

# **PJOK KELAS 5**

## **PERMAINAN BOLA BESAR**

## **PERTEMUAN KE-1**

### **SEPAK BOLA**

Pada pelajaran ini, kalian akan mempelajari kombinasi gerak dasar dalam permainan bola besar yaitu sepak bola. Rangkaian gerak berlari dan menendang bola merupakan kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif yang ditandai dengan gerak berlari berpindah tempat (lokomotor), gerak mengayun tungkai (nonlokomotor) dan gerak menendang bola (manipulatif).

#### **TUJUAN**

- Peserta didik mampu menjelaskan kombinasi gerak dasar cara menendang, menggiring dan menghentikan bola dalam permainan bola sepak bola.
- Peserta didik mampu mempraktikkan kombinasi gerak dasar cara menendang, menggiring dan menghentikan bola dalam permainan sepak bola.

#### **ALAT YANG DIGUNAKAN**

BOLA KARET/ BOLA PLASTIK/  
GULUNGAN DARI KERTAS



#### **LANGKAH KEGIATAN**

- Pakailah seragam olahraga dan sepatu
- Sebelum memulai dan mengakhiri pelajaran, awali dengan berdoa terlebih dahulu sesuai dengan agama masing-masing.
- Kemudian lakukan pemanasan dan pendinginan secara mandiri sebelum dan sesudah melakukan latihan yang ditugasi oleh bapa/ibu guru.

#### **TUGAS GERAK**

- Melakukan latihan menendang bola dengan kaki bagian dalam ke dinding tembok
- Melakukan latihan menendang bola dengan punggung kaki ke dinding tembok.



# PJOK KELAS 5

## PERMAINAN BOLA BESAR

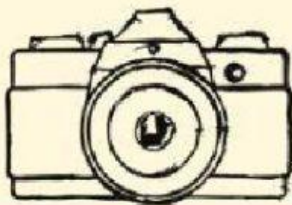
## PERTEMUAN KE-1

NAMA :

KELAS:

### JANGAN LUPA !

KIRIMKAN HASIL GERAKAN MU DALAM BENTUK VIDEO DENGAN DURASI WAKTU 1 – 2 MENIT, BISA JUGA DALAM BENTUK FOTO.



### JANGAN BINGUNG YA..... !

APABILA KALIAN BINGUNG BOLEH DITANYAKAN KEPADA GURU VIA WA ATAUPUN GOOGLE CLASS



### PETUNJUK LKS

1. ISI DENGAN DURASI WAKTU BILA MEMAKAI WAKTU
2. ISI DENGAN JUMLAH PENGULANGAN BILA DILAKUKAN BERULANG-ULANG.
3. DALAM PENGISIAN KALIAN ISI DENGAN JUJUR YA

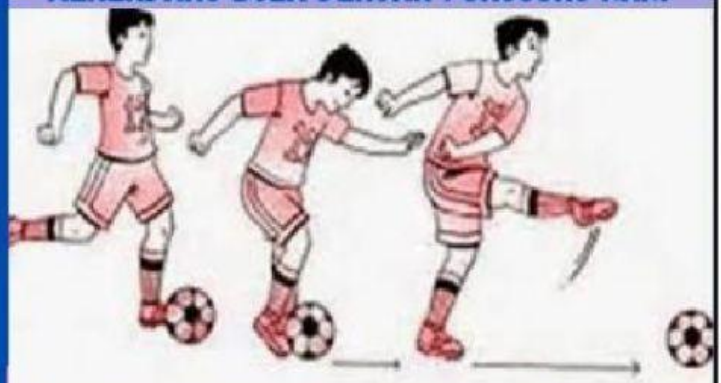
#### MENENDANG BOLA DENGAN KAKI BAGIAN DALAM



Durasi Waktu : .....

Jumlah Pengulangan : .....

#### MENENDANG BOLA DENGAN PUNGGUNG KAKI



Durasi Waktu : .....

Jumlah Pengulangan : .....