

MODUL PEMBELAJARAN SMP TERBUKA

PENDIDIKAN JASMANI, OLAH RAGA DAN KESEHATAN



MODUL 1 SEPAK BOLA

KELAS
VII

@ Hak Cipta pada Direktorat Sekolah Menengah Pertama
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini,
Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Republik Indonesia

MODUL PEMBELAJARAN
SMP TERBUKA
PENDIDIKAN JASMANI
OLAHRAGA DAN KESEHATAN
Kelas VII

MODUL 1
SEPAK BOLA

Tim Penyusun Modul

Penulis :

1. Sabar Muljana, S.Pd.
2. Yunus Dartono, S.Pd.

Reviewer :

Dr. Ahmad Hamidi, M.Pd.

Tim Kreatif :

G_Designa Project

Diterbitkan oleh Direktorat Sekolah Menengah Pertama,
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini,
Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
2020

KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan kehadiran 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 kelas VII 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 kelas VII 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 kelas VII ini, kami berharap, peserta didik dapat memperoleh kemudahan dan kebermaknaan dalam menjalankan kegiatan pembelajaran mandiri dan terstrukturnya. 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 kelas VII ini diharapkan kualitas layanan pembelajaran di SMP Terbuka menjadi lebih baik. Modul Pembelajaran SMP Terbuka kelas VII 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 kelas VII ini. Apabila terdapat kekurangan atau kekeliruan, maka dengan segala kerendahan hati akan kami perbaiki sesuai dengan ketentuan yang berlaku di masa yang akan datang.



Jakarta, Oktober 2020
Direktur
Sekolah Menengah Pertama,

Drs. Mulyatsyah, M.M
NIP. 196407141993041001

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	ii
Daftar Isi	iii
Daftar Gambar	iv

I. Pendahuluan

A. Deskripsi	1
B. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar	2
C. Petunjuk Belajar	3
D. Peran Guru dan Orang Tua	4

II. Kegiatan Belajar: Sepak Bola

A. Indikator Pencapaian Kompetensi	5
B. Uraian Materi Permainan Sepak Bola	5
C. Aktivitas Pembelajaran Permainan Sepak Bola	7
D. Tugas	12

III. Penutup

A. Rangkuman	13
B. Tes Akhir Modul	14

Lampiran	17
Daftar Pustaka	27

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1	Lapangan sepak bola beserta ukurannya	6
Gambar 1.2	Menendang bola dengan kaki bagian dalam.....	7
Gambar 1.3	Menendang bola dengan kaki bagian luar	7
Gambar 1.4	Tendangan dengan punggung kaki.....	8
Gambar 1.5	Keterampilan menahan bola	8
Gambar 1.6	Keterampilan menggiring bola	9
Gambar 1.7	Aktivitas menggiring dan menendang bola.....	10
Gambar 1.8	Latihan menendang ke arah gawang	10
Gambar 1.9	Variasi dan kombinasi menendang bola ke arah gawang	11
Gambar 1.10	Latihan menggiring bola	11

PENDAHULUAN



SEPAK BOLA

A. Deskripsi

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 di layar televisi pasti Ananda akan melihat keterampilan-keterampilan permainan yang begitu bagus yang diperagakan oleh para pemain sepak bola. Nah pada modul ini Ananda akan mempelajari beberapa keterampilan dasar permainan sepak bola dan diharapkan setelah mempelajari modul ini Ananda dapat menerapkannya dalam permainan di tempat tinggal masing-masing.

Selain itu dengan mempelajari modul ini, Ananda dapat membiasakan perilaku berdoa sebelum dan sesudah mengikuti pelajaran, selalu berusaha secara maksimal dan tawakal serta membiasakan berperilaku baik, sportif, bertanggung jawab terhadap diri sendiri dan orang lain.

Waktu yang diperlukan untuk menyelesaikan modul 1 ini adalah 9 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

1. Kompetensi Inti (KI)

Kompetensi Inti (KI.1) Sikap Spiritual / Keagamaan

Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.

Kompetensi Inti (KI.2) Sikap Sosial

Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong royong, kerjasama, damai), santun, responsif dan proaktif, sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.

Kompetensi Inti (KI.3) Pengetahuan

Memahami, menerapkan, menganalisis dan mengevaluasi pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.

Kompetensi Inti (KI.4) Keterampilan

Mengolah, menalar, menyaji, dan mencipta dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri serta bertindak secara efektif dan kreatif, dan mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan.

2. Kompetensi Dasar (KD)

KOMPETENSI DASAR 3 (PENGETAHUAN)	KOMPETENSI DASAR 4 (KETERAMPILAN)
3.1. Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional	4.1. Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional

C. Petunjuk Belajar

Amati dan cari informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan dasar sepak bola seperti keterampilan permainan sepak bola, manfaat bermain sepak bola, dari modul ini atau sumber lain seperti menonton pertandingan sepak bola di layar televisi atau menonton teman Ananda yang sedang bermain sepak bola.

Secara bergantian Ananda saling bertukar pengetahuan tentang hal-hal yang berkaitan dengan keterampilan dasar bermain sepak bola seperti manfaat keterampilan dasar menendang bola, menggiring bola dengan berbagai bagian kaki, dan manfaat permainan sepak bola bagi kesehatan tubuh kita.

Dalam mempelajari modul ini harus diperhatikan hal-hal sebagai berikut:

1. Belajar dengan modul keberhasilannya tergantung dari kedisiplinan dan ketekunan Ananda dalam memahami dan mematuhi langkah-langkah belajarnya;
2. Belajar dengan modul dapat dilakukan secara mandiri atau kelompok, baik di Tempat Kegiatan Belajar (TKB) atau di luar TKB;
3. Langkah-langkah yang perlu Ananda ikuti secara berurutan dalam mempelajari modul ini adalah sebagai berikut:
 - a. Usahakan Ananda memiliki buku paket Pendidikan Jasmani Kelas VII sebagai bahan pengayaan atau pendalaman materi, karena dalam modul ini diutamakan pada materi esensial/materi pokok/materi utama;
 - b. Baca dan pahami benar-benar tujuan yang terdapat dalam modul ini, perhatikan materi pokoknya dan uraian materinya;
 - c. Bila dalam mempelajari materi tersebut mengalami kesulitan, diskusikan dengan teman-teman yang lain, jika inipun belum terpecahkan sebaiknya Ananda tanyakan pada guru pamong di TKB atau guru bina pada waktu tatap muka;
 - d. Setelah Ananda merasa memahami materi pelajaran tersebut, kerjakanlah tugas-tugas yang tercantum dalam modul ini di dalam lembar jawaban yang terpisah atau pada buku tulis Ananda;
 - e. Periksa hasil penyelesaian tugas tersebut melalui kunci yang tersedia, bila ada jawaban yang belum betul pelajari sekali lagi materi yang bersangkutan. Bila semua kegiatan dalam satu modul sudah dapat diselesaikan dengan baik Ananda berhak mengikuti tes akhir modul yang diselenggarakan oleh guru bina atau guru pamong.



Teruntuk Bapak/Ibu Orang Tua peserta didik, berkenan Bapak/Ibu 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.

SELAMAT BELAJAR!



KEGIATAN BELAJAR 1



Inti

A. Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)

Kompetensi Dasar (KD)	Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)
3.1 Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional *)	3.1.1. Mengidentifikasi berbagai gerak spesifik menendang, menahan dan menggiring bola dalam permainan sepak bola. 3.1.2. Menjelaskan gerak spesifik menendang, menahan dan menggiring bola dalam permainan sepak bola. 3.1.3. Menjelaskan cara melakukan gerakan menendang, menahan dan menggiring bola dalam permainan sepak bola.
4.1 mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional *)	4.1.1. Melakukan gerak spesifik menendang, menahan dan menggiring bola dalam permainan sepak bola. 4.1.2. Menggunakan gerak spesifik menendang, menahan dan menggiring bola dalam bentuk permainan sepak bola yang dimodifikasi.

B. Uraian Materi Permainan Sepak Bola

Ananda diminta untuk membaca tentang pengertian dan asal-usul sepak bola berikut ini. Sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan menyepak bola kian-kemari untuk diperebutkan para pemain, dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukkan bola. Dalam memainkan bola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan. Sepak bola merupakan permainan dua regu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain. Biasanya permainan sepak bola dimainkan dalam dua babak (2 x 45 menit) dengan waktu istirahat 10 menit di antara dua babak tersebut.

C. Aktivitas Pembelajaran Permainan Sepak Bola

1. Aktivitas Pembelajaran Keterampilan Dasar Menendang

Untuk dapat memainkan sepak bola dengan baik, Ananda harus dapat menguasai keterampilan dasar dengan benar. Ada beberapa keterampilan dasar menendang bola di antaranya adalah:

- a. menendang dengan kaki bagian dalam
- b. menendang dengan menggunakan kaki bagian luar
- c. menendang dengan menggunakan punggung kaki

Coba lakukan menendang bola dan jangan lupa menyiapkan bolanya!

a. Menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam:

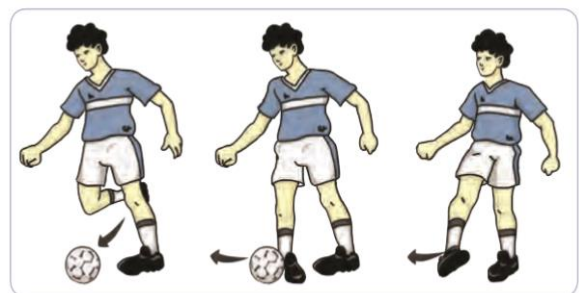
- 1) berdiri di belakang bola;
- 2) kaki tumpu disamping bola agak ke belakang;
- 3) posisi badan agak condong ke depan;
- 4) kaki yang akan menyepak/menendang di ayunkan dari belakang agak keluar diarahkan ke bola;
- 5) Saat kaki di ayunkan dan menyentuh bola;
- 6) kaki harus lurus disertai dengan ayunan tangan dan pinggang.



Gambar 1.2.
Menendang bola dengan
kaki bagian dalam

b. Menendang dengan posisi kaki bagian luar:

- 1) berdiri dengan posisi di belakang bola;
- 2) kaki tumpu di samping bola agak ke belakang;
- 3) ayunkan kaki yang akan menyepak dari belakang, arahkan ujung kaki sebelah luar ke sasaran, gerakan ini menyilang ke ke kiri depan kaki tumpu (jika menyepak/ menendang dengan kaki kanan);



Gambar 1.3. Menendang Bola
dengan kaki bagian luar

4) saat menendang disertai dengan ayunan tangan dan pinggang sehingga bola dapat melaju dengan cepat.

c. Menendang dengan menggunakan punggung kaki (tendangan kura-kura):

- 1) kaki tumpu berada di samping bola;
- 2) posisi badan agak condong kedepan;
- 3) ayunkan kaki yang digunakan untuk menendang ke arah bola dengan disertai ayunan tangan dan pinggang;
- 4) perkenaan bola adalah pada punggung kaki.



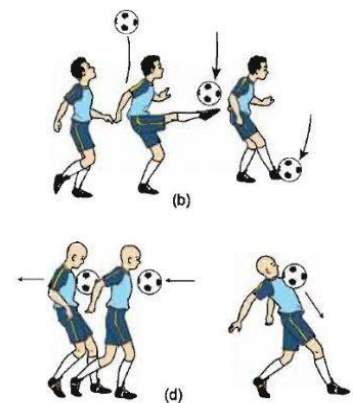
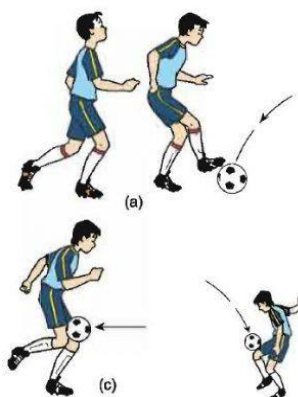
Gambar 1.4. Tendangan dengan punggung kaki

2. Aktivitas Pembelajaran Keterampilan Menahan Bola

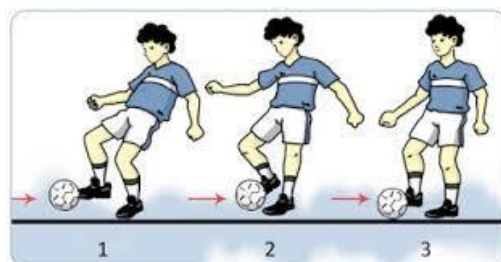
Inti dari melakukan keterampilan dasar menahan bola adalah berdiri dengan posisi yang tepat dengan arah datangnya bola, gerakan lutut ke arah dalam dan badan agak miring, tahan bola yang datang dengan menggunakan bagian anggota badan yang akan dipergunakan, kemudian tarik sedikit ke dalam secara rileks saat perkenaan bola.

Menahan bola dapat dilakukan dengan:

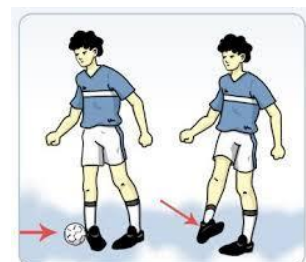
- a. kaki bagian telapak;
- b. kaki bagian punggung kaki;
- c. kaki bagian paha;
- d. dada yang dibusungkan;
- e. kaki bagian dalam;
- f. kaki bagian luar.



(e)



(f)



Gambar 1.5. Keterampilan menahan bola

3. Aktivitas Pembelajaran Keterampilan Menggiring Bola

Menggiring bola disebut juga dengan *mendrible* atau membawa bola yang merupakan dasar permainan sepak bola. Untuk dapat menggiring bola dengan baik diperlukan keterampilan yang benar yaitu agar bola yang dibawa tidak cepat direbut oleh lawan. Gerakan *drible* yang baik apabila dapat dilakukan dengan cepat dan dapat berliku-liku menghindari hambatan lawan.

Gerakan menggiring bola dapat dilakukan dengan:

- kaki bagian dalam, gerakannya sama dengan menendang dengan kaki bagian dalam, tetapi ini dilakukan sambil berlari di mana perkenaan bola agak ringan sehingga masih dalam penguasaan;
- kaki bagian luar, gerakannya sama dengan menendang dengan kaki bagian luar, tetapi ini dilakukan sambil berlari di mana perkenaan bola agak ringan sehingga masih dalam penguasaan;
- Gambar 1.6. Keterampilan menggiring bolakaki bagian punggung, hampir sama dengan penjelasan di atas, hanya cara yang ini menggunakan kaki bagian luar dan dilakukan sambil berlari.



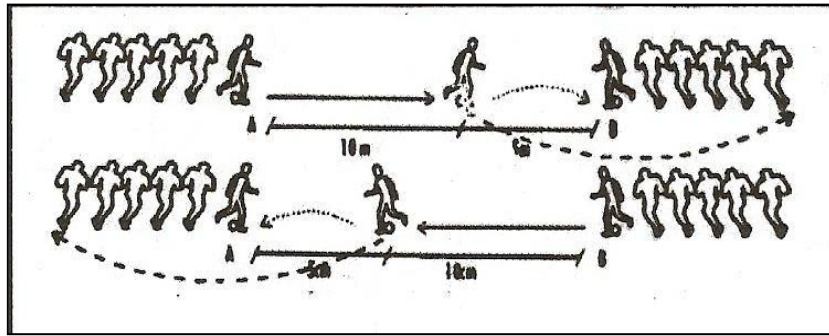
Gambar 1.6. Keterampilan menggiring bola

4. Aktivitas Pembelajaran Gabungan Semua Keterampilan Dasar

Setelah menguasai keterampilan dasar menendang, menahan atau menghentikan dan menggiring bola maka sekarang coba lakukanlah latihan-latihan di atas dengan temanmu atau dengan pantulan bola ke tembok atau dapat juga dilakukan dengan bentuk latihan yang lain, perhatikan gambar 1.7!

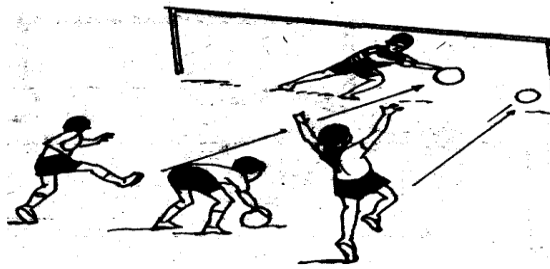
Latihan akan lebih menarik jika ada beberapa orang, misalnya dengan 2-4 orang, Anda bisa lakukan seperti contoh berikut ini!

- a. Latihan dengan 6 orang menendang berhadapan



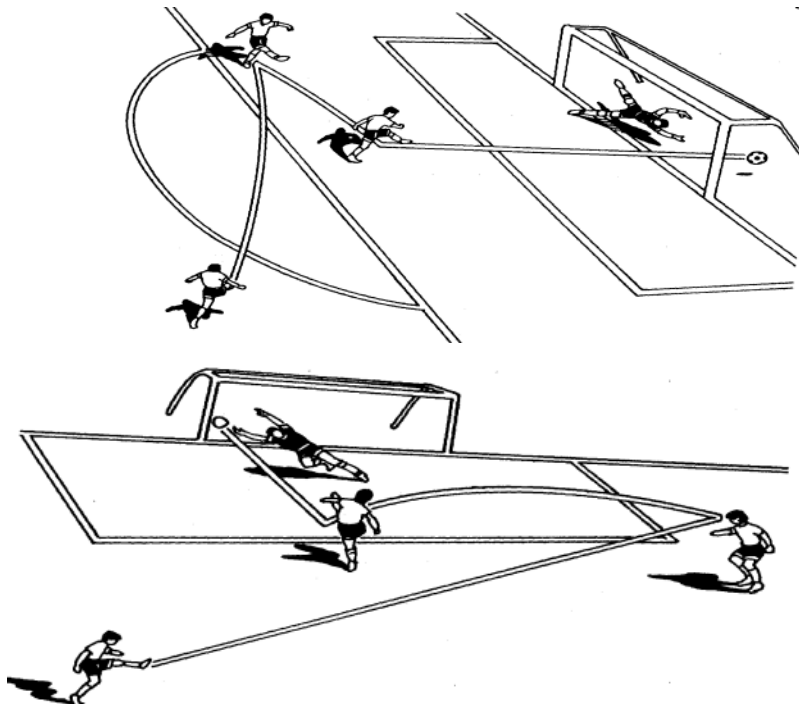
Gambar 1.7. Aktivitas menggiring dan menendang bola

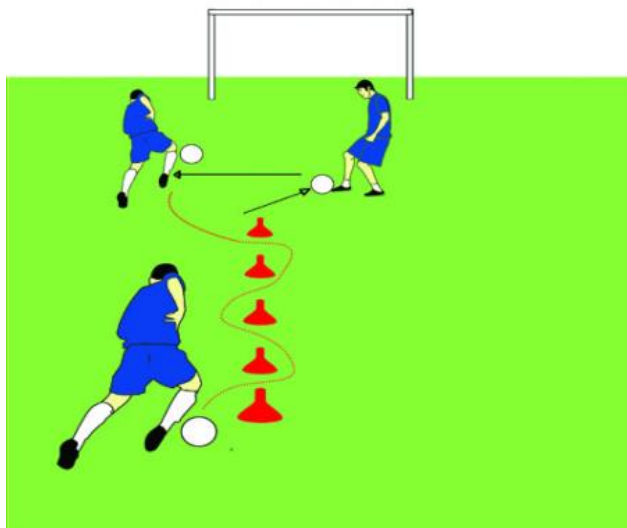
- b. Latihan juga dapat dilakukan dengan 4 orang, buatlah gawang kecil atau dengan tanda yang lain. Salah satu menjadi penjaga gawang.



Gambar 1.8 Latihan Menendang ke Arah Gawang

- c. Agar latihan ini tidak jenuh, maka variasikan dan kombinasikan berbagai jenis tehnik dasar seperti operan, menahan, menggiring bola, yang kita gabungkan jadi suatu rangkaian. Buat kelompok latihan dengan variasi dan kombinasi.

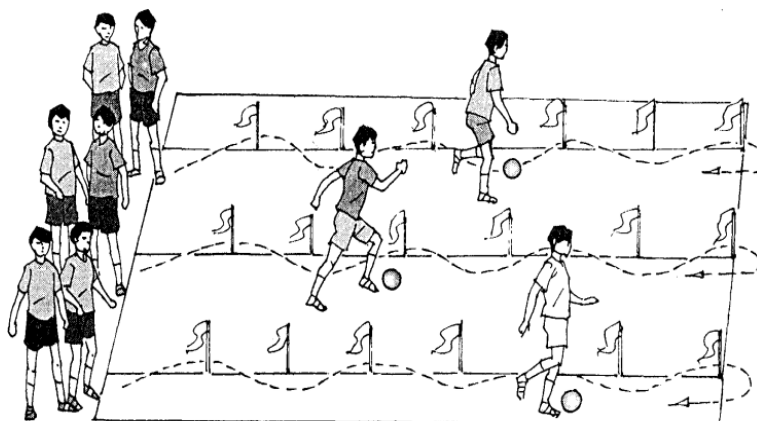




Gambar 1.9. Variasi dan kombinasi menendang bola ke arah gawang

5. Aktivitas Pembelajaran Menggiring Bola.

Bentuk latihan kombinasi yang lain dapat dilakukan dengan membuat patok/tiang yang terbuat dari kayu atau mungkin dengan corong minyak tanah yang terbuat dari plastik. Lakukan gerakan menggiring bola melalui patok-patok tadi dengan jarak patok yang satu dengan yang lain $\pm 2-3$ m.



Gambar 1.10. Latihan menggiring bola

6. Bermain Dengan Peraturan yang Sederhana.

Pengertian dengan peraturan yang sederhana adalah lapangan yang digunakan tidak harus lapangan yang sebenarnya, boleh menggunakan lapangan yang kecil asalkan memenuhi syarat untuk bermain sepak bola. Terapkan keterampilan yang telah Anda lakukan dalam permainan ini.

Peraturan permainan disesuaikan dengan situasi dan kondisi. Peranan guru sangat dibutuhkan terutama untuk dijadikan sebagai wasit. Sebagai tambahan, ukuran bola:

- a. bola terbuat dari kulit atau bahan yang lain;
- b. bentuknya bulat;
- c. berat bola antara 396 gram – 453 gram;
- d. keliling bola 68 – 71 cm.

Lakukan keterampilan menggiring bola dengan melewati beberapa pancang/patok/tanda yang telah ditentukan, yang berjarak antar pancang \pm 1 meter. Lakukan secara bergantian, kemudian catat kesulitan yang Ananda hadapi dan diskusikan dengan temanmu cara mengatasinya.

Lakukan variasi gerakan keterampilan dasar menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar, kemudian catatlah dalam bukumu kesulitan yang dihadapi dan diskusikan bersama teman-temanmu. Jika mengalami kesulitan tanyakan pada guru pamong atau guru bina di sekolah induk.

D. Tugas

Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini!

1. Apa nama Induk Organisasi Sepak Bola di Indonesia?
2. Gambarkan lapangan sepak bola dengan ukurannya.
3. Lakukan langkah-langkah gerakan menendang dengan kaki bagian dalam.
4. Lakukan langkah-langkah melakukan tendangan dengan punggung kaki .
5. Lakukan keterampilan menggiring bola dengan melewati beberapa pancang/patok/tanda yang Ananda tentukan sendiri, yang berjarak antar pancang \pm 1 meter. Lakukan secara bergantian, kemudian catat kesulitan yang Ananda hadapi dan diskusikan dengan teman cara mengatasinya.
6. Lakukan variasi gerakan keterampilan dasar menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar, kemudian catatlah dalam buku kesulitan yang dihadapi dan diskusikan bersama teman-teman. Jika Ananda mengalami kesulitan tanyakan pada guru pamong atau guru bina di sekolah induk.

PENUTUP

A. Rangkuman



Sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan menyepak bola untuk diperebutkan para pemain, dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukkan bola. Pada saat memainkan bola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang yang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan.

Sepak bola merupakan permainan dua regu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain. Biasanya permainan sepak bola dimainkan dalam dua babak (2 x 45 menit) dengan waktu istirahat 10 menit di antara dua babak tersebut.

Induk organisasi sepak bola dunia adalah FIFA singkatan dari *Federation International de Football Association* yang berdiri tahun 1907, Sedangkan Induk organisasi sepak bola di Indonesia adalah PSSI (Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia).

TES AKHIR MODUL

1. Penilaian Pengetahuan

Keterampilan Penilaian: Ujian Tulis.

Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran.

No	Aspek dan Soal Uji Tulis	Jawaban
1	Fakta Sebutkan berbagai gerak dasar menendang dan menahan bola dalam permainan sepak bola.	
2	Sebutkan berbagai dasar menggiring bola permainan sepak bola.	
3	Konsep Jelaskan berbagai gerak dasar menendang dan menahan bola permainan sepak bola.	
4	Jelaskan berbagai dasar menggiring bola permainan sepak bola.	
5	Prosedur Jelaskan cara melakukan berbagai gerak dasar menendang dan menahan bola permainan sepak bola.	
6	Jelaskan cara melakukan berbagai dasar menggiring bola permainan sepak bola.	

PEDOMAN PENSKORAN

Penskoran

Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap

Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap

Skor 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap

Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap

Pengolahan skor

Skor maksimum: 24

Skor perolehan siswa: SP

Nilai sikap yang diperoleh siswa: $SP/24 \times 100$

2. Penilaian Keterampilan

- Lembar pengamatan proses gerak dasar menendang, menahan dan menggiring bola permainan sepak bola.
- Keterampilan penilaian dengan Uji Unjuk Kerja, Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran.
- Ananda diminta untuk melakukan gerakan menendang, menahan dan menggiring bola permainan sepak bola yang dilakukan berpasangan, berkelompok atau dalam bentuk bermain.

Petunjuk Penilaian.

Berikan tanda ceklist (✓) pada kolom yang sudah disediakan, setiap Ananda menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.

Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak Spesifik.

No	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik	Cukup	Kurang
		(3)	(2)	(1)
1	Sikap awalan melakukan gerakan			
2	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

PEDOMAN PENSKORAN

1. Sikap Awalan Melakukan Gerakan.

Skor baik jika : Sikap berdiri menghadap arah bola. Meletakkan kaki tumpu di samping bola dengan sikap lutut agak tertekuk. Sikap kedua lengan di samping badan agak terentang.

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

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

2. Sikap Pelaksanaan Melakukan Gerakan.

Skor baik jika : Badan menghadap ke arah sasaran. Kemudian jemputlah bola yang meluncur agar mudah mengontrolnya. Putarlah tungkai yang akan digunakan untuk menerima bola yang datang. Dengan sedikit mengangkat kaki, kaki bagian dalam mengenai bola hingga gerakan

terhenti. Badan agak membungkuk, lengan mengimbangi badan.
Pandangan mengarah ke bola.

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

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

3. Sikap Akhir Melakukan Gerakan.

Skor baik jika : Pandangan mata ke arah lepasnya/dorongan bola. Badan sedikit dicondongkan ke depan dan beratnya terletak di antara kedua kaki kaki yang menyepak bola berada di depan menghadap ke bawah dengan posisi badan rileks.

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

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

Pengolahan skor.

Skor maksimum : 9

Skor perolehan Ananda : SP

Nilai keterampilan yang diperoleh siswa : $SP/9 \times 100$

LAMPIRAN

A. GLOSARIUM

Abstrak	adalah benda yang kasat mata, tidak jelas, dan tidak terdefinisi
Afektif	adalah ranah yang berkaitan dengan sikap dan nilai.
Cedera	luka atau disfungsi tubuh karena suatu paksaan atau tekanan fisik
Efektif	cara mencapai suatu tujuan dengan waktu yang cepat
Efisien	cara mencapai tujuan dengan sumber daya minimal namun hasil
Faktual	kejadian yang bersifat nyata
fasilitas	sarana untuk melancarkan pelaksanaan
Fundamental	bersifat mendasar
Gotong royong	bekerja bersama-sama untuk mencapai suatu tujuan
Inspirator	memberikan ilham atau petunjuk
Kognitif	kemampuan berfikir yang mencakup kemampuan intelektual.
Kombinasi	menggabungkan beberapa obyek
Konkrit	nyata
Konseptual	sebuah fakta atau data yang sudah di proses agar lebih mudah di fahami
Korektor	pemeriksa yang adil dan obyektif
Menggiring	membawa bola dengan kaki dalam keterampilan sepakbola
Modifikasi	merubah sesuatu agar lebih menarik
Modul	paket belajar yang berisi satu unit materi pembelajaran
Motivator	memberikan dorongan agar lebih semangat dalam belajar
Operan	mengumpan bola dalam permainan sepakbola
Prosedural	sifat bahan yang kembali dengan sendirinya ke bentuk semula
Psikomotor	menitikberatkan kepada kemampuan fisik dan kerja otot
Ranah	Bagian atau elemen
Rileks	Santai tidak kaku
Sportif	bersifat ksatria, jujur
Teloransi	saling menghormati dan menghargai

B. KUNCI JAWABAN

1. Kunci Jawaban Tugas Terstruktur/Latihan

a. PSSI (Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia).



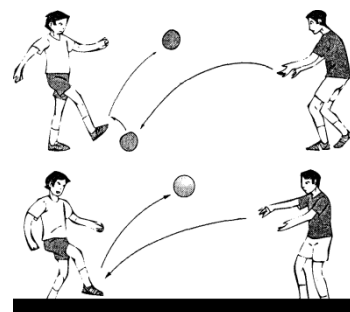
b. Menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam:

- 1) berdiri di belakang bola;
- 2) kaki tumpu disamping bola agak ke belakang;
- 3) posisi badan agak condong ke depan;
- 4) kaki yang akan menyepak/menendang di ayunkan dari belakang agak keluar diarahkan ke bola;
- 5) saat kaki di ayunkan dan menyentuh bola, kaki harus lurus disertai dengan ayunan tangan dan pinggang.

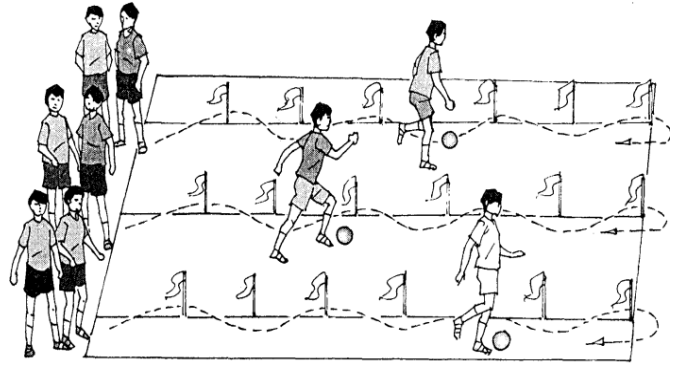


c. Menendang dengan menggunakan punggung kaki (tendangan kura-kura).

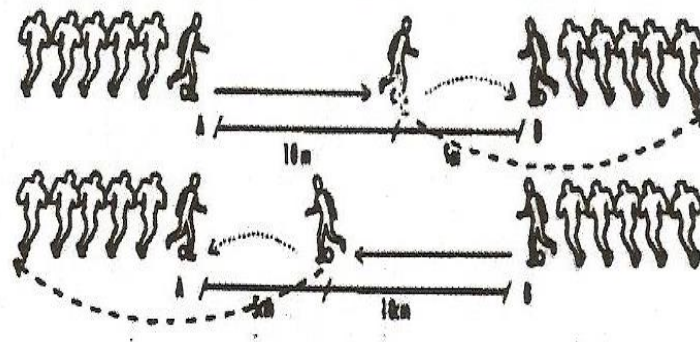
- 1) kaki tumpu berada disamping bola;
- 2) posisi badan agak condong kedepan;
- 3) ayunkan kaki yang digunakan untuk menendang ke arah bola dengan disertai ayunan tangan dan pinggang;
- 4) perkenaan bola adalah pada punggung kaki.



- d. Bentuk latihan kombinasi yang lain dapat Ananda lakukan dengan membuat patok/tiang yang terbuat dari kayu atau mungkin dengan



corong minyak tanah yang terbuat dari plastik. Lakukan gerakan menggiring bola melalui patok-patok tadi dengan jarak patok yang satu dengan yang yang lain $\pm 2-3$ meter. Lihat gambar!



2. Kunci Jawaban Penilaian Pengetahuan Tes Akhir Modul

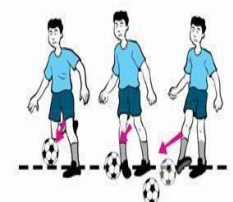
- a. Gerak dasar menendang bola:

- 1) menendang dengan kaki bagian dalam;
- 2) menendang dengan menggunakan kaki bagian luar;
- 3) menendang dengan menggunakan punggung kaki.

- b. Gerak dasar menahan bola:

- 1) kaki bagian bawah;
- 2) kaki bagian punggung kaki;
- 3) kaki bagian paha;
- 4) dada yang dibusungkan;
- 5) kaki bagian dalam;
- 6) kaki bagian luar.

- c. Gerak dasar menggiring bola:
 - 1) kaki bagian dalam;
 - 2) kaki bagian luar;
 - 3) kaki bagian punggung;
- d. Konsep dasar menendang dan menahan:
 - 1) Konsep dasar Menendang bola yaitu keterampilan mendorong bola menggunakan kaki. Keterampilan ini merupakan faktor yang dominan dalam permainan sepak bola.
 - 2) Konsep dasar Menahan bola yaitu sikap dan gerakan untuk menahan atau menghentikan bola yang datang ke arah kita.
- e. Konsep dasar Menahan bola yaitu mendorong bola atau menentang bola ke depan secara pelan dengan variasi ke samping sambil berlari sehingga bola bergulir di tanah dan tetap dalam penguasaan pemain.
- f. Prosedur Keterampilan Dasar Menendang Bola.
 - 1) Pelaksanaan keterampilan menendang bola menggunakan kaki bagian dalam:
 - a) Berdiri dengan sikap melangkah, satu kaki di depan dan kaki lainnya di belakang, kaki yang depan berada di samping bola dan sekaligus sebagai kaki tumpu;
 - b) Badan berdiri agak tegak, angkat kaki belakang sebagai kaki yang digunakan untuk menendang bola dengan posisi pergelangan kaki diputar ke arah luar.
 - 2) Pelaksanaan keterampilan menendang bola menggunakan kaki bagian luar:
 - a) Berdiri dengan sikap melangkah, satu kaki di depan dan kaki lainnya di belakang, kaki yang depan berada di samping bola dan sekaligus sebagai kaki tumpu;



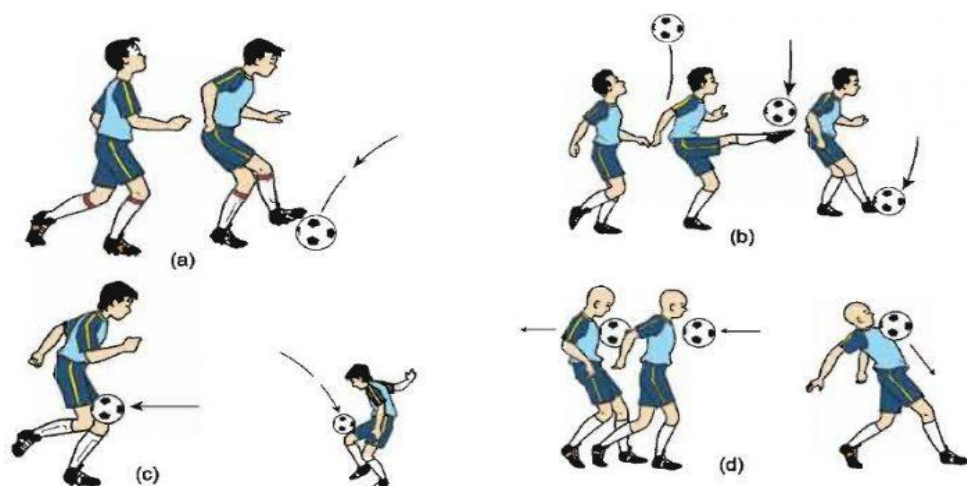
- b) Badan berdiri agak tegak, angkat kaki belakang sebagai kaki yang digunakan untuk menendang bola dengan posisi pergelangan kaki diputar ke arah dalam.
- 3) Pelaksanaan keterampilan menendang bola menggunakan kaki bagian punggung:
 - a) Sikap badan dibelakang bola dan agak condong ke depan, salah satu kaki didepan sebagai kaki tumpu dan menghadap ke sasaran dengan lutut sedikit ditekuk;
 - b) Kaki tendang berada di belakang bola dengan punggung kaki menghadap bola, lalu ayunka ke depan sehingga mengenai bola tepat pada punggung kaki, sedangkan perkenaan terhadap bola berada ditengah-tengah.



g. Prosedur Keterampilan Dasar Menahan Bola:

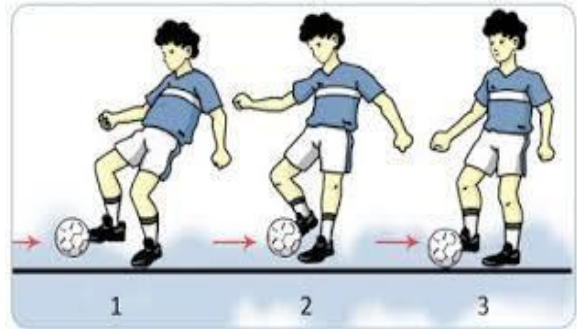
- 1) Keterampilan hentikan bola dengan telapak kaki:
 - a) keterampilan ini biasanya dilakukan saat mendatangi bola sambil berlari. Buka kaki dan tarik agak ke atas, lalu tahan bola dengan menggunakan bagian telapak kaki. Tarik kaki agak ke belakang ketika bola sudah menyentuh bagian telapak kaki;
 - b) sebelum mengontrol dan menghentikan bola dengan telapak kaki, pemain harus menyongsong datangnya bola. Pada saat bola datang pemain menyongsong dengan telapak kaki dibuka, kemudian telapak kaki ditarik ke belakang bersamaan dengan datangnya bola.
- 2) Keterampilan hentikan bola dengan kaki bagian punggung Pada umumnya mengontrol bola dengan punggung kaki dilakukan apabila bola datangnya dari udara. Cara menghentikan bola dengan punggung kaki adalah sebagai berikut:
 - a) pemain bergerak ke arah bola;
 - b) tepat dibawah bola yang sedang melambung, angkatlah kaki ke depan atas yang digerakan untuk menghentikan bola dengan punggung kaki;
 - c) tahanlah bola dengan menggunakan punggung kaki dengan sedikit sentuhan atau tarikan;

- d) bola jatuhkan diantara kedua kaki.
- 3) Keterampilan hentikan bola dengan paha. Bola dapat dihentikan dengan paha apabila bola datang melayang dari atas atau dari depan. Cara menghentikan bola menggunakan paha adalah sebagai berikut:
- a) perhatikan bola yang sedang melayang diudara dengan cermat;
 - b) posisikan badan bergerak ke depan atau ke belakang untuk menyongsong arah datangnya bola;
 - c) tempatkan tubuh dibawah datangnya bola dengan posisi seimbang;
 - d) angkatlah salah satu kaki yang akan digunakan untuk menghentikan bola. Tekuklah lutut hingga bidang datar menyongsong arah datangnya bola;
 - e) dengan sedikit setuhan bola dihentikan dengan paha;
 - f) Jatuhkan bola diantara kedua kaki.
- 4) Keterampilan hentikan bola dengan dada. Bola dihentikan dengan dada apabila bola datangnya melambung dari atas. Keterampilan menghentikan bola dengan menggunakan dada adalah sebagai berikut:
- a) perhatikan bola yang melayang dengan cermat;
 - b) maju atau mundur untuk memposisikan badan menjemput datangnya bola;
 - c) dalam posisi badan seimbang, dada dibuka lebar dan kedua tangan melebar;
 - d) tahan bola di dada dengan sedikit menarik dada kebelakang pada saat bola menyentuh dada;
 - e) jatuhkan bola diantara kedua kaki.



5) Keterampilan hentikan bola dengan kaki bagian dalam:

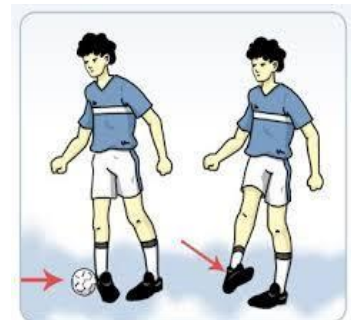
- a) sikap awal diawali dengan sikap menghadap arah datangnya bola dan pusatkan pandangan ke arah gerakan bola;



- b) putar pergelangan kaki yang akan digunakan menahan bola ke arah luar dan dikunci;
- c) gerakan menghentikan bola, Julurkan kaki yang akan digunakan menahan bola ke arah datangnya bola;
- d) tarik kembali ke belakang mengikuti arah gerakan bola saat bola mengenai kaki bagian dalam, hingga gerak bola tertahan dan berhenti di depan badan;
- e) sikap akhir, bawa berat badan ke depan bersamaan kaki yang tidak digunakan menahan bola dijadikan tumpuan berat badan;
- f) pandangan ke depan.

6) Keterampilan hentikan bola dengan kaki bagian luar:

- a) sikap awal, berdiri menghadap arah gerakan bola;
- b) letakkan kaki tumpu di samping bola;
- c) sikap kedua lengan di samping badan agak terentang;



- d) pergelangan kaki yang akan digunakan menghentikan diputar ke dalam dan dikunci;
- e) pandangan terpusat pada bola;
- f) gerakan menghentikan bola, tarik kaki yang akan digunakan menendang ke belakang, saat bola menyentuh kaki bagian luar;
- g) perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola;
- h) sikap Akhir, bawa berat badan ke depan bersamaan kaki yang tidak digunakan menahan bola dijadikan tumpuan berat badan;
- i) pandangan ke depan.

7) Prosedur Keterampilan Dasar Menggiring Bola:

a) Pelaksanaan keterampilan menggiring bola dengan kaki bagian dalam:

- (1) berdiri menghadap ke arah gerakan dengan pandangan lurus ke depan;
- (2) lengan dalam keadaan rileks dan diposisikan di samping badan;
- (3) sedangkan pergelangan kaki diutar keluar dan dikunci;
- (4) sikap menggiring bola, doronglah bola menggunakan kaki bagian dalam ke arah depan dengan posisi kaki agak dibuka ke depan dan kaki tumpu ikut bergerak;
- (5) bola bergerak ke depan dengan bergulir di tanah;
- (6) sikap Akhir, Hentikan bola menggunakan telapak kaki di bagian atas bola;
- (7) berat badan ditumpukan pada kaki yang tidak digunakan untuk menggiring bola;
- (8) pandangan mata ke depan.

b) Pelaksanaan keterampilan menggiring bola dengan kaki bagian luar:

- (1) sikap awal, gerakan ini diawali dengan sikap berdiri menghadap arah gerakan dan pandangan ke depan;
- (2) kedua lengan di posisikan di samping badan agak terentang;
- (3) sedangkan pergelangan kaki diutar ke dalam dan dikunci;
- (4) sikap menggiring bola, doronglah bola dengan kaki bagian luar ke arah depan dalam posisi agak terangkat dari tanah;
- (5) bersamaan dengan itu, kaki tumpu ikut bergerak;
- (6) berat badan ditumpukan di kaki yang tidak digunakan untuk menggiring bola;
- (7) bola bergerak ke depan di permukaan tanah tidak jauh dari kaki;
- (8) sikap akhir, hentikanlah bola menggunakan telapak kaki di bagian atas bola;
- (9) tumpukan berat badan pada kaki yang tidak digunakan menggiring bola;
- (10) pandangan mata ke depan.

- c) Pelaksanaan keterampilan menggiring bola dengan punggung kaki:
- (1) sikap awal, sikap berdiri menghadap arah gerakan;
 - (2) kedua tangan agak terlentang dan rileks;
 - (3) pandangan mata ke depan;
 - (4) sikap menggiring bola, bola didorong ke depan dengan punggung kaki;
 - (5) ujung kaki yang menyentuh bola menghadap ke tanah;
 - (6) bola bergerak ke depan di permukaan tanah;
 - (7) sikap akhir, hentikan bola menggunakan telapak kaki di bagian atas bola;
 - (8) tumpuan berat badannya pada kaki yang tidak digunakan untuk menggiring bola;
 - (9) pandangan mata ke depan.

3. Penilaian Keterampilan Tes Akhir Modul

Lembar pengamatan penilaian hasil gerak dasar menendang, menahan dan menggiring bola dalam permainan sepak bola.

a. Penilaian hasil gerak dasar menendang dan menahan bola:

1) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk keterampilan gerak spesifik menendang dan menahan bola dilakukan Ananda selama 30 detik dengan dengan cara :

Mula-mula Ananda berdiri di tengah-tengah antara papan pantul. Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” Ananda mulai menendang dan menahan bola secara bergantian ke kiri dan ke kanan. Petugas menghitung ulangan/pantulan bola yang dapat dilakukan oleh Ananda. Jumlah ulangan/pantulan bola yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

2) Konversi jumlah ulangan dengan skor.

Perolehan Nilai		Predikat Nilai	Klasifikasi Nilai
Putera	Puteri		
..... ≥ 20 kali ≥ 15 kali	86 - 100	Sangat Baik
17 – 19 kali	12 – 14 kali	71 - 85	Baik
14 – 16 kali	9 – 11 kali	56 - 70	Cukup
..... ≤ 13 kali ≤ 8 kali ≤ 55	Kurang

b. Penilaian hasil dasar menggiring bola:

1) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk gerak spesifik menendang dan menahan bola dilakukan Ananda selama 30 detik dengan dengan cara:

Mula-mula Ananda berdiri dibelakang garis *start*. Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” Ananda mulai menggiring bola melewati rintangan (corong atau kursi yang dipasang secara *zig-zag*) sebanyak 10 rintangan.

Petugas menghitung ulangan/rintangan yang dilewati yang dapat dilakukan oleh Ananda. Jumlah ulangan/rintangan yang dilalui yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

2) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Predikat Nilai	Klasifikasi Nilai
Putera	Puteri		
..... ≥ 12 rintangan ≥ 10 rintangan	86 - 100	Sangat Baik
10 – 11 rintangan	8 – 9 rintangan	71 - 85	Baik
8 – 9 rintangan	6 – 7 rintangan	56 - 70	Cukup
..... ≤ 7 rintangan ≤ 5 rintangan ≤ 55	Kurang

DAFTAR PUSTAKA



Lutan, Rusli dan Hartoto. 2004. Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah bekerja sama dengan Direktorat Jenderal Olahraga.

Muhajir. 2016. Buku Pendidikan Jasmani. Olahraga dan Kesehatan. Kemendikbud

Tim penyusunan Bahan Ajar. 2010. Buku Bahan Ajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.

<https://ex-school.com/index.php/artikel/variasi-keterampilan-gerak-dalam-permainan-sepak-bola>

<https://kitchenuhmaykoosib.com/keterampilan-dasar-sepak-bola/>

<https://www.contekan.net/2019/08/Keterampilan-Menghentikan-Bola.html>

<http://www.penasorkes.com/2017/09/3-keterampilan-dasar-menggiring-bola-dalam.html>

<https://www.pjokpedia.com/2014/08/keterampilan-gerak-menendang-bola.html>