

TUGAS SEPAKBOLA DASAR

BAB 1 PENDAHULUAN

Seperti minggu kemarin pertemuan kali ini mahasiswa di suruh baris-berbaris. Setelah itu menyanyikan lagu kebangsaan Indonesia, lalu pak sunarmin memberikan sedikit evaluasi terhadap pertemuan minggu kemarin. Materi pada pagi hari ini adalah **LONG PASS**.

BAB 2 PEMBAHASAN

Pada kali ini mahasiswa melakukan WARMING UP terlebih dahulu sebanyak 2 kali repetisi, dalam WARMING UP mahasiswa di bagi menjadi dua barisan memanjang. Setelah itu kita diberi pengarahan oleh dosen tentang tata cara mengumpan jauh yang benar. Kemudian mahasiswa di bagi 4 kelompok untuk melakukan LONG PASS sebanyak 5 kali setiap mahasiswa.

BAB 3 PENUTUP

Seperti minggu kemarin kita pada penutupan ada GAME yaitu mahasiswa di bagi menjadi 2 yaitu bagian rompi dan non rompi. Seperti biasanya pada game ini kita di beri aturan selama 5 menit awal, dan di 15 menit akhir kita bermain bebas. Setelah selesai kita istirahat dan di beri evaluasi oleh pak sunarmin tentang game dan materi pada pagi ini. Setelah itu kita berdoa dan melakukan toss bersama