e-LKPD

Sepak Bola

Oleh:
I Komang Adi Suanditha, S.Pd
SMK Negeri 1 Manggis

LIVEWORKSHEETS

Permainan Sepak Bola

Kompetensi Dasar

3.1 Menerapkan teknik dasar salah satu aktifitas olahraga permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik

4.1 Mempraktikan teknik dasar salah satu aktifitas olahraga permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik

Indikator Pecapaian Kompetensi

3.1.1 Menerapkan teknik dasar keterampilan mengumpan (passing), menghentikan (control), dan menggiring (dribbling) bola dalam permainan sepakbola.

3.1.2 Menerapkan variasi dan kombinasi keterampilan keterampilan mengumpan (passing), menghentikan (control), dan menggiring (dribbling) bola dalam permainan sepakbola.

4.1.1 Mempraktikan teknik dasar keterampilan mengumpan (passing), menghentikan (control), dan menggiring (dribbling) bola dalam permainan sepakbola.

4.1.2 Mempraktikan variasi dan kombinasi keterampilan keterampilan mengumpan (passing), menghentikan (control), dan menggiring (dribbling) bola dalam permainan sepakbola.

Tujuan Pembelajaran

Setelah mengkaji berbagai sumber belajar, melalui model blended learning peserta didik dapat menerapkan dan mempraktikkan teknik dasar keterampilan mengumpan, menghentikan, dan menggiring bola untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik dengan mengembangkan sikap disiplin, kerja keras dan tanggung jawab.

Alokasi Waktu

45 Minutes

Alat dan Bahan

- Lapangan
- Bola
- Sepatu
- Cone
- Pluit

Petunjuk

- Menemukan informasi/pengetahuan melalui Kegiatan 1, membaca materi dan menyimak video pembelajaran permainan sepak bola.
- Kegiatan 2dan 3 uji pemahaman dan pengalaman setelah membaca dan menyimak materi.
- Kegiatan 4 Uji keterampilan dengan melakukan berbagai latihan gerakan teknik dasar permainan sepak bola, menganalisis gerakan secara mandiri.
- Kegiatan 5, Evaluasi, refleksi dan perbaikan gerakan.

Nama Siswa : .....

Kelas : .....

Nomor Absen : .....

LIVEWORKSHEETS

Permainan Sepak Bola

Kegiatan 1
Mengumpulkan Informasi

Baca dan pahami materi sepak bola dibawah ini!

Materi Permainan Bola Besar (Sepak Bola) Kelas X Semester 1

Sejarah sepak bola , Pengertian sepak bola, Teknik dan Peraturan Sepak Bola, piok-in, materi piok-in,

Materi Sepak Bola (Sejarah, Pengertian, Teknik dan Peraturan)

Sejarah sepak bola , Pengertian sepak bola, Teknik dan Peraturan Sepak Bola, piok-in, materi piok-in,

Amati Video Pembelajaran berikut ini!

Nama Siswa : .....

Kelas : .....

Nomor Absen : .....

LIVEWORKSHEETS

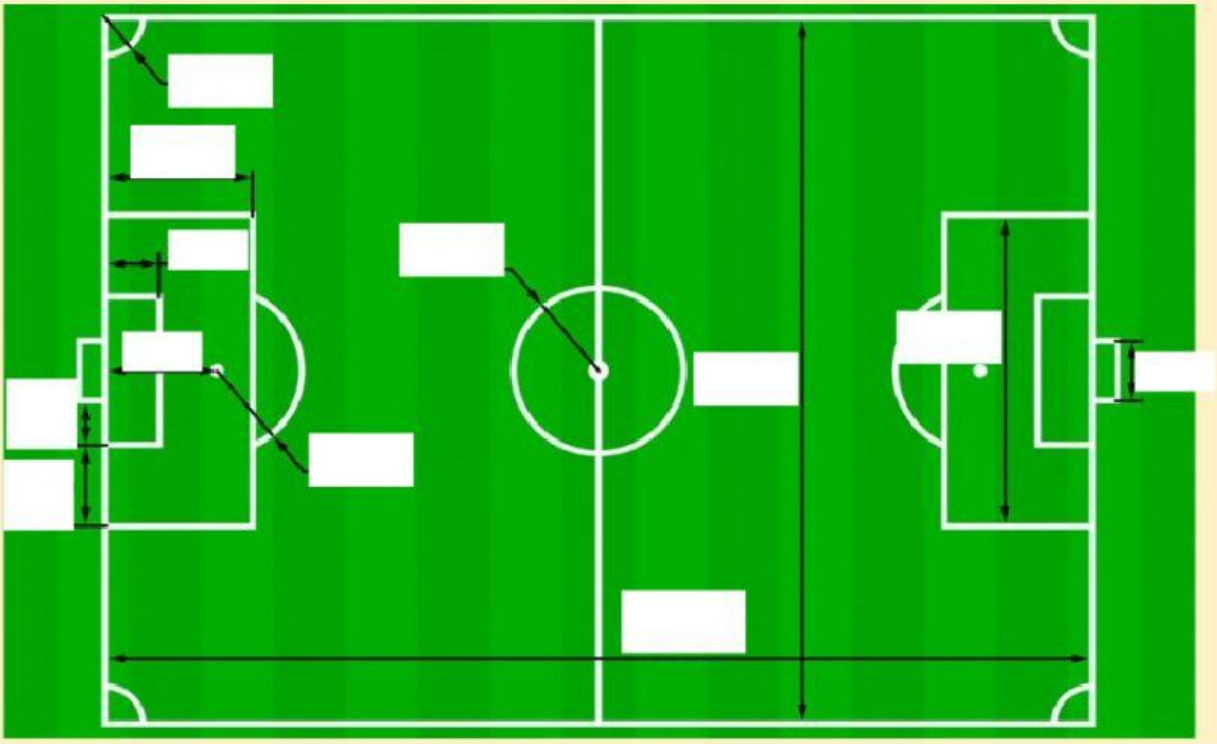
Permainan Sepak Bola

Kegiatan 2
Uji Pemahaman

1. Temukan 10 kata/istilah dalam permainan sepak bola. Klik huruf pada tabel sehingga membentuk kata/istilah dalam permainan sepak bola

B	R	X	T	J	K	P	U	A	L	V
P	A	S	S	Q	W	S	L	J	A	F
A	M	N	P	O	R	S	F	K	P	R
K	E	E	P	E	R	I	I	E	A	E
D	F	H	N	B	A	D	F	D	N	E
S	T	R	I	K	E	R	A	G	G	K
D	R	I	B	B	L	E	H	O	A	I
S	E	P	A	K	B	O	L	A	N	C
T	H	R	O	W	I	N	G	L	J	K
P	I	N	A	L	T	I	A	F	F	F
D	A	N	C	H	E	A	D	I	N	G

2. Lengkapi ukuran lapangan dalam permainan sepak bola berikut ini. Ketik dengan angka pada kolom berwarna putih!



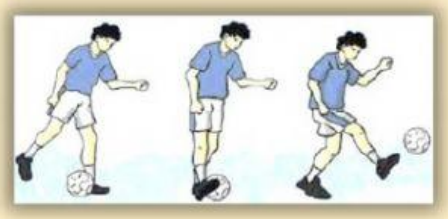
Nama Siswa : .....
Kelas : .....
Nomor Absen : .....

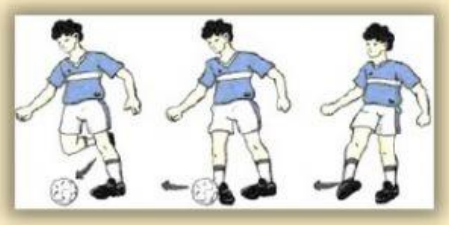
LIVEWORKSHEETS

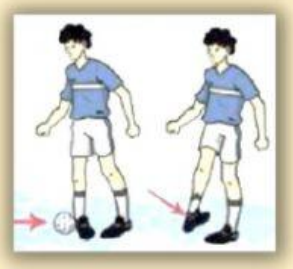
Permainan Sepak Bola

Kegiatan 3
Uji Pemahaman

1. Jodohkan dengan menarik garis, antara nama gerakan dengan gambar yang sesuai teknik dasar dalam permainan sepak bola.







menyundul/ heading

kontrol dengan kaki bagian dalam

operan kaki bagian dalam

kontrol dengan punggung kaki

sliding tackle

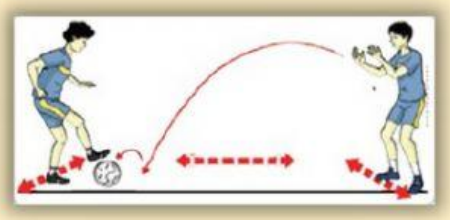
menggiring bola/ dribbling

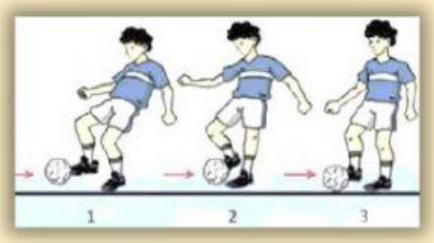
operan kaki bagian luar

kontrol dengan telapak kaki

kontrol menggunakan dada

kontrol dengan kaki bagian luar





Nama Siswa : .....

Kelas : .....

Nomor Absen : .....

LIVEWORKSHEETS

Permainan Sepak Bola

Kegiatan 4
Uji Keterampilan

Lakukanlah tugas di bawah ini dengan rasa ingin tahu dan tanggung jawab yang tinggi dalam upaya pencapaian tujuan pembelajaran!

1. Lakukan latihan menendang bola!
a. Menggunakan kaki bagian dalam ke arah teman/dinding tembok! (jarak ±5 meter)
b. Menggunakan kaki bagian luar ke arah teman! (jarak ±10 meter)
c. Menggunakan punggung kaki ke arah teman! (jarak ±20 meter)

2. Perhatikan arah dari hasil tendangan/umpan yang kamu lakukan dan buatlah refleksi, apakah hasil tendanganmu mengarah tepat kepada teman/dinding atau melenceng. Lakukan perbaikan!

3. Lakukan latihan mengontrol bola menggunakan kaki, paha dan dada! Lakukan secara mandiri dengan memantulkan bola ke dinding tembok atau mintalah temanmu untuk membantu melakukannya!

4. Perhatikan hasil mengontrol bola yang kamu lakukan dan buatlah refleksi, apakah hasil kontrol bolamu berhenti dekat atau jauh denganmu atau melenceng. Lakukan perbaikan!

5. Lakukan latihan menggiring bola bolak balik lurus sejauh ±10 meter! Lakukan selama 2 menit, catat berapa banyak pengulangan yang dapat kamu lakukan! Buat refleksi dan ulangi tugas ini, kemudian hitung kembali! Apakah ada peningkatan?

6. Lakukanlah latihan menggiring bola bolak balik melewati rintangan berjarak 1 meter sejauh ±5 meter! Lakukan selama 2 menit, catat berapa banyak pengulangan yang dapat kamu lakukan! Buat refleksi dan ulangi tugas ini, kemudian hitung kembali! Apakah ada peningkatan?

Gunakan format tabel dibawah ini untuk mempermudah melakukan tugas!

Nama Siswa : .....
Kelas : .....
Nomor Absen : .....

LIVEWORKSHEETS

Permainan Sepak Bola

Kegiatan 5
Uji Keterampilan

Tulis/ketikkan hasil analisa gerak berdasarkan tabel berikut, lakukan analisa kesalahan gerakan, refleksi dan perbaikan yang dilakukan agar teknik gerak dasar yang dipraktikan menjadi baik dan benar!

NO	Gerakan	Kesalahan	Refleksi	Perbaikan
1	Menendang kaki bagian dalam	arah bola bergeser 1 meter dari target	posisi kaki tidak tepat di tengah bola	menahan kaki tetap di tengah bola saat dan setelah melakukan tendangan
2	Menendang kaki bagian luar			
3	Menendang dengan punggung kaki			
4	Mengontrol bola dengan kaki			
5	Mengontrol bola dengan paha			
6	Mengontrol bola dengan dada			
7	Menggiring bola bolak balik lurus sejauh ±10 meter			
8	Menggiring bola bolak balik melewati rintangan berjarak 1 meter sejauh ±5 meter			

Nama Siswa : .....
Kelas : .....
Nomor Absen : .....

LIVEWORKSHEETS