



LKPD PJOK

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Tema : Permainan Sepak Bola



TUJUAN PEMBELAJARAN (ATP)

BERDASARKAN
KURIKULUM MERDEKA

- MEMPRAKTIKKAN TEKNIK DASAR KETERAMPILAN GERAK SPESIFIK DAN FUNGSIONAL PERMAINAN SEPAK BOLA (PASSING, STOPPING; DRIBBLING;



PERHATIKAN VIDEO BERIKUT INI





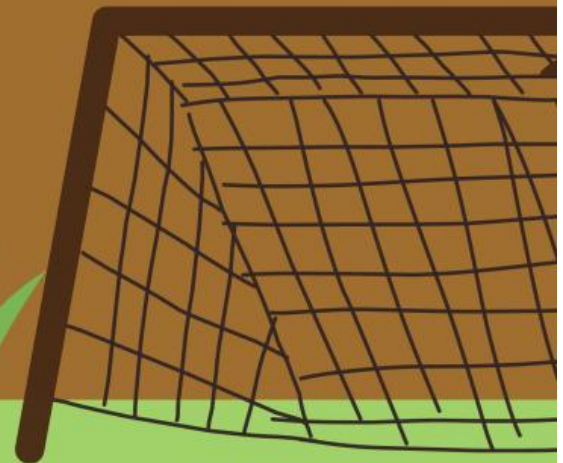
bacalah materi berikut



: Gerakan Passing Bola

Panduan menampilkan:

- Cermat melihat bola dan kuasai gerakan lengan untuk keseimbangan tubuh.
- Perkenaan kaki dengan bagian tengah bola dan dorongkan ke arah sasaran.
- Perkenaan kaki dengan bagian bawah bola hanya untuk supaya bola sedikit mengambang di udara.
- Perkenaan kaki dengan bola tanpa ada gerakan lanjut tungkai hanya untuk men-chip bola.
- Gerak lanjut ke arah sasaran passing untuk mendorong laju bola f) Melakukan passing dengan kaki bagian dalam baik ke arah kiri atau kanan perlu dengan pergelangan kaki dikokohkan.
- Melakukan passing dengan kaki bagian luar dengan penguasaan bola dan penguatan pergelangan kaki.





latihan soal



1. JELASKAN APA YANG DIMAKSUD DENGAN KEBUGARAN JASMANI DAN SEBUTKAN BEBERAPA KOMPONEN KEBUGARAN JASMANI YANG PENTING!
2. SEBUTKAN DAN JELASKAN LIMA JENIS LATIHAN FISIK YANG DAPAT MENINGKATKAN KEKUATAN OTOT!
3. DALAM PERMAINAN VOLI, APA YANG DIMAKSUD DENGAN "SERVICE" DAN BAGAIMANA CARA MELAKUKAN SERVIS DENGAN BENAR?
4. JELASKAN LANGKAH-LANGKAH UNTUK MELAKUKAN PEMANASAN SEBELUM MELAKUKAN AKTIVITAS OLAHRAGA!
5. MENGAPA OLAHRAGA SANGAT PENTING BAGI KESEHATAN TUBUH DAN MENTAL? JELASKAN MANFAATNYA SECARA FISIK DAN PSIKOLOGIS!

