

MEDIA PEMBELAJARAN



PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA

KESEHATAN

PERMAINAN SEPAK BOLA

KELAS IX

DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

KABUPATEN SIAK

RIAU

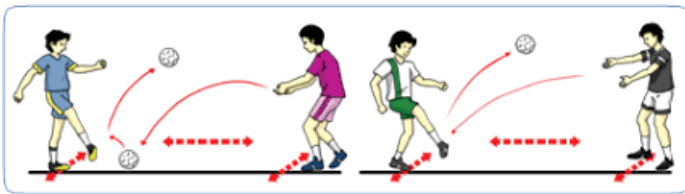
A. Aktivitas Pembelajaran Gerak Variasi dan Kombinasi Permainan Sepak bola

Gerak variasi dan kombinasi dalam permainan sepak bola merupakan gabungan beberapa hal (gerak dasar) yang dilakukan dalam satu rangkaian gerak, dengan tujuan agar peserta didik dapat menendang, menahan, menggiring, dan menyundul bola.

1) Aktivitas Pembelajaran Gerak Variasi dan Kombinasi Permainan Sepak bola

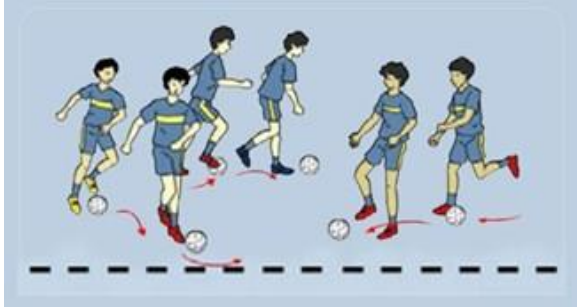
Gerak variasi bermakna satu jenis gerakan dilakukan dengan berbagai cara, misalnya gerak menendang bola menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki, kaki bagian luar. Sedangkan gerak kombinasi bermakna menghubungkan dua jenis keterampilan gerak, misalnya setelah melakukan gerak memberhentikan bola dilanjutkan dengan gerak menendang.

2) Aktivitas Pembelajaran (Variasi dan Kombinasi Gerakan Menendang/Mengumpan Bola dengan Menggunakan Kaki Bagian Dalam, Luar, dan Punggung Kaki dengan Arah Bola Datar dan Melambung)



- Tugaskan peserta didik secara berpasangan untuk berlatih menendang dan memberhentikan bola, tidak masalah wanita dipasangkan dengan laki-laki.
- (Lakukan gerak saling menendang dan memberhentikan bola secara berpasangan, misalnya Andi menendang menggunakan menggunakan kaki kanan bagian dalam dan Budi memberhentikan menggunakan kaki kiri selanjutnya dilakukan secara bergantian.
- Setelah peserta didik menguasai gerakan menendang menggunakan kaki kanan, sekarang suruh mereka untuk menggunakan kaki kiri.

3) Aktivitas Pembelajaran 2 (Variasi dan Kombinasi Gerakan Menggiring Bola dengan Menggunakan Kaki Bagian Dalam, Luar, dan Punggung Kaki)



- Tugaskan peserta didik secara berpasangan, masing-masing mendapatkan satu bola.
- Satu orang berdiri di depan, berperan sebagai penentu arah dan pasangannya di belakangnya pada jarak 2 meter.
- Penentu arah mulai menggiring bola menggunakan berbagai

4) Aktivitas Pembelajaran 4 (Variasi dan Kombinasi Gerakan Menggiring dan Menendang ke Arah Sasaran (Gawang),



Gambar 1.15. Menggiring dan menendang bola ke gawang.

- Tugaskan peserta secara berpasangan atau berkelompok, seluruh peserta didik tersebar ke seluruh kelompok, jika sarana memadai.
- Suruh peserta didik untuk membuat media pembelajaran berupa sebuah gawang menggunakan bendera/cone atau sepatu lebar kira-kira 2 meter.
- Tempatkan sebuah tanda menggunakan bendera/cone/sepatu 4-6 meter di depan gawang sebagai tanda untuk melakukan tendangan.
- Satu orang sebagai penjaga gawang.
- Lakukan gerakan menggiring bola menggunakan kaki kiri dan kanan dengan berbagai bagian kaki sampai batas untuk melakukan tendangan. (f) Lakukan gerakan menendang menggunakan kaki bagian dalam.

B. Pembelajaran Bermain Sepak bola Menggunakan Peraturan yang Dimodifikasi

- Jika sarana permainan sepak bola tersedia berupa lapangan dan bola, maka seluruh peserta didik dalam satu kelas sebaiknya dilibatkan dalam situasi permainan baik laki-laki maupun perempuan
- Aktivitas permainan dengan jumlah pemain 5 orang untuk setiap regunya.
- Aturan pertama, setiap pemain hanya boleh memainkan bola dengan 4 kali sentuhan, kemudian menendang pada temannya.
- Lakukan permainan bola dengan aturan pertama ini beberapa saat.
- Aturan kedua, setiap pemain hanya boleh memainkan bola dengan 3 kali sentuhan, kemudian menendang pada temannya.
- Lakukan permainan bola dengan aturan kedua ini beberapa saat.
- Aturan ketiga, setiap pemain hanya boleh memainkan bola dengan 2 kali sentuhan, kemudian menendang pada temannya.
- Lakukan permainan bola dengan aturan ketiga ini beberapa saat.

Aturan keempat, sentuhan pertama langsung menendang bola Lakukan permainan bola dengan aturan keempat ini beberapa saat