

Media Pembelajaran

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Kelompok Wajib

Untuk SMP/MTs Kelas IX

BAB 1

Permainan Bola Besar

Tujuan pembelajaran:

- Memahami dan mempraktikkan gerak spesifik variasi dan kombinasi permainan bola besar.
- Memahami peraturan permainan bola besar.
- Memahami dan mempraktikkan permainan sepak bola dan bola basket dengan peraturan yang dimodifikasi.
- Memahami dan mempraktikkan permainan boal voli dalam bentuk pertandingan.



Sumber: *Flickr.com/ Paul*

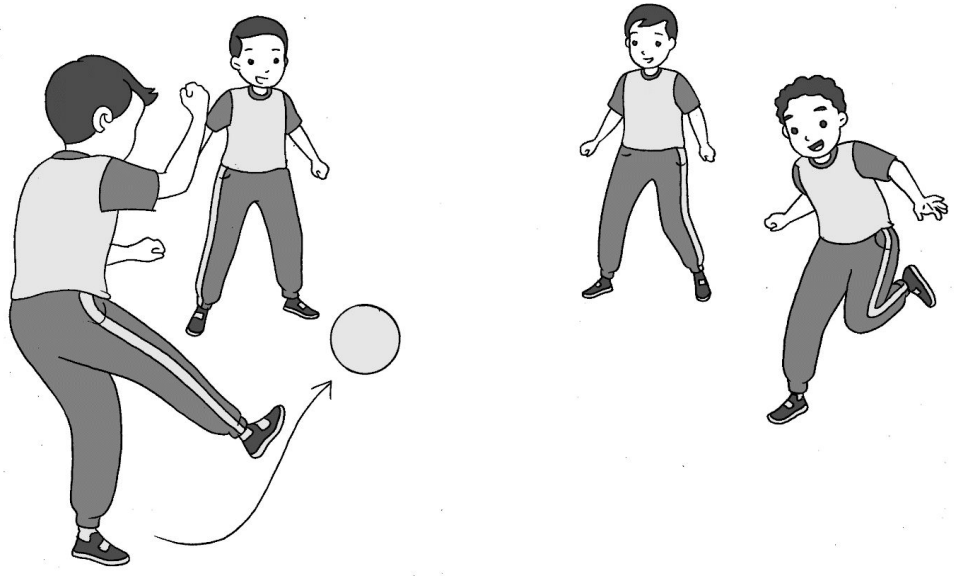
A. Permainan Sepak Bola

Tujuan latihan variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan sepak bola untuk mengembangkan teknik permainan dalam upaya menjadikan pemain sepak bola yang andal.

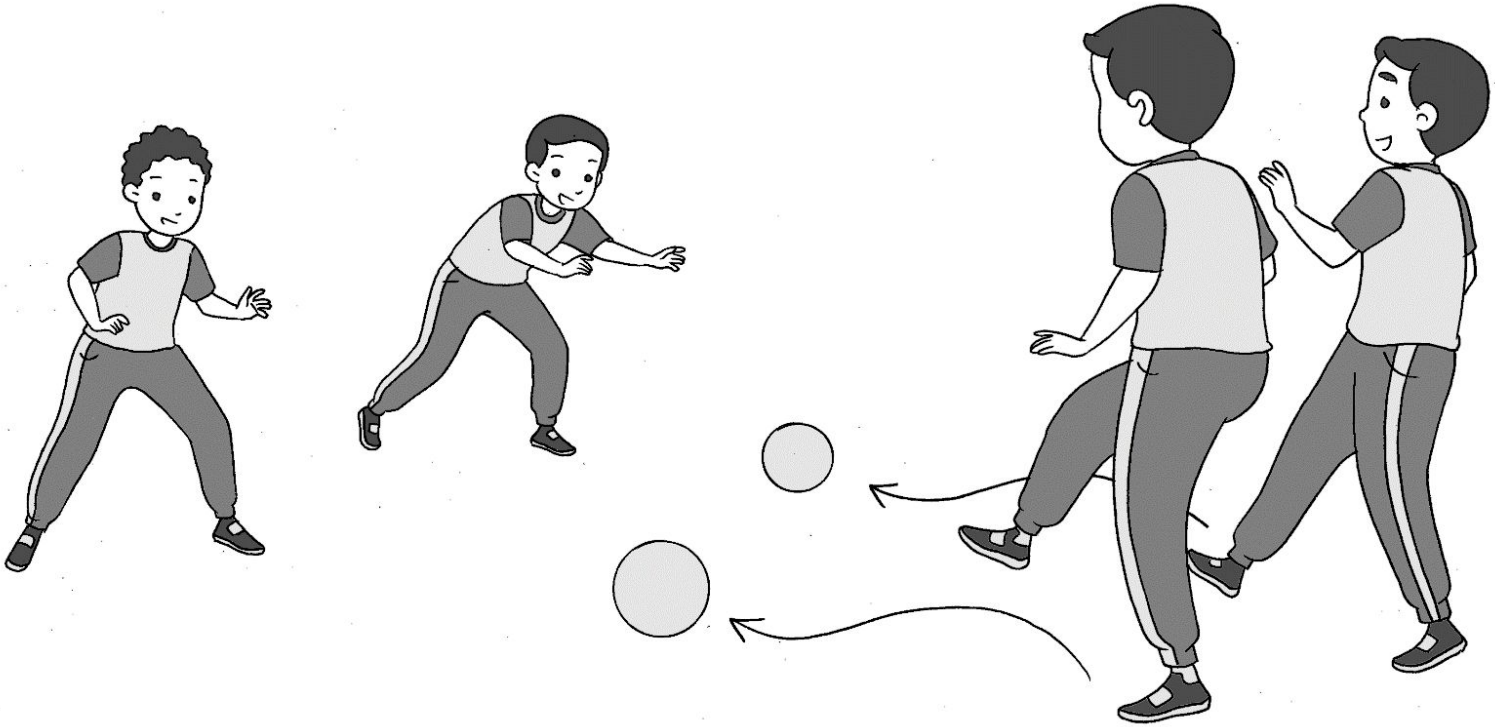


a. Variasi dan kombinasi menendang/mengumpan dan menghentikan bola

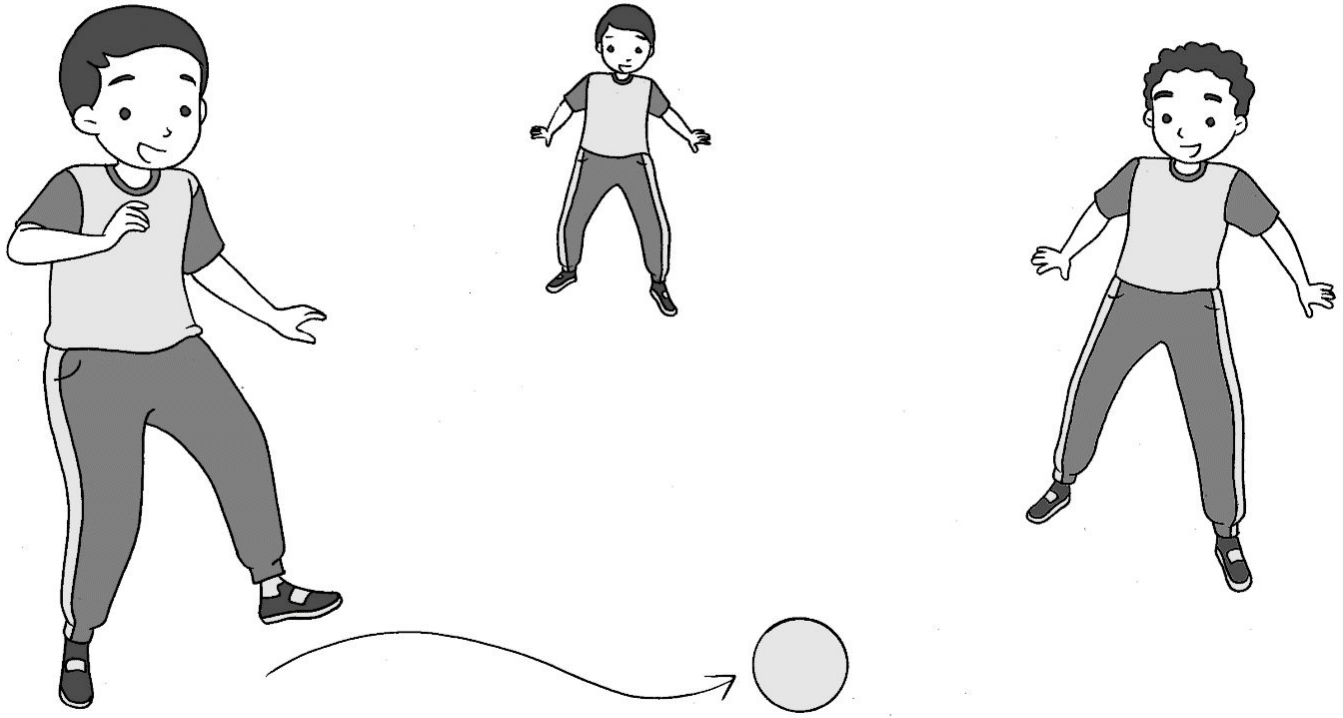
1. Menendang/mengumpan bola dengan rintangan



2. Menghentikan bola dari berbagai arah



3. Menendang/mengumpan dan menghentikan bola



b. Variasi dan kombinasi menghentikan, menggiring, mengumpan, dan mencetak gol

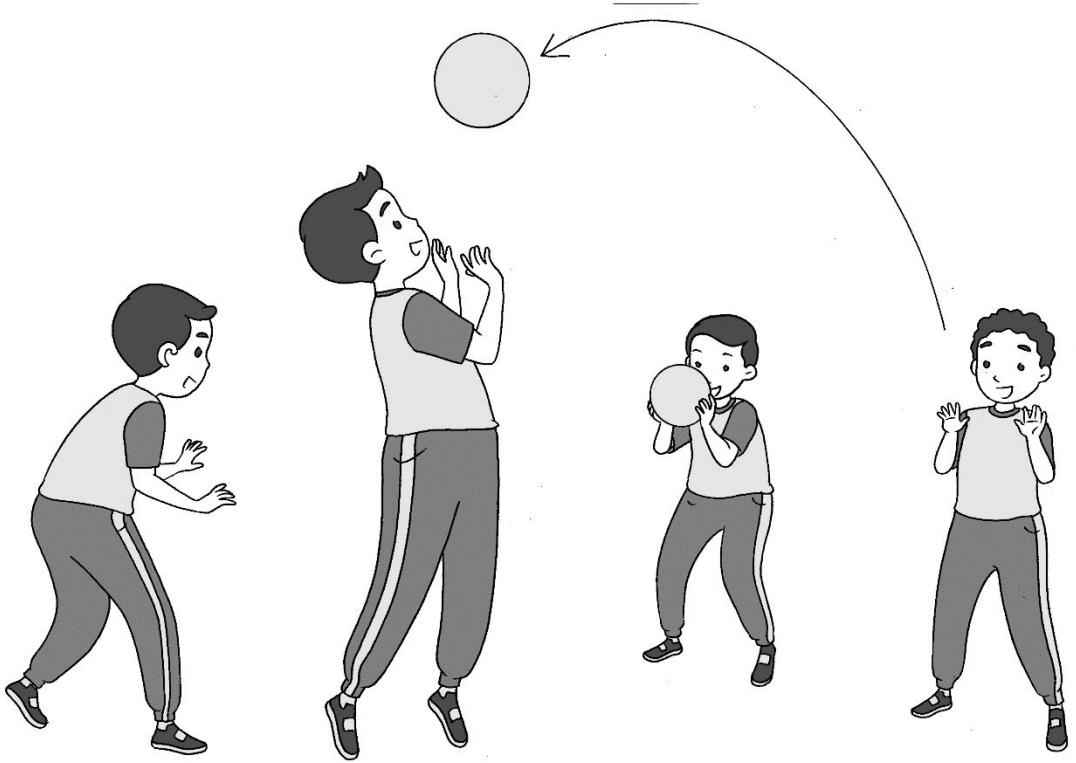


c. Variasi dan kombinasi melempar bola ke dalam dan menyundul bola

1. Melempar bola ke dalam



2. Menyundul bola



3. Melempar bola ke dalam dan menyundul bola





Bermain Sepak Bola dengan Peraturan yang Dimodifikasi



Sumber: *Flickr.com/ Otto KrIstensen*

Dengan bermain dalam bentuk pertandingan, sikap kompetitif, jiwa sportivitas, tidak mudah menyerah, dan semangat kerja sama tim akan terbangun.

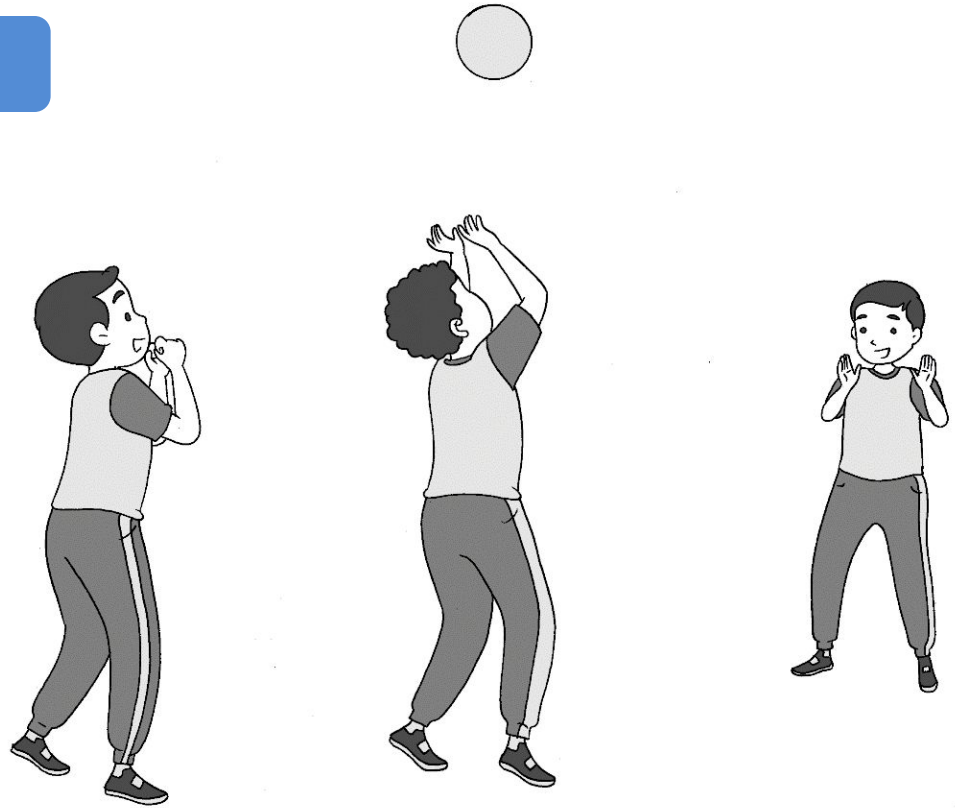
B. Permainan Bola Voli

Dengan keterampilan variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bola voli, pemain akan lebih mudah mengarahkan bola ke arah yang dikehendaki.



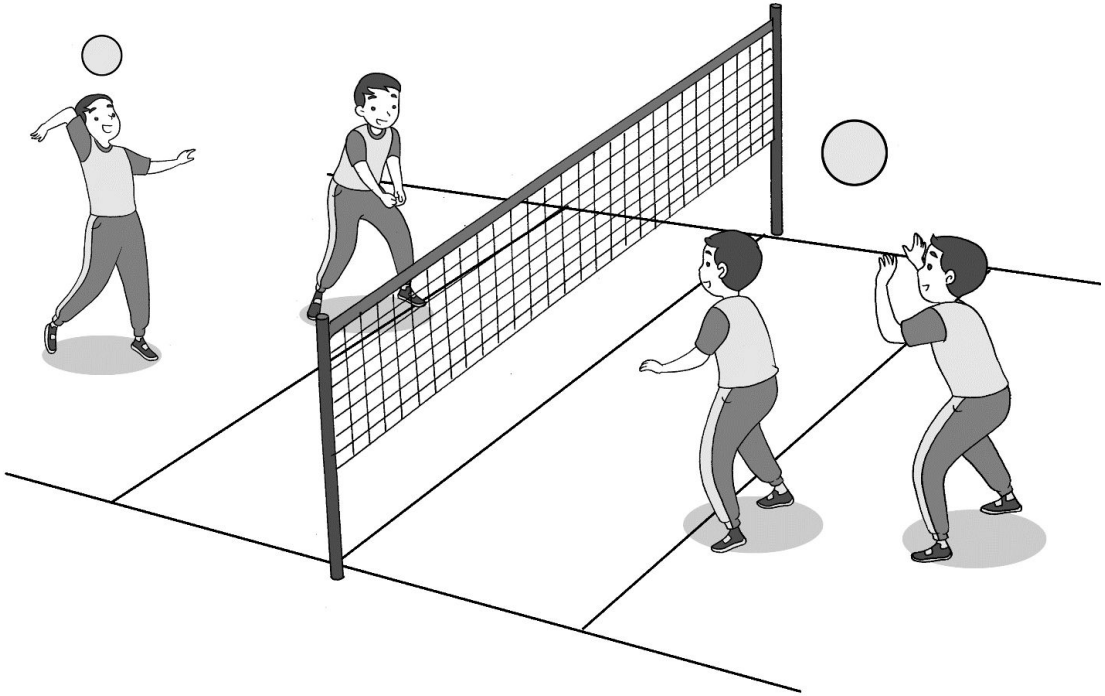
a. Variasi dan kombinasi *passing* bawah dan *passing* atas

Passing atas

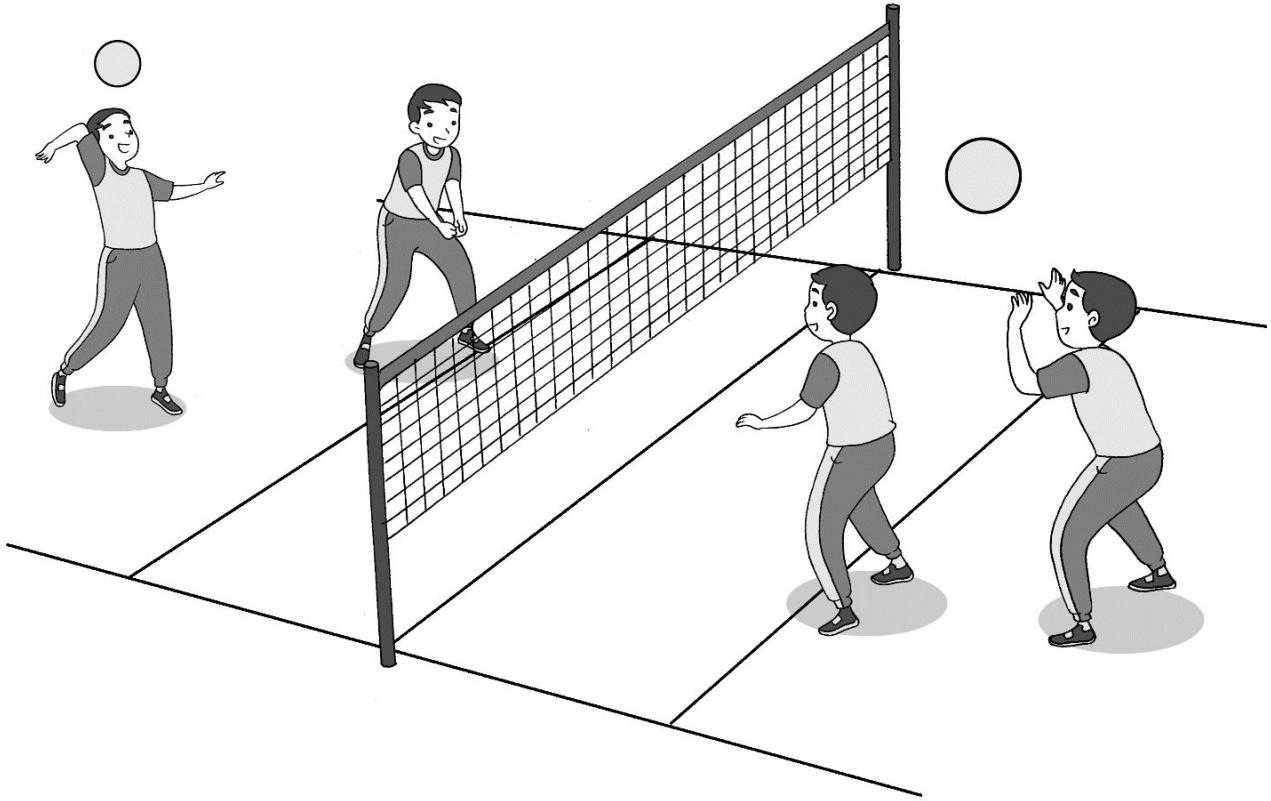


b. Variasi dan kombinasi servis bawah, *passing* bawah, dan *passing* atas

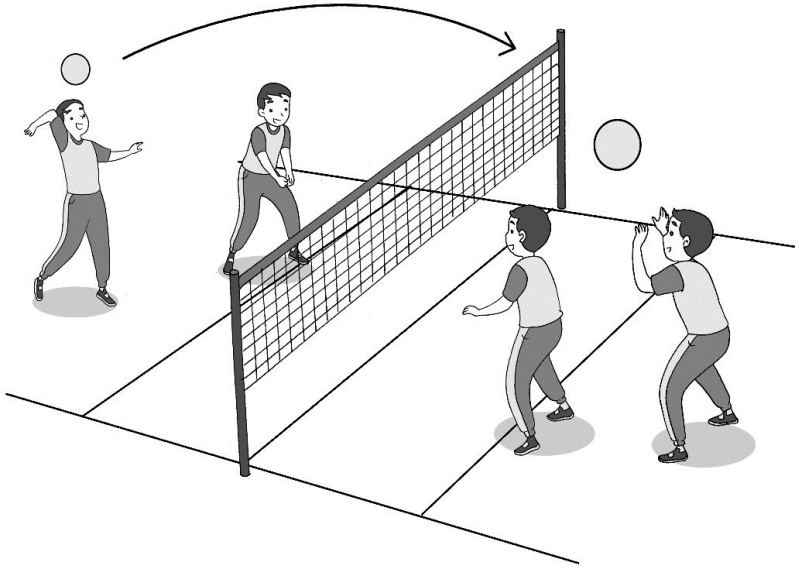
Passing bawah dan *passing* atas di depan net

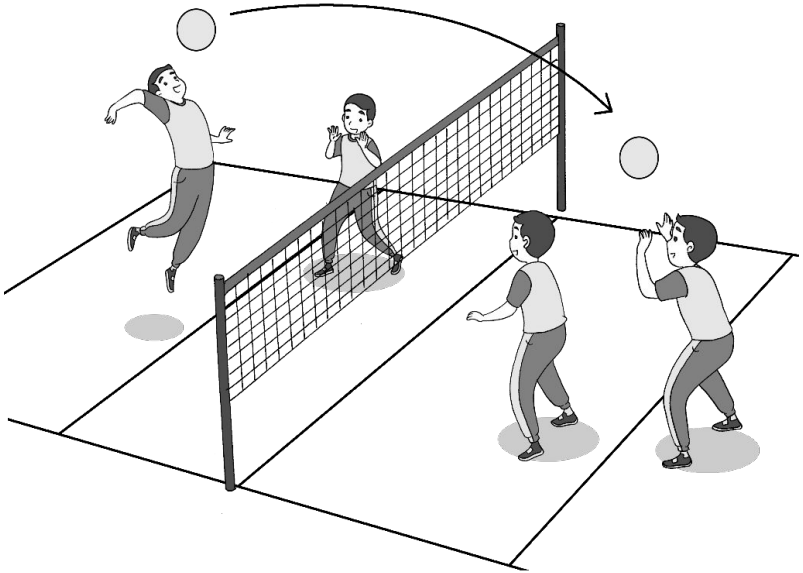


c. Variasi dan kombinasi servis atas, *passing* bawah, dan *passing* atas

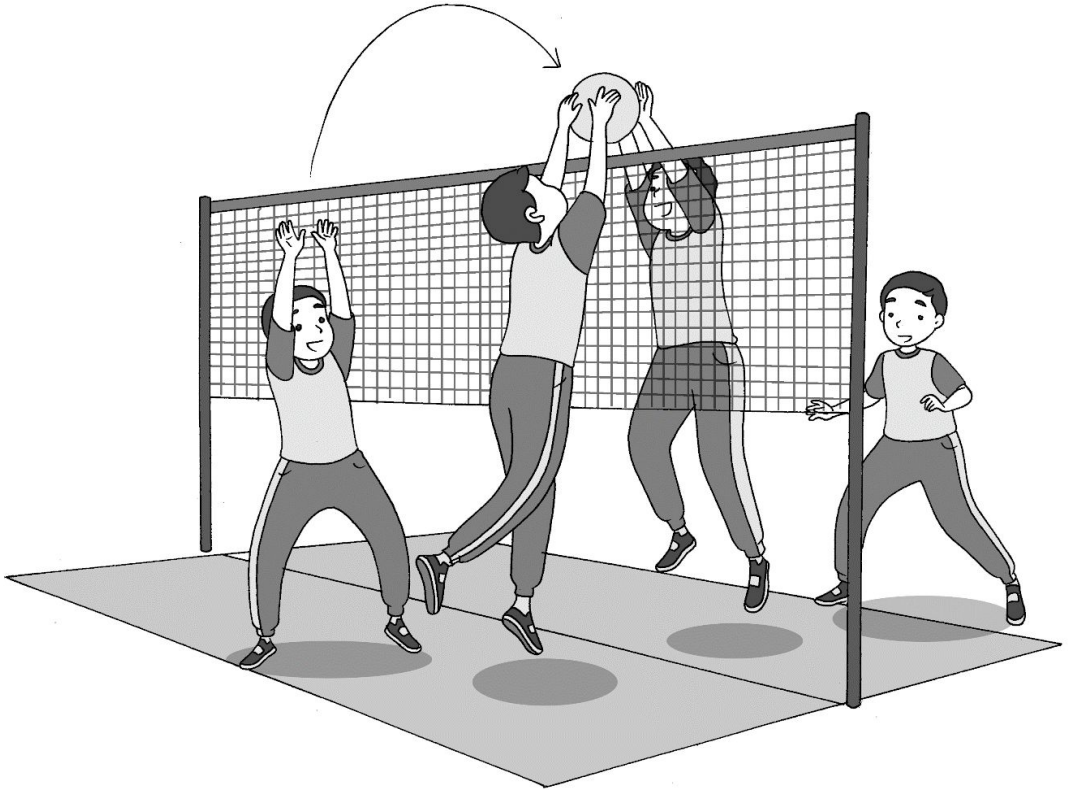


d. Variasi dan kombinasi servis atas, *passing* bawah, *passing* atas, dan smes/*spike*





e. Variasi dan kombinasi servis bawah, *passing* bawah, *passing* atas, smes/*spike,* dan *block*/bendungan



Bermain Bola Voli dalam Bentuk Pertandingan



Sumber: *Flickr.com/George M.Groutas*

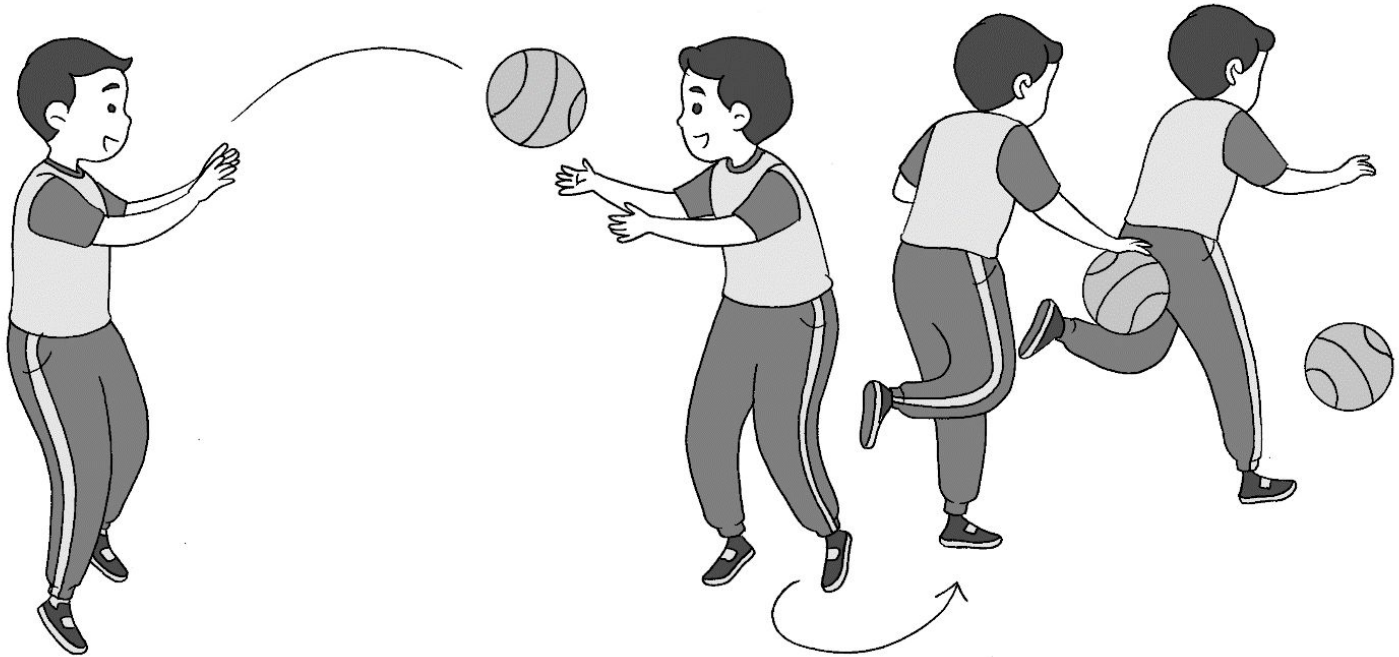
Dengan bermain bola voli dalam bentuk pertandingan, sikap kompetitif, jiwa sportivitas, tidak mudah menyerah, dan semangat kerja sama tim akan terbangun.

C. Permainan Bola Basket

Masih ingatkah kamu bagaimana cara melakukan *lay up*? *Lay up* dilakukan pada saat pemain akan memasukkan bola ke ring basket dengan cara melompat.



a. Variasi dan kombinasi melempar, menangkap, dan menggiring bola



b. Variasi dan kombinasi melempar, menangkap, dan menembak bola



Bermain Bola Basket dengan Peraturan yang Dimodifikasi

Dengan bermain bola basket dalam bentuk pertandingan, sikap kompetitif, jiwa sportivitas, tidak mudah menyerah, dan semangat kerja sama tim akan terbangun.



Sumber: *Flickr.comFlickr.com/Keith Allison*