....., bahkan tak sedikit dari anak-anak tersebut menirukan aksi para pemain tersebut di rumah, di sekolah atau dimanapun mereka memiliki kesempatan untuk bermain basket.

Nah sekarang, Ananda jangan terlalu jauh membangun asa, tapi kita wujudkan kenyataan-kenyataan tersebut dalam dunia pendidikan melalui aktivitas (4)..... Melalui aktivitas pendidikan jasmani kita dapat menciptakan berbagai aktivitas permainan bola basket yang menarik dan (5).....,

seperti variasi dan kombinasi melempar dan menangkap bola. Yuuk pelajari dan ikuti kegiatannya sebagai berikut:

Agar dapat bermain basket dengan baik dan menguasai jalannya permainan, Ananda dapat melakukannya dengan melakukan latihan variasi dan kombinasi gerak spesifik melempar dan menangkap bola dalam permainan bola basket, Ananda dapat mempelajari keterampilan dasar permainan bola basket diantaranya;

Keterampilan gerak dengan bola

1. Melempar bola
2. Menangkap bola
3. Menggiring bola
4. Memasukkan bola ke ring
5. Merebut bola (*rebound*)
6. Merubah arah gerak dengan bola (*Pivot*)

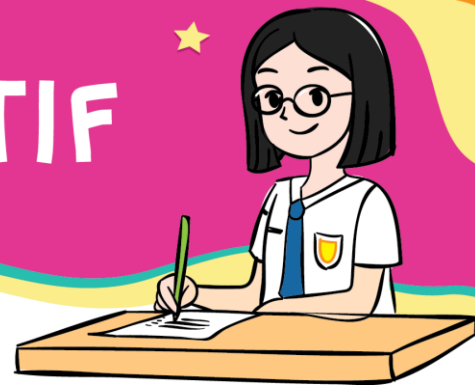
Keterampilan gerak tanpa bola

1. Lari
2. Lompat
3. Gerak tipu
4. Sikap pertahanan
5. Sikap penyerangan

Bagus! Ananda telah berhasil melengkapi rangkuman!

Sekarang coba bacalah kembali rangkuman yang telah kita susun!

E. TES FORMATIF



Untuk mengetahui apakah Ananda telah menguasai materi pelajaran pada Modul Permainan Bola Besar tentang variasi dan kombinasi melempar dan menangkap bola ini, Ananda melakukan gerakan melempar dan menangkap bola sendiri sebanyak sepuluh kali (dalam waktu yang ditentukan). Jika belum mampu melakukan gerakan tersebut lakukan pengulangan, jika sudah mampu melakukan gerakan melempar dan menangkap bola sebanyak sepuluh kali (dalam waktu yang ditentukan) lanjutkan pembelajaran ke lima, tuliskan hasil belajar Ananda pada rubrik di bawah ini:

Hari/tgl	Jenis Latihan	Jumlah Ulangan	berhasil	gagal	Yang perlu diperbaiki	Paraf orang tua
	1. Melakukan <i>ball handling</i> (<i>waist circle</i>).					
	2. Melempar dan menangkap bola dengan jarak 3-5 meter (lemparan setinggi dada).					
	3. Melempar dan menangkap bola dengan pantulan ke sasaran dengan jarak 3-5 meter (lemparan setinggi dada).					
	4. Mampu mengumpulkan sepuluh kali gerak melempar dan menangkap bola bersama tim tanpa bola keluar arena atau direbut lawan.					



VI

KEGIATAN BELAJAR 5

Menggiring dan *Pick and Roll* Bola Basket

A. Indikator Pembelajaran

Setelah mempelajari modul ini Ananda diharapkan dapat:

1. Mengidentifikasi berbagai variasi dan kombinasi gerak spesifik menggiring dan *pick and roll* permainan bola basket dengan benar;
2. Menjelaskan variasi dan kombinasi gerak spesifik menggiring dan *pick and roll* permainan bola basket dengan benar;
3. Menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik menggiring dan *pick and roll* permainan bola basket dengan benar;
4. Melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik menggiring dan *pick and roll* permainan bola basket dengan benar;
5. Menggunakan variasi dan kombinasi gerak spesifik menggiring dan *pick and roll* permainan bola basket dalam bentuk permainan bola basket yang dimodifikasi.

B. Aktivitas Pembelajaran



Setelah Ananda berhasil menuntaskan pembelajaran variasi dan kombinasi melempar dan menangkap bola, selanjutnya Ananda harus menguasai keterampilan variasi dan kombinasi menggiring dan *pick and roll*, agar Ananda dapat mempertahankan penguasaan bola saat bermain dengan teman maupun saat bertanding.

Teknik menggiring bola atau biasa disebut *dribbling*. Secara umum, tujuan menggiring bola adalah membawa bola menuju daerah bertahan/*ring* lawan untuk mencetak poin. Umumnya, seorang pemain menggunakan teknik dasar menggiring bola ketika sudah tidak ada pemain lain yang bisa diumpan. Teknik bola basket satu ini juga harus di latih untuk menghindari *traveling/walking*.

Selain kecepatan dalam menggiring bola, teknik menggiring bola dapat dibedakan berdasarkan tinggi dan rendahnya memantulkan bola yaitu:

1. Menggiring bola tinggi

Teknik ini dimaksudkan agar memperoleh posisi untuk dapat mendekati *ring* basket lawan.

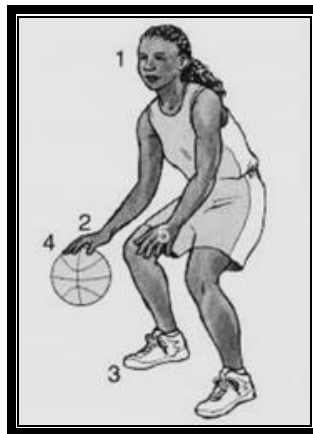


Gambar 1.49 Dribble bola tinggi.

Sumber: <https://id.wikihow.com/Menjadi-Pemain-Basket-Profesional>.

2. Menggiring bola rendah

Sedangkan teknik menggiring bola rendah biasa dilakukan untuk menyusup, mengacaukan, pertahanan lawan, dan mengecoh lawan.



Gambar 1.50 Dribble bola rendah

Sumber: <https://studindo.vercel.app/posts/tujuan-dribbling-rendah/>

Setelah mengetahui tentang teknik dan manfaat dari gerakan menggiring bola, mari kita pelajari teknik *Pick and Roll*. *Pick and roll* merupakan salah satu strategi yang kerap dilakukan di permainan basket. tujuan dari *pick and roll* adalah membukakan ruang agar pemain bisa menembus lebih dalam daerah pertahanan lawan.

Dalam *pick and roll*, pemain yang berada di daerah pertahanan lawan harus memiliki kecerdasan dalam meminta bola. Selain itu faktor penting penunjang keberhasilan dalam melakukan *pick and roll* adalah posisi tangan yang meminta bola harus diregangkan sepanjang-panjangnya, baik ke atas maupun ke samping. Dan posisi kuda-kuda dan tangan saat menahan lawan harus kuat.



Gambar 1.51 Posisi *pick and roll*.

Sumber: <https://www.dbl.id/r/3275/ini-tips-pick-and-roll-dari-shane-frolling>

Untuk lebih jelasnya, silahkan Ananda dapat melakukan belajar dan berlatih secara mandiri.

C. Tugas

Setelah mempelajari keterampilan dasar menggiring bola dan memotong umpan lawan serta menyiapkan alat dan bahan maka lakukanlah pemanasan statis dan dinamis sebelum mengerjakan tugas latihan, berikut tautan untuk memandu Ananda melakukan pemanasan statis, latihan persiapan dengan gerakan dansa kaki dan pemanasan dinamis <https://bit.ly/3iAVnKY>, <https://bit.ly/3hYQDzV> dan <https://bit.ly/3eR30Mh> agar kalian dapat menguasai variasi dan kombinasi gerak spesifik menggiring bola dan *pick and roll* permainan bola basket.



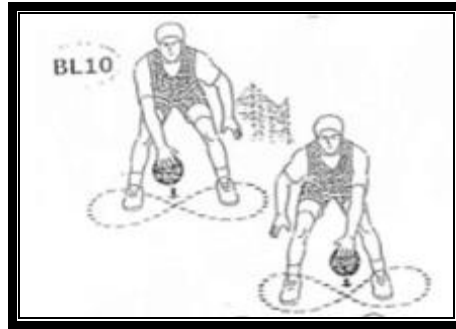
Gambar 1.52 QR Pemanasan statis, dansa kaki dan pemanasan dinamis

Sumber: Koleksi Pribadi (Sudiro)

1. *Ball Handling*

Ball handling merupakan bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan mengontrol bola dalam permainan bola basket. Jika kemampuan *ball handling* Ananda baik, maka sudah dipastikan Ananda akan leluasa melakukan keterampilan *passing*, *dribbling*, *shooting* dll. Silahkan Ananda untuk melakukan latihan *ball handling* dengan pola sebagai berikut:

Latihan dimulai dengan latihan *figure eight speed dribble* atau *dribbling* dari tangan kanan atau kiri melalui bawah kaki membentuk angka “8”. Mulailah dengan pelan dan pertahankan posisi bola serendah mungkin secara bertahap tingkatkan kecepatan.



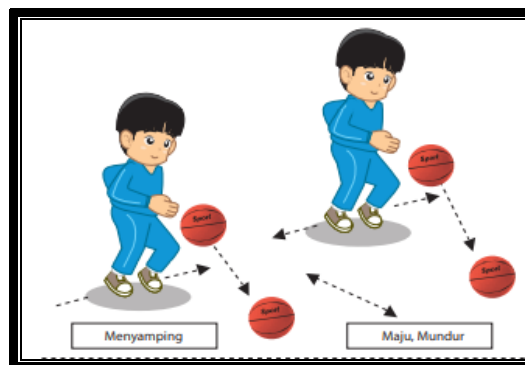
Gambar 1.53 Gerakan *ball handling*

Sumber: http://diecoach.blogspot.com/2009/08/ballhandling_9.html

2. Praktik Sendiri

Lakukan gerak menggiring dan menendang bola dengan bantuan dinding atau teman dan orangtua kalian dengan urutan sebagai berikut :

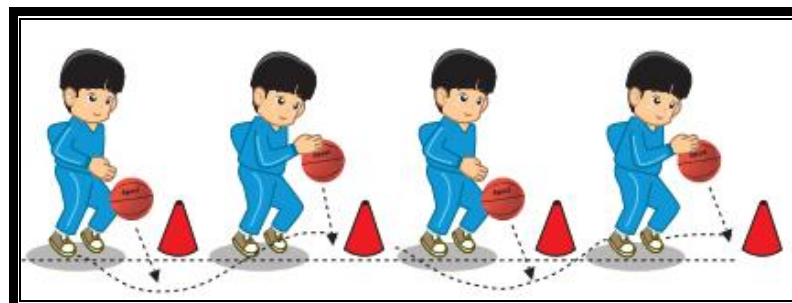
- Menggiring bola tinggi dan rendah dengan bergerak lurus ke depan secara bergantian, baik tangan kiri maupun tangan kanan.



Gambar 1.54 Gerakan menggiring bola arah lurus depan dan samping.

Sumber: Muhajir. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

- Menggiring bola dengan arah berkelok/*zig-zag* dengan posisi bola tinggi dan rendah secara bergantian, baik kaki kiri maupun kaki kanan.



Gambar 1.55 Gerak menggiring bola arah berkelok/*zig-zag*

Sumber: Muhajir. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

3. Praktik Mengenai Target

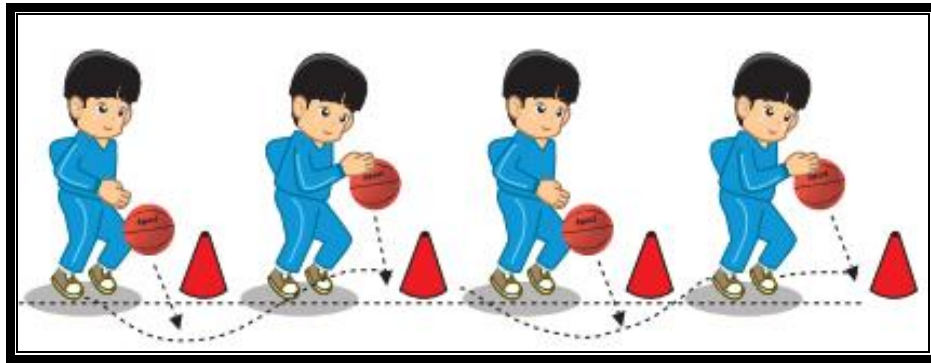
- a. Untuk mengukur keterampilan gerak menggiring bola, Ananda dapat melakukan gerak menggiring bola di tempat selama tiga puluh detik, kemudian hitunglah jumlah pantulan bolanya.



Gambar 1.56. *Dribble* bola tinggi

Sumber: <https://id.wikihow.com/Menjadi-Pemain-Basket-Profesional>

- b. Selanjutnya Ananda dapat melakukan gerak menggiring bola berkelok/*zig-zag* dengan jarak 5-10 meter, dalam waktu tigapuluh detik, berapa jumlah patok/*cones* yang dapat Ananda lewati.



Gambar 1.57 Gerak menggiring bola arah berkelok/*zig-zag*

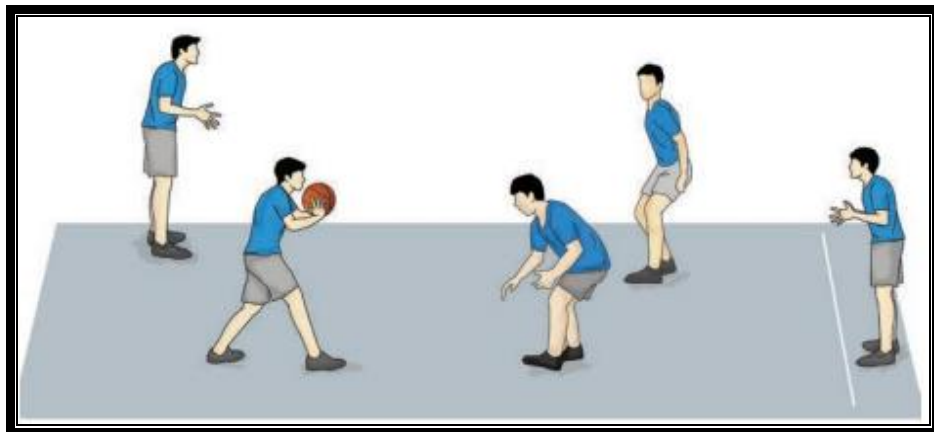
Sumber: Muhajir. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Setelah belajar dan berlatih secara mandiri, sekarang Ananda coba untuk menerapkan gerak variasi dan kombinasi menendang dan *pick and roll* bersama anggota keluarga dan teman kalian seperti permainan sederhana di bawah ini.

4. Permainan

- a. Nama permainan : Bola Joker
- b. Tujuan : 1). Menggiring bola.
2). Umpan pendek yang tepat.
3). Menggiring bola dengan tepat.
4). Melakukan *pick and roll* bersama *team*.
5). Mengontrol pergerakan lawan dan mempersiapkan gerak berikutnya.
- c. Perlengkapan : Bola, garis pembatas dan lapangan

- d. Pemain : 1). terdiri dari dua regu/tim.
2). Jumlah peserta disesuaikan dengan alat dan perlengkapan.
3). Jumlah peserta disesuaikan menurut kebutuhan permainan.
- e. Cara Bermain :
- 1) Saling melempar dan menangkap bola, menggiring bola dan melakukan *pick and roll*.
 - 2) Masing-masing regu berusaha untuk menguasai dan mempertahankan penguasaan bola serta berusaha untuk memotong umpan lawan.
 - 3) Nilai/poin jika setiap regu/tim dapat melakukan operan kepada Joker sebanyak–banyaknya
 - 4) Apabila permainan ini sulit berkembang, silahkan ganti jumlah pemain misalnya 3 vs 1 atau 5 vs 2, dan menambah luas arena bermain.
 - 5) Jika permainan ini berjalan dengan baik, dapat dikembangkan dengan menambah jumlah pemain, menambah area pergerakan joker, menambah jumlah joker, dan mempersempit arena bermain.
- f. Gambar lapangan :



Gambar 1.58 bermain bola JOKER dalam permainan sederhana
Sumber: Abduljabar. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

- g. Struktur Psiko-sosial:
- 1) Berdoa sebelum dan sesudah belajar;
 - 2) Kemampuan bekerjasama dalam regu/tim;
 - 3) Kemampuan untuk bekerja keras;
 - 4) Kemampuan saling menghargai kemampuan orang lain;
 - 5) Kemampuan analisis untuk mencari dan menggunakan keterampilan yang tepat dan mudah.



Marilah kita menyusun rangkuman untuk kegiatan pembelajaran ini! Ananda bisa berpartisipasi menyusun rangkuman dengan melengkapi kalimat-kalimat berikut ini!

Teknik menggiring bola atau biasa disebut *dribbling*. Secara umum, tujuan menggiring bola adalah (1)..... menuju daerah bertahan / *ring* lawan untuk (2)..... Umumnya, seorang pemain menggunakan teknik dasar menggiring bola ketika sudah tidak ada pemain lain yang bisa (3)..... Teknik bola basket satu ini juga harus di latih untuk menghindari (4).....

Selain kecepatan dalam menggiring bola, teknik menggiring bola dapat dibedakan berdasarkan (5)..... memantulkan bola yaitu, menggiring bola tinggi dan menggiring bola rendah.

Tujuan menggiring bola tinggi adalah agar memperoleh posisi untuk dapat mendekati ring basket lawan. Sedangkan teknik menggiring bola rendah biasa dilakukan untuk menyusup, mengacaukan, pertahanan lawan, dan mengecoh lawan.

Pick and roll merupakan salah satu strategi yang kerap dilakukan di permainan basket. tujuan dari *pick and roll* adalah membukakan ruang agar pemain bisa menembus lebih dalam daerah pertahanan lawan.

Dalam *pick and roll*, pemain yang berada di daerah pertahanan lawan harus memiliki kecerdasan dalam meminta bola. Selain itu faktor penting penunjang keberhasilan dalam melakukan *pick and roll* adalah posisi tangan yang meminta bola harus diregangkan sepanjang-panjangnya, baik ke atas maupun ke samping. Dan posisi kuda-kuda dan tangan saat menahan lawan harus kuat.

Bagus! Ananda telah berhasil melengkapi rangkuman!

Sekarang coba bacalah kembali rangkuman yang telah kita susun!

E. TES FORMATIF



Untuk mengetahui apakah Ananda telah menguasai materi pelajaran pada Modul Permainan Bola Besar tentang variasi dan kombinasi menggiring bola dan *pick and roll* ini, silahkan Ananda melakukan gerakan menggiring bola dan *pick and roll* sendiri sebanyak sepuluh kali (dalam waktu yang ditentukan). Jika belum mampu melakukan gerakan tersebut lakukan pengulangan, jika sudah mampu melakukan gerakan menggiring dan *pick and roll* sebanyak sepuluh kali (dalam waktu yang ditentukan) lanjutkan pembelajaran ke enam, tuliskan hasil belajar Ananda pada rubrik di bawah ini:

Hari/tgl	Jenis Latihan	Jumlah Ulangan	berhasil	gagal	Yang perlu diperbaiki	Paraf orang tua
	1. Melakukan <i>Ball handling</i> teknik <i>figure eight speed dribble</i> .					
	2. Menggiring dengan arah <i>zig-zag</i> .					
	3. Menggiring bola arah lurus selama 30 detik kemudian hitung berapa jumlah pengulangannya.					
	4. Mampu memberikan umpan kepada JOKER sebanyak lima kali.					



VII

KEGIATAN BELAJAR 6

Shooting Bola Basket

A. Indikator Pembelajaran

Setelah mempelajari modul ini Ananda diharapkan dapat:

1. Mengidentifikasi berbagai variasi dan kombinasi gerak spesifik *shooting* dalam permainan bola basket dengan benar.
2. Menjelaskan variasi dan kombinasi gerak spesifik *shooting* dalam permainan bola basket dengan benar.
3. Menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi gerak *shooting* dalam permainan bola basket dengan benar.
4. Melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik *shooting* dalam permainan bola basket dengan benar.
5. Menggunakan variasi dan kombinasi gerak spesifik *shooting* dalam permainan bola basket yang dimodifikasi.

B. Aktivitas Pembelajaran

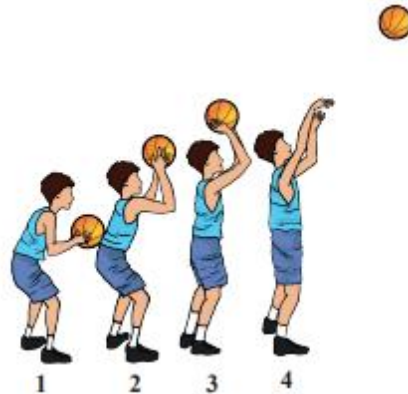


Setelah Ananda berhasil menuntaskan pembelajaran variasi dan kombinasi gerak spesifik melempar dan menangkap bola, menggiring bola dan *pick and roll*, selanjutnya Ananda harus menguasai keterampilan variasi dan kombinasi *shooting* atau mencetak poin agar Ananda dapat memenangkan sebuah pertandingan.

Secara umum, proses terjadinya poin yang tercipta saat pertandingan merupakan hasil dari tembakan pemain ke arah basket dengan jarak dan teknik tertentu. Tetapi tidak sedikit kita jumpai dalam pertandingan bola basket, sebuah poin tercipta dari hasil tembakan dengan jarak yang cukup jauh, bahkan adapula poin tercipta dari tembakan dengan lompatan yang tinggi (*Slam Dunk*).

Berikut adalah macam macam gerak menembak bola ke sasaran dalam permainan bola basket:

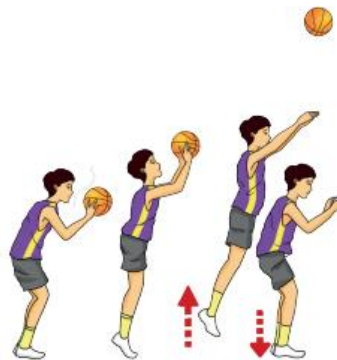
1. Menembak dengan satu tangan



Gambar 1.59. Menembak dengan satu tangan

Sumber: Roji & Yulianti, E. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

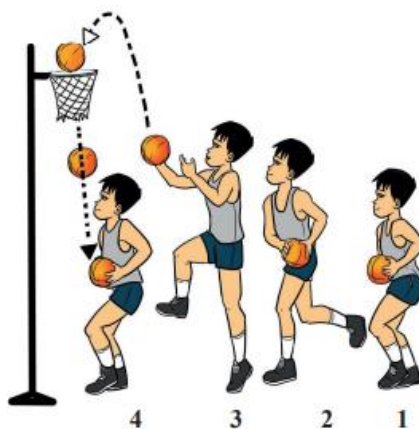
2. Menembak dengan dua tangan



Gambar 1.60. Menembak dengan satu tangan

Sumber: Roji & Yulianti, E. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

3. Lay-Up Shoot



Gambar 1.61. Menembak dengan satu tangan

Sumber: Roji & Yulianti, E. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

C. Tugas

Setelah mempelajari keterampilan dasar menggiring dan pick and roll serta menyiapkan alat dan bahan maka lakukanlah pemanasan statis dan dinamis sebelum mengerjakan tugas latihan, berikut tautan untuk memandu Ananda melakukan pemanasan statis, latihan persiapan dengan gerakan dansa kaki dan pemanasan dinamis <https://bit.ly/3iAVnKY>, <https://bit.ly/3hYQDzV> dan <https://bit.ly/3eR30Mh> agar kalian dapat menguasai variasi dan kombinasi gerak spesifik mencetak poin dalam permainan bola basket.



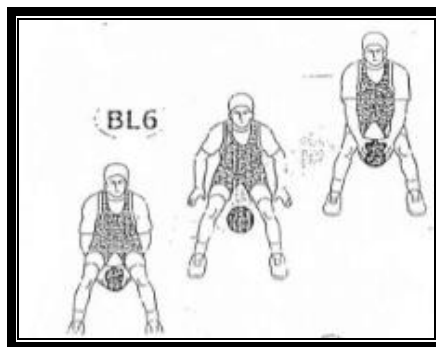
Gambar 1.62 QR Pemanasan statis, dansa kaki dan pemanasan dinamis
Sumber: Koleksi Pribadi (Sudiro)

1. Ball Handling

Ball handling merupakan bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan mengontrol bola dalam permainan bola basket. Jika kemampuan *ball handling* Ananda baik, maka sudah dipastikan Ananda akan leluasa melakukan keterampilan *passing*, *dribbling*, *shooting* dll. Silahkan Ananda untuk melakukan latihan *ball handling* dengan pola sebagai berikut:

Figure eight from the front

Latihan dimulai dengan posisi *quick stance*. Bola dipegang oleh kedua tangan di depan kemudian lepaskan bola, kemudian bola ditangkap oleh kedua tangan di belakang, begitu juga sebaliknya.

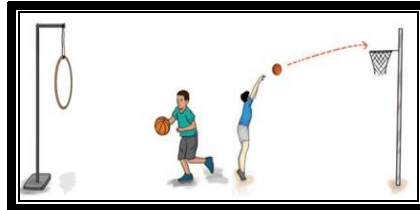


Gambar 1.63 Gerakan *ball handling Figure eight from the front*.
Sumber: http://diecoach.blogspot.com/2009/08/ballhandling_9.html

2. Praktik Sendiri

Melakukan gerak menembak bola ke sasaran, yaitu suatu aktivitas yang dilakukan dengan tujuan untuk memasukan bola ke keranjang/kardus/ban. Dengan bantuan teman/orangtua untuk melemparkan bola, silahkan Ananda sambut bola dengan memberikan umpan/passing dengan pola sebagai berikut:

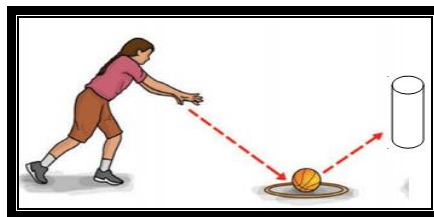
- Dengan jarak tertentu Ananda melakukan tembakan ke *ring*/basket dengan posisi berdiri.
- Dengan jarak tertentu Ananda melakukan tembakan ke *ring*/basket dengan menggiring bola terlebih dahulu.
- Dengan jarak tertentu Ananda melakukan tembakan ke *ring*/basket dengan operan antar teman dan diakhiri dengan tembakan.



Gambar 1.64 Gerakan menembak bola.
Sumber: Abduljabar (2017)

3. Praktik Mengenai Target

Untuk mengukur ketepatan gerak menembak bola ke sasaran, Ananda dapat melakukan gerak menembak bola ke arah target dengan jarak 5-10 meter. Target dapat di buat dari benda apapun yg ada di sekitar kalian seperti botol bekas air mineral, tumpukan sandal, pohon dll.



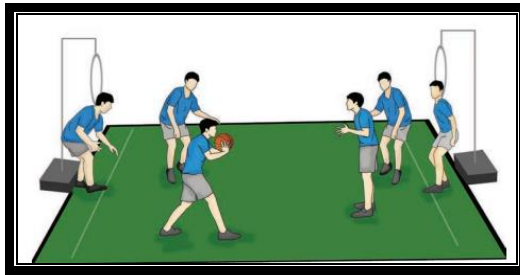
Gambar 1.65 Gerak melempar bola ke arah target
dengan memantulkan bola ke lantai/dinding
Sumber: Abduljabar (2017)

Setelah belajar dan berlatih secara mandiri, sekarang Ananda coba untuk menerapkan gerak variasi dan kombinasi *passing*, *dribbling*, *shooting* bola bersama anggota keluarga dan teman kalian seperti permainan sederhana di bawah ini.

4. Permainan

- Nama permainan : Keranjang gawang sudut
- Tujuan : 1). Umpan pendek yang tepat.
2). Menggiring bola, *pick and roll*.
3). Menembak bola ke sasaran.
4). Menggunakan macam-macam passing untuk mengontrol dan mempersiapkan gerak berikutnya.
- Perlengkapan : Bola, *ring*/kardus dan lapangan.

- d. Pemain : 1). Terdiri dari dua regu/tim.
2). Jumlah peserta disesuaikan dengan alat dan perlengkapan.
3). Jumlah peserta disesuaikan menurut kebutuhan permainan.
- e. Cara Bermain :
- 1) Saling memberikan dan menerima bola dari kawan yang dilakukan dengan cara melempar dan menangkap bola, serta menggiring bola dan *pick and roll*.
 - 2) Masing-masing regu berusaha untuk menguasai dan mempertahankan penguasaan bola.
 - 3) Nilai poin jika setiap regu/tim dapat memasukan bola ke keranjang/dus atau ban.
 - 4) Apabila permainan ini sulit berkembang, silahkan ganti jumlah pemain misalnya 3 vs 1 atau 5 vs 2, menambah jumlah jenis lemparan bola untuk setiap pemain dalam satu regu dan menambah luas arena bermain.
 - 5) Jika permainan ini berjalan dengan baik, dapat dikembangkan dengan menambah jumlah pemain, menambah jumlah jenis lemparan dan mempersempit arena bermain.
- f. Gambar lapangan :



Gambar 1.66 Mempertahankan penguasaan bola dan mencetak skor dalam permainan sederhana

Sumber: Abduljabar. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

- g. Struktur Psiko-sosial :
- 1) Berdoa sebelum dan sesudah belajar.
 - 2) Kemampuan bekerjasama dalam regu/tim.
 - 3) Kemampuan untuk bekerja keras .
 - 4) Kemampuan saling menghargai kemampuan orang lain.
 - 5) Kemampuan analisis untuk mencari dan menggunakan keterampilan yang tepat dan mudah.



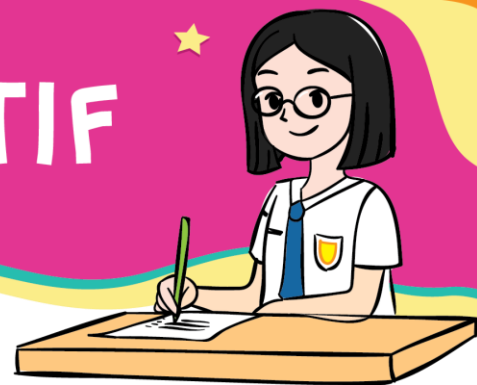
Marilah kita menyusun rangkuman untuk kegiatan pembelajaran ini! Ananda bisa berpartisipasi menyusun rangkuman dengan melengkapi kalimat-kalimat berikut ini!

Secara umum, proses terjadinya (1)..... yang tercipta saat pertandingan merupakan hasil dari tembakan pemain ke arah (2)..... dengan (3)..... dan teknik tertentu. Tetapi tidak sedikit kita jumpai dalam pertandingan bola basket, sebuah poin tercipta dari hasil tembakan dengan jarak yang cukup jauh, bahkan adapula poin tercipta dari tembakan dengan lompatan yang tinggi (4).....

Bagus! Ananda telah berhasil melengkapi rangkuman!

Sekarang coba bacalah kembali rangkuman yang telah kita susun!

E. TES FORMATIF



Untuk mengetahui apakah Ananda telah menguasai materi pelajaran pada Modul Permainan Bola Besar tentang variasi dan kombinasi mencetak poin ini, silahkan Ananda melakukan gerakan variasi dan kombinasi mencetak poin secara mandiri sebanyak sepuluh kali (dalam waktu yang ditentukan). Jika belum mampu melakukan gerakan tersebut lakukan pengulangan, jika sudah mampu melakukan gerakan menembak bola sebanyak sepuluh kali (dalam waktu yang ditentukan) lanjutkan pembelajaran ke tujuh, tuliskan hasil belajar Ananda pada rubrik di bawah ini:

Hari/tgl	Jenis Latihan	Jumlah Ulangan	Berhasil	Gagal	Yang perlu diperbaiki	Paraf Orang tua
	1. Melakukan <i>Ball handling</i> teknik <i>Figure eight from the front</i> .					
	2. Menembak bola dengan berbagai macam teknik lemparan dari jarak 3-5 meter.					
	3. Menembak bola ke sasaran dengan jarak 5-10 meter.					
	4. Mampu mencetak skor sepuluh kali dalam permainan keranjang gawang sudut.					



VIII

KEGIATAN BELAJAR 7

Passing Atas dan Bawah Bola Voli

A. Indikator Pembelajaran

Setelah mempelajari modul ini Ananda diharapkan dapat:

1. Mengidentifikasi berbagai variasi dan kombinasi gerak spesifik *passing* atas dan *passing* bawah dalam permainan bola voli dengan benar.
2. Menjelaskan variasi dan kombinasi gerak spesifik *passing* atas dan *passing* bawah dalam permainan bola voli dengan benar.
3. Menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi *passing* atas dan *passing* bawah dalam permainan bola voli dengan benar.
4. Melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik *passing* atas dan *passing* bawah dalam permainan bola voli dengan benar.
5. Menggunakan variasi dan kombinasi gerak spesifik *passing* atas dan *passing* bawah dalam permainan bola voli yang dimodifikasi.

B. Aktivitas Pembelajaran

Setelah Ananda berhasil menuntaskan pembelajaran variasi dan kombinasi gerak spesifik dari permainan sepakbola dan bola basket, selanjutnya Ananda harus menguasai keterampilan variasi dan kombinasi gerak spesifik *passing* atas dan *passing* bawah dalam permainan bola voli agar Ananda dapat memenangkan sebuah pertandingan.

Gerak spesifik permainan bola voli pada hakikatnya dapat dibedakan menjadi tiga, yaitu servis, *passing* dan menyerang.

1. Servis

Servis adalah sajian pertama dalam permainan bola voli untuk mendapatkan satu poin. Dalam permainan bola voli dikenal ada beberapa cara melakukan servis yaitu, servis tangan bawah, servis tangan atas. Bahkan dalam perkembangannya servis bukan hanya sajian pertama dalam permainan voli melainkan serangan pertama yang dilakukan suatu tim dengan menggunakan teknik jumping servis yang kuat dan akurat.

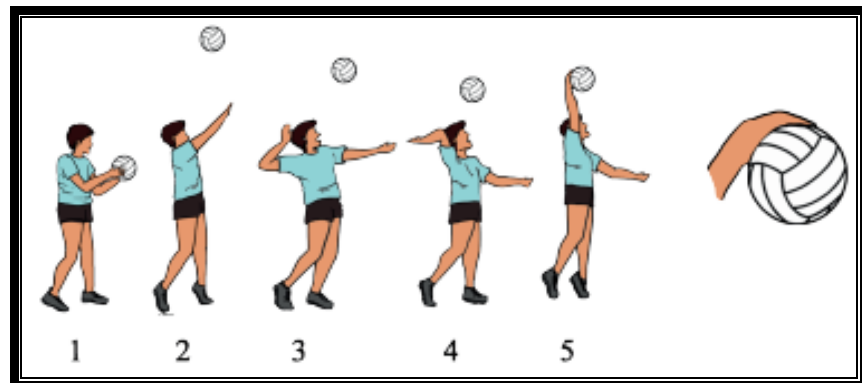
a. Servis bawah



Gambar 1. 67 Gerak spesifik servis tangan bawah

Sumber: Muhajir. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

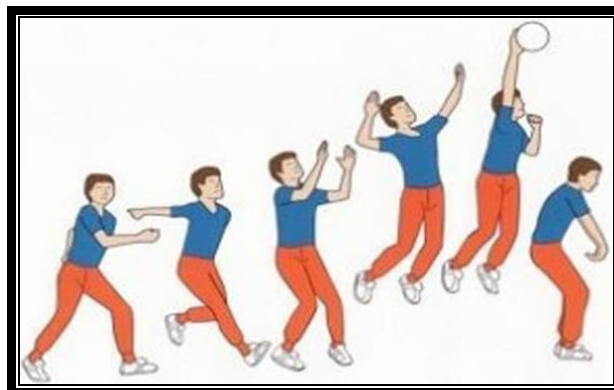
b. Servis Atas



Gambar 1.68 Gerak spesifik servis tangan atas

Sumber: Roji & Yulianti, E. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

c. Jumping service



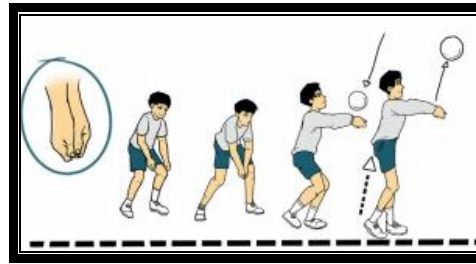
Gambar 1.69 Gerak spesifik jumping servis

Sumber: <https://www.gurubantu.com/2019/12/cara-melakukan-jumping-service-bola-voli.html>

2. Passing

Istilah passing dalam permainan bola voli merupakan cara untuk mengoper/mengumpankan bola baik kepada kawan maupun lawan baik secara langsung ke daerah bertahan lawan atau dengan memainkannya sebanyak 3 kali sentuhan dalam daerah pertahanan sendiri. Passing dapat dibedakan menjadi dua yaitu:

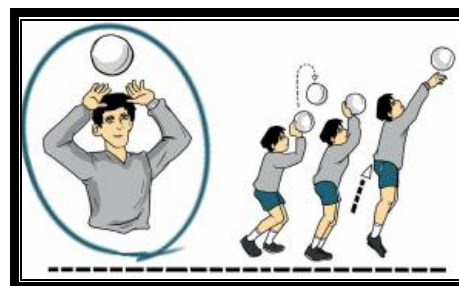
a. *Passing Bawah*



Gambar 1.70 Gerak spesifik *passing bawah*

Sumber: Roji & Yulianti, E. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

b. *Passing atas*

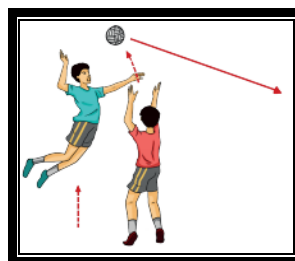


Gambar 1.71 Gerak spesifik *passing atas*

Sumber: Roji & Yulianti, E. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

3. Menyerang

Pukulan serangan bias berupa pukulan keras (*smash/hard spike*) atau bisa pula dilakukan dengan pukulan lemah/tipuan (*dink/soft spike*) sewaktu lawan yang bersiap-siap menerima bola smash keras jadi tertipu dan mati langkah.



Gambar 1.72 Gerak spesifik memukul bola (*smash/spike*)

Sumber: Sumber: Roji & Yulianti, E. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

C. Tugas

Setelah mempelajari keterampilan dasar passing atas dan passing bawah serta menyiapkan alat dan bahan maka lakukanlah pemanasan statis dan dinamis sebelum mengerjakan tugas latihan, berikut tautan untuk memandu Ananda melakukan pemanasan statis, latihan persiapan dengan gerakan dansa kaki dan pemanasan dinamis <https://bit.ly/3iAVnKY>, <https://bit.ly/3hYQDzV> dan <https://bit.ly/3eR30Mh>

agar kalian dapat menguasai variasi dan kombinasi gerak spesifik passing atas dan passing bawah permainan bola voli.

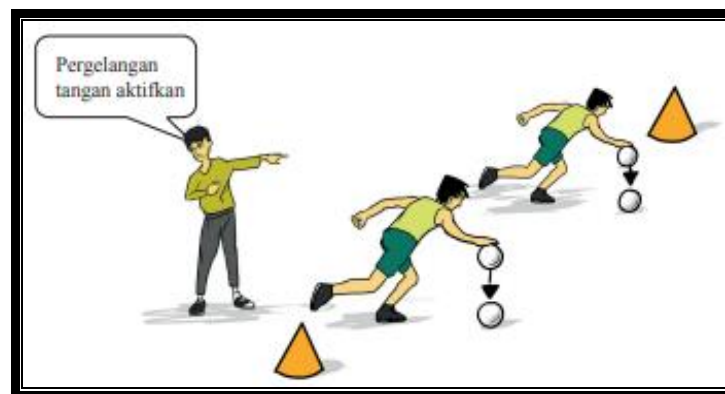


Gambar 1.73 QR Pemanasan statis, dansa kaki dan pemanasan dinamis
Sumber: Koleksi Pribadi (Sudiro)

1. *Juggling*

Juggling merupakan bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan mengontrol bola dalam permainan bola voli. Jika kemampuan *ball handling* Ananda baik, maka sudah dipastikan Ananda akan leluasa melakukan keterampilan *passing*, servis, dan *smash*. Silahkan Ananda untuk melakukan latihan *ball handling* dengan pola sebagai berikut:

Latihan dimulai dengan memukul bola ke lantai menggunakan telapak tangan dengan jari-jari dibuka dan pergelangan tangan diaktifkan.



Gambar 1.74 Gerakan juggling bola voli.
Sumber: Roji (2017)

2. Praktik Sendiri

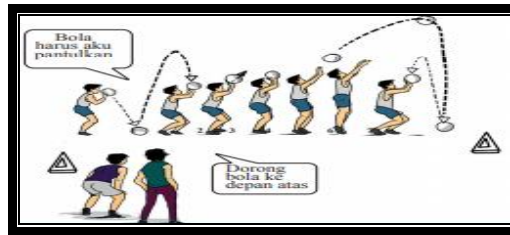
Melakukan gerak *passing* atas dan *passing* bawah, yaitu suatu aktivitas yang dilakukan dengan tujuan untuk melambungkan bola ke atas. Dengan bantuan teman/orangtua untuk melemparkan bola, silahkan Ananda sambut bola dengan memberikan umpan/*passing* dengan pola sebagai berikut:

- a. Dengan jarak tertentu Ananda melakukan *passing* bawah.



Gambar 1.75 Gerakan menembak bola .
Sumber: Roji & Yulianti, E. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

- b. Dengan jarak tertentu Ananda melakukan passing atas.

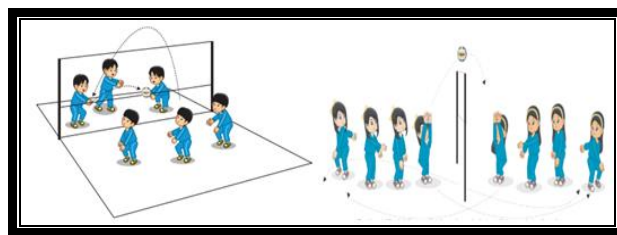


Gambar 1.76 Gerakan menembak bola .

Sumber: Muhajir. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

3. Praktik Mengenai Target

Untuk mengukur kemampuan passing atas dan *passing* bawah, Ananda dapat melakukan gerak passing atas dan passing bawah sebanyak lima kali dan bola hasil passing harus dapat melewati atas tali/net yang dipasang membentang di atas lapangan.



Gambar 1.77 Gerak melambungkan bola di atas tali dengan *passing* atas dan *passing* bawah

Sumber: Muhajir. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Setelah belajar dan berlatih secara mandiri, sekarang Ananda coba untuk menerapkan gerak variasi dan kombinasi passing bawah dan passing atas bersama anggota keluarga dan teman kalian seperti permainan sederhana di bawah ini.

4. Permainan

- Nama permainan : PASMAJI (Passing lima kali untuk poin hiji/satu)
- Tujuan : 1). *Passing* bawah yang tepat.
2). *Passing* atas yang tepat.
3). Menggunakan macam-macam *passing* untuk mengontrol dan mempersiapkan gerak berikutnya.
- Perlengkapan : Bola, ban/*hola hop*/kardus dan lapangan.
- Pemain : 1). Terdiri dari dua regu/tim.
2). Jumlah peserta disesuaikan dengan alat dan perlengkapan.
3). Jumlah peserta disesuaikan menurut kebutuhan permainan.

e. Cara Bermain :

- 1) Saling memberikan dan menerima bola dari kawan yang dilakukan dengan cara *passing* bawah/*passing* atas.
- 2) Masing-masing regu berusaha untuk menguasai dan mempertahankan penguasaan bola hingga lima kali *passing* terlampaui.
- 3) Nilai/poin jika setiap regu/tim dapat memasukan bola ke keranjang/dus atau ban.
- 4) Apabila permainan ini sulit berkembang, silahkan ganti jumlah pemain, menambah jumlah jenis *passing* untuk setiap regu dan menambah luas arena bermain serta bola boleh memantul ke tanah beberapa kali.
- 5) Jika permainan ini berjalan dengan baik, dapat dikembangkan dengan mengurangi jumlah pemain, mempersempit arena bermain dan bola tidak boleh menyentuh tanah sama sekali sebelum jumlah lima kali *passing* terlampaui.

f. Gambar lapangan:



Gambar 1.78 Mempertahankan penguasaan *passing* atas dan *passing* bawah

Sumber: Abduljabar. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

g. Struktur Psiko-sosial:

- 1) Berdoa sebelum dan sesudah belajar
- 2) Kemampuan bekerjasama dalam regu/tim
- 3) Kemampuan untuk bekerja keras
- 4) Kemampuan saling menghargai kemampuan orang lain
- 5) Kemampuan analisis untuk mencari dan menggunakan keterampilan yang tepat dan mudah.



Marilah kita menyusun rangkuman untuk kegiatan pembelajaran ini! Ananda bisa berpartisipasi menyusun rangkuman dengan melengkapi kalimat-kalimat berikut ini!

Gerak spesifik permainan bola voli pada hakikatnya dapat dibedakan menjadi

(1)....., yaitu servis, passing dan menyerang.

(2)..... adalah sajian pertama dalam permainan bola voli untuk mendapatkan satu poin. Dalam permainan bola voli dikenal ada beberapa cara melakukan servis yaitu, servis tangan bawah, servis tangan atas. Bahkan dalam perkembangannya servis bukan hanya sajian pertama dalam permainan

(3)..... melainkan serangan pertama yang dilakukan suatu tim dengan menggunakan teknik (4)..... yang kuat dan akurat.

Istilah passing dalam permainan bola voli merupakan cara untuk mengoper/mengumpankan bola baik kepada kawan maupun lawan baik secara langsung ke daerah bertahan lawan atau dengan memainkannya sebanyak (5)..... sentuhan dalam daerah pertahanan sendiri. Passing dapat dibedakan menjadi dua yaitu passing bawah dan passing atas.

Bagus! Ananda telah berhasil melengkapi rangkuman!

Sekarang coba bacalah kembali rangkuman yang telah kita susun!

TES FORMATIF



Untuk mengetahui apakah Ananda telah menguasai materi pelajaran pada Modul Permainan Bola Besar tentang variasi dan kombinasi *passing* bawah dan *passing* atas ini, silahkan Ananda melakukan gerakan variasi dan kombinasi mencetak poin secara mandiri sebanyak sepuluh kali (dalam waktu yang ditentukan). Jika belum mampu melakukan gerakan tersebut lakukan pengulangan, jika sudah mampu melakukan gerakan menembak bola sebanyak sepuluh kali (dalam waktu yang ditentukan) lanjutkan pembelajaran ke tujuh, tuliskan hasil belajar Ananda pada rubrik di bawah ini:

Hari/tgl	Jenis Latihan	Jumlah Ulangan	Berhasil	Gagal	Yang perlu diperbaiki	Paraf Orang tua
	1. Melakukan <i>Ball handling</i> teknik memukul bola ke lantai.					
	2. Melambungkan bola ke udara dengan <i>passing</i> bawah dan <i>passing</i> atas					
	3. Menyebrangkan bola melewati atas net/tali dengan <i>passing</i> bawah dan <i>passing</i> atas.					
	4. Mampu mencetak poin lima kali dalam permainan bola voli PASMAJI.					



IX

KEGIATAN BELAJAR 8

Serangan dalam Permainan Bola Voli

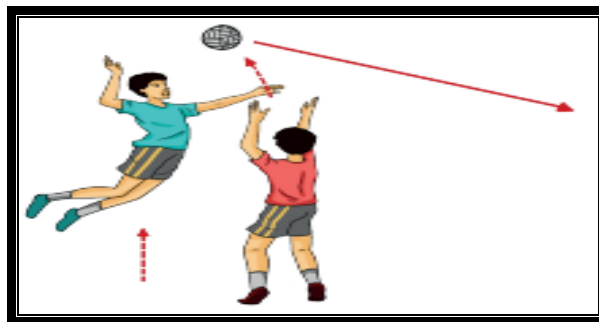
A. Indikator Pembelajaran

Setelah mempelajari modul ini Ananda diharapkan dapat:

1. Mengidentifikasi berbagai variasi dan kombinasi gerak spesifik serangan dalam permainan bola voli dengan benar.
2. Menjelaskan variasi dan kombinasi gerak spesifik serangan dalam permainan bola voli dengan benar.
3. Menjelaskan cara melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik serangan dalam permainan bola voli dengan benar.
4. Melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik serangan dalam permainan bola voli dengan benar.
5. Menggunakan variasi dan kombinasi gerak spesifik serangan dalam permainan bola voli yang dimodifikasi.

B. Aktivitas Pembelajaran

Setelah Ananda berhasil menuntaskan pembelajaran variasi dan kombinasi gerak spesifik dari permainan sepakbola dan bola basket, selanjutnya Ananda harus menguasai keterampilan variasi dan kombinasi gerak spesifik agar Ananda dapat memenangkan sebuah pertandingan.



Gambar 1.79 Gerak spesifik memukul bola (*smash/spike*)

Sumber: Roji & Yulianti, E. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

C. Tugas

Setelah mempelajari keterampilan dasar gerak spesifik menyerang serta menyiapkan alat dan bahan maka lakukanlah pemanasan statis dan dinamis sebelum mengerjakan tugas latihan, berikut tautan untuk memandu Ananda melakukan pemanasan statis, latihan persiapan dengan gerakan dansa kaki dan pemanasan dinamis <https://bit.ly/3iAVnKY>, <https://bit.ly/3hYQDzV> dan <https://bit.ly/3eR30Mh> agar kalian dapat menguasai variasi dan kombinasi gerak spesifik menyerang dalam permainan bola voli.

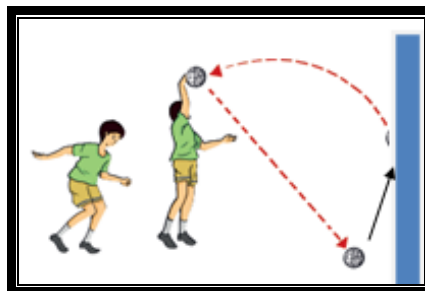


Gambar 1.80. QR Pemanasan statis, dansa kaki dan pemanasan dinamis
Sumber: Koleksi Pribadi (Sudiro)

1. Juggling

Juggling merupakan bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan mengontrol bola dalam permainan bola voli. Jika kemampuan *ball handling* Ananda baik, maka sudah dipastikan Ananda akan leluasa melakukan keterampilan *passing*, *servis*, dan *smash*. Silahkan Ananda untuk melakukan latihan *ball handling* dengan pola sebagai berikut:

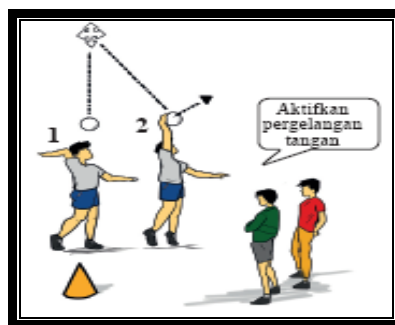
Latihan dimulai dengan memukul bola ke lantai menggunakan telapak tangan dengan jari-jari dibuka dan pergelangan tangan diaktifkan.



Gambar 1.81 Gerakan juggling bola voli.
Sumber: Roji & Yulianti, E. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

2. Praktik Sendiri

Melakukan gerak serangan dengan memukul bola dari atas kepala, yaitu suatu aktivitas yang dilakukan dengan tujuan untuk mendaratkan bola ke daerah bertahan lawan. Dengan bantuan teman/orangtua untuk melemparkan bola, silahkan Ananda sambut bola dengan memukul bola dari atas kepala dengan pola sebagai berikut:

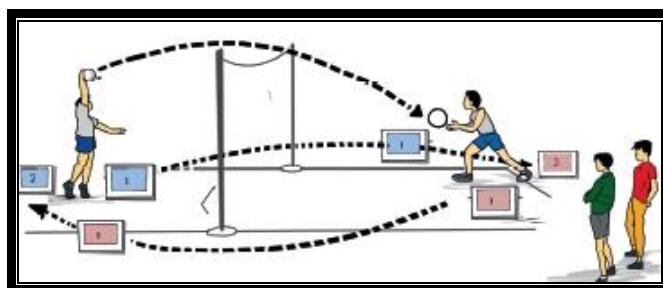


Gambar 1.82 Gerakan memukul bola dari atas

Sumber: Abduljabar. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

3. Praktik Mengenai Target

Untuk mengukur kemampuan serangan dalam permainan bola voli, Anda dapat melakukan gerak serangan sebanyak lima kali dan bola hasil pukulan harus dapat melewati atas tali/net yang dipasang membentang di atas lapangan.



Gambar 1.83 Gerak melakukan servis atas dan jumping servis

Sumber: Abduljabar. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Setelah belajar dan berlatih secara mandiri, sekarang Anda coba untuk menerapkan gerak variasi dan kombinasi *passing* bawah dan *passing* atas bersama anggota keluarga dan teman kalian seperti permainan sederhana di bawah ini.

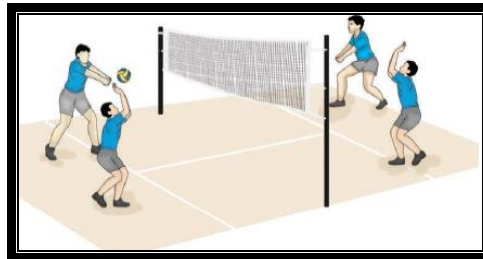
4. Permainan

- Nama permainan : PASMARANG (*Passing* lima kali, sebrangkan bola)
- Tujuan : 1). *Passing* bawah yang tepat.
2). *Passing* atas yang tepat.
3). Serangan ke daerah bertahan lawan.
4). Menggunakan macam-macam *passing* dan untuk mengontrol dan mempersiapkan gerak berikutnya.
- Perlengkapan : Bola, ban/*hola hop*/kardus dan lapangan.
- Pemain : 1). Terdiri dari dua regu/tim.
2). Jumlah peserta disesuaikan dengan alat dan perlengkapan.
3). Jumlah peserta disesuaikan menurut kebutuhan permainan.

e. Cara Bermain :

- 1) Saling memberikan dan menerima bola dari kawan yang dilakukan dengan cara *passing* bawah/*passing* atas.
- 2) Masing-masing regu berusaha untuk menguasai dan mempertahankan penguasaan bola hingga lima kali *passing* terlampaui.
- 3) Nilai/poin jika setiap regu/tim dapat menyebrangkan bola ke daerah bertahan lawan.
- 4) Apabila permainan ini sulit berkembang, silahkan ganti jumlah pemain, menambah jumlah jenis *passing* untuk setiap regu dan menambah luas arena bermain serta bola boleh memantul ke tanah beberapa kali.
- 5) Jika permainan ini berjalan dengan baik, dapat dikembangkan dengan mengurangi jumlah pemain, mempersempit arena bermain dan bola tidak boleh menyentuh tanah sama sekali sebelum jumlah lima kali *passing* terlampaui.

f. Gambar lapangan :



Gambar 1.84 Mempertahankan penguasaan passing dan menyebrangkan bola ke daerah lawan
Sumber: Abduljabar. Abduljabar. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

g. Struktur Psiko-sosial :

- 1) Berdoa sebelum dan sesudah belajar.
- 2) Kemampuan bekerjasama dalam regu/tim.
- 3) Kemampuan untuk bekerja keras .
- 4) Kemampuan saling menghargai kemampuan orang lain.
- 5) Kemampuan analisis untuk mencari dan menggunakan keterampilan yang tepat dan mudah.



Marilah kita menyusun rangkuman untuk kegiatan pembelajaran ini! Ananda bisa berpartisipasi menyusun rangkuman dengan melengkapi kalimat-kalimat berikut ini!

Gerak spesifik permainan bola voli pada hakikatnya dapat dibedakan menjadi tiga, yaitu servis, *passing* dan menyerang.

Servis adalah sajian pertama dalam permainan bola voli untuk mendapatkan satu poin. Dalam permainan bola voli dikenal ada beberapa cara melakukan servis yaitu, (1)....., servis tangan atas. Bahkan dalam perkembangannya servis bukan hanya sajian pertama dalam permainan voli melainkan serangan pertama yang dilakukan suatu tim dengan menggunakan teknik (2)..... yang (3).....dan akurat. Istilah *passing* dalam permainan bola voli merupakan cara untuk mengoper/mengumpankan bola baik kepada kawan maupun lawan baik secara langsung ke daerah bertahan lawan atau dengan memainkannya sebanyak 3 kali sentuhan dalam daerah pertahanan sendiri. *Passing* dapat dibedakan menjadi dua yaitu *passing* bawah dan *passing* atas

Bagus! Ananda telah berhasil melengkapi rangkuman!

Sekarang coba bacalah kembali rangkuman yang telah kita susun!

E. TES FORMATIF



Untuk mengetahui apakah Ananda telah menguasai materi pelajaran pada Modul Permainan Bola Besar tentang variasi dan kombinasi menyerang ini, silahkan Ananda melakukan gerakan variasi dan kombinasi menyerang secara mandiri sebanyak sepuluh kali (dalam waktu yang ditentukan). Jika belum mampu melakukan gerakan tersebut lakukan pengulangan, jika sudah mampu melakukan gerakan menembak bola sebanyak sepuluh kali (dalam waktu yang ditentukan) lanjutkan pembelajaran ke tujuh, tuliskan hasil belajar Ananda pada rubrik di bawah ini:

Hari/tgl	Jenis Latihan	Jumlah Ulangan	Berhasil	Gagal	Yang perlu diperbaiki	Paraf Orang tua
	1. Melakukan <i>Ball handling</i> teknik memukul bola ke lantai.					
	2. Melambungkan bola ke udara dengan <i>passing</i> bawah dan <i>passing</i> atas.					
	3. Menyebrangkan bola melewati atas net/tali dengan <i>passing</i> bawah dan <i>passing</i> atas.					
	4. Mampu mencetak poin lima kali dalam permainan bola voli PASMARANG.					

TES AKHIR MODUL



Untuk mengetahui apakah Ananda telah menguasai materi pelajaran pada modul ke satu yaitu Modul Permainan Bola Besar, silahkan Ananda mengerjakan soal latihan berikut ini.

A. Cari Kata

Ananda diminta untuk mencari sepuluh kata dari istilah-istilah dalam permainan bola besar pada kotak huruf yang disediakan, kemudian berilah tanda dengan pensil warna yang berbeda. Selamat mencoba.



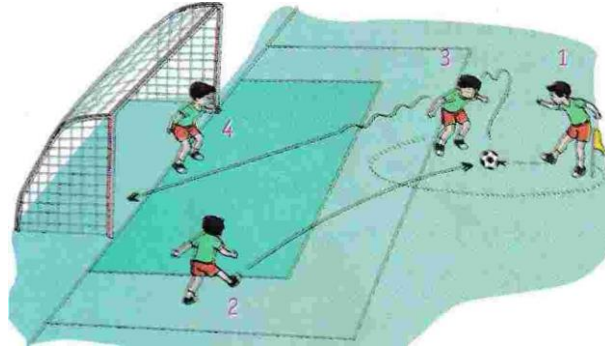
Gambar 1.85 Quiz mencari kata

Sumber: <https://wordwall.net/resource/19580731/modulmabarsudiro>

B. Latihan Soal

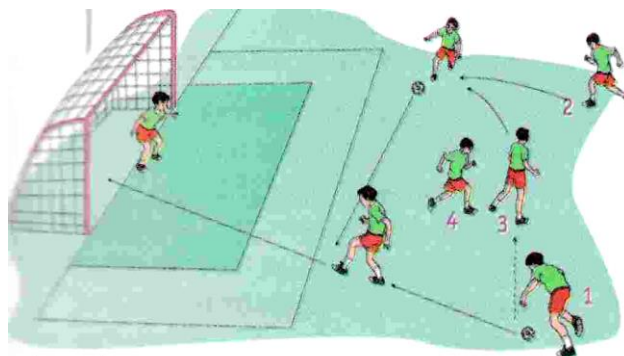
Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan jawaban yang paling tepat.

1. Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan sepak bola.



Berdasarkan gambar di atas, yang merupakan urutan variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan sepak bola adalah

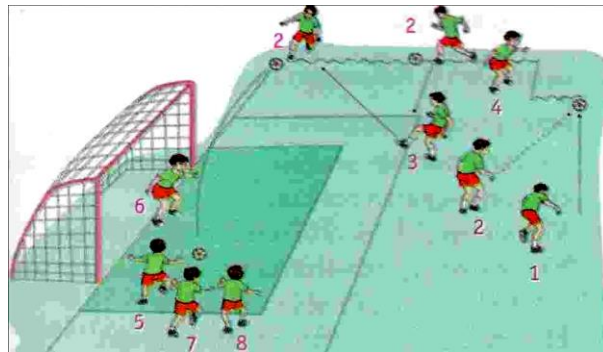
- A. Menahan, mengumpan, menembak ke gawang
 - B. Mengontrol, menembak ke gawang, mengumpan
 - C. Mengontrol, menggiring, menembak ke gawang
 - D. Mengumpan, menembak ke gawang, menahan
2. Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan sepak bola.



Berdasarkan gambar di atas, yang merupakan urutan variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan sepak bola adalah

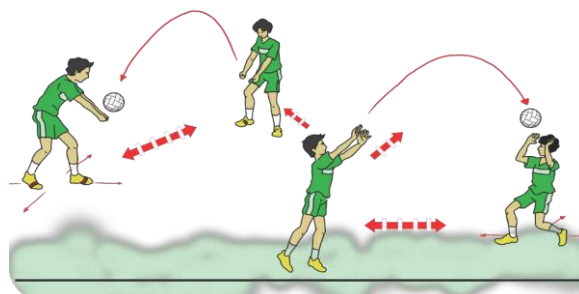
- A. Menahan, mengumpan, menembak ke gawang
- B. Menahan, menembak ke gawang, mengumpan
- C. Mengumpan, menahan, menembak ke gawang
- D. Mengumpan, menembak ke gawang, menahan

3. Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan sepak bola.



Berdasarkan gambar di atas, yang merupakan urutan variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan sepak bola adalah

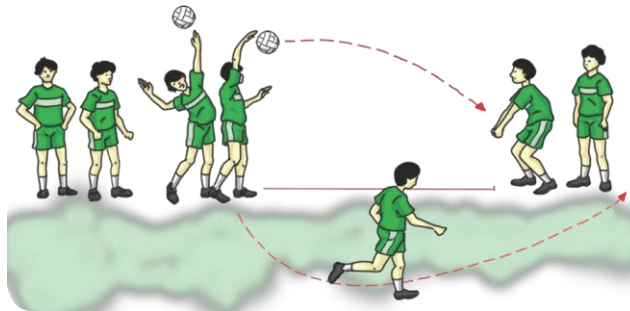
- A. Mengumpan, menahan, menembak ke gawang
 - B. Mengumpan, menggiring, menembak ke gawang
 - C. Menggiring, menahan, menembak ke gawang
 - D. Menahan, mengumpan, menembak ke gawang
4. Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bola voli.



Berdasarkan gambar di atas, yang merupakan urutan variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bola voli adalah

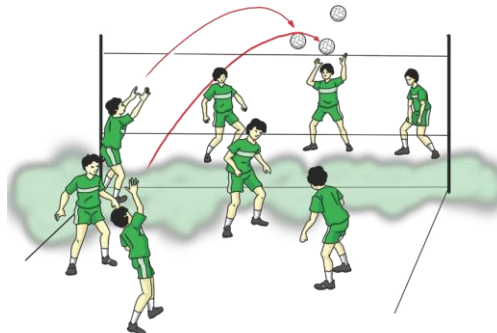
- A. *Passing* bawah dan *passing* atas
- B. *Passing* atas dan *smesh*
- C. *Passing* bawah dan *smesh*
- D. *Passing* atas, *passing* bawah, *smesh*

5. Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bola voli.



Berdasarkan gambar di atas, yang merupakan urutan variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bola voli adalah . . .

- A. *Servis atas dan passing bawah*
 - B. *Smesh dan passing bawah*
 - C. *Smesh dan passing bawah*
 - D. *Passing atas, passing bawah, smesh*
6. Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bola voli.



Berdasarkan gambar di atas, yang merupakan urutan variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bola voli adalah . . .

- A. *Servis bawah dan passing atas*
- B. *Servis atas dan passing bawah*
- C. *Servis bawah dan passing atas*
- D. *Servis atas dan passing atas*

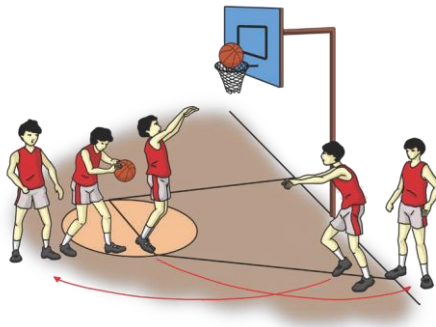
7. Di bawah ini merupakan gerak spesifik *smesh* permainan bola voli antara lain:

1. Berdiri sikap melangkah menghadap arah net.
2. Gerak awalan, melangkah sebelum melakukan tolakan biasanya dilakukan paling sedikit dua langkah dan langkah terakhir lebar.
3. Gerak tolakan, menolak dengan kedua kaki ke atas dibantu dengan ayunan kedua lengan ke depan atas.
4. Gerak mendarat, mendarat dengan kedua ujung telapak kaki, bersamaan kedua lutut mengeper.
5. Gerak pukulan, memukul bola dengan telapak tangan pada bagian atas bola bersamaan dengan pergelangan tangan diaktifkan.

Dari pernyataan di atas, urutan-urutan yang benar dalam *passing* bawah permainan bola voli adalah . .

- A. 1, 2, 3, 4, 5
- B. 1, 2, 3, 5, 4
- C. 1, 2, 4, 3, 5
- D. 1, 3, 4, 2, 5

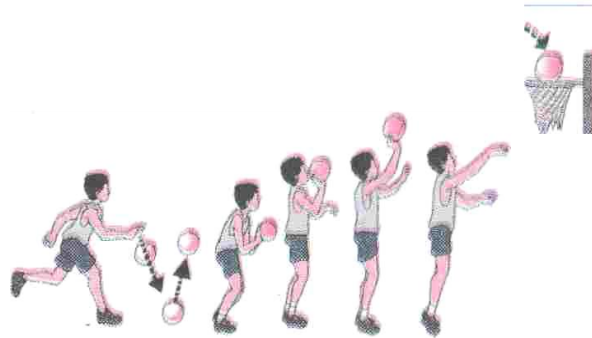
8. Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bola basket.



Berdasarkan gambar di atas, yang merupakan urutan variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bola basket adalah

- A. Melempar, menangkap, menggiring
- B. Menangkap, menggiring, menembak
- C. Menggiring, menangkap, menembak
- D. Melempar, menangkap, menembak

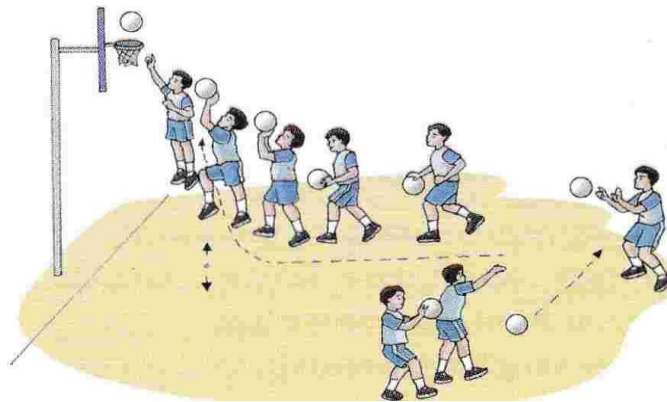
9. Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bola basket.



Berdasarkan gambar di atas, yang merupakan urutan variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bola basket adalah . . .

- A. Melempar, menangkap, menggiring
- B. Menangkap, menggiring, menembak
- C. Menggiring, menangkap, menembak
- D. Melempar, menangkap, menembak

10. Perhatikan gambar berikut ini yang merupakan variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bola basket.



Berdasarkan gambar di atas, yang merupakan urutan variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bola basket adalah . . .

- A. Melempar, menangkap, menggiring
- B. Melempar, menangkap, menembak
- C. Menangkap, menggiring, menembak
- D. Menggiring, menangkap, menembak

Petunjuk Evaluasi Hasil Pengerjaan Tes Formatif

Setelah Ananda selesai mengerjakan Tes Formatif Kegiatan Belajar ini, silahkan cocokkan jawaban Ananda dengan kunci jawaban yang telah disediakan pada bagian lampiran Modul 1. Kemudian hitung tingkat penguasaan yang dapat Ananda capai dengan menggunakan rumus berikut ini:

$$\text{Nilai : } \frac{\text{Jumlah Jawaban Benar}}{\text{Jumlah Soal Seluruhnya}} \times 100$$

1. Jika Nilai Capaian yang Ananda peroleh kurang dari 75 (d disesuaikan dengan KKM yang ditetapkan), Ananda harus mempelajari kembali materi yang belum dikuasai. Jika masih mengalami kesulitan, catatkan pada buku catatan, bagian mana saja yang masih belum Ananda pahami untuk kemudian mendiskusikannya bersama teman, menceritakannya kepada orang tua, atau dapat menanyakannya langsung kepada Bapak/Ibu Guru pada saat jadwal kegiatan pembelajaran berlangsung.
2. Jika tingkat penguasaan yang Ananda peroleh lebih dari atau sama dengan 75, Ananda dapat melanjutkan ke Kegiatan Belajar selanjutnya atau mengikuti Tes Akhir Modul.
3. Setelah lulus dalam mengikuti Tes Akhir Modul, Ananda dapat mempelajari materi pembelajaran yang terdapat dalam modul berikutnya.
4. Langkah 1 sampai dengan 3 di atas merupakan persyaratan Ananda untuk dapat mempelajari modul berikutnya.

LAMPIRAN



GLOSARIUM

ball feeling	: Metode latihan untuk melatih teknik dasar sepakbola yang berfungsi melatih <i>feeling</i> sentuhan dengan bola, kontrol bola dan mengasah kemampuan kedua kaki.
ball handling	: Bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan mengontrol bola dalam permainan bola basket.
ball possession	: Keunggulan sebuah tim dalam menguasai jalannya pertandingan, baik itu di babak pertama atau babak kedua atau secara keseluruhan <i>figure eight from</i> .
the front	: Latihan dimulai dengan posisi <i>quick stance</i> . Bola dipegang oleh kedua tangan di depan kemudian lepaskan bola, kemudian bola ditangkap oleh kedua tangan di belakang, begitu juga sebaliknya sehingga pergerakan tangan membuat seperti angka '8'.
intercepting	: Memotong umpan lawan.
jugling	: Aktivitas memainkan suatu objek dengan bagian-bagian tubuhnya yang dilakukan sendiri atau dengan memanfaatkan benda lain.
pick and roll	: Strategi membukakan ruang agar pemain bisa menembus lebih dalam daerah pertahanan lawan
toe tap	: Menyentuh bagian atas bola dengan ujung telapak kaki
tap inside	: Mengontrol bola diantara kedua kaki
tap stop	: Kombinasi antara <i>Tap Inside</i> dan <i>Toe Tap</i> untuk menghentikan bola.



Kunci Jawaban Tugas

A. Kunci Jawaban Rangkuman Kegiatan 1

- 1) *Ball possession*
- 2) Menguasai
- 3) Menggiring, mengocek dan menendang bola
- 4) Jalannya pertandingan
- 5) Keterampilan gerak dengan bola dan keterampilan gerak tanpa bola

B. Kunci Jawaban Rangkuman Kegiatan 2

- 1) *Dribbling*
- 2) Mencetak gol
- 3) *Offside*
- 4) Kecepatan
- 5) Bola pada kaki

C. Kunci Jawaban Rangkuman Kegiatan 3

- 1) Gol
- 2) Tendangan
- 3) Sepakbola
- 4) Sundulan
- 5) Arah gawang

D. Kunci Jawaban Rangkuman Kegiatan 4

- 1) Nasional
- 2) Internasional
- 3) Permainan basket
- 4) Pendidikan jasmani
- 5) Penuh tantangan

E. Kunci Jawaban Rangkuman Kegiatan 5

- 1) Membawa bola
- 2) Mencetak poin
- 3) Diumpan
- 4) *Traveling/walking*
- 5) Tinggi dan rendahnya

F. Kunci Jawaban Rangkuman Kegiatan 6

- 1) Poin
- 2) Tembakan
- 3) Basket
- 4) Jarak
- 5) (*Slam Dunk*)

G. Kunci Jawaban Rangkuman Kegiatan 7

- 1) Tiga
- 2) Servis
- 3) Voli
- 4) Jumping servis
- 5) 3 kali

H. Kunci Jawaban Rangkuman Kegiatan 8

- 1) Servis tangan bawah
- 2) Jumping servis
- 3) Kuat
- 4) Akurat



Kunci Jawaban Tes Akhir Modul

Bagian 1. Jawaban kata yang di cari

SEPAKBOLA

BASKET

VOLI

SHOOTING

DRIBBLING

PASSING

INTERCEPTING

SERVICE

JUGLING

SMASH

1. C

2. C

3. B

4. A

5. B

6. D

7. B

8. D

9. C

10. B

Rubrik Penilaian Kelas

1. Tes Kinerja Menendang dan Menahan Bola

a. Butir Tes

Lakukan aktivitas variasi dan kombinasi gerak spesifik menendang dan menahan bola permainan sepak bola. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

b. Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan keterampilan variasi dan kombinasi gerak yang diharapkan.

c. Rubrik Penilaian Gerak Spesifik

Penilaian Keterampilan Gerak				Skor Akhir	Keterangan
Penilaian Proses			Penilaian Produk (Tes <i>passing</i> bola)		
Sikap awal gerakan (Skor 3)	Sikap pelaksanaan menendang dan menahan bola (Skor 4)	Gerakan lanjutan (Skor 3)			

d. Pedoman penskoran

1) Penskoran

a) Sikap awalan melakukan gerakan

Skor 3 jika :

- (1) Sikap berdiri menghadap arah bola.
- (2) Letakkan kaki tumpu di samping bola dengan sikap lutut agak tertekuk.
- (3) Sikap kedua lengan di samping badan agak terentang.

Skor 2 jika : Hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika : Hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

b) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

Skor 4 jika :

- (1) Badan menghadap ke arah sasaran. Kemudian jemputlah bola yang meluncur agar mudah mengontrolnya.
- (2) Putarlah tungkai yang akan digunakan untuk menerima bola yang datang. Dengan sedikit mengangkat kaki, kaki bagian dalam mengenai bola hingga gerakan terhenti.
- (3) Badan agak membungkuk, lengan mengimbangi badan.
- (4) Pandangan mengarah ke bola.

Skor 3 jika : Hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 2 jika : Hanya dua sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika : Hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

c) Sikap akhir melakukan gerakan

Skor 3 jika :

(1) Pandangan mata ke arah lepasnya/dorongan bola.

(2) Badan sedikit dicondongkan ke depan dan beratnya terletak di antara kedua kaki

(3) Kaki yang menyepak bola berada di depan menghadap ke bawah dengan posisi badan rileks.

Skor 2 jika : Hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika : Hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

d) Pengolahan skor

Skor maksimum : 10

Skor perolehan peserta didik : SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik : SP/10

e. Lembar pengamatan penilaian variasi dan kombinasi gerak spesifik menendang dan menahan bola permainan sepak bola.

1) Penilaian gerak spesifik menendang dan menahan bola

a) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk variasi dan kombinasi gerak spesifik menendang dan menahan bola dilakukan peserta didik selama 30 detik dengan dengan cara :

(1) Mula-mula peserta didik berdiri ditengan-tengah antara papan pantul.

(2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai menendang dan menahan bola secara bergantian ke kiri dan ke kanan.

(3) Petugas menghitung ulangan/pantulan bola yang dapat dilakukan oleh peserta didik.

b) Jumlah ulangan/pantulan bola yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

c) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
Putera	Puteri	
..... > 24 kali > 19 kali	Sangat Baik
21 – 23 kali	16 – 18 kali	Baik
18 – 20 kali	13 – 15 kali	Cukup
..... < 18 kali < 13 kali	Kurang

2. Tes Kinerja Menggiring Sepak Bola

a. Butir Tes

Lakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik menggiring bola permainan sepak bola. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

b. Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan variasi dan kombinasi gerak spesifik yang diharapkan.

c. Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

Penilaian Keterampilan Gerak				Skor Akhir	Keterangan
Penilaian Proses			Penilaian Produk (Tes menggiring bola)		
Sikap awal gerakan (Skor 3)	Sikap pelaksanaan menggiring bola (Skor 4)	Gerakan lanjutan (Skor 3)			

d. Penilaian hasil variasi dan kombinasi gerak menggiring bola

Penilaian hasil/produk variasi dan kombinasi gerak spesifik menggiring bola dilakukan peserta didik selama 60 detik dengan cara :

- 1) Mula-mula peserta didik berdiri dengan memegang bola.
- 2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai menggiring bola melewati rintangan (corong atau kursi yang dipasang secara *zig-zag*) sebanyak 10 rintangan.
- 3) Petugas menghitung ulangan/rintangan yang dilewati yang dapat dilakukan oleh peserta didik.
- 4) Jumlah ulangan/rintangan bola yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

e. Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
Putera	Puteri	
..... > 16 rintangan > 14 rintangan	Sangat Baik
14 – 15 rintangan	12 – 13 rintangan	Baik
12 – 13 rintangan	10 – 11 rintangan	Cukup
..... < 12 rintangan < 10 rintangan	Kurang

3. Tes Kinerja Menembak Bola ke Gawang Sepak Bola

a. Butir Tes

Lakukan aktivitas variasi dan kombinasi gerak spesifik menembak bola ke gawang permainan sepak bola. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

b. Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan gerak spesifik yang diharapkan.

c. Rubrik Penilaian Gerak Spesifik

Penilaian Keterampilan Gerak				Skor Akhir	Keterangan
Penilaian Proses			Penilaian Produk (Tes menembak bola ke gawang)		
Sikap awal gerakan (Skor 3)	Sikap pelaksanaan menembak bola ke gawang (Skor 4)	Gerakan lanjutan (Skor 3)			

d. Pedoman penskoran

1) Penskoran

a) Sikap awalan melakukan gerakan

Skor 3 jika :

- (1) Sikap berdiri menghadap arah bola.
- (2) Letakkan kaki tumpu di samping bola dengan sikap lutut agak tertekuk.
- (3) Sikap kedua lengan di samping badan agak terentang.

Skor 2 jika : Hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika : Hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

b) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

Skor 4 jika :

- (1) Badan menghadap ke arah sasaran.
- (2) Bola ditendang ke depan.
- (3) Badan agak membungkuk, lengan mengimbangi badan.

(4) Pandangan mengarah ke bola.

Skor 3 jika : Hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 2 jika : Hanya dua sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika : Hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

c) Sikap akhir melakukan gerakan

Skor 3 jika :

(1) Pandangan mata ke arah lepasnya/dorongan bola.

(2) Badan sedikit dicondongkan ke depan dan beratnya terletak di antara kedua kaki.

(3) Kaki yang menyepak bola berada di depan menghadap ke bawah dengan posisi badan rileks.

Skor 2 jika : Hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika : Hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

2) Pengolahan skor

Skor maksimum : 10

Skor perolehan peserta didik : SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik : SP/10

e. Lembar pengamatan penilaian variasi dan kombinasi gerak spesifik menembak bola ke gawang permainan sepak bola.

Penilaian gerak spesifik menembak bola ke gawang

1) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk keterampilan gerak menembak bola ke gawang dilakukan peserta didik sebanyak 10 tembakan dengan dengan cara :

(1) Mula-mula peserta didik berdiri di garis finalti.

(2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai menembak bola ke gawang sebanyak 10 kali.

(3) Petugas menghitung bola yang masuk ke sasaran tembakan yang dapat dilakukan oleh peserta didik.

2) Jumlah tembakan yang masuk ke sasaran yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

3) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
Putera	Puteri	
..... > 29 angka > 24 angka	Sangat Baik
22 – 28 angka	19 – 23 angka	Baik
15 – 21 angka	13 – 18 angka	Cukup
..... < 15 angka < 13 angka	Kurang

4. Tes Kinerja Melempar dan Menangkap Bola Basket

a. Butir Tes

Lakukan aktivitas variasi dan kombinasi gerak spesifik melempar dan menangkap bola permainan bola basket. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

b. Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan variasi dan kombinasi gerak spesifik yang diharapkan.

c. Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

Penilaian Keterampilan Gerak			Skor Akhir	Keterangan
Penilaian Proses			Penilaian Produk (Tes <i>chest pass</i>)	
Sikap awal gerakan (Skor 3)	Sikap pelaksanaan mengoper dan menangkap bola (Skor 4)	Gerakan lanjutan (Skor 3)		

d. Pedoman penskoran

1) Penskoran

a) Sikap awalan melakukan gerakan

Skor 3 jika :

- (1) Pandangan mata ke arah datangnya bola
- (2) Badan sedikit dicondongkan ke depan dan berat badan terletak di antara kedua kaki.
- (3) Lutut ditekuk, badan condong ke depan dan jaga keseimbangan.

Skor 2 jika : Hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika : Hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

b) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

Skor 4 jika :

- (1) Bola didorong dari depan.
- (2) Kedua lengan lurus ke depan.
- (3) Badan dicondongkan ke depan.
- (4) Pandangan mata tertuju pada lepasnya bola

Skor 3 jika : Hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 2 jika : Hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika : Hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

c) Sikap akhir melakukan gerakan

Skor 3 jika :

(1) Badan tetap condong ke depan.

(2) Pandangan mata tertuju pada lepasnya bola.

(3) Kaki kiri ke depan dan kaki kanan di belakang.

Skor 2 jika : Hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika : Hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

2) Pengolahan skor

Skor maksimum : 10

Skor perolehan peserta didik : SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik : SP/10

3) Lembar pengamatan penilaian variasi dan kombinasi gerak spesifik melempar dan menangkap permainan bola basket.

a) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk variasi dan kombinasi gerak spesifik melempar dan menangkap bola dilakukan peserta didik selama 30 detik dengan dengan cara :

(1) Mula-mula peserta didik berdiri dengan memegang bola.

(2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai melempar dan menangkap bola ke tembok dengan jarak 3 meter.

(3) Petugas menghitung ulangan/pantulan bola yang dapat dilakukan oleh peserta didik.

(4) Jumlah ulangan/pantulan bola yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

b) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
Putera	Puteri	
..... > 24 kali > 19 kali	Sangat Baik
21 – 23 kali	16 – 18 kali	Baik
18 – 20 kali	13 – 15 kali	Cukup
..... < 18 kali < 13 kali	Kurang

5. Tes Kinerja Menggiring Bola Basket

a. Butir Tes

Lakukan aktivitas variasi dan kombinasi gerak spesifik menggiring bola permainan bola basket. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

b. Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan variasi dan kombinasi gerak spesifik yang diharapkan.

c. Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

Penilaian Keterampilan Gerak				Skor Akhir	Keterangan
Penilaian Proses			Penilaian Produk (Tes menggiring bola)		
Sikap awal gerakan (Skor 3)	Sikap pelaksanaan menggiring bola (Skor 4)	Gerakan lanjutan (Skor 3)			

d. Penilaian hasil variasi dan kombinasi gerak spesifik menggiring bola

Penilaian hasil/produk variasi dan kombinasi gerak spesifik menggiring bola dilakukan peserta didik selama 60 detik dengan dengan cara:

- 1) Mula-mula peserta didik berdiri dengan memegang bola.
- 2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai menggiring bola melewati rintangan (corong atau kursi yang dipasang secara *zig-zag*) sebanyak 10 rintangan.
- 3) Petugas menghitung ulangan/rintangan yang dilewati yang dapat dilakukan oleh peserta didik.
- 4) Jumlah ulangan/rintangan bola yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

e. Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
Putra	Puteri	
..... > 21 rintangan > 19 rintangan	Sangat Baik
18 – 20 rintangan	16 – 18 rintangan	Baik
15 – 17 rintangan	13 – 15 rintangan	Cukup
..... < 15 rintangan < 13 rintangan	Kurang

6. Tes Kinerja Menembak Bola ke Ring Basket (*Shooting*)

a. Butir Tes

Lakukan aktivitas variasi dan kombinasi gerak spesifik menembak bola ke ring basket (*shooting*) permainan bola basket. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

b. Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan variasi dan kombinasi gerak spesifik yang diharapkan.

c. Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

Penilaian Keterampilan Gerak				Skor Akhir	Keterangan
Penilaian Proses			Penilaian Produk (Tes <i>shooting</i>)		
Sikap awal gerakan (Skor 3)	Sikap pelaksanaan <i>shooting</i> (Skor 4)	Gerakan lanjutan (Skor 3)			

d. Pedoman penskoran

1) Penskoran

a) Sikap awalan melakukan gerakan

Skor 3 jika :

- (1) Pandangan mata ke arah datangnya bola.
- (2) Badan sedikit dicondongkan ke depan dan berat badan terletak di antara kedua kaki.
- (3) Lutut ditekuk, badan condong ke depan dan jaga keseimbangan.

Skor 2 jika : Hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika : Hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

b) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

Skor 4 jika :

- (1) Bola didorong dari depan
- (2) Kedua lengan lurus ke depan
- (3) Badan dicondongkan ke depan
- (4) Pandangan mata tertuju pada lepasnya bola

Skor 3 jika : Hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 2 jika : Hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika : Hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

c) Sikap akhir melakukan gerakan

Skor 3 jika :

(1) Badan tetap condong ke depan.

(2) Pandangan mata tertuju pada lepasnya bola.

(3) Kaki kiri ke depan dan kaki kanan di belakang.

Skor 2 jika : Hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika : Hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

2) Pengolahan skor

Skor maksimum : 10

Skor perolehan peserta didik : SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik : SP/10

e. Lembar pengamatan penilaian hasil variasi dan kombinasi gerak spesifik menembak bola ke *ring* basket permainan bola basket.

1) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk variasi dan kombinasi gerak menembak bola ke *ring* basket yang dilakukan peserta didik selama 60 detik dengan cara:

a) Mula-mula peserta didik berdiri dengan memegang bola.

b) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai menembak bola ke *ring* basket selama 30 detik.

c) Petugas menghitung tembakan yang masuk ke *ring* basket yang dapat dilakukan oleh peserta didik.

d) Jumlah tembakan yang masuk ke *ring* basket yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

2) Konversi jumlah tembakan yang masuk ke *ring* basket dengan skor

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
Putera	Puteri	
..... > 19 masuk > 16 masuk	Sangat Baik
16 – 18 masuk	13 – 15 masuk	Baik
13 – 15 masuk	10 – 12 masuk	Cukup
..... < 13 masuk < 10 masuk	Kurang

7. Tes Kinerja *Passing* Bola Voli

a. Butir Tes

Lakukan aktivitas variasi dan kombinasi gerak spesifik *passing* permainan bola voli. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

b. Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan dan menampilkan variasi dan kombinasi gerak spesifik yang diharapkan.

c. Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

Penilaian Keterampilan Gerak				Skor Akhir	Keterangan
Penilaian Proses			Penilaian Produk (Tes <i>Passing</i>)		
Sikap awal gerakan (Skor 3)	Sikap pelaksanaan <i>passing</i> (Skor 4)	Gerakan lanjutan (Skor 3)			

d. Pedoman penskoran

1) Penskoran

a) Sikap awalan melakukan gerakan

Skor 3 jika :

- (1) Ambil posisi sikap siap normal.
- (2) Pada saat tangan akan dikenakan pada bola, segera tangan dan juga lengan diturunkan.
- (3) Tangan dan lengan dalam keadaan terjulur ke bawah depan dan lurus.

Skor 2 jika : Hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika : Hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

b) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

Skor 4 jika :

- (1) Berdiri tegak dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan lutut direndahkan.
- (2) Rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan.
- (3) Dorongkan kedua lengan ke arah datangnya bola.
- (4) Perkenaan bola yang baik tepat pada pergelangan tangan.

Skor 3 jika : Hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 2 jika : Hanya dua sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika : Hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

c) Sikap akhir melakukan gerakan

Skor 3 jika :

- (1) Pandangan mata ke arah lepasnya/dorongan bola.
- (2) Badan sedikit dicondongkan ke depan dan beratnya terletak di antara kedua kaki
- (3) Lengan yang mempassing bola berada di depan dengan posisi badan rileks.

Skor 2 jika : Hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika : Hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

2) Pengolahan skor

Skor maksimum : 10

Skor perolehan peserta didik : SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik : SP/10

e. Lembar pengamatan penilaian variasi dan kombinasi gerak spesifik *passing* bola permainan bola voli.

1) Penilaian hasil keterampilan gerak *passing*

a) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk variasi dan kombinasi gerak spesifik *passing* dilakukan peserta didik selama 30 detik dengan dengan cara :

- (1) Mula-mula peserta didik berdiri dengan memegang bola.
- (2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai mempassingkan bola setinggi 242 cm.
- (3) Petugas menghitung ulangan/pantulan bola yang dapat dilakukan oleh peserta didik.
- (4) Jumlah ulangan/pantulan bola yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

b) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
Putera	Puteri	
..... > 21 kali > 19 kali	Sangat Baik
18 – 20 kali	16 – 18 kali	Baik
15 – 17 kali	13 – 15 kali	Cukup
..... < 15 kali < 13 kali	Kurang

8. Tes Kinerja Servis Bola Voli

a. Butir Tes

Lakukan aktivitas variasi dan kombinasi gerak spesifik servis permainan bola voli. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

b. Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan dan menampilkan variasi gerak spesifik yang diharapkan.

c. Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

Penilaian Keterampilan Gerak				Skor Akhir	Keterangan
Penilaian Proses			Penilaian Produk (Tes Servis)		
Sikap awal gerakan (Skor 3)	Sikap pelaksanaan servis (Skor 4)	Gerakan lanjutan (Skor 3)			

d. Pedoman penskoran

1) Penskoran

a) Sikap awalan melakukan gerakan

Skor 3 jika :

- (1) Ambil posisi sikap siap normal.
- (2) Pada saat tangan akan dikenakan pada bola, segera tangan dan juga lengan diturunkan.
- (3) Tangan dan lengan dalam keadaan terjulur ke bawah depan dan lurus.

Skor 2 jika : Hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika : Hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

b) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

Skor 4 jika :

- (1) Berdiri tegak dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan lutut direndahkan.
- (2) Rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan.
- (3) Dorongkan kedua lengan ke arah datangnya bola.

(4) Perkenaan bola yang baik tepat pada pergelangan tangan.

Skor 3 jika : Hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 2 jika : Hanya dua sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika : Hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

c) Sikap akhir melakukan gerakan

Skor 3 jika :

(1) Pandangan mata ke arah lepasnya/dorongan bola.

(2) Badan sedikit dicondongkan ke depan dan beratnya terletak di antara kedua kaki.

(3) Lengan yang mempassing bola berada di depan dengan posisi badan rileks.

Skor 2 jika : Hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika : Hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

2) Pengolahan skor

Skor maksimum : 10

Skor perolehan peserta didik : SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik : SP/10

e. Lembar pengamatan penilaian variasi dan kombinasi gerak spesifik servis permainan bola voli.

1) Penilaian gerak spesifik servis

a) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk variasi dan kombinasi gerak spesifik servis dilakukan peserta didik sebanyak 10 kali kesempatan dengan dengan cara:

(1) Mula-mula peserta didik berdiri dengan memegang bola.

(2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai servis bola dibelakang garis belakang.

(3) Petugas menghitung bola yang dapat dilakukan oleh peserta didik, yaitu yang melewati net.

(4) Jumlah bola yang melewati net yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

b) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
Putera	Puteri	
..... > 22 angka > 19 angka	Sangat Baik
19 – 21 angka	16 – 18 angka	Baik
16 – 18 angka	13 – 15 angka	Cukup
..... < 16 angka < 13 angka	Kurang

DAFTAR PUSTAKA

- Abduljabar B. dkk. (2006). Resume Kursus Dikdaktik Olahraga Permainan. Bandung: FPOK UPI.
- Abduljabar, B. & Lubay, L.H. (2015). Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan / Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Adams, I. & Rahantoknam, B.E. (1988). Pendidikan Jasmani Dengan Pendekatan Pemahaman. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikdasmen.
- Bahagia, Y. (2010). Permainan Invasi . Bandung: Jurusan Pendidikan Olahraga FPOK UPI.
- Divisi Outdoor Education. (2008). 100 Games Berbasis Penjas. Bandung: UPI.
- Mahendra, A. & Subroto, T. (2006). Pendekatan Pembelajaran Permainan. Bandung: FPOK UPI.
- Mahendra, A. (2006). Permainan Sederhana (Low Organized Games). Bandung: FPOK UPI.
- Memet, R. (2005). Materi Pokok dan Uji Kompetensi Pendidikan Jasmani. Bandung:Epsilon Grup.
- Muhajir. (2017). Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan/ Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Edisi Revisi. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Roji & Yulianti, E. (2017). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan/ Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Edisi Revisi Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Subroto, T. (2002). Pembelajaran Keterampilan Dan Konsep Olahraga Di Sekolah Dasar. Jakarta : Direktorat Jendral Olahraga, Depdiknas.
- Diecoach (2009) *Ballhandling* [Online]. Diakses dari http://diecoach.blogspot.com/2009/08/ballhandling_9.html.
- Tanpa Nama. (2019).” Ini Tips Pick and Roll dari Shane Froling” [Online]. Diakses dari <https://www.dbl.id/r/3275/ini-tips-pick-and-roll-dari-shane-frolling>.
- Tanpa Nama. (TT). “Cara Menjadi Pemain Basket Profesional” [Online]. Diakses dari <https://id.wikihow.com/Menjadi-Pemain-Basket-Profesional>.
- Studindo. (2021) Tujuan Dribbling Rendah [Online]. Diakses dari <https://studindo.vercel.app/posts/tujuan-dribbling-rendah/>.
- Tanpa Nama. (TT). [Online]. Diakses dari <https://wordwall.net/resource/19580731/modulmabarsudiro>.
- Tanpa Nama. (2018). *Basic Football – Tutorial Ball Feeling Part 1* [Online]. Diakses dari <https://qrgo.page.link/HHZzR>.
- Tanpa Nama. (2017). “Mengenal Definisi ball Possesioan Pewrtandingan Sepakbola” [Online]. Diakses dari <http://bolanewsdaily.blogspot.com/2010/02/mengenal-definisi-ball-possession-pertandingan-sepakbola.html>

Diterbitkan oleh:
Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini,
Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah
Direktorat Sekolah Menengah Pertama