



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
DIREKTORAT JENDERAL PENDIDIKAN ANAK USIA DINI,
PENDIDIKAN DASAR DAN PENDIDIKAN MENENGAH
DIREKTORAT SEKOLAH MENENGAH ATAS
2020



Modul Pembelajaran SMA

PJOK



KELAS
XI



**PERMAINAN BOLA BESAR (SEPAK BOLA)
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN
KELAS XI**

**PENYUSUN
SYAHRIAD
SMA Negeri 9 Depok**

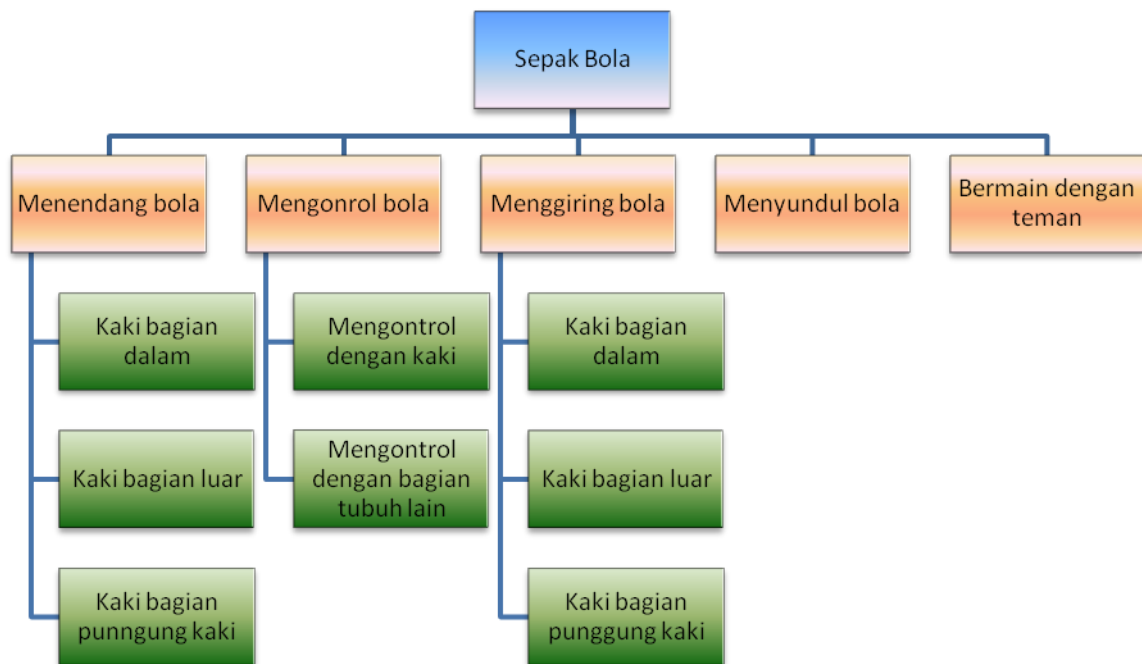
DAFTAR ISI

PENYUSUN	2
DAFTAR ISI	3
GLOSARIUM	4
PETA KONSEP	5
PENDAHULUAN	6
A. Identitas Modul	6
B. Kompetensi Dasar	6
C. Deskripsi Singkat Materi	6
D. Petunjuk Penggunaan Modul	7
E. Materi Pembelajaran	7
KEGIATAN PEMBELAJARAN 1	8
A. Tujuan Pembelajaran	8
B. Uraian Materi	8
C. Rangkuman	14
D. Penugasan Mandiri	15
E. Latihan Soal	16
F. Penilaian Diri	17
KEGIATAN PEMBELAJARAN 2	19
A. Tujuan Pembelajaran	19
B. Uraian Materi	19
C. Rangkuman	21
D. Penugasan Mandiri	22
E. Latihan Soal	23
F. Penilaian Diri	24
EVALUASI	26
DAFTAR PUSTAKA	29

GLOSARIUM

Permainan bola besar	: Kelompok permainan dalam mata pelajaran PJOK yang menggunakan bola relatif besar, diantaranya sepak bola, bola basket dan bola voli
Sepak bola	: Permainan yang dapat dilakukan baik oleh putera maupun puteri dengan jumlah pemain sebanyak 11 orang
Menendang bola	: Keterampilan gerak yang dilakukan dengan menggunakan bagian kaki dalam, luar, punggung, dan bagian kaki lainnya dengan tujuan mengumpan atau mencetak gol
Mengontrol bola	: Keterampilan gerak yang dapat dilakukan dengan menggunakan hampir seluruh bagian badan, kecuali lengan
Menggiring bola	: Keterampilan gerak yang dilakukan untuk menguasai bola, menjauh dari lawan, melewati lawan, mendekati gawang lawan, dll
Menyundul bola	: Mematuk bola dengan dahi untuk mengontrol bola, mencetak gol atau yang lainnya
Bermain sepak bola	: Bermain dengan teman sebagai lawan dengan aturan baku atau aturan yang dimodifikasi
Kaki bagian dalam	: Bagian kaki yang segaris dengan ibu jari
Kaki bagian luar	: Bagian kaki yang segaris dengan jari kelingking
Punggung kaki	: Bagian kaki yang ada di tengah
Dahi	: Daerah di atas alis mata sebagai bagian depan dari kepala
Tungkai	: Bagian tubuh mulai pangkal paha hingga jari kaki
Kaki	: Daerah mulai dari pergelangan kaki sampai jari kaki
Lengan	: Bagian tubuh mulai bahu hingga jari tangan
Tangan	: Daerah mulai dari pergelangan tangan sampai jari tangan

PETA KONSEP



PENDAHULUAN

A. Identitas Modul

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga & Kesehatan
Kelas	: XI (Sebelas)
Alokasi Waktu	: 6 Jam Pelajaran (2 Kali Pertemuan)
Judul Modul	: Permainan Bola Besar (Sepak Bola)

B. Kompetensi Dasar

- 3.1 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan*
 - 3.1.1 Menganalisis keterampilan gerak permainan sepak bola.
- 4.1 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan*
 - 4.1.1 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak permainan sepak bola

C. Deskripsi Singkat Materi

Permainan sepak bola adalah permainan yang sangat populer dan digemari di seluruh dunia. Permainan ini dimainkan oleh sebelas orang pemain, salah satu pemain bertugas sebagai penjaga gawang (kiper). Kiper mempunyai tugas menghalau tendangan lawan yang mengarah ke gawang agar bola tidak masuk. Selama bermain menghalau serangan lawan, kiper boleh menangkap bola dengan tangan dan menghalau bola menggunakan seluruh anggota tubuh lainnya. Berbeda dengan sepuluh pemain lainnya, selama permainan kesepuluh pemain lain menggunakan seluruh bagian tubuh, kecuali lengan. Namun bukan berarti kesepuluh pemain tersebut tidak boleh menggunakan tangan sama sekali selama pertandingan, mereka dapat menggunakan tangan saat melakukan lemparan ke dalam.

Sepak bola saat ini menjadi sebuah bisnis yang sangat menjanjikan. Keuntungan dan penghasilan dapat diraih oleh klub, pemain, penyelenggara, media penyiaran, dan masyarakat pelaku sepak bola profesional saat ini. Disamping keuntungan dari sisi bisnis, sepak bola juga membentuk komunitas pencinta klub sepak bola yang loyal kepada klub tersebut. Penghasilan yang besar bagi klub, pemain, penyelenggara, dst menjadikan sepak bola saat ini menjanjikan lapangan pekerjaan yang baik. Hal ini dapat dijadikan peluang bagi orang-orang yang memiliki ketertarikan pada sepak bola untuk menekuni bisnis ini entah sebagai pemain ataupun yang lainnya.

Sepak bola sebagai sebuah permainan dan olahraga beregu membutuhkan sikap jujur, sportif, kerjasama dan disiplin. Permainan ini secara tidak langsung membentuk kejujuran, sikap menghargai lawan sebagai teman dalam permainan, saling menghormati serta kerjasama antara teman dan disiplin dalam menjalankan tugas.

D. Petunjuk Penggunaan Modul

Salam PJOK ... Salam olahraga ... Salam sehat ...

Kebermanfaatan modul ini bergantung sepenuhnya dari cara kalian menggunakan dan memanfaatkannya. Agar pembelajaran yang dilakukan dapat berhasil secara optimal, maka baca dan pelajari petunjuk penggunaan modul di bawah ini secara cermat.

1. Pelajari modul ini secara berurutan halaman demi halaman. Jangan mamaksakan diri untuk menyelesaikan modul ini, sebelum menguasai bagian demi bagian dalam modul ini secara baik;
2. Modul ini dapat kalian pelajari secara mandiri atau berkelompok (di sekolah maupun di luar sekolah), melalui diskusi, demonstrasi, simulasi atau tanya jawab;
3. Pelajari modul ini dengan membaca, melihat dan mengamati contoh-contoh dari gambar atau jika memungkinkan, kalian dapat mengakses informasi dari *website* yang tertulis pada modul ini;
4. Pelajari sumber-sumber belajar lainnya tentang pembelajaran atau latihan berkenaan dengan materi pokok. Pilihlah materi yang tepat dan sesuaikan dengan kompetensi serta tujuan pembelajaran yang diharapkan;
5. Jika ada kesulitan dalam mempelajari modul ini, kalian bisa berdiskusi dengan teman. Jika belum mendapatkan jawaban yang memuaskan, tanyakan kepada guru atau sumber lainnya yang ada di sekitar kalian;
6. Setiap kegiatan belajar dilengkapi dengan tugas mandiri, latihan soal, dan penilaian diri untuk lebih mengausai materi pembelajaran. Kerjakan tugas mandiri, latihan soal, dan penilaian diri yang ada pada modul ini;
7. Apabila hasil tugas mandiri, latihan, dan peniaian diri yang kalian lakukan belum mencapai target 70% dari setiap kegiatan, maka kalian harus mengulang mempelajari kegiatan pembelajaran yang belum tuntas;
8. Untuk mengukur pencapaian target pembelajaran keseluruhan dari modul ini kalian harus mengerjakan evaluasi di akhir pembelajaran modul;
9. Kalian dapat melihat pembahasan dan jawaban terkait tugas mandiri, latihan soal, dan evaluasi di halaman akhir setiap kegiatan pembelajaran/evaluasi setelah kalian selesai mengerjakannya (Ingat! kerjakan semua tugas terlebih dahulu); dan
10. Jangan lupa untuk melakukan pemanasan/pendinginan dan peregangan otot/persendian secara baik dan benar, setiap kalian melakukan aktivitas latihan fisik agar terhindar dari cedera.

E. Materi Pembelajaran

Salam Olahraga dan Salam Bugar!

Apa kabar kalian semua? Semoga senantiasa sehat untuk melakukan aktifitas keseharian. Jangan lupa untuk senantiasa menjaga kebugaran dengan tetap melakukan olahraga. Meskipun kita dalam kondisi khusus, menjaga kebugaran dengan olahraga tetap menjadi hal penting untuk kesehatan kita.

Modul ini terbagi menjadi 2 kegiatan pembelajaran dan di dalamnya terdapat uraian materi, contoh soal, soal latihan dan soal evaluasi.

Pertama : Menendang, mengontrol dan menggiring bola

Kedua : Menyundul bola dan bermain sepak bola dengan teman

KEGIATAN PEMBELAJARAN 1

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah kegiatan pembelajaran 1 ini diharapkan

1. Memiliki kesadaran tentang arti penting merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.
2. Kalian memiliki disiplin dan rasa ingin tahu yang tinggi dalam menganalisis keterampilan gerak sepak bola serta menyusun rencana perbaikan.
3. Kalian mampu menganalisis kesalahan dalam menendang bola dan melakukan perbaikan saat praktik melakukannya.
4. Kalian mampu menganalisis kesalahan dalam menahan bola dan melakukan perbaikan saat praktik melakukannya.
5. Kalian mampu menganalisis kesalahan dalam menggiring bola dan melakukan perbaikan saat praktik melakukannya.

B. Uraian Materi

Teknik dasar permainan sepak bola

Penguasaan teknik dasar dalam sepak bola amatlah penting, erat hubungannya dengan kemampuan bermain dalam sebuah pertandingan. Kemampuan dasar ini harus dilatih dan ditingkatkan penguasaannya oleh si pemain. Hal itu dilakukan untuk mendapatkan tingkatan mahir dalam penguasaannya, sehingga saat diaplikasikan dalam pertandingan akan berguna bagi tim.

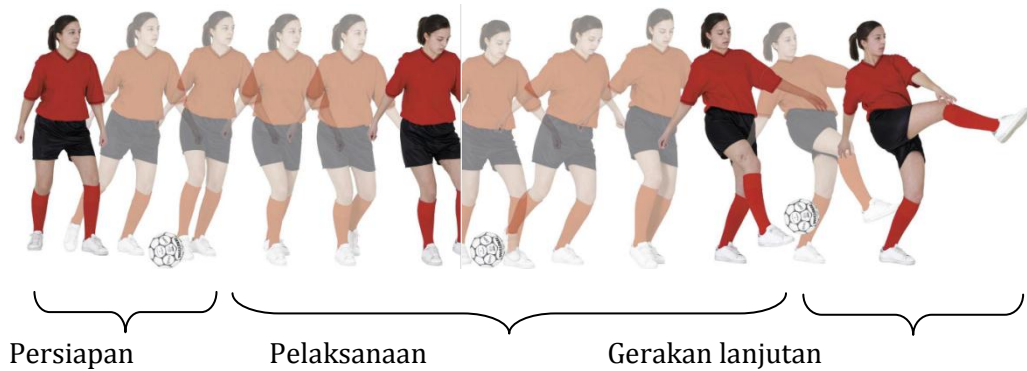
Sebelum kita berlanjut ke materi selanjutnya, ada baiknya kalian mengingat apa saja yang telah kalian pelajari di kelas sepuluh tahun lalu. Kalian tentunya telah mempelajari teknik dasar permainan sepak bola. Bagaimana cara menendang, mengontrol, menggiring bola saat itu. Kali ini kita akan melakukan hal yang sama, namun kali ini kalian harus bisa menemukan kesalahan apa saja yang dapat terjadi saat melakukan teknik dasar tersebut.

1. Menendang bola

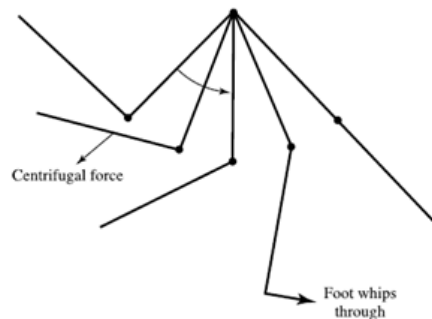
Menendang bola merupakan teknik dasar yang pertama kali harus dikuasai dalam bermain sepak bola. Teknik ini dapat dikonversi menjadi berbagai bentuk arah dan kecepatan. Sejatinnya menendang bola memiliki mekanisme gerak yang sama saat dilakukan, namun akan berakhir dengan hasil yang berbeda jika perkenaan dan gerakan lanjutan saat menendang bola dimanipulasi. Saat bola diharapkan menghasilkan arah gerakan dan kecepatan berbeda, maka bagian kaki yang digunakan harus berbeda. Begitu juga dengan gerakan kaki lanjutan setelah menendang bola.

Untuk menghasilkan gerakan bola yang datar, gerakan perkenaan bola harus tepat di bagian tengah bola dan gerakan akhirnya sikap kaki tidak boleh terlalu tinggi. Sedangkan untuk menghasilkan gerakan bola melambung, maka perkenaan bola harus di bagian bawah bola dan gerakan akhirnya kaki tinggi di antara bagian perut dan dada.

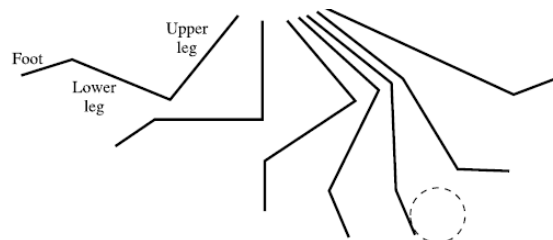
Perhatikanlah gambar-gambar berikut di bawah ini!



Gambar 1: Gerakan menendang bola
Sumber: Jennings Madeleine & Ian Howe, *Skill in Motion Soccer Step by Step*

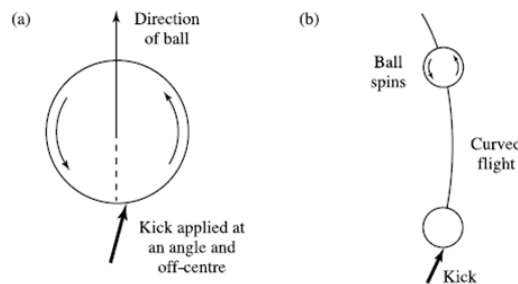


Gambar 2: Mekanisme menendang bola datar/dekat
Sumber: John Wesson, *The Science of Soccer*



Gambar 2: Mekanisme menendang bola lambung/jauh
Sumber: John Wesson, *The Science of Soccer*

Gambar untuk menjelaskan perkenaan bola dan arah gerakan yang dihasilkan



Gambar 3: Perkenaan bola dan arah yang dihasilkan
Sumber: John Wesson, *The Science of Soccer*

Setelah membaca penjelasan di atas terkait cara menendang bola dan mengamati gambar-gambar yang disajikan, marilah kita melangkah untuk sedikit mengulang memahami jenis-jenis menendang bola berdasarkan bagian kaki yang digunakan untuk menendang.

- 1) Menendang bola dengan kaki bagian dalam (*inside of the foot*)
Tahapan pelaksanaan:
 - a) Persiapan
 1. Berdiri menghadap bola
 2. Bahu dan pinggul lurus menghadap bola
 3. Tekuk sedikit lutut kaki tumpu
 4. Letakkan kaki tendang agak ke belakang dan posisikan badan agak serong menyamping
 5. Ayunkan kaki yang akan menendang ke belakang
 6. Tempatkan kaki dalam posisi menyamping
 7. Tangan direntangkan untuk menjaga keseimbangan
 8. Kepala tidak bergerak
 9. Fokuskan perhatian pada bola
 - b) Pelaksanaan
 1. Ayunkan kaki yang akan menendang ke depan
 2. Jaga kaki agar tetap lurus
 3. Tendang bagian tengah bola dengan bagian samping dalam kaki
 - c) Gerakan lanjutan (*follow-through*)
 1. Pindahkan berat badan ke depan
 2. Lanjutkan gerakan searah dengan bola
 3. Tahan posisi kakai sejajar bola

Umumnya teknik menendang ini digunakan untuk mengumpan teman dengan jarak tidak terlalu jauh. Bisa dibayangkan umpan dekat antar pemain selalu menggunakan teknik tendangan ini.

- 2) Menendang bola dengan kaki bagian luar (*outside of the foot*)
Tahapan pelaksanaan:
 - a) Persiapan
 1. Letakkan kaki yang menahan keseimbangan sedikit di samping belakang bola
 2. Arahkan kaki ke depan
 3. Tekukkan lutut kaki
 4. Ayunkan kaki yang akan menendang ke belakang di belakang kaki yang menahan keseimbangan
 5. Luruskan kaki ke arah bawah dan putar ke arah dalam
 6. Rentangkan tangan untuk menjaga keseimbangan
 7. Kepala tidak bergerak
 8. Fokuskan perhatian pada bola
 - b) Pelaksanaan
 1. Tundukkan kepala dan tubuh di atas bola
 2. Sentakkan kaki yang akan menendang ke depan
 3. Kaki tetap lurus
 4. Tendang bola dengan bagian samping luarinstep
 5. Tendang pada pertengahan bola ke bawah
 - c) Gerakan lanjutan (*follow-through*)
 1. Pindahkan berat badan ke depan
 2. Gunakan gerakan menendang terbalik
 3. Sempurnakan gerakan akhir dari kaki yang menendang

Umumnya teknik menendang ini digunakan untuk mengumpan teman dengan jarak jauh yang berada di samping kanan/kiri atau tendangan ke arah gawang lawan.

3) Menendang bola dengan punggung kaki (*instep*)

Tahapan pelaksanaan:

a) Persiapan

1. Dekati bola dari belakang pada sudut yang tipis
2. Letakkan kaki yang menahan keseimbangan di samping bola
3. Arahkan kaki ke target
4. Tekukkan lutut kaki
5. Bahu dan pinggul lurus dengan target
6. Tarik kaki yang menendang ke belakang
7. Bagian kura-kura kaki diluruskan dan dikuatkan
8. Lutut kaki berada di atas bola
9. Rentangkan tangan untuk menjaga keseimbangan
10. Kepala tidak bergerak
11. Fokuskan perhatian pada bola

b) Pelaksanaan

1. Pindahkan berat badan ke depan
2. Kaki yang akan menendang disentak dengan kuat
3. Kaki tetap lurus
4. Tendang bagian tengah bola dengan bagian kura-kura kaki

c) Gerakan lanjutan (*follow-through*)

1. Lanjutkan gerakan searah dengan bola
2. Berat badan pada kaki yang menahan keseimbangan
3. Gerakan terakhir kaki sejajar dengan dada

Umumnya teknik menendang ini digunakan untuk tendangan ke arah gawang lawan.

2. Teknik mengontrol bola

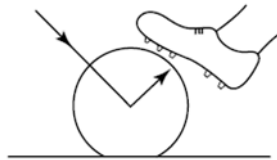
Menurut M. Asriyadi Mulyono (2014:52) “mengontrol bola dapat dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam, mengontrol bola dengan menggunakan kaki bagian luar dan teknik mengontrol bola dengan menggunakan telapak kaki/sol sepatu. Seiring berkembangnya sepak bola, pemain juga dituntut mempunyai kemampuan teknik mengontrol bola menggunakan dada atau kepala karena pada situasi tertentu hal ini sangat diperlukan (terutama ketika bola harus segera dikuasai walaupun masih berada di udara)”.

Perhatikanlah gambar-gambar berikut di bawah ini!

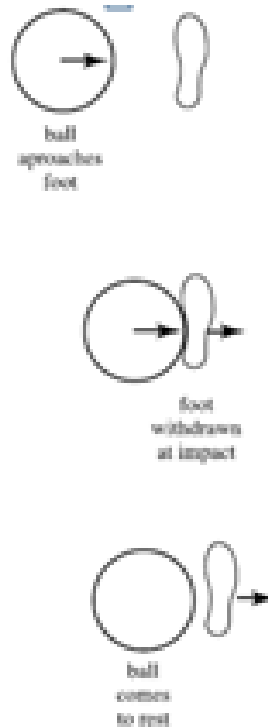


Gambar 4: Mengontrol bola dengan kaki

Sumber: Jennings Madeleine & Ian Howe, *Skill in Motion Soccer Step by Step*



Gambar 5: Mengontrol bola dengan telapak kaki
Sumber:John Wesson, *The Science of Soccer*



Gambar 6: Mengontrol bola dengan kaki bagian dalam
Sumber:John Wesson, *The Science of Soccer*

- 1) Mengontrol bola menggunakan kaki
Menggunakan telapak kaki
 1. Sikap berdiri
 2. Dekati bola yang sedang bergerak
 3. Hentikan bola dengan telapak kaki
 4. Telapak kaki ditarik ke belakang bersamaan dengan datangnya bola



Gambar 7: Mengontrol bola dengan dada
Sumber:Jennings Madeleine & Ian Howe, *Skill in Motion Soccer Step by Step*

2) Mengontrol bola menggunakan bagian tubuh lain

a. Mengontrol bola dengan dada

1. Sikap berdiri dan mengamati bola yang melayang dengan cermat.
2. Bergerak maju untuk menjemput bola.
3. Busungkan dada sehingga terbuka lebar dan kedua tangan melebar dalam posisi yang seimbang.
4. Tahan bola tepat di dada dengan sedikit sentuhan atau tarikan ke belakang.



Gambar 8: Mengontrol bola dengan dada

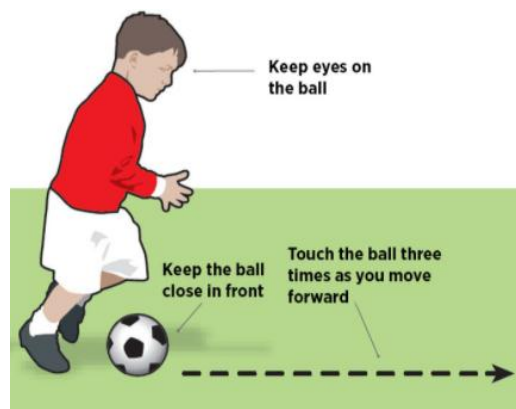
Sumber: Jennings Madeleine & Ian Howe, *Skill in Motion Soccer Step by Step*

b. Mengontrol Bola Menggunakan Paha

1. Sikap berdiri dan mengamati bola yang melayang di udara.
2. Bergerak ke arah datangnya bola.
3. Tempatkan tubuh di bawah datangnya bola dalam posisi seimbang.
4. Angkat salah satu kaki dan tekuk lutut hingga bidang datar paha berada tepat di bawah lambungan bola.
5. Hentikan bola melalui sedikit sentuhan dengan paha.
6. Jatuhkan bola di antara kedua kaki.

3. Teknik Menggiring Bola (Dribbling)

Teknik dribbling merupakan keterampilan penting dan mutlak yang harus dikuasai oleh setiap pemain sepak bola. Dribbling merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dan mencetak gol.



Gambar 9: Menggiring bola

Sumber: <https://www.soccercoachweekly.net/easicoach/dribble-with-a-ball->

- 1) **Menggiring Bola Menggunakan Punggung Kaki Bagian Dalam**
Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak menggiring bola menggunakan punggung kaki bagian dalam dengan urutan gerakan sebagai berikut:
 1. Berdiri dengan posisi badan agak condong ke depan, punggung kaki bagian dalam dekat bola, lutut sedikit ditekuk dan kaki kiri digunakan untuk bertumpu.
 2. Letakkan kaki tumpu di samping bola dengan lutut dan kedua lengan menjaga keseimbangan.
 3. Bergerak ke depan dengan punggung kaki bagian dalam dan bola selalu bersentuhan.
 4. Usahakan kedua kaki selalu dekat dengan bola dan sesuaikan irama langkah dengan bola.

- 2) **Menggiring Bola Menggunakan Punggung Kaki Bagian Luar**
Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak menggiring bola menggunakan punggung kaki bagian luar dengan gerakan sebagai berikut:
 1. Berdiri dengan salah satu kaki ditempatkan di depan menggunakan pergelangan kaki sedikit diputar ke dalam, lutut agak ditekuk, dan kaki lainnya sebagai tumpuan.
 2. Sikap badan sedikit condong ke depan dan berat badan berada di kaki belakang dengan kedua lengan rileks.
 3. Bergerak ke depan dengan perkenaan punggung kaki
 4. Usahakan kedua kaki selalu dekat dengan bola dan sesuaikan irama langkah dengan bola.

C. Rangkuman

Untuk memenangkan pertandingan, sebuah tim harus memiliki pemain dengan kemampuan yang baik dalam mencetak gol ke gawang lawan. Namun kemenangan yang diinginkan mustahil diperoleh tanpa pemain dengan kemampuan yang baik dalam menendang, menahan dan menggiring bola melewati lawan agar dapat menciptakan peluang guna mencetak gol.

Teknik menendang, mengontrol, dan menggiring bola mutlak dimiliki oleh pemain dalam mendukung permainan yang baik dan enak ditonton tentunya. Selain penggunaan kaki sebagai anggota tubuh utama dalam permainan, ada kalanya seorang pemain menggunakan bagian tubuh lain yang diperbolehkan dalam permainan. Misalkan dengan paha, dada, kepala, atau lainnya guna mendukung permainan.

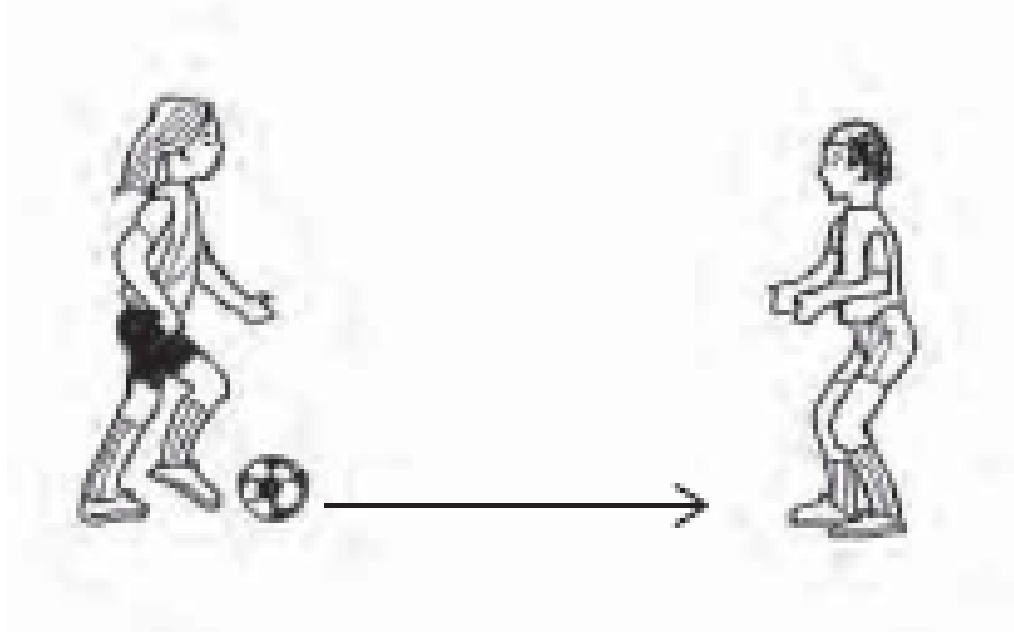
Hal ini mengingatkan bahwa sepak bola tergolong permainan keterampilan terbuka, dimana bola dapat saja berubah-ubah arah dan kecepatan dalam situasi permainan. Selain mencetak gol melalui tendangan ke arah gawang, sebuah gol dapat juga tercipta melalui sundulan kepala.

Kedisiplinan adalah modal utama dalam mempelajari dan melatih teknik dasar sepak bola guna mendapatkan hasil yang maksimal. Disiplin untuk melakukan sesuai arahan dan perintah serta bahan ajar yang ada. Kejujuran juga dibutuhkan, saat kita melakukan pembelajaran dan latihan, lakukanlah dengan kaki terkuat dan yang kurang. Janganlah kita hanya melatih gerakan hanya untuk kaki yang terkuat saja, karena merasa mudah dan nyaman. Seharusnya kita juga mempelajari dan melatih untuk kaki yang kurang agar memiliki kemampuan yang sama baiknya.

D. Penugasan Mandiri

Lakukanlah tugas di bawah ini dengan rasa ingin tahu dan tanggung jawab yang tinggi dalam upaya pencapaian tujuan pembelajaran!

1. Lakukan latihan menendang bola!
 - a. Menggunakan kaki bagian dalam ke arah teman/dinding tembok! (jarak ± 5 meter)



Gambar 10: Mengiring bola
Sumber: Jim Garland, *Youth Soccer Drills*

- b. Menggunakan kaki bagian luar ke arah teman! (jarak ± 10 meter)
 - c. Menggunakan punggung kaki ke arah teman! (jarak ± 20 meter)
2. Perhatikan arah dari hasil tendangan/umpan yang kamu lakukan dan buatlah refleksi, apakah hasil tendanganmu mengarah tepat kepada teman/dinding atau melenceng. Lakukan perbaikan!
3. Lakukan latihan mengontrol bola menggunakan kaki, paha dan dada! Lakukan secara mandiri dengan memantulkan bola ke dinding tembok atau mintalah temanmu untuk membantu melakukannya!
4. Perhatikan hasil mengontrol bola yang kamu lakukan dan buatlah refleksi, apakah hasil kontrol bolamu berhenti dekat atau jauh denganmu atau melenceng. Lakukan perbaikan!
5. Lakukan latihan menggiring bola bolak balik lurus sejauh ± 10 meter! Lakukan selama 2 menit, catat berapa banyak pengulangan yang dapat kamu lakukan! Buat refleksi dan ulangi tugas ini, kemudian hitung kembali! Apakah ada peningkatan?
6. Lakukanlah latihan menggiring bola bolak balik melewati rintangan berjarak 1 meter sejauh ± 5 meter! Lakukan selama 2 menit, catat berapa banyak pengulangan yang dapat kamu lakukan! Buat refleksi dan ulangi tugas ini, kemudian hitung kembali! Apakah ada peningkatan?

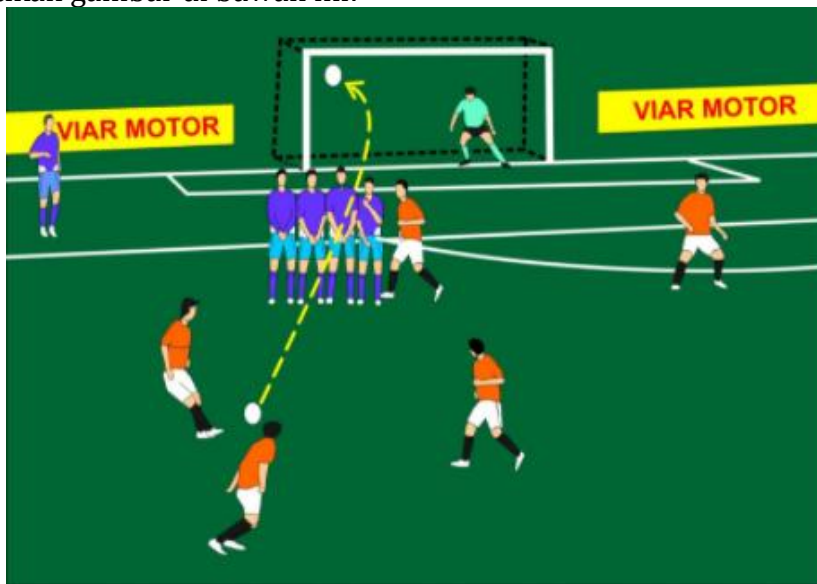
Gunakan format dibawah ini untuk mempermudah melakukan tugas.

No.	Gerakan	Keterangan	Refleksi	Perbaikan
1.	Menendang kaki bagian dalam	arah bola bergeser 1 meter	posisi kaki tidak tepat di tangan bola	menahan kaki tetap di tengah bola saat dan setelah melakukan tendangan

E. Latihan Soal

Kerjakan dan jawablah soal-soal latihan di bawah ini dengan cara memberikan uraian singkat dengan jelas!

Perhatikan gambar di bawah ini!



Gambar 11: Situasi tendangan bebas di luar kotak pinalti

Sumber: <https://1-bola.blogspot.com/2010/07/>

Jawablah pertanyaan berikut ini!

1. Tuliskanlah tahapan gerak yang dilakukan oleh penendang!(persiapan, pelaksanaan, gerakan lanjutan)
2. Jika bola di arahkan ke arah kanan gawang, bagaimana tahapan gerak yang dilakukan oleh penendang?!(persiapan, pelaksanaan, gerakan lanjutan)
3. Apakah ada alternatif lain yang adapat dilakukan oleh pemain yang menaklukan eksekusi tendangan bebas ini?

F. Penilaian Diri

Berilah tanda ceklis (√) pada kolom 'Ya' jika kalian sudah menguasai materi/melakukan hal tersebut dan pada kolom 'Tidak' jika kalian belum menguasai materi/melakukan hal tersebut!

No.	KemampuanDiri	Ya	Tidak
1.	Saya membaca modul ini secara keseluruhan untuk merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.		
2.	Saya melakukan tugas mandiri sesuai dengan perintah dalam modul		
3.	Saya berusaha mengerjakan latihan soal secara mandiri		
4.	Saya berdiskusi dengan teman/orang lain dalam dalam mengerjakan tugas mandiri dan latihan soal, saat menemukan kesulitan		
5.	Saya dapat menganalisis kesalahan dalam menendang bola		
6.	Saya dapat menganalisis kesalahan dalam mengontrol bola		
7.	Saya dapat menganalisis kesalahan dalam menggiring bola		
8.	Saya dapat mempraktikan menendang bola ke arah sasaran dengan tepat		
9.	Saya dapat mempraktikan mengontrol bola dengan anggota badan lain dengan tepat		
10.	Saya dapat mempraktikan menggiring bola dengan kaki kanan dan kiri dengan tepat		

Pembahasan Latihan Soal Kegiatan Pembelajaran 1

Jawaban dan Pembahasan

No.	Jawaban	Skor
1.	Persiapan; membuat jarak sejauh 7-10 langkah	1
	Gerakan; menendang dengan kaki bagian dalam, pada sisi kanan bola dengan sudut antara 45 derajat	1
	Gerakan lanjutan; menahan bola membentuk sudut 45 derajat setinggi dada	1
2.	Persiapan; membuat jarak sejauh 7-10 langkah	1
	Gerakan; menendang dengan kaki bagian dalam, pada sisi kiri bola dengan sudut antara 45 derajat	1
	Gerakan lanjutan; menahan bola membentuk sudut 45 derajat setinggi dada	1
3.	Mengumpan pada teman yang berada paling kanan	4
	Mengumpan pada teman yang berada yang sejajar	3
	Mengumpan pada teman yang berada di belakang	2
	Mengumpan pada teman yang berada di dekat pagar lawan	1
Skor Maksimal		16

Pedoman penskoran:

- Benar = 1
- Salah = 0

Pedoman penilaian:

- Jumlah skor maksimal = 16
- Nilai Akhir = Jumlah skor perolehan dibagi jumlah skor maksimal

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Jumlah skor perolehan}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

- Nilai ketuntasan ≥ 70

KEGIATAN PEMBELAJARAN 2

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah kegiatan pembelajaran 2 ini diharapkan:

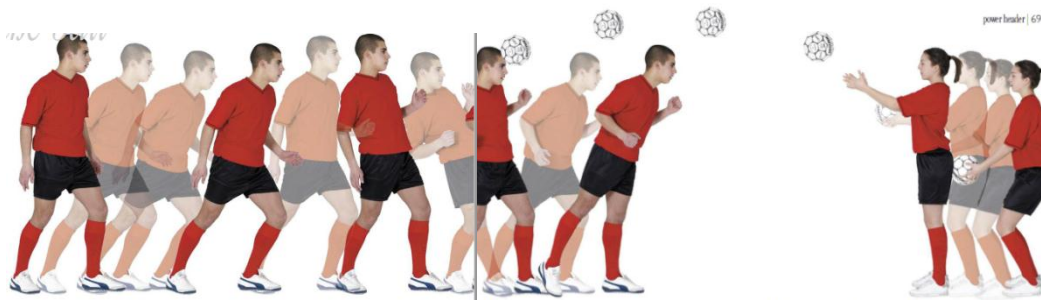
1. Memiliki kesadaran tentang arti penting merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.
2. Kalian memiliki disiplin dan rasa ingin tahu yang tinggi dalam menganalisis keterampilan gerak sepak bola serta menyusun rencana perbaikan.
3. Kalian mampu menganalisis kesalahan dalam menyundul bola ke arah gawang dan melakukan perbaikan saat praktik melakukannya
4. Kalian mampu menganalisis kesalahan dalam bermain sepak bola dan melakukan perbaikan saat praktik melakukannya

B. Uraian Materi

1. Menyundul bola

Untuk mendapatkan kekuatan di balik sebuah sundulan kepala, kalian perlu menggunakan seluruh tubuh bagian atas, terutama otot leher kalian. Jangan lupa untuk menarik kepala ke belakang dan dorongkan bahu kalian ke depan seperti kalian sedang memukul bola dengan kepala kalian.

- 1) Berdiri dalam posisi seimbang menghadap arah datangnya bola.
- 2) Pandangan mengarah datangnya bola.
- 3) Bergerak mendekati bola setelah berjarak kira-kira satu meter antara kepala dan bola, lalu melakukan sundulan dengan menguatkan leher.
- 4) Sundulan bola dilakukan dengan dahi.



Gambar 12: Menyundul bola

Sumber: Jennings Madeleine & Ian Howe, *Skill in Motion Soccer Step by Step*

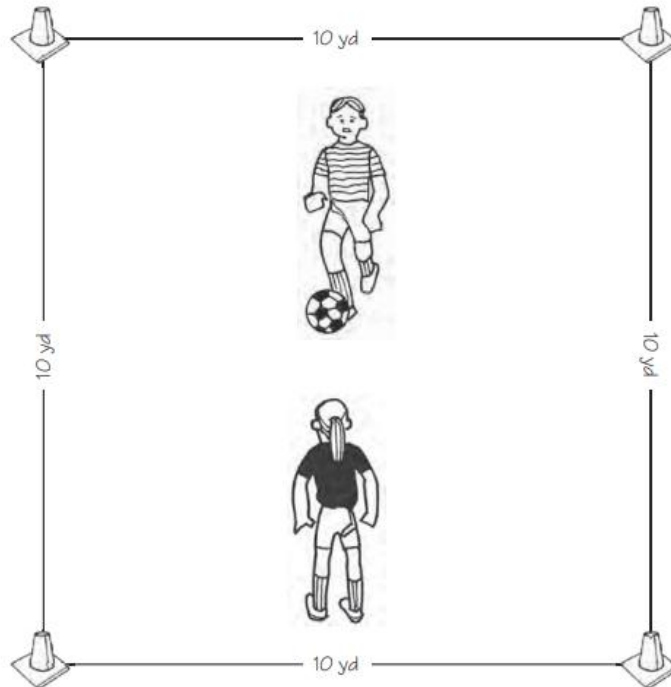
2. Bermain dengan teman

Dalam kegiatan berikut kalian melakukan permainan sepak bola dengan teman yang ada di sekelilingmu. Permainan bisa saja dimodifikasi menjadi permainan 1 vs 1, 2 vs 2, 3 vs 3, atau selebihnya. Hal ini bergantung pada jumlah peserta yang ada di sekelilingmu.

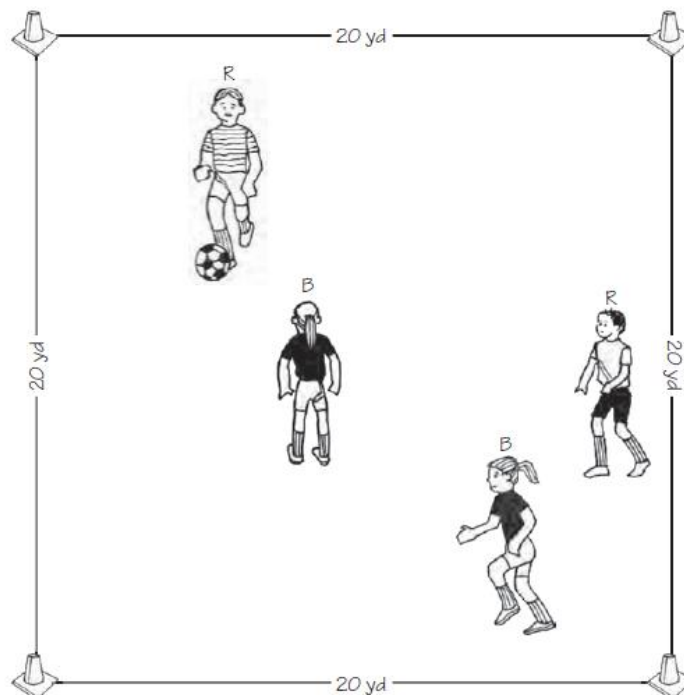
- 1) Bermain 1 vs 1, 2 vs 2, dst

Permainan ini dilakukan dengan cara menyerang untuk melewati garis belakang lapangan lawan. Untuk peraturan disederhanakan dengan cara pemain menyerang melewati garis belakang lawan hanya dengan cara

menggiring bola. Pemenang dari permainan ini didapat jika pemain membuat banyak keberhasilan membuat skor melewati garis belakang lapangan lawannya.



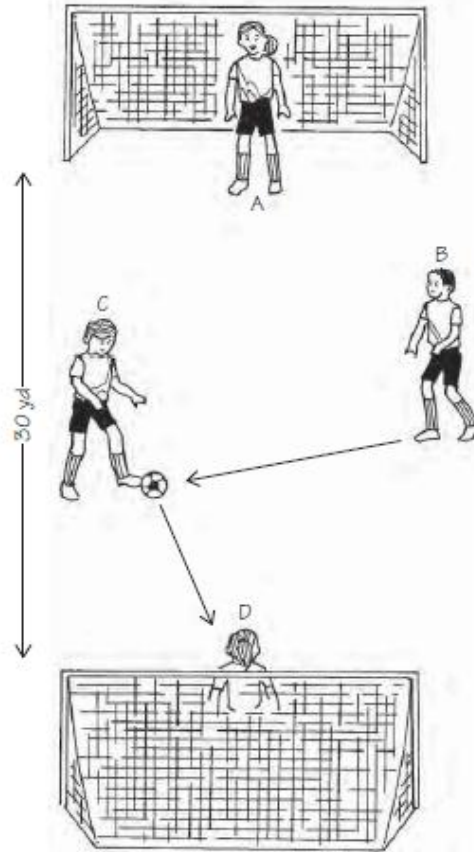
Gambar 13: 1 vs 1
Sumber: Jim Garland, *Youth Soccer Drills*



Gambar 14: 2 vs 2
Sumber: Jim Garland, *Youth Soccer Drills*

2) Bermain 2 vs 2 dengan gawang

Permainan ini dilakukan dengan tim yang berisi satu pemain penyerang dan satu kiper. Apabila pemain penyerang mencetak gol, maka si pemain penyerang berganti peran sebagai kiper. Pemenang ditentukan dari banyaknya gol yang dicetak oleh satu tim.



Gambar 15: 2 vs 2 dengan menggunakan gawang
Sumber: Jim Garland, Youth Soccer Drills

C. Rangkuman

Sundulan kepala yang akurat bisa menjadi senjata yang mematikan dan ampuh dalam menjangkau bola ke gawang lawan. Namun dalam pelaksanaannya tidak semua pemain dapat melakukan sundulan yang akurat. Hal penting yang harus diketahui adalah bahwa perkenaan sundulan kepala harus tepat pada dahi.

Untuk usia remaja seperti kalian, resiko cedera yang diakibatkan melakukan sundulan kepala lebih kecil dibandingkan anak usia di bawah 12 tahun. Jika kalian disiplin dalam berlatih melakukan teknik ini, niscaya kalian dapat menguasainya dengan baik.

Penguasaan keterampilan gerak menendang, mengontrol, menggiring, dan menyundul bola akan tetap berdiri sendiri atau terpisah tanpa melakukan permainan. Bermain sepak bola dengan jumlah pemain yang sedikit memudahkan kita untuk mengeluarkan atau mengaplikasikan keterampilan gerak dalam permainan. Diharapkan dengan bermain dengan jumlah pemain yang bertambah sedikit demi sedikit sampai dengan jumlah sebenarnya,

menjadikan kalian berkembang penguasaan keterampilan gerakanya. Selain itu diharapkan saat bermain tumbuh sikap kejujuran, kedisiplinan, sportifitas, dan kerjasama dalam membangun permainan.

D. Penugasan Mandiri

Lakukanlah tugas di bawah ini dengan rasa ingin tahu dan tanggung jawab yang tinggi dalam upaya pencapaian tujuan pembelajaran!

1. Lakukan latihan menyundul bola secara individu! Lempar bola dan lakukan sundulan kepala!



Gambar 16:

Sumber; Jim Garland, *Youth Soccer Drills*

- a. Lakukan latihan selama 10 kali pengulangan!
 - b. Lakukan selama 30 detik, hitunglah dan catatlah berapa percobaan yang dapat dilakukan!
 - c. Buatlah refleksi, apakah hasil sundulan kepalamu mengarah tepat di atas kepala atau melenceng. Lakukan perbaikan!
2. Lakukan latihan menyundul bola secara berpasangan dengan teman, seperti gambar di bawah ini!



Gambar 17:

Sumber; Jim Garland, *Youth Soccer Drills*

F. PenilaianDiri

Berilah tanda ceklis (√) pada kolom 'Ya' jika kalian sudah menguasai materi/melakukan hal tersebut dan pada kolom 'Tidak' jika kalian belum menguasai materi/melakukan hal tersebut!

No.	KemampuanDiri	Ya	Tidak
1.	Saya membaca modul ini secara keseluruhan untuk merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.		
2.	Saya melakukan tugas mandiri sesuai dengan perintah dalam modul		
3.	Saya berusaha mengerjakan latihan soal secara mandiri		
4.	Saya berdiskusi dengan teman/orang lain dalam dalam mengerjakan tugas mandiri dan latihan soal, saat menemukan kesulitan		
5.	Saya dapat menganalisis kesalahan dalam menyundul bola ke arah gawang		
6.	Saya dapat menganalisis kesalahan yang dilakukan saat menendang bola saat bermain sepak bola bersama teman		
7.	Saya dapat menganalisis kesalahan yang dilakukan saat menahan bola saat bermain sepak bola bersama teman		
8.	Saya dapat menganalisis kesalahan yang dilakukan saat menggiring bola saat bermain sepak bola bersama teman		
9.	Saya dapat menganalisis kesalahan yang dilakukan saat menyundul bola saat bermain sepak bola bersama teman		
10.	Saya dapat menganalisis kesalahan dalam bermain sepak bola dan melakukan perbaikan saat praktik		

Pembahasan Latihan Soal Kegiatan Pembelajaran 2

Jawaban dan Pembahasan

No.	Jawaban	Skor
1.	Mengajak berlatih dengan menggunakan bola yang lebih ringan	1- 4
2.	Mengajak berlatih mulai dari gerakan yang paling mudah ke gerakan yang lebih sulit.	1-4
3.	Memulai latihan dari mempelajari keterampilan gerak menggiring, menendang, menahan dan menyundul bola	1-4
Skor Maksimal		12

Pedoman penskoran:

- Skor 4; jika jawaban benar dan relevan
- Skor 3; jika jawaban benar, tapi kurang relevan
- Skor 2; jika jawaban benar, tapi tidak relevan
- Skor 1; jika jawaban kurang benar

Pedoman penilaian:

- Jumlah skor maksimal = 12
- Nilai Akhir = Jumlah skor perolehan dibagi jumlah skor maksimal

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Jumlah skor perolehan}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

EVALUASI

Kerjakan dan jawablah soal-soal di bawah ini dengan cara memilih satu jawaban yang paling benar dengan memberikan tanda silang (X) pada huruf di depan jawaban!

1. Untuk mempermudah penguasaan bola oleh teman, arah umpan pendek yang yang baik adalah ...
 - A. rata dengan tanah
 - B. setinggi perut
 - C. setinggi dada
 - D. tinggi arah
 - E. tinggi di atas kepala
2. Tendangan ke arah gawang untuk menghasilkan gol dari luar kotak penalti, sebaiknya dilakukan dengan kaki bagian ...
 - A. dalam
 - B. belakang
 - C. bawah depan
 - D. bawah belakang
 - E. punggung
3. Untuk menghasilkan arah bola yang lurus dan melambung, bagian bola yang ditendang adalah bagian ... dan ... bola.
 - A. atas, tengah
 - B. kanan, bawah
 - C. kiri, tengah
 - D. tengah, bawah
 - E. bawah, atas
4. Kontrol bola yang baik adalah ...
 - A. dekat dengan lawan
 - B. dekat dengan teman
 - C. dekat dengan kiper
 - D. dekat dengan garis
 - E. dekat dengan badan
5. Mengontrol bola oleh pemain dapat dilakukan dengan menggunakan bagian ...
 - A. kaki
 - B. paha
 - C. dada
 - D. kepala
 - E. kecuali tangan
6. Kiper dalam melakukan tugasnya menjaga gawang dari kemasukan gol dapat menggunakan ...
 - A. seluruh tubuh
 - B. kaki
 - C. paha
 - D. dada
 - E. kepala

7. Perkenaan bola saat melakukan sundulan kepala adalah ...
 - A. daerah di bawah alis
 - B. dahi
 - C. pelipis
 - D. ubun-ubun
 - E. rahang

8. Yang bukan kegunaan keterampilan gerak menyundul bola adalah... dalam permainan sepak bola.
 - A. menggiring bola
 - B. mengontrol bola
 - C. mencetak gol
 - D. menahan bola
 - E. merubah arah bola

9. Bermain sepak bola satu lawan satu dapat melatih:
 - A. melatih keterampilan mencetak gol
 - B. melatih keterampilan menendang bola
 - C. melatih keterampilan menggiring bola
 - D. melatih keterampilan mengontrol bola
 - E. melatih keterampilan menyundul bola

10. Tim sepak bola yang baik adalah tim dengan ...
 - A. Keterampilan gerak individu yang baik
 - B. Kemampuan kiper yang luar biasa
 - C. Kemampuan pemain bertahan yang hebat
 - D. Kerjasama, disiplin dan sportifitas yang baik
 - E. Kemampuan penyerang dalam mencetak gol

Kunci jawaban Evaluasi

Nomor	Kunci Jawaban
1	A
2	E
3	D
4	E
5	E
6	A
7	B
8	A
9	C
10	D

Pedoman penskoran:

- Benar = 1
- Salah = 0

Pedoman penilaian:

- Nilai akhir: Jumlah skor perolehan dikalikan 100
- Nilai ketuntasan ≥ 70

DAFTAR PUSTAKA

Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah, Dirjen PSMA, 2019

<https://www.soccercoachweekly.net/easicoach/dribble-with-a-ball-> diunduh tanggal 10
Setember 2020

Jennings Madeleine & Ian Howe, Skill in Motion Soccer Step by Step, The Rosen Publishing
Group, Inc., 2010

Jim Garland, Youth Soccer Drills, Human Kinetics, 2014

John Wesson, The Science of Soccer, Institute of Physics Publishing Bristol and
Philadelphia, 2002

Novaria Fajar, Permainan Bola Besar, e-Modul PJOK, Kementerian dan Kebudayaan

<https://1-bola.blogspot.com/2010/07/> diunduh tanggal 10 Setember 2020