

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA, 2021

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Buku Panduan Guru SMA/SMK Kelas X

Penulis: Agus Mahendra, Bambang Abduljabar
ISBN: 978-602-244-309-9

Unit 2

Permainan Sepak Bola



Aktivitas Permainan dan Olahraga

Permainan Invasi (Permainan Sepak Bola)

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: X / 1-2
Pokok Bahasan	: Permainan Invasi (Permainan Sepak Bola)
Sub Pokok Bahasan	: Teknik Dasar dan Keterampilan Permainan Sepak Bola
Sub Pokok Bahasan	: Teknik Dasar dan Keterampilan Bermain Sepak Bola
Profil Pelajar Pancasila	: Mandiri, Gotong-Royong, dan Tanggungjawab.
Alokasi Waktu	: 2 Kali Pertemuan (6 JP)

A. Tujuan Pembelajaran

Pada akhir fase ini siswa mampu mempraktikkan; mengetahui, memahami; memanfaatkan gerak untuk kesehatan; menangkap nilai-nilai moral karakter sebagai dampak dari peristiwa belajar tentang gerak dan belajar melalui gerak. Peristiwa belajar dikembangkan menjadi belajar gerak terkait kemampuan-kognitif-reflektif, kemampuan sosial, dan belajar belajar gerak terkait kemampuan afektif didalam situasi gerak dan/atau permainan sepak bola, sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki siswa. Guru perlu memfasilitasi siswa aktif belajar di situasi Sepak bola. Secara rinci tujuan pembelajaran ini dapat dijabarkan sebagai berikut.

1. Mempraktikkan teknik dasar keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan sepak bola (*passing, stopping; dribbling; shooting* dan pendalaman dalam bentuk permainan) sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh siswa.

2. Menganalisis teknik dasar keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan sepak bola (*passing, stopping; dribbling; shooting* dan pendalaman dalam bentuk permainan) sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki oleh siswa.
3. Mengembangkan nilai-nilai karakter dari pengalaman belajar gerak: tanggung jawab personal (jujur, disiplin, patuh dan taat pada aturan, menghormati diri sendiri, dan lain-lain) dan pengembangan tanggung jawab sosial (kerja sama, toleran, peduli, empati, menghormati orang lain, gotong-royong, dan lain-lain).
4. Mengembangkan nilai-nilai gerak dengan cara mampu mengambil makna pengalaman belajar gerak: nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kesehatan, nilai-nilai aktivitas jasmani untuk kegembiraan dan tantangan, dan nilai-nilai aktivitas jasmani untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.

B. Deskripsi Unit Pembelajaran

Pada Unit Pembelajaran 2 ini siswa dapat mempraktikkan dan menganalisis konsep, prinsip, dan cara-cara melakukan teknik dasar keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan sepak bola (*passing, stopping; dribbling; shooting* dan pendalaman dalam bentuk permainan). Kegiatan pembelajaran dengan menggunakan pendekatan teoritis dan praktik.

Kegiatan guru melakukan perencanaan, melaksanakan kegiatan pembelajaran, dan melakukan penilaian proses dan hasil pembelajaran. Dalam tahap pendahuluan, guru bersama-sama siswa melakukan: doa, apersepsi, menyampaikan tujuan, menyampaikan cara penilaian yang akan dilakukan. Pada kegiatan inti menjelaskan materi teknik dasar keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan sepak bola (*passing, stopping; dribbling; shooting* dan pendalaman dalam bentuk permainan), guru menutup pelajaran, dan menyampaikan resume, simpulan, mengecek kephahaman siswa, rencana pembelajaran berikutnya, serta berdoa.

Alternatif pembelajaran mempraktikkan teknik dasar keterampilan gerak spesifik dan fungsional permainan dan olahraga sepak bola

(*passing, stopping; dribbling; shooting* dan pendalaman dalam bentuk permainan) dapat dilakukan dengan memodifikasi bola. Bola yang digunakan tidak harus bola standar bermain sepak bola. Dalam kegiatan pembelajaran pada unit pembelajaran 2 ini dapat menggunakan bola lainnya seperti: bola plastik atau bola futsal atau bola lain yang dapat ditendang.

Penilaian yang dilakukan guru meliputi penilaian proses mencakup siswa melakukan belajar dan hasil belajar terkait kemampuan kognisi, sikap, dan perilaku dengan menggunakan jurnal, penilaian pengetahuan dengan melakukan tes tertulis yang dilakukan diakhir pertemuan, serta penilaian keterampilan dengan tes unjuk kerja.

B. Apersepsi

Kapasitas dan pembendaharaan gerak yang kaya disertai dengan kemampuan siswa mempraktikkan dan menganalisa gerak spesifik permainan sepak bola akan menuntun siswa untuk lebih menyenangkan dan membiasakan diri bergerak di sepanjang hayatnya. Kemampuan gerak dan kosa-kata gerak yang disertai dengan kemauan dan kesadaran pentingnya gerak bagi kehidupan akan berdampak pada peraihian derajat kesehatan dan kebugaran siswa. Manakala siswa mampu menampilkan tugas gerak bermain sepak bola dapat juga berperan internal menumbuhkembangkan sikap dan perilaku percaya diri, keterampilan kerjasama antar pemain, dan perbuatan-perbuatan bertanggungjawab dalam permainan yang ditampilkan, sehingga dapat direfleksi menjadi kebiasaan-kebiasaan dalam kehidupannya.

Kemampuan siswa untuk memahami dan memprediksi dampak pada emosi, pikiran, dan interaksi sosial serta ekspresi diri akibat melakukan aktivitas jasmani dan permainan sepak bola dapat mempengaruhi pada pertumbuhan dan perkembangan kepribadian siswa. Sikap dan perilaku positif dalam setiap melakukan aktivitas jasmani dan permainan sepak bola dapat direfleksi sebagai wujud kepribadian baru, sehingga dapat menumbuhkembangkan upaya peraihian tujuan pembelajaran.

Partisipasi aktif belajar didalam situasi gerak dan/atau olahraga sepakbola tidak hanya diarahkan pada wujud penguasaan keterampilan gerak bermain sepak bola, tetapi dikembangkan pada keterkaitan gerak dalam permainan sepakbola siswa dengan kondisi dan keadaan perasaan, pikiran, dan perbuatan siswa itu sendiri. Suasana permainan sepak bola yang diorganisasikan secara utuh dan menyeluruh dikembangkan untuk membentuk kepribadian utuh dan menyeluruh siswa. Guru perlu memulai pembelajarannya dari bentuk-bentuk gerak yang dapat ditampilkan siswa untuk dikembangkan kepada tujuan yang seharusnya diperoleh dan dimiliki siswa.

Pertanyaan Pemantik:

- Mengapa perlu menguasai keterampilan gerak spesifik dan bermain sepak bola?
- Bagaimana perasaanmu mengikuti pembelajaran ini?
- Jika ada hal yang tidak kamu sukai terjadi, apakah yang kamu lakukan?
- Supaya bisa mencetak goal dengan cepat, perilaku kelompok apakah yang perlu dilakukan?
- Untuk bisa bermain sepak bola, apakah yang perlu kamu lakukan?
- Mengapa pemain sepak bola perlu mengetahui kemana harus berlari, dimana harus berdiri?
- Situasi bermain seperti apakah agar pemain sepak bola dapat dengan mudah memasukkan bola ke gawang lawan?

C. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 1)

1. Materi Pokok Pembelajaran

a. Materi Pembelajaran Reguler

Aktivitas pembelajaran Teknik dasar spesifik melempar dan menangkap bola, yaitu:

- a) Aktivitas pembelajaran 1: Keterampilan gerakan *passing* bola.
- b) Aktivitas pembelajaran 2: Keterampilan gerakan *stopping* bola.

- c) Aktivitas pembelajaran 3: Keterampilan gerakan *dribbling* bola.
- d) Pembelajaran 4: Merebut bola dari penguasaan lawan dan permainan sepak bola modifikasi sebagai pengembangan gerakan *passing, stopping; dribbling; shooting* dan pendalaman dalam bentuk permainan.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Sama dengan materi pembelajaran reguler.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Bermain sepak bola dalam bentuk permainan serupa sepak bola (*soccer likes games*) misal: permainan bola garis akhir.

Bermain sepak bola dengan menggunakan satu lapangan penuh dengan jumlah pemain 5 lawan 5, waktu bermain 2 x 20 menit, dan peraturan permainan menggunakan peraturan resmi/standar.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatif)

a. Persiapan mengajar

Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut.

- 1) Membaca kembali Rencana Pembelajaran (RP) yang telah dipersiapkan guru sebelumnya.
- 2) Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan permainan sepak bola.
- 3) Menyiapkan alat pembelajaran, di antaranya:
 - a) Bola sepak atau bola sejenisnya (bola terbuat dari plastik, karet, dll).
 - b) Lapangan permainan sepak bola atau lapangan sejenisnya (lapangan basket atau bola voli atau halaman sekolah) yang aman.
 - c) Rintangan (*cones*) atau sejenisnya (kursi atau bilah bambu).
 - d) Peluit dan *stopwatch*.
 - e) Lembar Kegiatan Siswa (*student work sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak.

b. Kegiatan pembelajaran

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut.

1) Kegiatan pendahuluan (15 Menit)

- a) Guru meminta salah seorang siswa untuk menyiapkan barisan di lapangan sekolah dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada siswa.
- b) Guru meminta salah seorang siswa untuk memimpin doa, dan siswa berdoa sesuai dengan agamanya masing-masing.
- c) Guru memastikan bahwa semua siswa dalam keadaan sehat, bila ada siswa yang kurang sehat (sakit), maka guru meminta siswa tersebut untuk beristirahat di kelas.
- d) Guru memotivasi siswa untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan mengajukan pertanyaan tentang manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran.
- e) Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya, dengan cara tanya jawab.
- f) Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai siswa setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan bermain sepak bola: misalnya bahwa bermain sepak bola adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi.
- g) Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: teknik dasar keterampilan gerak spesifik *passing*, *stopping*; *dribbling*; *shooting* dan pendalaman dalam bentuk permainan.
- h) Guru menjelaskan aspek kompetensi apa yang dinilai dari siswa dalam pembelajaran keterampilan permainan sepak bola. Aspek tersebut meliputi aspek keterampilan gerak dan kebugaran, aspek pengetahuan, aspek pengembangan karakter serta nilai-nilai positif terhadap aktivitas jasmani dan manfaatnya.

Aspek keterampilan dinilai dari kemampuan siswa mempraktikkan teknik dasar dan keterampilan spesifik seperti passing, dribbling, shooting, membuat goal, lemparan ke dalam, serta penerapan teknik dan taktik permainan sepak bola. Aspek pengetahuan dilihat dari bagaimana siswa memahami unsur teoritis dari teknik dasar yang dipelajari (passing, dribbling, shooting, membuat goal, lemparan ke dalam, serta membangun serangan serta pertahanan, dan kemampuan peraturan serta strategi permainan sepak bola secara umum.

Aspek kebugaran dinilai dari bagaimana siswa mengikuti dan menyelesaikan permainan sepak bola secara antusias tanpa lelah berarti. Aspek sosial dilihat dari bagaimana siswa berinteraksi dengan siswa lain dan guru, sedangkan aspek karakter dari bagaimana siswa menunjukkan tanggung jawab personal (jujur, disiplin, patuh dan taat pada aturan, menghormati diri sendiri) dan tanggung jawab sosialnya (kerja sama, toleran, peduli, empati, menghormati orang lain, gotong-royong)

- i) Dilanjutkan dengan pemanasan agar siswa terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan yang menyenangkan. Pemanasan dalam bentuk *game*, antara lain:
 - (1) Siswa dibagi menjadi empat kelompok besar (siswa putera dan puteri dibagi sama banyak). Kalau jumlah siswa 32 orang, maka satu kelompok terdiri dari 8 siswa.
 - (2) Cara bermain:
 - bermain kucing-kucingan dengan sentuhan bola lunak (atau plastik) yang dilemparkan ke badan bawah teman satu regunya, yang terkena bola bertugas melempar bola ke badan temannya, sementara pelempar menjadi sasaran pelempar barunya.
 - bermain seperti kegiatan
 - tetapi bola lunak (plastik) ditendang oleh siswa yang ditugaskan gurunya sebagai tanda awal permainan..
 - (3) Berdasarkan pengamatan guru pada *game* di atas, dipilih sejumlah siswa yang dianggap cukup mampu untuk menjadi tutor bagi temannya dalam aktivitas berikutnya. Mereka

akan mendapat anggota kelompok dari siswa yang tersisa dengan cara berhitung sampai angka sejumlah siswa yang terpilih (misalnya 8 orang). Maka jika terdapat 32 siswa, setiap kelompok akan memiliki anggota 8 orang.

2) Kegiatan Inti (90 Menit)

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran inti dengan menggunakan model penugasan, dengan prosedur sebagai berikut.

- a) Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas (*task sheet*) yang berisi perintah dan indikator tugas teknik dasar keterampilan gerak spesifik *passing*, *stopping*, *dribbling*, *shooting* dan pendalaman dalam bentuk permainan.
- b) Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran, yaitu: *passing*, *stopping*, *dribbling*, *shooting* dan pendalaman dalam bentuk permainan. Secara rinci tugas ajar teknik dasar keterampilan gerak spesifik *passing*, *stopping*, *dribbling*, *shooting* dan pendalaman dalam bentuk permainan adalah sebagai berikut.

Aktivitas Pembelajaran

(1) Aktivitas Pembelajaran 1: Gerakan Passing Bola

Panduan menampilkan:

- a) Cermat melihat bola dan kuasai gerakan lengan untuk keseimbangan tubuh.
- b) Perkenaan kaki dengan bagian tengah bola dan dorongkan ke arah sasaran.
- c) Perkenaan kaki dengan bagian bawah bola hanya untuk supaya bola sedikit mengambang di udara.
- d) Perkenaan kaki dengan bola tanpa ada gerakan lanjut tungkai hanya untuk men-*chip* bola.
- e) Gerak lanjut ke arah sasaran passing untuk mendorong laju bola.

- f) Melakukan passing dengan kaki bagian dalam baik ke arah kiri atau kanan perlu dengan pergelangan kaki dikokohkan.
- g) Melakukan passing dengan kaki bagian luar dengan penguasaan bola dan penguatan pergelangan kaki.



Gambar 2.2.1 Bentuk bentuk gerakan *passing* bola

(2)Aktivitas Pembelajaran 2: Gerakan *Stopping* Bola

Panduan menampilkan:

- a) Cermat melihat bola datang ke arah badan dalam penguasaan
- b) Hentikan laju bola datang dengan membukakan kaki, hingga bola bersentuhan dengan telapak kaki.
- c) Menghentikan bola dapat pula dilakukan dengan kaki bagian dalam dengan sedikit mengangkat pergelangan kaki.



Gambar 2.2.2 Gerakan *stopping* bola kaki bagian dalam

(3)Aktivitas pembelajaran 3: Gerakan *Dribbling* Bola

Panduan menampilkan:

- Sentuhkan kaki pada pertengahan bola dengan penguasaan.
- Gunakan kedua kaki secara bergantian.
- Kuasai bola sehingga berada di daerah terdekat (30 – 50 cm) dari jangkauan kaki.
- Kedua lengan digunakan untuk menjaga keseimbangan badan.
- Lihat bola dan cermatlah dari kemungkinan rebutan pemain lawan.
- Gunakan kaki bagian dalam, atau bagian luar kaki, dalam jangkauan untuk menguasai bola.



Gambar 2.2.3 Menggiring kanan-kiri sepak bola

(4)Aktivitas Pembelajaran 4: Merebut Bola dari Penguasaan Lawan dan Permainan Menyerupai Permainan Sepak Bola

Panduan menampilkan:

- Dapatkan siswa menjadi 4 kelompok beranggotakan 8 orang (jika jumlah siswa 32 orang), untuk melakukan permainan sepak bola “garis akhir.”
- Dari setiap kelompok dibagi 4 orang regu A dan 4 orang regu B. Regu A berupaya melakukan *passing* dan *stopping* bola dalam berbagai jenis *passing*, sementara regu B berupaya merebut bola.
- Regu A menyerang ke daerah pertahanan regu B, dan regu B menyerang daerah pertahanan regu A. Setiap regu berupaya bisa menahan bola oleh salah satu teman regunya di garis akhir.

- (d) Jika suatu regu berhasil menahan bola di garis akhir pada daerah yang ditentukan maka terjadi skor 1.
- (e) Permainan berjalan dalam waktu 10 menit.
- (f) Bagi regu yang mengumpulkan skor lebih banyak dinyatakan sebagai regu yang unggul dalam permainan.



Gambar 2.2.4 Aktivitas permainan “garis akhir” serupa permainan sepak bola

3) Kegiatan Penutup (15 Menit)

- a) Salah seorang siswa di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan, guru mempertanyakan, apakah manfaatnya.
- b) Guru dan siswa melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum dan kesalahan-kesalahan yang masih sering timbul saat melakukan aktivitas belajar gerak.
- c) Guru menginformasikan kepada siswa, kelompok dan siswa yang paling baik penampilannya selama pembelajaran permainan sepak bola.
- d) Guru menugaskan siswa yang terkait dengan pembelajaran yang telah dilakukan untuk membaca dan membuat kesimpulan tentang teknik dasar keterampilan gerak spesifik *passing*, *stopping*, *dribbling*, dan *shooting* serta permainan menyerupai sepak bola, hasilnya dijadikan sebagai tugas penilaian penugasan. Selanjutnya guru memberi tugas kepada siswa untuk membaca dan mempelajari materi pembelajaran pada pertemuan minggu yang akan datang, yaitu: teknik dasar keterampilan gerak spesifik menembak bola ke sasaran tertentu permainan sepak bola.

- e) Berdoa dipimpin oleh salah satu siswa dan menyampaikan salam.
- f) Siswa kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, dan bagi siswa yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

c. Kegiatan Alternatif

Kegiatan pembelajaran dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/ menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

E. Prosedur Kegiatan Pembelajaran (Pertemuan 2)

1. Materi Pokok Pembelajaran: *shooting* ke gawang.

a. Materi Pembelajaran Reguler

- 1) Aktivitas pembelajaran 1: Teknik *Shooting*.
- 2) Aktivitas pembelajaran 2: *Shooting* ke *cones*.
- 3) Aktivitas pembelajaran 3: *Shooting* ke target dalam permainan garis akhir.
- 4) Aktivitas pembelajaran 4: *Shooting* ke gawang kecil.

b. Materi Pembelajaran Remedial

Sama dengan materi pembelajaran reguler.

c. Materi Pembelajaran Pengayaan

Bermain sepak bola dengan menggunakan satu lapangan penuh dengan jumlah pemain 7 lawan 7, waktu bermain 2 x 10 menit, dan peraturan permainan menggunakan peraturan sederhana.

2. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran (Alternatif)

a. Persiapan Mengajar

Sama dengan pertemuan pertama.

b. Kegiatan Pembelajaran

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:

1) Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)

Sama dengan pendahuluan pertemuan pertama.

2) Kegiatan Inti (90 Menit)

Sama dengan pendahuluan pertemuan pertama.

Bentuk-bentuk tugas ajar teknik dasar keterampilan gerak spesifik menembak bola ke sasaran tertentu permainan sepak bola) adalah sebagai berikut.

Aktivitas Pembelajaran

a) Aktivitas Pembelajaran 1: Teknik Gerakan *Shooting*

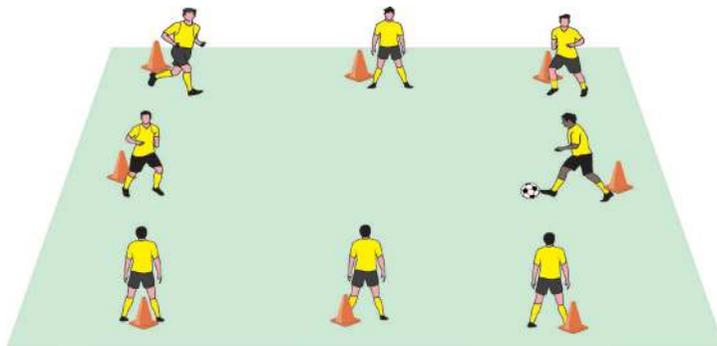
Panduan menampilkan:

- 1) Pusatkan pandangan ke bola, dan kuasai lengan di samping sebagai upaya menjaga keseimbangan tubuh.
- 2) Perkenaan kaki dengan bola di bagian tengah-bawah bola dan ujung depan kaki.
- 3) Tempatkan kaki yang tidak akan menendang bola di samping bola sebagai tumpuan gerakan *shooting*.
- 4) Tendang bola dengan kaki yang aktif.
- 5) Lakukan gerak lanjut ke arah tendangan bola.
- 6) Gunakan *shooting* sebagai upaya untuk mencetak gol.

b) Aktivitas Pembelajaran 2: *Shooting ke Cones*

Panduan menampilkan:

- 1) Gerakan *shooting* ke *cone* dalam sepak bola 8 penjuru sudut. Buatlah 1 kelompok beranggotakan 8 orang, yang berdiri mempertahankan *cone*-nya setiap sudut persegi empat dan titik tengah garis lapangan.
- 2) Setiap *cone* dijaga oleh satu siswa, yang juga harus melakukan *shooting* ke *cone* yang dijaga siswa lainnya.
- 3) Satu siswa berhadapan dengan 7 siswa lainnya.

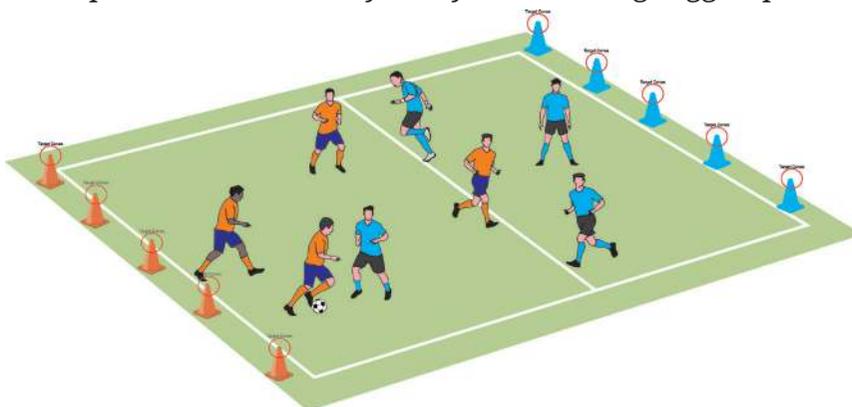


Gambar 2.2.6. Permainan *shooting* 8 penjuru cone.

c) Aktivitas Pembelajaran 3: Shooting ke Cone dalam Permainan Garis Akhir.

Panduan menampilkan:

- 1) Buatlah dua regu saling berlawanan, beranggotakan 4 pemain.
- 2) Kedua regu menginvasi daerah pertahanan lawannya, untuk menjatuhkan *cone* yang diberdirikan di daerah akhir lapangan permainan.
- 3) Kedua regu berusaha mempertahankan *cone* yang diberdirikan di daerah permainannya.
- 4) Pemain sari satu regu yang bisa menjatuhkan cone lawannya dinyatakan mendapatkan skor angka 1.
- 5) Berusahalah untuk menjatuhkan semua cone di daerah pertahanan lawan satu demi satu.
- 6) Regu yang terlebih dahulu dapat menjatuhkan semua *cone* di daerah pertahanan lawannya dinyatakan mengungguli permainan.

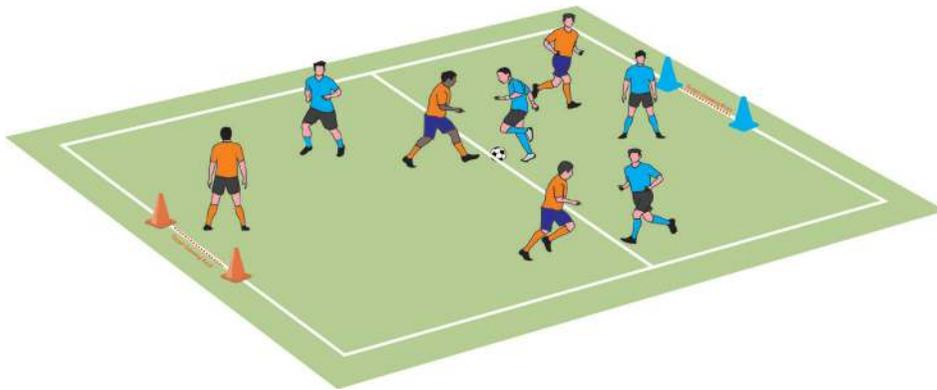


Gambar 2.2.7. Permainan *shooting* ke cones

a) **Aktivitas Pembelajaran 4: Permainan Shooting ke Gawang Kecil**

Panduan menampilkan:

- 1) Mintalah siswa menjadi 2 kelompok beranggotakan 4 orang yang berlawanan, untuk melakukan permainan *shooting* ke gawang kecil.
- 2) Setiap regu menyerang daerah pertahanan regu lawan untuk memasukan bola ke gawang kecil lawannya.
- 3) Setiap regu berusaha mempertahankan gawangnya sendiri dan mencoba memasukan bola ke gawang lawan.
- 4) Permainan dilakukan dalam waktu 10 – 15 menit.



Gambar 2.2.8. Permainan *shooting* ke gawang

Guru dapat mengembangkan bentuk-bentuk aktivitas keterampilan gerak spesifik *passing*, *stopping*, *dribbling*, *shooting* (mencipta bentuk latihan gerak dan/atau permainan menyerupai sepak bola, yang dapat dilakukan siswa), sesuai dengan kemampuan siswa.

3) Kegiatan penutup (15 Menit)

Sama dengan pertemuan pertama.

a. Kegiatan Alternatif

Kegiatan pembelajaran dilakukan dengan demonstrasi dan komando. Jika penugasan dengan menggunakan lembar tugas tidak berjalan dengan baik, maka perlu didahului dengan demonstrasi/menggunakan lembar peraga/atau media lain yang sesuai.

F. Penilaian

Penilaian ada dua ragam: 1) penilaian tentang belajar; dan 2) penilaian hasil belajar. Penilaian tentang belajar adalah penilaian proses siswa belajar. Penilaian jenis ini dilakukan saat guru melakukan pembelajaran. Penilaian hasil belajar berupa penilaian sikap, pengetahuan, keterampilan dan dampak belajar terhadap aspek-aspek Profil Pelajar Pancasila. Penilaian hasil dapat dilakukan secara terpisah atau digabung dalam satu kesempatan penilaian dari jenis penilaian berikut:

1. Penilaian Sikap (Penilaian diri sendiri oleh siswa dan diisi dengan jujur)

a. Petunjuk Penilaian (Lembar Penilaian Sikap Diri)

- 1) Isikan identitas kalian.
- 2) Berikan tanda cek (√) pada kolom “Ya” jika sikap yang ada dalam pernyataan sesuai dengan sikap Kalian, dan “Tidak” jika belum sesuai.
- 3) Isilah pernyataan secara jujur.
- 4) Hitunglah jumlah jawaban “Ya”.
- 5) Lingkari kriteria Sangat Baik, Baik, atau Baik sesuai jumlah “Ya” yang terisi.

b. Tabel 2.2.1 Rubrik Penilaian Sikap:

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya berusaha belajar dengan sungguh-sungguh.		
2.	Saya mengikuti pembelajaran dengan penuh perhatian.		
3.	Saya mengerjakan tugas yang diberikan guru tepat waktu.		
4.	Saya berperan aktif dalam kelompok.		
5.	Saya menghormati dan menghargai orang tua dan guru.		
6.	Saya menghormati dan menghargai teman.		
7.	Saya mengajukan pertanyaan jika ada yang tidak dipahami.		

8.	Saya merasa menguasai dan dapat mengikuti pelajaran.		
9.	Saya menyerahkan tugas tepat waktu.		
10.	Saya selalu membuat catatan hal-hal yang saya pelajari.		

Sangat Baik	Baik	Perlu Perbaikan
Jika lebih dari 8 pernyataan terisi “Ya”	Jika lebih dari 6 pernyataan terisi “Ya”	Jika lebih dari 4 pernyataan terisi “Ya”

2. Tabel 2.2.2 Penilaian Pengetahuan

Teknik	Bentuk	Contoh Instrumen	Kriteria Penilaian
Tes Tulis	Pilihan ganda dengan 4 opsi	<ol style="list-style-type: none"> Teknik mengoper bola jarak dekat (passing pendek) agar sasarannya tepat, pemain sebaiknya menggunakan kaki bagian: <ol style="list-style-type: none"> luar dalam punggung kaki ujung laki tumit kaki Menghentikan bola bawah dapat dilakukan dengan menggunakan kaki. Untuk bola yang melayang di udara dapat digunakan bagian-bagian badan seperti di bawah ini, kecuali <ol style="list-style-type: none"> dada kepala paha tangan perut Untuk menggiring bola yang menghasilkan putaran bola keluar, bagian kaki yang digunakan untuk kontak dengan bola adalah <ol style="list-style-type: none"> kaki bagian dalam kaki bagian luar punggung kaki 	Jawaban benar mendapatkan skor 1 dan salah 0

		<p>c. punggung kaki d. ujung kaki e. tumit kaki</p> <p>4. Agar gerak bola saat menyundul sampai ke arah tujuan dengan tepat, gerak sundulan sebaiknya dibantu oleh: a. dorongan badan b. ayunan tangan c. kekuatan penuh d. poin a, b, dan c benar e. semua salah</p> <p>5. Permainan sepak bola bisa dimainkan menggunakan seluruh badan, kecuali a. kepala b. badan c. tungkai d. tangan e. dada</p>	
	Uraian tertutup	<p>1. Jelaskan urutan cara mengoper bola gelundung pada permainan sepak bola.</p> <p>Kunci jawaban:</p> <p>a) Bola dikuasai di depan kaki dari bola. b) Tempatkan kaki tumpu di samping bola dan kaki tendang di belakang dan membentuk gerak ayun belakang, c) Bersamaan dengan gerak mengayun kaki tendang ke depan, buatlah badan sedikit bergerak juga ke depan d) Perkenaan kaki dengan bola adalah pada kaki bagian dalam, e) Ikuti dengan gerak lanjutan ke depan manakala bola sudah terdorong ke depan.</p>	<p>Mendapatkan skor; 4, jika seluruh urutan dituliskan dengan benar dan isi benar. 3, jika urutan dituliskan salah tetapi isi benar. 2, jika sebagian urutan dituliskan dengan benar dan sebagian isi benar. 1, jika urutan dituliskan salah dan sebagian besar isi salah</p>

3. Penilaian Keterampilan

a. Tes Kinerja Teknik Dasar dan Kinerja Permainan Sepak Bola

1) Pengamatan

Ketika siswa terlibat dalam pembelajaran (melakukan tugas gerak), baik berupa ulangan gerak (*drill*) maupun dalam situasi bermain, lakukan pengamatan pada kemampuan siswa dalam melakukan teknik dasar *passing*, *stopping*, *dribbling*, dan *shooting*-nya, atau pada 'kemampuan bermainnya.' Adapun formnya dapat disiapkan oleh guru dan digunakan untuk berbagai aktivitas yang berbeda.

2) Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan teknik dasar spesifik yang diharapkan.

3) Tabel 2.2.3 Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

Contoh lembar penilaian proses gerak untuk perorangan (setiap siswa satu lembar penilaian).

Nama: _____ Kelas: _____

No	Gerak	Indikator gerakan	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Passing bola	a. Penguasaan gerakan kaki dan tungkai		
		b. Penguasaan gerakan badan		
		c. Penguasaan gerakan penyeimbang dari lengan		
		d. Penguasaan keseimbangan gerakan akhir		
2.	Dribbling	a. Penguasaan gerakan kaki dan penguasaan terhadap bola		
		b. Penguasaan gerakan badan		
		c. Kecepatan gerakan dribbling		
		d. Penguasaan keseimbangan gerakan akhir		

3.	Shooting	a. Penguasaan gerak awalan shooting		
		b. Penguasaan gerakan tubuh		
		c. Penguasaan gerakan kaki tendang		
		d. Penguasaan keseimbangan gerakan akhir		
4	Keterampilan bermain:	a. Menerapkan teknik dasar secara tepat		
		b. Menempatkan diri dalam gerakan tanpa bola		
		c. Memberi asis pada teman seregu yang tepat posisi		
		d. Tepat mengambil keputusan dalam situasi sulit		
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir				

5) Pedoman penskoran

a) Penskoran

- (1) Skor 1 jika: Ya.
- (2) Skor 0 jika: Tidak.
- (3) Siswa mendapat jumlah skor “ya” dikalikan 100 disebut Skor Perolehan (SP).
- (4) Skor Real Siswa (SRP) didik adalah 80% dari jumlah skor perolehan (SP).
- (5) Penetapan nilai yang diperoleh merujuk pada tabel konversi skor.
- (6) Ketentuan penilaian indikator gerakan pass pendek-panjang
 - (a) Penguasaan bola di kaki dan siap di-*passing*.
 - (b) Menguasai gerak keseimbangan badan.
 - (c) Melangkahkan kaki aktif ke belakang.
 - (d) Gerakan *passing* secara keseluruhan.
- (7) Ketentuan penilaian indikator gerakan dribbling
 - (a) Penguasaan bola di kaki.
 - (b) Menguasai gerak keseimbangan badan.

- (c) Melangkahakan kaki aktif ke depan.
 - (d) Gerakan dribbling secara keseluruhan.
- (8) Ketentuan penilaian indikator gerakan shooting
- (a) Penguasaan jarak awalan dan kecepatan awalan.
 - (b) Posisi awal tendangan pada saat kaki tendang ditarik ke belakang.
 - (c) Posisi perkenaan kaki dengan bola
 - (d) Gerakan susulan (*follow through*) dari tubuh dan bagian tubuh,

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 160

Skor Real Siswa: SRP (80 % x 160)

Angka nilai keterampilan yang diperoleh siswa: SRP/12.

c) Tabel 2.2.4 Konversi Skor Real Siswa ke dalam Kategori dan Angka

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai	Angka
Putera	Puteri		
..... > 120 > 110 kali	Sangat Baik	8 - 10
80 – 100	70 – 90	Baik	6 - 7
60 – 80	50 – 70	Cukup	4 - 5
..... < 60 < 50	Kurang	0 - 3

e. Pegamatan Perilaku Kemandirian, Perilaku Gotong Royong dan Perilaku Tanggungjawab dalam Permainan Sepak Bola

1) Faktor yang diamati:

Lakukan pengamatan terhadap perilaku dan interaksi siswa selama mengikuti pelajaran dari awal sampai akhir pelajaran, apakah mengandung perilaku yang mencerminkan “kemandirian dan gotong royong,” tanggung jawab pribadi, tanggung jawab sosial, kepemimpinan, dsb. Penekanan penilaian diarahkan pada ‘apakah aspek tersebut ditampilkan atau tidak ditampilkan’ dari komponen-komponen perilaku mandiri, gotong royong, dan tanggungjawab.

2) Petunjuk Penilaian

Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan komponen perilaku mandiri dan gotong royong yang diharapkan.

3) Tabel 2.2.5 Rubrik Penilaian Perilaku

Contoh lembar penilaian perilaku untuk perorangan (setiap siswa satu lembar penilaian).

Nama: _____ Kelas: _____

No	Indikator Pengamatan	Uraian pengamatan	Ya (1)	Tidak (0)
1.	Perilaku Kemandirian	a) Perilaku mengenali diri		
		b) Perilaku inisiatif diri		
		c) Perilaku regulasi diri		
		d) Perilaku refleksi diri		
2.	Perilaku Gotong Royong	a) Perilaku berbagi alat		
		b) Perilaku kerjasama bermain		
		c) Perilaku peduli teman		
3.	Perilaku Tanggungjawab	a. Perilaku mengakui teman		
		b. Perilaku memelihara alat		
		c. Perilaku membantu teman kesulitan gerak		
Perolehan/Skor maksimum X 100% = Skor Akhir				

4) Pedoman penskoran

a) Penskoran

(1) Skor 1 jika: Ya.

(2) Skor 0 jika: Tidak

(3) Perolehan skor maksimum adalah skor akhir yang diperoleh dari: Jumlah nilai “ya” yang diperoleh dikali 100%.

a) Perilaku Kemandirian

1) Siswa menunjukkan perilaku mengenali kemampuan diri dalam situasi gerak dan permainan.

2) Siswa menunjukkan kemampuan memotivasi diri, berpartisipasi dan melibatkan diri dalam situasi gerak dan permainan.

- 3) Siswa menunjukkan kemampuan meregulasi diri, berkreasi, dan menata diri dalam menampilkan gerak dan permainan.
 - 4) Siswa senantiasa merefleksi diri sebelum menampilkan gerak dan permainan.
- b) Perilaku Gotong Royong
- 1) Siswa menunjukkan perilaku berbagi alat.
 - 2) Siswa menunjukkan perilaku kerjasama dalam situasi gerak dan permainan.
 - 3) Siswa menunjukkan kepedulian pada teman yang menampilkan kesalahan gerak atau kesulitan menampilkan tugas gerak.
 - 4) Siswa menunjukkan perilaku menghargai dan menghormati teman bermain.
- c) Perilaku Bertanggungjawab
- 1) Siswa menunjukkan perilaku adanya teman bermain.
 - 2) Siswa menunjukkan memelihara alat dan mengembalikan alat yang digunakan atau dipinjamnya.
 - 3) Siswa menunjukkan perilaku menghargai dan menghormati teman dalam satu regu permainannya.

b) Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan siswa: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh siswa: $SP/10$.

c) Tabel 2.2.6 Konversi skor perolehan ke dalam katgegori dan angka

Skor Perolehan	Kategori	Angka
80% - 100%	Sangat Baik	8 - 10
60% - 80 %	Baik	6 - 8
40% - 60 %	Cukup	4 - 6
0% - 40 %	Kurang	0 - 4

4. Alternatif Penilaian.

Manakala guru tidak dapat menggunakan penilaian-penilaian di atas, Guru dapat melakukan penilaian fortfolio proses setiap

siswa belajar di sepanjang pembelajaran semester berjalan tentang perkembangan sikap, pengetahuan, keterampilan dan karakter moral yang diperlihatkan siswa. Penilaian kemajuan belajar adalah penilaian proses perkembangan siswa belajar.

5. Umpan Balik

Umpan balik adalah informasi balikan tentang keadaan siswa dalam mencapai tujuan pembelajaran. Dalam pembelajaran paradigma baru (pembelajaran diagnostik), penentuan siswa tuntas belajar dalam satu lingkup materi adalah jika siswa mencapai tujuan pembelajaran yang diinginkan. Peraihan tujuan pembelajaran ini menjadi prasyarat bilamana siswa melanjutkan kegiatan belajarnya untuk meraih kompetensi selanjutnya.

Guru perlu memastikan bahwa siswa telah menguasai kompetensi sebelumnya, untuk kemudian belajar pada kompetensi lain yang mungkin lebih sulit, berat, atau lebih kompleks. Artinya, peraihan kompetensi gerak sederhana menuju kompetensi gerak yang lebih sulit, berat atau kompleks ini dimaksudkan agar siswa dapat belajar dengan semestinya lebih baik. Manakala siswa di dalam pembelajaran, terlihat belum meraih tujuan pembelajarannya, remedial segera dilakukan saat pembelajaran berjalan, dan bilamana terdapat siswa memperlihatkan kemampuan gerak lebih tinggi dibanding kompetensi yang diajarkan, guru dapat memberikan pengayaan.

Dari penjelasan ini disimpulkan pelaksanaan penilaian di dalam pembelajaran dan atau refleksi dilakukan untuk mengidentifikasi apakah siswa mencapai tujuan pembelajaran yang ditetapkan. Sehingga kegiatan refleksi, remedial, pengayaan, meski di dalam panduan penulisan katanya dituliskan di bagian akhir dalam unit yaitu di komponen penilaian, tetapi di dalam penjelasan disampaikan bahwa penilaian dalam kelas, remedial dan pengayaan dilakukan setiap kali pembelajaran.

G. Refleksi Guru

Meskipun bagian ini ditulis di bagian akhir unit pembelajaran, refleksi guru perlu pula dilakukan pada setiap kali pembelajaran untuk mengidentifikasi efektivitas pembelajaran yang dilakukan dan

ketercapaian serta kemajuan belajar siswa. Salah satu cara refleksi dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.

1. Apakah kegiatan pembelajaran mencipta siswa belajar?
2. Kesulitan-kesulitan apa saja yang dialami/temukan dalam proses pembelajaran teknik dasar keterampilan gerak spesifik *passing; stopping, dribbling*, dan *shooting*.
3. Apakah yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaiki proses pembelajaran teknik dasar keterampilan gerak spesifik *passing; stopping, dribbling*, dan *shooting* ke gawang di permainan sepak bola tersebut.
4. Bagaimana keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran teknik dasar keterampilan gerak spesifik *passing; stopping, dribbling*, dan *shooting* ke gawang di permainan sepak bola tersebut.
5. Dipandang perlu bahwa guru pun dapat berkomunikasi dengan orang tua siswa, terkait dengan hasil capaian pembelajaran siswa. Oleh karena itu, guru pun harus memiliki teknik dan strategi yang efektif dalam berkomunikasi dengan orang tua. Guru meminta bantuan orang tua agar siswa memiliki motivasi yang tetap tinggi dalam pembelajar PJOK.

H. Remedial dan Pengayaan

Konsep remedial dan pengayaan dalam pembelajaran paradigma baru (pembelajaran diagnostik), bukan ditentukan dan dilakukan di akhir pembelajaran, tetapi dilakukan terintegrasi dalam pembelajaran yaitu dengan memberikan intervensi yang sesuai dengan progress dan tingkat kompetensi siswa yang dikuasai. Guru mengenal tingkat penguasaan kompetensi siswa dari refleksi yang dilakukan setiap kali pembelajaran.

a. Pembelajaran Remedial

Untuk siswa atau kelompok siswa yang memperlihatkan kemampuan yang belum baik pada penguasaan gerak spesifik, strategi latihan gerak yang lain dapat diberikan, diidentifikasi kesulitannya di mana, atau siswa bisa dipasangkan dengan siswa yang terampil sehingga siswa terampil dapat membantu siswa yang kesulitan untuk menguasai kemampuan gerak spesifik dengan lebih baik.

b. Pembelajaran Pengayaan

Untuk siswa atau kelompok siswa yang memperlihatkan kemampuan di atas kompetensi yang sedang diajarkan dapat diberikan tugas mendampingi dan membantu siswa lainnya untuk berlatih keterampilan gerak spesifik, pada saat pembelajaran siswa atau kelompok siswa ini dapat juga diberikan kesempatan untuk melakukan latihan gerak spesifik yang lebih kompleks sekaligus juga sebagai contoh dan untuk memotivasi siswa lain agar termotivasi untuk mencapai kompetensi yang sama. Guru juga dapat meminta siswa atau kelompok siswa berbagi informasi kepada teman-temannya cara untuk melatih kemampuan gerak spesifik agar penguasaan gerakannya lebih baik.

I. Lembar Kegiatan Siswa

Lembar kegiatan siswa adalah lembar kegiatan belajar yang dibuat simpel memandu siswa melakukan aktivitas pembelajaran, yaitu:

Tanggal :
Lingkup/materi pembelajaran :
Nama Siswa :
Kelas/Semester : X /

Panduan umum

1. Pastikan kalian dalam keadaan sehat dan siap untuk mengikuti aktivitas pembelajaran.
2. Ikuti gerakan pemanasan dengan baik untuk dan instruksi yang diberikan guru untuk menghindari cedera.
3. Mulailah kegiatan dengan berdoa.
4. Selama kegiatan perhatikan selalu keselamatan diri dan keselamatan bersama.

Panduan aktivitas pembelajaran

1. Bersama dengan teman buatlah kelompok sejumlah maksimal 4 - 6 orang!
2. Lakukan latihan gerak dasar secara berpasangan dengan temanmu dalam satu kelompok!
3. Lakukan gerak passing dengan bagian kaki yang berbeda-beda untuk mengoper bola gelundung pada jarak terjangkau!
4. Lakukan gerak passing dan stopping dengan pasangan dan kelompok kecil pada jarak yang lebih jauh!

5. Lakukan gerak *passing* dan *stopping* dengan bola lambung menengah ke arah pasangan yang berjarak jauh!
6. Lakukan saling mengamati antar teman dan berikan koreksi jika bola tidak sampai atau terjadi kesalahan gerakan secara teknis!
7. Kembangkan pola gerakan yang lebih sulit dengan menambah jarak, atau lakukan *shooting* ke arah gawang sambil berlari dalam pola zig-zag dengan kelompok kecil (tiga orang)!
8. Berikan penjelasan rangkaian cara melakukan gerakan menembak bola ke gawang dengan target yang berbeda dan jarak yang berbeda!

J. Bahan Bacaan Siswa

1. Sejarah singkat permainan sepak bola. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
2. Peraturan permainan sepak bola yang standar. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
3. Teknik dasar spesifik permainan sepak bola. Untuk membantu dalam mencari sumber bacaan tersebut, dapat diperoleh melalui: buku, majalah, koran, internet, atau sumber lainnya.
4. Kajiilah hubungan peraturan bermain permainan sepak bola dengan moral-karakter pemain yang harus dimiliki pemain sepak bola.

K. Bahan Bacaan Guru

1. Teknik dasar permainan sepak bola.
2. Bentuk-bentuk permainan sepak bola yang bervariasi baik aturan maupun jumlah pemainnya, dan cara memainkannya.
3. Bentuk-bentuk permainan sepak bola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.
4. Bacalah buku yang terkait dengan model pembelajaran *Teaching Games for Understanding* (TGfU) atau pendekatan taktis dalam pembelajaran sepak bola.