

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

PENJASORKES

ISI IDENTITAS
DULU NYA...

SEPAK BOLA

Nama Siswa

Kelas

Tujuan Pembelajaran :

Siswa dapat mengetahui ukuran lapangan dan menjelaskan variasi .

PERMAINAN BOLA BESAR

**PERMAINAN
BOLA BESAR**

Permainan bola
besar melalui
permainan sepak
bola

Permainan bola
besar melalui
permainan bola
voli

Permainan bola
besar melalui
permainan bola
basket

PERMAINAN BOLA BESAR MELALUI PERMAINAN SEPAK BOLA

Sepak bola merupakan permainan yang amat digemari di Indonesia. Permainan sepak bola didefinisikan sebagai permainan yang tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Prinsip dalam permainan sepak bola adalah kerja sama dengan mempelajari sepak bola, Anda belajar meningkatkan keterampilan bekerja sama.

Dalam konteks cabang olahraga formal, sepak bola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas orang pemain. Permainan sepak bola dimainkan dalam dua babak (2 x 45 menit) dengan waktu istirahat tidak lebih dari 15 menit di antara dua babak tersebut juga terdapat *water break* dalam setiap babak.

Dalam pembelajaran PJOK, cara melakukan permainan sepak bola dapat disederhanakan (dimodifikasi), baik jumlah pemain, ukuran lapangan, ukuran gawang, maupun jenis serta ukuran bola.

Lapangan sepak bola memiliki ukuran minimum dan maksimum yang telah ditentukan oleh FIFA (*Federation Internationale de Football Association*). Ukuran lapangan sepak bola untuk pertandingan standar nasional dan internasional pun berbeda.

Ukuran lapangan sepak bola untuk pertandingan standar nasional yaitu:

Panjang (garis sentuh): 90-120 meter

Lebar (garis gawang): 45-90 meter

Sedangkan ukuran lapangan sepak bola untuk pertandingan standar internasional yaitu:

Panjang (garis sentuh): 100-110 meter

Lebar (garis gawang): 64-75 meter

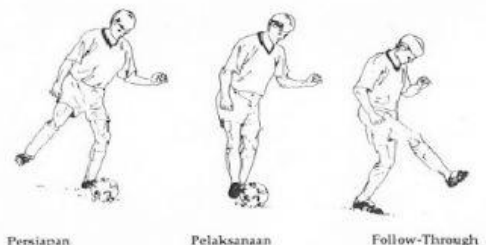
A. Variasi Keterampilan Gerak Dalam Permainan Sepak bola

1. Variasi mengumpan

a. Mengumpan menggunakan kaki bagian dalam

Mengumpan dengan kaki bagian dalam banyak dimanfaatkan untuk memberikan bola kepada teman seregu pada jarak pendek. *Passing* adalah memberikan bola ke teman seregu. Prinsipnya harus mudah diterima dan tidak direbut lawan.

Untuk mempelajari cara *passing* dilakukan kegiatan-kegiatan bermain secara sederhana atau tugas latihan sebagai berikut :



- 1) Posisi awal mengumpan bola dengan kaki bagian dalam
- 2) Gerakan mengumpan bola dengan kaki bagian dalam
- 3) Akhir gerakan mengumpan bola dengan kaki bagian dalam

a. Mengumpan menggunakan kaki bagian luar



- 1) Posisi awal mengumpan bola dengan kaki bagian luar
- 2) Gerakan mengumpan bola dengan kaki bagian luar
- 3) Akhir gerakan mengumpan bola dengan kaki bagian luar

b. Mengumpan menggunakan punggung kaki



- 1) Posisi awal mengumpan bola dengan punggung kaki
- 2) Gerakan mengumpan bola dengan punggung kaki
- 3) Akhir gerakan mengumpan bola dengan punggung kaki

2. Variasi Menghentikan bola

Dalam menerima bola, ada dua macam cara yaitu bola yang langsung dihentikan (stopping) dan menerima dalam arti menguasai bola (controlling). Dalam hal ini, setelah dihentikan terus dimainkan dibawa bergerak atau diberikan ke teman.

Menghentikan bola dibagi menjadi dua:

- 1). Untuk bola datar (menggulir di atas tanah), bagian kaki untuk menerima bola datar adalah dengan telapak kaki atau sol, kaki bagian dalam, kaki bagian luar, atau punggung kaki;
- 2). Untuk bola melambung, bagian badan yang digunakan untuk menerima bola adalah kaki bagian dalam, punggung kaki, kaki bagian luar, atau anggota badan lain seperti paha, dada, kepala.

a. Teknik dasar menghentikan bola dengan kaki bagian dalam

- 1) Posisi awal menghentikan bola dengan kaki bagian dalam:
- 2) Gerakan mengumpan bola dengan kaki bagian dalam
- 3) Akhir gerakan mengumpan bola dengan kaki bagian dalam

b. Teknik dasar menghentikan bola dengan kaki bagian luar

- 1) Posisi awal menghentikan bola dengan kaki bagian luar
- 2) Gerakan menghentikan bola dengan kaki bagian luar
- 3) Akhir gerakan menghentikan bola dengan kaki bagian luar

3. Variasi menggiring

Menggiring bola adalah salah satu teknik mengontrol bola yang dilakukan dengan cara bola digiring dari satu tempat ke tempat lain atau digiring mendekati gawang lawan agar bola tidak direbut lawan. Prinsip menggiring bola adalah bola selalu dekat dengan penggiring bola dan jauh dari lawan. Untuk mempelajari cara menggiring bola, lakukan kegiatan bermain secara sederhana atau tugas latihan sebagai berikut.

a. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam



- 1) Posisi awal menggiring bola dengan kaki bagian dalam
- 2) Gerakan menggiring bola dengan kaki bagian dalam
- 3) Akhir gerakan

b. Menggiring bola dengan kaki bagian luar

Menggiring bola menggunakan kaki bagian luar pada dasarnya sama dengan gerak dasar menggiring bola dengan kaki bagian dalam, yang membedakannya adalah titik sentuhan kaki dengan bola.



- 1) Posisi awal menggiring bola dengan kaki bagian luar
- 2) Gerakan menggiring bola dengan kaki bagian luar
- 3) Akhir gerakan menggiring bola dengan kaki bagian luar

4. Variasi menembak bola ke gawang

Menembakkan bola ke gawang (*shooting*) dapat dilakukan dengan beberapa macam, diantaranya:

b. Menembak bola dengan kaki bagian dalam

Banyak dimanfaatkan untuk menembakkan bola ke gawang dari jarak dekat dan menembakkan bola dengan memutar bola

b. Menembakkan bola menggunakan punggung kaki

Banyak digunakan dalam menembakkan bola dari jarak jauh dan bola mendatar.

Menembakkan bola dengan menggunakan punggung kaki dapat dilakukan dengan punggung kaki bagian dalam dan punggung kaki bagian luar, hal ini dilakukan untuk menghasilkan bola putar.

Pilih jawaban yang paling benar dari pilihan a.b.c.d.e.

Pilih jawaban yang paling benar dari pilihan a.b.c.d.e.

Teknik mengumpan bola dengan kaki bagian dalam digunakan untuk ...

- a Operan lambung
- b Menembak ke gawang dari jarak jauh
- c Melakukan tendangan sudut
- d Operan jarak dekat
- e Tendangan bebas jarak jauh

Teknik yang digunakan untuk menahan bola bergulir sedikit di atas tanah adalah

- a Menahan dengan kaki bagian dalam
- b Menahan dengan telapak kaki
- c Menahan dengan kaki bagian luar
- d Menahan dengan paha
- e Menahan dengan perut

Teknik yang mengontrol bola yang dilakukan dengan cara bola berpindah satu tempat ke tempat lain

- a Menggiring bola
- b Menendang bola
- c Menyundul bola
- d Passing bola
- e Menangkap bola

Teknik menembak bola dengan kaki bagian dalam di gunakan untuk

- a Menembak jarak dekat
- b Menembak jarak jauh
- c Menembak bola lambung
- d Menembak bola ke arah kepala
- e Menembak bola dengan keras

Berapa panjang dan lebar ukuran lapangan sepak bola secara internasional adalah ...

- a Panjang 100-110 m dan lebar 64-75 m
- b Panjang 100-120 m dan lebar 64-75 m
- c Panjang 100-110 m dan lebar 75-80 m
- d Panjang 90-110 m dan lebar 65-75 m
- e Panjang 120-130 m dan lebar 54-75 m

Lamanya waktu bermain sepak bola adalah ...

- a 2 X 30 menit
- b 2 X 40 menit
- c 2 X 45 menit
- d 2 X 50 menit
- e 2 X 60 menit

Pemain yang boleh dimainkan di dalam lapangan permainan sepak bola adalah ...

- a 4 pemain
- b 12 pemain
- c 5 pemain
- d 11 pemain
- e 6 pemain

Berapa panjang dan lebar ukuran lapangan sepak bola secara nasional adalah ...

- a Panjang 90-110 m dan lebar 64-75 m
- b Panjang 100-110 m dan lebar 64-75 m
- c Panjang 90-120 m dan lebar 45-90 m
- d Panjang 100-110 m dan lebar 70-100
- e Panjang 90-100 m dan lebar 90-100 m

Tariklah garis dari huruf A, B, C, ke arah kotak pasangannya

Menggiring bola dengan kaki bagian dalam

A

Menggiring bola dengan kaki bagian luar

B

Menggiring bola dengan punggung kaki

C



Urutkan keterampilan gerak pada gambar dibawah ini ,dengan cara pilih kotak lalu geser



Akhir gerakan

Posisi awalan

Gerakan mengumpan

Pilih 3 kotak sebelah kanan, dan pindahkan kotak sebelah kiri mana yang termasuk permainan bola besar?

BOLA VOLI

BOLA BASKET

SOFT BALL

BULU TANGKIS

TENIS MEJA

SEPAK BOLA