



Kurikulum
Merdeka



LEMBAR KERJA

PESERTA DIDIK

PERMAINAN
SEPAKBOLA



NAMA :

KELAS :

NO ABSEN :



7



PERMAINAN SEPAK BOLA



PETUNJUK PENGGUNAAN E-LKPD

1. Siapkan perangkat pengerjaan E-LKPD berupa handphone/komputer dan jaringan internet!
2. Peserta didik membuka link yang telah diberikan guru menggunakan Google Chrome.
3. Kerjakan kegiatan pembelajaran ini secara individu dan berkelompok dengan baik dan benar.
4. Ikuti gerakan pemanasan dengan baik, sesuai dengan intruksi yang diberikan guru untuk menghindari cedera.
5. Mulailah kegiatan dengan berdoa'a.
6. Isilah identitas peserta didik pada lembar yang disediakan.
7. Baca dan pahami petunjuk yang ada pada setiap kegiatan.
8. Jika ada yang kurang dipahami, tanyakanlah kepada guru.
9. Kliklah tombol finish pada akhir E-LKPD jika telah menyelesaikan semua kegiatan.

KEGIATAN PEMBELAJARAN 1

Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : 7/Ganjil
Materi Pokok : Permainan Sepak Bola
Sub Materi Pokok : Teknik Passing

A. CAPAIAN PEMBELAJARAN

Pada akhir fase D, Peserta didik menganalisis dan menghaluskan keterampilan gerak serta mentransfernya ke dalam berbagai situasi gerak. Peserta didik menyusun dan memeragakan strategi gerak yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan capaian keterampilan gerak. Peserta didik memeragakan dan menjelaskan konsep gerak yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan capaian keterampilan gerak.

B. TUJUAN PEMBELAJARAN

Agar peserta didik mampu memahami pengertian serta fungsi passing, mengenali berbagai jenis passing seperti menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki, serta dapat memeragakan teknik dasar passing tersebut dengan gerakan yang benar. Melalui latihan berpasangan maupun kelompok kecil, siswa diharapkan mampu melakukan passing dengan koordinasi yang baik, sekaligus menumbuhkan sikap kerja sama, disiplin, dan sportivitas dalam setiap aktivitas pembelajaran.



PERMAINAN SEPAK BOLA



C. MATERI PEMBELAJARAN

Untuk lebih memahami materi, silahkan baca buku panduan berikut:

Klik Flipbook Disini



Untuk lebih memahami materi passing ini, silahkan menonton video pembelajaran berikut:



D. LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

1

TEKNIK PASSING MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN DALAM



1. Posisi Tubuh
 - a. Tubuh sedikit condong ke depan.
 - b. Fokus pandangan diarahkan ke bola dan sasaran.
 - c. Kaki tumpu berada di samping bola, sekitar 15-20 cm dari bola, dengan lutut sedikit ditebuk.
2. Gerakan Kaki
 - a. Tarik kaki ke belakang secukupnya.
 - b. Putar pergelangan kaki ke luar sehingga bagian dalam kaki menghadap bola.
 - c. Ayunkan kaki ke depan dan kontak bola tepat di tengah dengan bagian dalam kaki.
3. Gerakan Lanjutan (Follow Through)
 - a. Setelah mengenai bola, lanjutkan ayunan kaki ke arah target untuk menjaga akurasi.
 - b. Tubuh tetap seimbang dan tidak terlalu kaku.



PERMAINAN SEPAK BOLA



2

TEKNIK PASSING MENGGUNAKAN PUNGGUNG KAKI



1. Posisi Tubuh

- Tubuh sedikit condong ke depan.
- Pandangan fokus ke bola dan target.
- Kaki tumpu diletakkan di samping bola, kira-kira sejajar atau sedikit di belakang bola.

2. Gerakan Kaki

- Tarik kaki ke belakang untuk mendapat daya dorong.
- Tekuk pergelangan kaki ke bawah (kunci pergelangan), sehingga bagian punggung kaki menghadap bola.
- Ayunkan kaki ke depan dan tendang bola dengan punggung kaki (area tali sepatu).

3. Gerakan Lanjutan (Follow Through)

- Teruskan ayunan kaki ke arah target setelah kontak bola.
- Tubuh tetap seimbang, dan berat badan mengikuti arah tendangan.

REFLEKSI AKTIVITAS PEMBELAJARAN

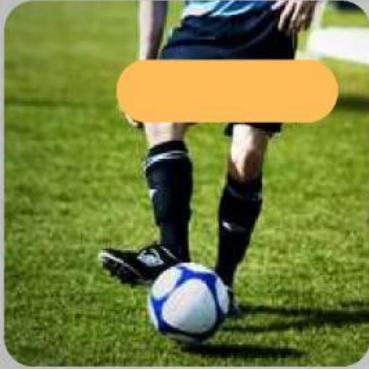
Bentuk Pembelajaran	Kesulitan yang Sering di Alami	Kesalahan yang Sering di Lakukan	Cara Memperbaiki Kesalahan Tersebut
Aktivitas keterampilan melakukan teknik passing menggunakan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar			



PERMAINAN SEPAK BOLA



E. UJI PEMAHAMAN



KONTROL



SHOOTING



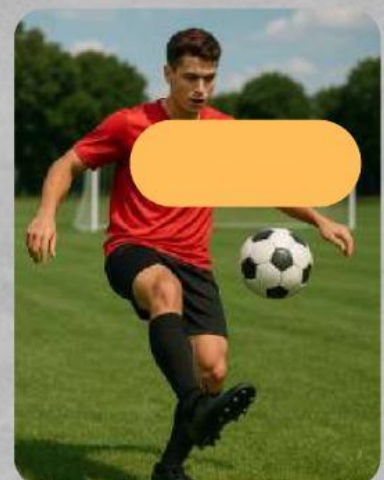
**PASSING DENGAN
KAKI BAGIAN DALAM**



DRIBBLING



**PASSING DENGAN
KAKI BAGIAN LUAR**



**PASSING DENGAN
PUNGGUNG KAKI**



PERMAINAN SEPAK BOLA



Pilihlah salah satu jawaban yang benar!

1. Dalam permainan sepakbola, teknik apa yang dilakukan untuk melakukan tendangan keras kearah gawang lawan dan mencetak gol?

PILIH JAWABAN

2. Dalam permainan sepakbola, teknik apa yang dilakukan untuk memberikan bola kepada rekan tim dengan jarak yang dekat?

PILIH JAWABAN

3. Dalam permainan sepakbola, teknik apa yang dilakukan untuk membawa bola melewati musuh?

PILIH JAWABAN

4. Dalam permainan sepakbola, teknik apa yang dilakukan untuk memberikan bola kepada rekan tim dalam jarak yang jauh?

PILIH JAWABAN

5. Dalam permainan sepakbola, teknik apa yang dilakukan untuk menerima bola yang diberikan rekan tim kepada kita?

PILIH JAWABAN



PERMAINAN SEPAK BOLA



PETUNJUK PENGGUNAAN E-LKPD

1. Siapkan perangkat pengerjaan E-LKPD berupa handphone/komputer dan jaringan internet!
2. Peserta didik membuka link yang telah diberikan guru menggunakan Google Chrome.
3. Kerjakan kegiatan pembelajaran ini secara individu dan berkelompok dengan baik dan benar.
4. Ikuti gerakan pemanasan dengan baik, sesuai dengan intruksi yang diberikan guru untuk menghindari cedera.
5. Mulailah kegiatan dengan berdoa'a.
6. Isilah identitas peserta didik pada lembar yang disediakan.
7. Baca dan pahami petunjuk yang ada pada setiap kegiatan.
8. Jika ada yang kurang dipahami, tanyakanlah kepada guru.
9. Kliklah tombol finish pada akhir E-LKPD jika telah menyelesaikan semua kegiatan.

KEGIATAN PEMBELAJARAN 1

Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : 7/Ganjil
Materi Pokok : Permainan Sepak Bola
Sub Materi Pokok : Teknik Dribbling dan Shooting

A. CAPAIAN PEMBELAJARAN

Pada akhir fase D, Peserta didik menganalisis dan menghaluskan keterampilan gerak serta mentransfernya ke dalam berbagai situasi gerak. Peserta didik menyusun dan memeragakan strategi gerak yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan capaian keterampilan gerak. Peserta didik memeragakan dan menjelaskan konsep gerak yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan capaian keterampilan gerak.

B. TUJUAN PEMBELAJARAN

Agar peserta didik mampu memahami pengertian serta fungsi passing, mengenali berbagai jenis passing seperti menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki, serta dapat memeragakan teknik dasar passing tersebut dengan gerakan yang benar. Melalui latihan berpasangan maupun kelompok kecil, siswa diharapkan mampu melakukan passing dengan koordinasi yang baik, sekaligus menumbuhkan sikap kerja sama, disiplin, dan sportivitas dalam setiap aktivitas pembelajaran.



PERMAINAN SEPAK BOLA



C. MATERI PEMBELAJARAN

Untuk lebih memahami materi passing ini, silahkan menonton video pembelajaran berikut:



D. LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

1 TEKNIK DRIBBLING



1. Awalan/Persiapan

- Posisi badan: Tubuh sedikit condong ke depan, lutut sedikit ditekuk untuk menjaga keseimbangan.
- Pandangan: Fokus ke arah depan, bukan hanya melihat bola, agar bisa membaca gerakan lawan dan area bermain.
- Posisi kaki: Bola diletakkan dekat dengan kaki dominan, siap untuk disentuh ringan.
- Sikap tangan: Rileks dan terbuka untuk membantu keseimbangan tubuh.

2. Pelaksanaan

a. Kontrol bola: Sentuhan bola dilakukan dengan bagian kaki tertentu, tergantung teknik dribbling yang digunakan:

- Kaki bagian dalam untuk gerakan ke arah samping.
- Kaki bagian luar untuk perubahan arah cepat.
- Punggung kaki untuk menggiring bola lurus dengan kecepatan tinggi.

b. Kecepatan: Sesuaikan kecepatan dengan situasi. Dribbling cepat untuk menyerang, dribbling lambat untuk mempertahankan bola.

c. Keseimbangan:

Tubuh harus selalu seimbang saat menggiring, jangan terlalu condong atau tegak.

d. Variasi gerakan: Gunakan gerakan tipu (seperti step over) untuk mengecoh lawan.

3. Akhiran

a. Transisi: Setelah berhasil dribbling, lanjutkan dengan:

- Menyodorkan bola ke rekan satu tim (passing),
- Menembak bola ke arah gawang (shooting),
- Meningkatkan kecepatan untuk melewati lawan.

b. Kontrol akhir: Pastikan bola tetap dalam penguasaan atau diarahkan ke tempat yang aman atau strategis.

c. Pandangan: Tetap angkat kepala untuk membaca situasi berikutnya di lapangan.



PERMAINAN SEPAK BOLA



2 TEKNIK SHOOTING



1. Awalan

- Posisi tubuh: Tubuh agak condong ke depan, lutut sedikit ditekuk untuk stabilitas.
- Pandangan: Fokus ke bola terlebih dahulu, kemudian lirik target (gawang/lawan) untuk menentukan arah tembakan.
- Penempatan kaki tumpu: Letakkan kaki non-dominan di samping bola, sekitar 20–30 cm dari bola. Jari-jari kaki tumpu menghadap ke arah target tembakan.
- Persiapan ayunan kaki: Kaki penendang ditarik ke belakang untuk mendapatkan tenaga tambahan saat menendang.

2. Pelaksanaan

- Kontak bola: Gunakan bagian kaki tertentu sesuai dengan jenis shooting:
 - Punggung kaki (instep) untuk tembakan keras lurus.
 - Kaki bagian dalam untuk tembakan akurat tapi tidak terlalu keras.
 - Kaki bagian luar untuk tembakan berputar (curve).
- Gerakan kaki: Ayunkan kaki penendang dengan kuat menuju bola. Kontak bola tepat di bagian tengah atau sedikit bawah bola (agar bola melambung sesuai kebutuhan).
- Postur tubuh: Tubuh tetap seimbang, agak condong ke depan agar tembakan tidak terlalu melambung. Gunakan lengan untuk menjaga keseimbangan.
- Fokus: Fokus tetap pada bola saat kontak. Jangan terburu-buru; kontrol gerakan hingga momen kontak.

3. Akhiran

- Gerakan lanjutan: Setelah bola ditendang, kaki penendang terus mengayun ke depan sesuai arah tembakan.
- Posisi tubuh: Tubuh bergerak mengikuti arah tembakan untuk menjaga keseimbangan.
- Pandangan: Setelah tembakan dilakukan, pandangan mengarah ke bola untuk memastikan arah dan kekuatan tendangan.

REFLEKSI AKTIVITAS PEMBELAJARAN

Bentuk Pembelajaran	Kesulitan yang Sering di Alami	Kesalahan yang Sering di Lakukan	Cara Memperbaiki Kesalahan Tersebut
Aktivitas keterampilan melakukan teknik dribbling dan shooting			



PERMAINAN SEPAK BOLA



E. UJI PEMAHAMAN

Jawablah pertanyaan di bawah ini!

1. Tuliskan nama teknik dibawah ini!





PERMAINAN SEPAK BOLA



2. Berikan tanda (✓) pada checkbox dibawah ini yang merupakan istilah dalam permainan sepakbola



PASSING



LOB



HEADING



SERVICE



CONTROL



SMASH



SHOOTING



DRIBBLING



PENALTY

3. Hubungkan gambar dengan nama yang benar!



PASSING



SHOOTING



CONTROL



DRIBBLING



PERMAINAN SEPAK BOLA



TAHAP ANALISIS

Isi dan uraikanlah hasil analisismu terhadap materi diatas pada kolom di bawah ini!

1. Jabarkan secara bertahap bagaimana melakukan teknik passing kaki bagian dalam dan kaki bagian luar!

2. Jelaskan secara bertahap bagaimana melakukan teknik dribbling!

3. Jelaskan secara bertahap bagaimana melakukan teknik shooting



DAFTAR PUSTAKA

Irfan Muhammad, Yenes Ronni, Irawan Roma, & Oktavianus Irfan. (2020). Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola. Jurnal Patriot, 2(3), 720–731.

Putu Juliarta, A., Suratmin, S., & Agus Dharmadi, M. (2023). Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Kemampuan Shooting Sepakbola. Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga Undiksha,

Suprianto, S., & Nurwirhanuddin, N. (2020). Upaya Meningkatkan Kemampuan Dribble Bola Dalam Permainan Sepakbola Melalui Metode Mengajar Secara Inkuiri Siswa kelas XI Madrasah Aliyah Madani Alauddin Paopaoka Kabupaten Gowa. JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan), 4(2), 290–298

Widodo, A. (2018). Pengembangan Model Permainan Target Untuk Meningkatkan Keterampilan Shooting Dalam Permainan Sepakbola Universitas Muhammadiyah Sukabumi

Yulianto, P. F. (2020). Pengaruh Metode Latihan El Rondo Dan Circle Passing Drill Terhadap Ketepatan Passing. 25(1), 43–54.



PROFIL PENGEMBANG

NAMA Rekson Sinaga

NIM 2116011081

PRODI Pendidikan Jasmani
Kesehatan dan Rekreasi

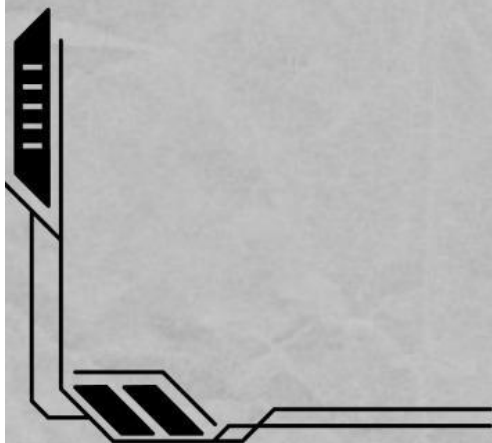
JURUSAN Pendidikan
Olahraga

FAKULTAS Olahraga dan
Kesehatan

INSTANSI Universitas
Pendidikan Ganesha



Rekson Sinaga



PROFIL PENGEMBANG



PEMBIMBING UTAMA

**Ni Putu Dwi Sucita Dartini,
S.Pd., M.Pd.**

NIP. 198705222015042004



PEMBIMBING WAKIL

**Peby Gunarto, S.Pd., M.Pd
NIP. 199202022019031025**