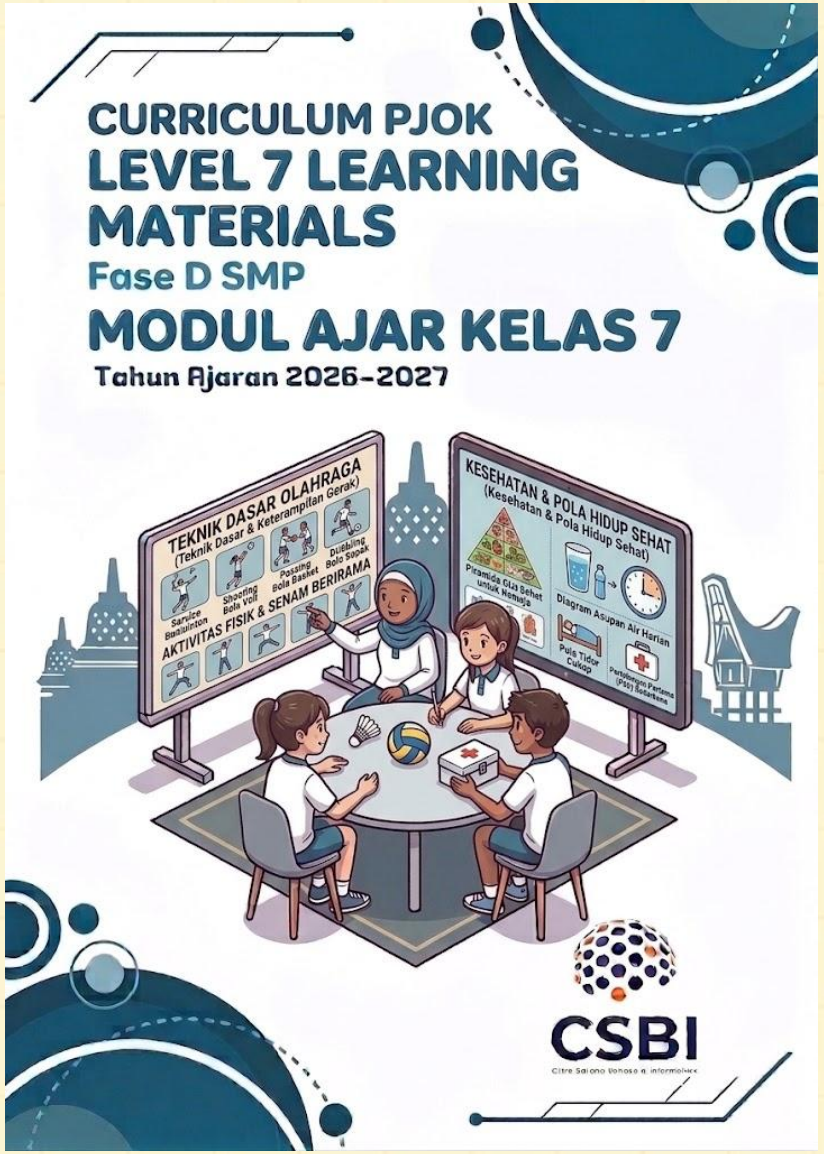
© PT PENERBIT ERLANGGA




# Media Pembelajaran

## Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

### Untuk SMP/MTs Kelas VII

BAB 1

# Gerak Spesifik Permainan Invasi: Sepak Bola

© PT PENERBIT ERLANGGA

**Tujuan pembelajaran:**

- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak spesifik menendang/mengoper bola.
- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan gerak spesifik menendang/mengoper bola.
- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak spesifik menghentikan bola.
- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan gerak spesifik menghentikan bola.
- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak spesifik menggiring bola.
- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan gerak spesifik menggiring bola.




Sumber: *dokumen penerbit*

© PT PENERBIT ERLANGGA

BAB 1

# Gerak Spesifik Permainan Invasi: Sepak Bola

**Tujuan pembelajaran:**

- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak spesifik menyundul bola.
- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan gerak spesifik menyundul bola.
- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak spesifik melempar bola ke dalam.
- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan gerak spesifik melempar bola ke dalam.
- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan keterampilan gerak permainan sepak bola, dalam bentuk pertandingan secara sederhana.




Sumber: *dokumen penerbit*

© PT PENERBIT ERLANGGA

## Profil Pelajar Pancasila:

**Mandiri:**

- Kesadaran akan diri dan situasi yang dihadapi (mengendalikan emosi saat bermain dan berolahraga, membagi bola saat bermain kepada teman yang memiliki kesempatan lebih baik, bukan berdasarkan suka atau tidak suka).
- Pengaturan diri, yaitu mengatur kegiatan dan beristirahat serta membuat jadwal.

**Gotong Royong:**

- Berkolaborasi dengan baik, seperti bekerja bersama dengan kelompok saat pembelajaran atau bermain.
- Berbagi dengan baik dan dapat menerapkannya, seperti menggunakan peralatan secara bergantian dan berbagi area berlatih.

**Bernalar Kritis:**

- Memperoleh dan memproses informasi dan gagasan, seperti mengatur strategi permainan.

© PT PENERBIT ERLANGGA

# Mencari dan Menemukan Gerak

Mari kita awali dengan kegiatan mencari dan menemukan gerak yang ada dalam sepak bola. Amati gambar-gambar berikut.



Sumber: *shutterstock.com*

Lalu, tulislah gerakan yang ada pada gambar tersebut dan identifikasi jenis gerak dan bagian tubuh yang digunakan. Kemudian, tulis pada buku tugasmu.

# Pembelajaran 1

© PT PENERBIT ERLANGGA

## 1. Keterampilan Gerak Spesifik Menendang/Mengumpan Bola



Gerak menendang bola dengan kaki bagian dalam



Gerak menendang bola dengan kaki bagian luar



Gerak menendang bola dengan punggung kaki

© PT PENERBIT ERLANGGA

# 2. Menganalisis Gerak Spesifik Menendang/Mengumpan Bola





Cara menendang bola dengan kaki bagian dalam:

- Berdiri di belakang bola dan menghadap ke arah sasaran.
- Letakkan kaki tumpu di samping bola dengan telapak kaki menghadap ke arah teman dan lutut sedikit ditekuk.
- Badan agak condong ke depan dan pandangan ke arah temanmu.
- Tarik kaki yang digunakan untuk menendang ke belakang dengan pergelangan kaki diputar keluar dan ayunkan ke depan ke arah bola.
- Setelah kaki mengenai bola, lanjutkan dengan memindahkan berat badan mengikuti gerakan.

© PT PENERBIT ERLANGGA

# 2. Menganalisis Gerak Spesifik Menendang/Mengumpan Bola



Cara menendang bola dengan kaki bagian luar:

- Berdiri di belakang bola dan menghadap ke arah sasaran.
- Letakkan kaki tumpu di samping bola, ujung kaki menghadap ke sasaran, dan lutut sedikit ditekuk.
- Kaki yang digunakan untuk menendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke arah bola dengan ujung kaki menghadap ke dalam.
- Pandangan tertuju ke arah bola.
- Perkenaan bola tepat pada tengah-tengah bola dengan menggunakan kaki bagian luar.

© PT PENERBIT ERLANGGA

# 2. Menganalisis Gerak Spesifik Menendang/Mengumpan Bola

Cara menendang bola dengan punggung kaki:

- Berdiri di belakang bola, menghadap ke arah sasaran.
- Kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan ujung kaki menghadap ke sasaran, lutut sedikit ditekuk.
- Kaki yang digunakan untuk menendang berada di belakang bola dengan punggung kaki menghadap ke depan arah sasaran.
- Ayun kaki ke depan ke arah bola.
- Perkenaan kaki dengan bola tepat di tengah-tengah bola dengan menggunakan punggung kaki, dan gerak lanjutan dengan kaki tendang yang mendarat ke depan.



© PT PENERBIT ERLANGGA

# 2. Menganalisis Gerak Spesifik Menendang/Mengumpan Bola



- Mengumpan bola adalah memberikan bola kepada teman satu tim dengan cara ditendang.
- Mengumpan bola banyak dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam. Kaki bagian dalam memiliki permukaan yang lebih luas untuk menendang bola sehingga dapat mengarahkan bola lebih baik.
- Mengumpan bola bertujuan menghindari lawan yang ingin merebut bola dan membuka peluang untuk masuk ke daerah pertahanan lawan

# Menendang/Mengumpan Bola

© PT PENERBIT ERLANGGA



# Pembelajaran 1

© PT PENERBIT ERLANGGA

## 3. Keterampilan Gerak Spesifik Menghentikan Bola



Gerak menghentikan bola dengan kaki bagian dalam



Gerak menghentikan bola dengan telapak kaki

# Pembelajaran 1

© PT PENERBIT ERLANGGA

## 3. Keterampilan Gerak Spesifik Menghentikan Bola



Gerak menghentikan bola dengan kaki bagian luar



Gerak menghentikan bola dengan dada



Gerak menghentikan bola dengan paha

© PT PENERBIT ERLANGGA

# 4. Menganalisis Gerak Spesifik Menghentikan Bola

Cara menghentikan bola dengan kaki bagian dalam:

- Posisi badan menghadap arah datangnya bola.
- Kaki yang digunakan untuk menghentikan bola diangkat sedikit dengan permukaan bagian dalam kaki mengarah pada datangnya bola.
- Kaki tumpu mengarah pada bola dengan lutut sedikit agak ditekuk.
- Bola menyentuh kaki dan berhentikan bola tepat di bagian dalam (mata kaki) dan kaki berhenti mengikuti arah bola.



© PT PENERBIT ERLANGGA

# 4. Menganalisis Gerak Spesifik Menghentikan Bola

Cara menghentikan bola dengan telapak kaki:

- Posisi badan menghadap ke arah datangnya bola.
- Kaki tumpu mengarah pada bola dengan lutut sedikit ditekuk.
- Kaki yang digunakan untuk menghentikan bola diangkat sedikit dengan permukaan bagian dalam kaki yang menghadap ke arah datangnya bola.
- Pandangan ke arah datangnya bola. Pada saat bola datang, segera hentikan dengan telapak kaki sehingga bola tertahan dan kaki yang digunakan untuk menghentikan bola mengikuti arah bola.



© PT PENERBIT ERLANGGA

# 4. Menganalisis Gerak Spesifik Menghentikan Bola



Cara menghentikan bola dengan kaki bagian luar:

- Posisi badan menghadap arah datangnya bola.
- Kaki yang digunakan untuk menghentikan bola diangkat sedikit dengan permukaan bagian luar kaki mengarah pada datangnya bola.
- Kaki tumpu mengarah pada bola dengan lutut sedikit agak ditekuk.
- Bola menyentuh kaki dan berhentikan bola tepat di bagian luar (mata kaki) dan kaki berhenti mengikuti arah bola.

© PT PENERBIT ERLANGGA

# 4. Menganalisis Gerak Spesifik Menghentikan Bola

Cara menghentikan bola dengan paha:

- Posisi badan menghadap arah datangnya bola.
- Badan bergerak ke arah datangnya bola dan diikuti mengangkat salah satu kaki hingga membentuk sudut sekitar 90°.
- Hentikan gerakan bola dengan menggunakan paha bagian dalam, lalu jatuhkan bola di antara dua kaki.



© PT PENERBIT ERLANGGA

# 4. Menganalisis Gerak Spesifik Menghentikan Bola



Cara menghentikan bola dengan dada:

- Posisi badan menghadap arah datangnya bola.
- Badan bergerak ke arah datangnya bola dan posisikan badan seimbang dengan bagian dada maupun kedua tangan melebar.
- Hentikan bola pada saat menyentuh dada kemudian tariklah badan ke belakang untuk menahannya. Jatuhkan bola di antara kedua kaki.

© PT PENERBIT ERLANGGA

# Menghentikan Bola



© PT PENERBIT ERLANGGA

# Pembelajaran 2

## 1. Keterampilan Gerak Spesifik Menggiring Bola



Gerak menggiring bola dapat dilakukan dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, dan punggung kaki.

© PT PENERBIT ERLANGGA

# 2. Menganalisis Gerak Spesifik Menggiring Bola

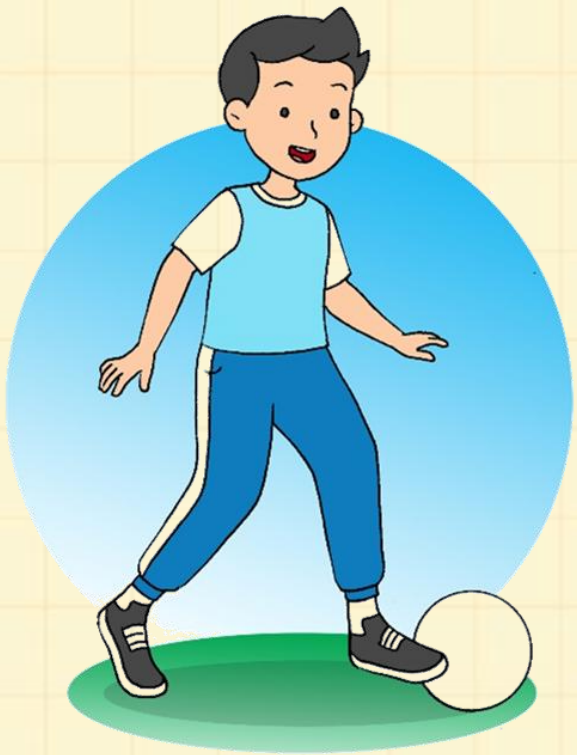
Cara menggiring bola dengan kaki bagian dalam:

- Berdiri di belakang bola dengan badan menghadap ke depan.
- Kaki tumpu berada di samping bola, lutut sedikit ditekuk.
- Kaki yang digunakan untuk menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam yang didorongkan ke depan menyentuh bola.
- Setiap langkah diupayakan teratur dengan bola selalu disentuh/didorong bergulir ke depan.
- Bola bergulir dekat dengan kaki agar bola dapat dikuasai.
- Pada saat menggiring bola, kedua lutut sedikit ditekuk untuk mempermudah penguasaan bola, dan pandangan tertuju ke arah bola dan lihatlah situasi di lapangan.



© PT PENERBIT ERLANGGA

# 2. Menganalisis Gerak Spesifik Menggiring Bola



Cara menggiring bola dengan kaki bagian luar:

- Berdiri di belakang bola dengan badan menghadap ke arah yang dituju. Kaki tumpu berada di samping bola, lutut sedikit ditekuk.
- Kaki yang digunakan untuk menggiring bola menggunakan kaki bagian luar yang diayunkan ke depan menyentuh bola.
- Setiap langkah diupayakan teratur dengan bola selalu disentuh/didorong bergulir ke depan.
- Bola bergulir dekat dengan kaki agar bola dapat dikuasai.
- Pada saat menggiring bola, kedua lutut sedikit ditekuk untuk mempermudah penguasaan bola, dan pandangan tertuju ke arah bola dan lihatlah situasi di lapangan.

© PT PENERBIT ERLANGGA

# 2. Menganalisis Gerak Spesifik Menggiring Bola



Cara menggiring bola dengan punggung kaki:

- Berdirilah di belakang bola dengan badan menghadap ke arah yang dituju.
- Kaki tumpu berada di samping bola, lutut sedikit ditekuk.
- Perkenaan kaki saat menggiring bola menggunakan punggung kaki.
- Setiap langkah diupayakan teratur dengan bola selalu disentuh/didorong bergulir ke depan.
- Bola bergulir dekat dengan kaki agar bola dapat dikuasai.
- Pada saat menggiring bola, kedua lutut sedikit ditekuk untuk mempermudah penguasaan bola, pandangan tertuju ke arah bola, dan lihatlah situasi di lapangan.

© PT PENERBIT ERLANGGA

# Menggiring Bola



© PT PENERBIT ERLANGGA

# Pembelajaran 3

## 1. Keterampilan Gerak Spesifik Menyundul Bola



Gerak menyundul bola dapat dilakukan dengan berdiri di tempat atau melompat.

© PT PENERBIT ERLANGGA

# 2. Menganalisis Gerak Spesifik Menyundul Bola



Cara menyundul bola di tempat:

- Berdiri berhadapan dengan teman berjarak 2-3 m.
- Salah satu teman memegang bola, dan bola dilemparkan ke arah atas depan kepala temannya, tepatnya di depan kepala/dahi.
- Pandangan tetap ke arah yang sama, yaitu pada arah datangnya bola.
- Gunakan kekuatan otot perut untuk melakukan dorongan panggul lalu dorong kedua lutut untuk diluruskan.
- Begitu bola dekat kepala, sundul bola dan arahkan ke sasaran yang dituju.

© PT PENERBIT ERLANGGA

# 2. Menganalisis Gerak Spesifik Menyundul Bola



Cara menyundul bola dengan melompat:

- Berdiri berhadapan dengan teman berjarak 2-3 m.
- Salah satu teman memegang bola.
- Bola dilemparkan ke arah atas depan kepala teman, tepatnya di depan kepala.
- Pandangan tetap ke arah yang sama, yaitu pada arah datangnya bola.
- Begitu bola dekat atas kepala, lakukan gerak melompat ke atas dengan dua kaki secara bersamaan untuk menyundul bola dan arahkan ke sasaran yang dituju.

© PT PENERBIT ERLANGGA

# Menyundul Bola



# Pembelajaran 3

© PT PENERBIT ERLANGGA

## 3. Keterampilan Gerak Spesifik Melempar Bola ke Dalam



- Lemparan bola ke dalam dilakukan apabila bola keluar lapangan melalui garis samping baik melambung maupun menggelinding.
- Tujuan lemparan bola ke dalam adalah melanjutkan kembali permainan akibat bola keluar lapangan.
- Pemain yang melempar bola mengambil posisi menghadap lapangan permainan.

© PT PENERBIT ERLANGGA

# 4. Menganalisis Gerak Spesifik Melempar Bola ke Dalam



Cara melempar bola ke dalam:

- Bola dipegang dengan seluruh jari-jari dan telapak tangan pada kedua sisi bola atau di belakang bola.
- Lemparan dilakukan dari luar garis tepi lapangan permainan.
- Saat melempar, kedua kaki harus tetap berpijak ke tanah dan menghadap ke lapangan.
- Bola harus dilempar ke arah lapangan permainan dengan kedua tangan, melalui atas belakang kepala.

# Melempar Bola ke Dalam

© PT PENERBIT ERLANGGA



© PT PENERBIT ERLANGGA

# Bermain Bola dengan Benar



Sumber: *freepik.com*

Bermain bola dalam bentuk pertandingan dengan peraturan yang dimodifikasi.

- Lakukan latihan dalam bentuk tim. Setiap tim terdiri dari 5 orang, dengan satu orang berperan sebagai penjaga gawang dan 4 orang sebagai penyerang.
- Gunakan keterampilan menendang/mengumpan bola, menghentikan bola, mengiring bola, menyundul bola, dan melempar bola ke dalam secara benar dalam bermain.
- Kemenangan suatu tim ditentukan dari berapa banyak bola yang dimasukkan ke gawang lawan.