

MEDIA MENGAJAR

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

UNTUK SD/MI KELAS 4

Bab 1

PERMAINAN INVASI



Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi pada bab ini, siswa diharapkan dapat menjelaskan dan mempraktikkan:

1. Gerak mengoper, menendang, menghentikan, dan menggiring bola dalam permainan sepak bola;
2. Gerak melempar, menangkap, dan menggiring bola dalam permainan bola tangan.

A. Permainan Sepak Bola

Sepak bola merupakan salah satu permainan yang dimainkan oleh dua regu.

Regu yang paling banyak memasukkan bola ke gawang lawan menjadi pemenangnya.

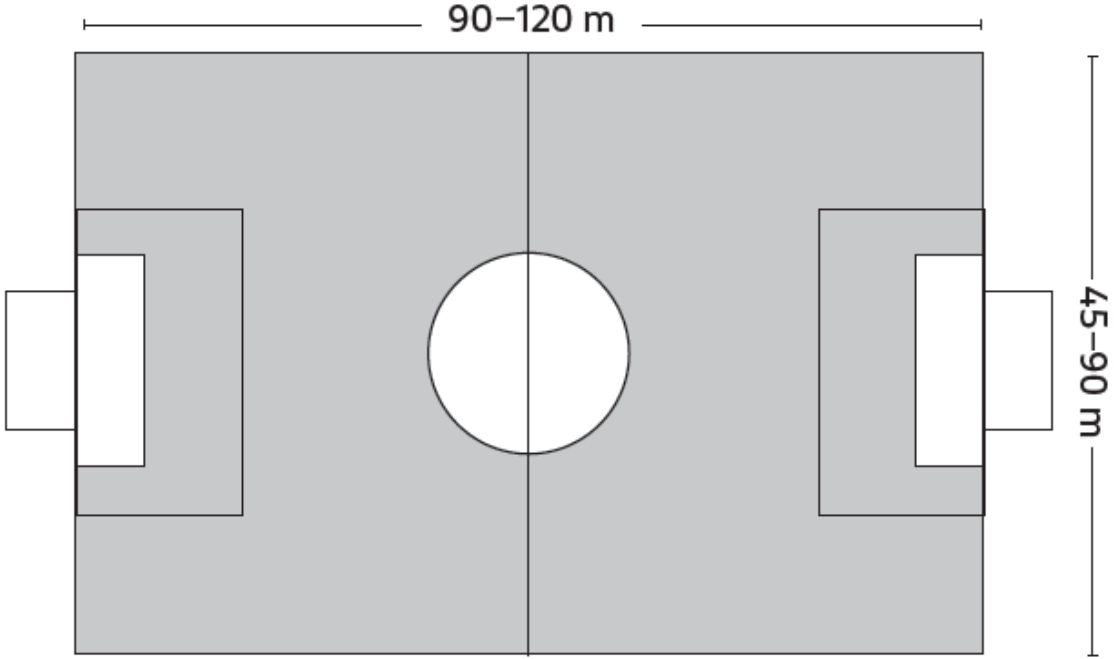


Jumlah pemain dan lama permainan



Setiap regu terdiri atas 11 orang, yaitu 10 pemain dan 1 penjaga gawang.
Pertandingan dilakukan selama 2 × 45 menit.

Lapangan sepak bola



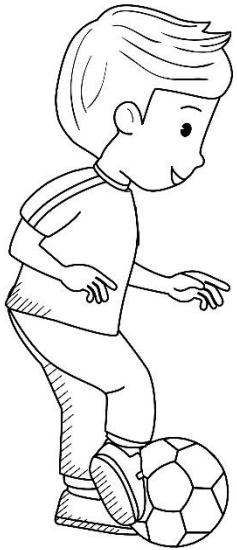
Bentuk lapangan persegi panjang. Standar lapangan sepak bola memiliki ukuran panjang 90 – 120 meter dan lebar 45 – 90 meter.

1. Gerak Dasar Menendang Bola

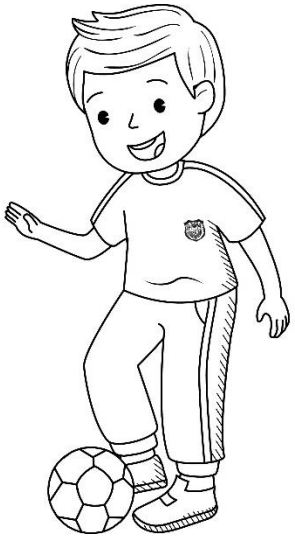


Menendang adalah gerakan kaki untuk menggerakkan bola ke arah yang dituju, seperti gawang lawan.

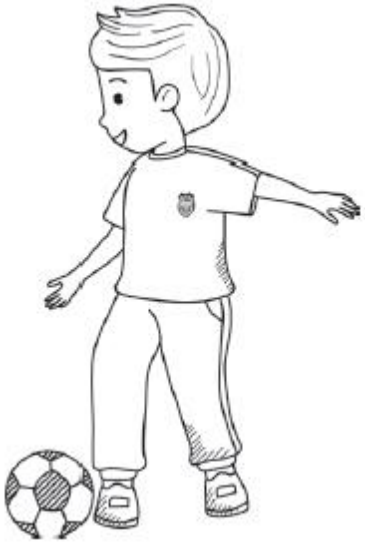
Macam-macam cara menendang bola



Tendangan dengan punggung kaki.



Tendangan dengan kaki bagian dalam.



Tendangan dengan kaki bagian luar.