

# **PJOK KELAS 5**

## **PERMAINAN BOLA BESAR**

## **PERTEMUAN KE-3**

### **SEPAK BOLA**

Pada pelajaran kalian ini akan mempelajari kombinasi gerak dasar dalam permainan bola besar yaitu sepak bola.

Menggiring bola merupakan kombinasi gerak yang dimulai dari gerakan lari dan menggiring bola dalam satu rangkaian

### **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**

1. SEBELUM MELAKUKAN GERAKAN TANDAI DULU BATAS UNTUK MELAKUKAN GERAKAN 4-6 M/DISESUAIKAN DENGAN HALAMAN RUMAHMU !
2. MELAKUKAN GERAKAN LATIHAN MENGGIRING BOLA DENGAN KAKI BAGIAN DALAM
3. MELAKUKAN GERAKAN LATIHAN MENGGIRING BOLA DENGAN KAKI BAGIAN LUAR



# PJOK KELAS 5

## PERMAINAN BOLA BESAR

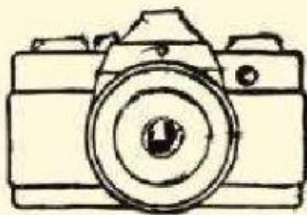
## PERTEMUAN KE-3

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..... !

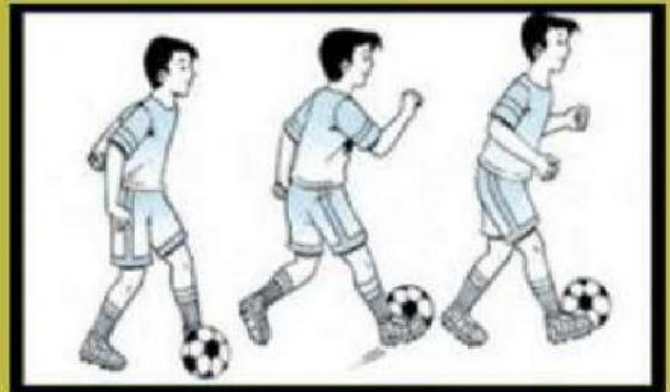
APABILA KALIAN TIDAK BISA CARA PENGIRIMAN TUGAS SEPERTI DIATAS KERJAKAN LEMBAR KERJA SISWA DAN BERIKAN PADA GURU KALIAN.



### 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

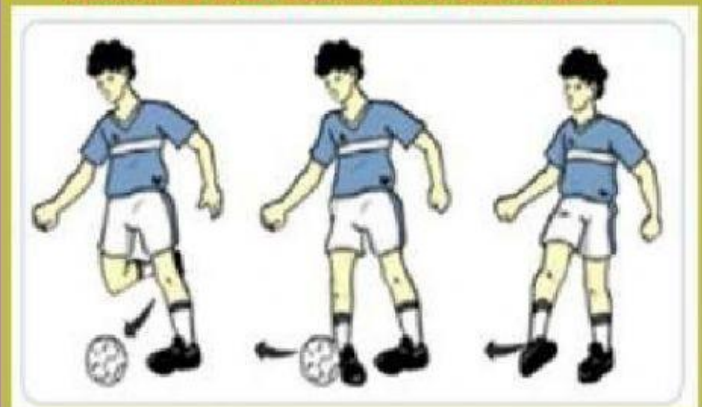
#### MENGGIRING BOLA DENGAN KAKI BAGIAN DALAM



Durasi Waktu : .....

Jumlah Pengulangan : .....

#### MENGGIRING BOLA DENGAN KAKI BAGIAN LUAR



Durasi Waktu : .....

Jumlah Pengulangan : .....