**AKTIVITAS PERMAINAN DAN OLAHRAGA BOLA BESAR**

**A. Tujuan**

**1. Kompetensi Dasar**

|  |
| --- |
| 3.1. Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik\* |

|  |
| --- |
| 4.1. Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik\* |

**2. Indikator Pencapaian Kompetensi**

1. Menjelaskan pengertian, lapangan dan perlengkapan.
2. Menjelaskan macam-macam tehnik dasar dalamsepak bola.
3. Melakukan tehnik dasar permainan sepak bola.
4. Bermain sepak bola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi khusus menggunakan punggung kaki untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian.

**B. Uraian Materi**

**1. Materi Aktivitas Permainan dan Olahraga Bola Besar I (Permainan Sepakbola)**

**a. Pembelajaran Gerak Dasar Permainan Sepakbola**

Sebelum peserta didik mempelajari teknik dasar permainan sepakbola, peserta didik diperintahkan untuk bermain sepakbola yang sederhana dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

Dalam bermain, peserta didik diharapkan dapat menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: sportifitas, kerja sama, tanggung jawab, dan disiplin. Sambil bermain peserta didik diminta untuk mengamati dan rasakan menendang bola dengan kaki yang mana mudah dilakukan.

Cara bermain sepakbola yang dimodifikasi adalah sebagai berikut.

1. jumlah pemain 12 orang (untuk dua tim) masing-masing 6 pemain untuk satu tim.
2. pada garis lapangan dipasang gawang atau tiang bendera kecil.
3. lapangan yang dapat digunakan adalah lapangan basket atau bolavoli yang memiliki garis tengah.
4. tiap tim menempatkan 3 pemain penyerang pada daerah lapangan lawan dan 2 pemain bertahan pada daerah lapangan sendiri.
5. setiap pemain berusaha mempertahankan gawangnya dan melakukan serangan.
6. Pemain bertahan dan penyerang hanya boleh bergerak di daerah yang ditempatinya.
7. Bila pemain bertahan dapat merebut bola segera berikan operan pada temannya yang ada di daerah lawan.
8. Tim dianggap menang apabila dapat memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin.
9. Waktu permainan untuk setiap tim 5 – 10 menit.

Setelah peserta didik bermain sepakbola yang sederhana, selanjutnya peserta didik mempelajari gerak dasar menendang dan menahan bola permainan sepakbola yang benar. Pembelajaran menendang dan menahan bola permainan sepakbola tersebut akan diuraikan secara lengkap sebagai berikut.

Teknik dasar sepakbola terdiri dari bermacam-macam gerakan. Keahlian seseorang dalam mempermainkan bola sangatlah berguna untuk suatu pertandingan yang berkualitas. Untuk dapat bermain sepakbola dengan baik dan terampil, seorang pemain sepakbola dituntut untuk menguasai teknik dasar sepakbola. Tanpa penguasaan teknik yang baik, pemain sepakbola tidak mungkin dapat menguasai atau mengontrol bola dengan baik pula. Tanpa kemampuan menguasai bola dengan baik, tidak mungkin dapat menciptakan kerja sama dengan pemain lain. Kerja sama dalam permainan sepakbola merupakan inti dari permainan sepakbola.

Teknik sepakbola dengan bola antara lain: (1) Teknik menendang bola, (2) Teknik menahan bola (*trapping*), (3) Teknik menggiring bola (*dribble*), (4) Teknik gerak tipu, (5) Teknik menyundul bola (*heading*), (6) Teknik merebut bola (*tackling*), (7) Teknik lemparan kedalam (*throw-in*) dan (8) Teknik penjaga gawang.

Pembelajaran gerak dasar permainan sepakbola akan diuraikan secara lengkap sebagai berikut.

**b. Pembelajaran Gerak Dasar Menendang Bola**

Salah satu gerak yang dominan dalam permainan sepakbola adalah menendang bola. Mungkin kita masih ingat pada waktu masih kecil pernah bermain sepakbola. Gerakan-gerakan dasar menendang bola tersebut akan diuraikan satu-persatu sebagai berikut.

1. **Pembelajaran mengumpan dengan menggunakan kaki bagian dalam**

* Posisi awal: (a) berdiri menghadap arah gerakan, (b) kaki tumpu di letakkan di samping bola dengan sikap lutut agak tertekuk dan bahu menghadap gerakan, (c) posisi kedua lengan di samping badan agak terentang, (d) pergelangan kaki yang akan digunakan menendang diputar ke luar dan dikunci, (e) pandangan terpusat pada bola
* Gerakan: (a) kaki yang akan digunakan menendang ditarik ke belakang lalu diayun ke depan ke arah bola, (b) perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola
* Akhir gerakan: (a) pindahkan berat badan ke depan mengikuti arah gerakan, (b) pandangan ke depan

1. **Pembelajaran mengumpan dengan kaki bagian luar**

* Posisi awal: (a) berdiri menghadap arah gerakan bola, (b) meletakkan kaki tumpu di samping bola kedua lengan di samping badan agak terentang. Pergelangan kaki yang akan digunakan menendang diputar ke dalam dan dikunci. Pandangan terpusat pada bola.
* Gerakan: Tarik kaki yang akan digunakan menendang ke belakang, lalu ayunkan ke depan ke arah bola bersamaan kaki diputar ke arah dalam. Perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola.
* Pindahkan berat badan ke depan.

1. **Pembelajaran menghentikan bola dengan kaki bagian dalam**

* Diawali dengan sikap menghadap arah datangnnya bola dan pusatkan pandangan ke arah gerakan bola
* Putar pergelangan kaki yang akan digunakan menahan bola ke arah luar dan dikunci
* Julurkan kaki yang akan digunakan menahan bola ke arah datangnya bola
* Tarik kembali ke belakang mengikuti arah gerakan bola saat bola mengenai kaki bagian dalam, hingga gerak bola tertahan dan berhenti di depan badan

1. **Pembelajaran menghentikan bola dengan telapak kaki** 
   * + Diawali dengan sikap menghadap dan memusatkan pandangan ke arah datangnnya bola
     + Sikap kedua lengan di samping badan
     + Sikap badan agak condong ke depan
     + Pada saat bola datang disambut dengan telapak kaki menghadap ke depan, pergelangan kaki dikunci, hingga posisi tumit ada di bawah
     + Akhir gerakan, posisi kaki terangkat dari tanah dengan lutut agak tertekuk dan gerak bola tertahan oleh telapak kaki, sedangkan tumpuan berat badan pada kaki yang lainnya.
2. **Menendang dan Menghentikan Bola dengan Berbagai Bentuk Latihan**

Tujuan Pembelajaran menendang dan menahan bola adalah untuk mengkombinasikan teknik gerakan-gerakan menendang dan menahan bola yang telah dipelajari. Setelah peserta didik melakukan gerakan menendang dan menahan bola, peserta didik diminta untuk merasakan teknik-teknik gerakan menendang dan menahan bola yang mana mudah dan sulit dilakukan. Mengapa teknik gerakan tersebut mudah dan sulit dilakukan? Temukan permasalahan tersebut, kemudian lakukan kembali gerakan-gerakan tersebut.

Gerakan menendang dan menahan bola dapat dilakukan dengan cara: berpasangan dan berkelompok. Dalam melakukan gerakan menendang dan menahan bola, peserta didik diharapkan dapat menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi.

Bentuk-bentuk pembelajaran menendang dan menahan bola antara lain sebagai berikut.

1. Bentuk Latihan I: Berpasangan Segaris
2. Bentuk Latihan II; Tiga Segaris
3. Bentuk Latihan III; Berpasangan Bergerak ke Kanan dan Kiri
4. Bentuk Latihan IV; Berkelompok Bebas (Kucing-kucingan)

**c. Pembelajaran Gerak Dasar Menggiring Bola (*Dribbling*)**

Menggiring bola pada dasarnya adalah melakukan gerakan menendang bola secara terputus-putus dan dilakukan secara perlahan-lahan. Menggiring bola dapat dilakukan dengan kaki bagian dalam, punggung kaki dan kaki bagian luar.

Pada saat menggiring bola, setiap langkah menyentuh bola secara perlahan dan teratur, serta usahakan bola tidak jauh dari kaki sehingga bola yang bergulir ke depan tetap dalam penguasaan. Posisi kaki (lutut) ditekuk sedikit untuk mempermudah gerakan dan penguasaan bola. Pandangan ke arah bola dan jangan lupa melihat situasi sekeliling, baik posisi teman maupun lawan. Lengan biasanya digunakan untuk menjaga keseimbangan dan berada di samping badan.

Teknik-teknik dasar menggiring bola tersebut akan diuraikan satu-persatu sebagai berikut.

**1) Pembelajaran menggiring bola dengan kaki bagian dalam**

Cara melakukan :

* Diawali sikap berdiri menghadap arah gerakan, pandangna ke depan
* Sikap kedua lengan di samping badan agak terentang
* Pergelangan kaki diputar ke luar dan dikunci
* Dorong bola dengan kaki bagian dalam ke arah depan dengan posisi kaki agak dibawa ke depan
* Tumpuan berat badan berada pada kaki yang tidak digunakan menggiring bola
* Bola dijaga agar selalu dekat dengan kaki yang digunakan untuk menggiring

2) **Pembelajaran menggiring bola dengan kaki bagian luar**

Cara melakukan

* Diawali sikap berdiri menghadap arah gerakan, pandangan ke dpean
* Sikap kedua lengan di samping badan agak terentang
* Pergelangan kaki diputar ke dalam dan dikunci
* Dorong bola dengan kaki bagian luar ke arah depan dengan posisi kaki agak terangkat dari tanah
* Tumpuan berat badan berada pada kaki yang tidak digunakan menggiring bola
* Bola dijaga agar selalu dekat dengan kaki yang digunakan untuk menggiring

3) **Gerak Dasar Menggiring Bola dengan Berbagai Bentuk Latihan**

a) Bentuk Latihan I: Berpasangan dan Berhadapan

b) Bentuk Latihan II: Berkelompok dan Berrantai

c) Bentuk Latihan III: Bayangan

d) Bentuk Latihan IV: Zig-zag

e) Bentuk Latihan V: Menggiring dengan Pengganggu

f) Bermain dengan Peraturan yang Dimodifikasi

**C. Aktivitas Pembelajaran**

1. Memahami dan mencermati materi Pembelajaran Aktivitas Permainan dan Olahraga Bola Besar di SMA
2. Mendiskusikan materi Pembelajaran Aktivitas Permainan dan Olahraga Bola Besar di SMA
3. Mengerjakan latihan/tugas, menyelesaikan masalah/kasus pada setiap kegiatan belajar;
4. Melaksanakan simulasi tentang Pembelajaran Aktivitas Permainan dan Olahraga Bola Besar di SMA
5. Melakukan refleksi dari pembelajaran.

**D. Latihan/ Kasus/ Tugas**

**1. Uraian Singkat**

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat.

1. Jelaskan cara menendang bola dengan menggunakan kaki bagian dalam.
2. Jelaskan cara menendang bola dengan menggunakan punggung kaki.
3. Jelaskan cara menendang bola dengan menggunakan punggung kaki bagian dalam.
4. Jelaskan cara menendang bola dengan menggunakan punggung kaki bagian luar.
5. Jelaskan cara menghentikan bola yang bergulir di tanah dengan kaki bagian dalam.
6. Jelaskan cara menghentikan bola dengan kura-kura kaki.
7. Jelaskan cara menggiring bola dengan kaki bagian dalam.
8. Jelaskan cara menggiring bola dengan kaki bagian luar.
9. Jelaskan cara manyundul bola pada posisi berdiri.
10. Jelaskan cara bermain sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

**2. Pilihan Berganda**

Berilah tanda silang (X) pada huruf A, B, C, atau D yang merupakan jawaban paling benar.

1. Awalan, kaki lurus dengan bola, kaki tumpu diletakkan di samping bola dengan jari kaki menghadap ke depan dan lutut sedikit ditekuk. Gerakan ini merupakan gerak menendang bola dengan menggunakan . . . .
   1. kaki bagian dalam
   2. kaki bagian luar
   3. punggung kaki bagian dalam
   4. punggung kaki bagian luar
2. Kaki sepak diayunkan dari belakang di depan dengan membentuk suatu lingkaran. Bagian punggung kaki sebelah dalam yang kontak dengan bola. Gerakan ini merupakan gerak menendang bola dengan menggunakan . . . .
   1. kaki bagian dalam
   2. kaki bagian luar
   3. punggung kaki bagian dalam
   4. punggung kaki bagian luar
3. Pergelangan kaki sepak ditekuk ke bawah dan diputar ke dalam. Selanjutnya, bola ditendang dengan punggung kaki bagian luar. Gerakan ini merupakan gerak menendang bola dengan menggunakan....
   1. kaki bagian dalam
   2. kaki bagian luar
   3. punggung kaki bagian dalam
   4. punggung kaki bagian luar
4. Kaki yang digunakan untuk menghentikan bola diputar ke luar, sehingga kaki bagian dalam menghadap ke arah datangnya bola. Gerakan ini merupakan gerak menghentikan bola dengan menggunakan . . . .
   1. kaki bagian dalam
   2. kaki bagian luar
   3. kura-kura kaki
   4. paha
5. Ketika bola akan kontak dengan kaki, maka kaki diturunkan dan pemain berusaha menghentikan bola pada kura-kura kaki. Gerakan ini merupakan gerak menghentikan bola dengan menggunakan . . . .

A. kaki bagian dalam

B. kaki bagian luar

C. kura-kura kaki

D. paha

**3. Studi Kasus**

1. Dalam suatu pertandingan bolabasket, dimana terjadi pelanggaran terhadap cara memasukkan bola ke keranjang/basket. Apabila salah satu regu tidak sengaja membuat goal dari lapangan kejaringnya sendiri dan satu regu dengan sengaja membuat goal dijaringnya sendiri, apa tindakan wasit terhadap kejadian tersebut? Apakah goal tersebut syah atau dibatalkan? Beri penjelasan, sesuai dengan peraturan permainan bola basket yang berlaku.
2. Dalam suatu pertandingan bolabasket, seorang pemain melakukan tembakan yang diperkirakan bola tersebut masuk ke ring lawan. Kemudian dengan tiba-tiba ada burung masuk (terbang) dan menyentuh bola tersebut. Apabila saudara seorang wasit, apa tindakan Anda? Apakah bola tersebut masuk atau terjadi bola loncat? Beri penjelasan, sesuai dengan peraturan yang berlaku.

**E. Rangkuman**

Sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola kian-kemari untuk diperebutkan di antara pemain-pemain, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukkan bola. Di dalam memainkan bola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan.

Prinsip dasar aktivitas pembelajaran permainan sepak bola antara lain: (1) Prinsip dasar menendang bola, (2) Prinsip dasar menahan bola (*trapping*), (3) Prinsip dasar menggiring bola (*dribbling*), (4) Prinsip gerak tipu, (5) Prinsip dasar menyundul bola (*heading*), (6) Prinsip dasar merebut bola (*tackling*), (7) Prinsip dasar lemparan ke dalam (*throw-in*).

**F. Umpan Balik dan Tindak Lanjut**

Penjelasan secara rinci mengenai pembelajaran aktivitas permainan bola besar yang mengulas tentang permainan sepak bola, bola voli, dan bola basket memperkuat latar belakang pemilihan materi ini dalam usaha mencapai kompetensi yang ada pada lingkup aktivitas permainan bola besar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (Penjasorkes). Dengan berbagai deskripsi tersebut maka diharapkan materi ini menjadi pilihan utama dalam pembelajaran, dengan prasyarat ini, maka seorang guru dituntut untuk menguasai kompetensi secara konsep mengenai aktivitas permainan bola besar sebagai materi pembelajaran, konsep perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi pembelajaran, serta bagaimana konsep tersebut diejawantahkan dalam bentuk keterampilan (penguasaan gerak dasar) dan dalam praktik pembelajaran.

Penguasaan atas segala materi yang telah disajikan merupakan hal yang penting. Namun demikian menerapkannya dalam pembelajaran di sekolah merupakan hal yang jauh lebih penting. Untuk itu kemauan guru agar membawa pengetahuan, keterampilan, dan sikap ini dalam kehidupan nyata pada perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi pembelajaran, bahkan menjadikannya sebagai budaya dalam kehidupan sehari-hari, tentu merupakan sesuatu yang diharapkan.

Akhir dari pangkal upaya ini adalah manfaat bagi diri guru sendiri dan bagi kepentingan peningkatan kompetensi peserta didik.