

# Bab I

## Menganalisis Keterampilan Gerak Permainan Bola Besar



### A. Analisis Keterampilan Gerak Permainan Sepak bola

#### 1. Permainan Sepak bola

Pernahkah kalian bermain sepak bola? Permainan Sepak bola dimainkan di lapangan oleh dua regu atau dua kesebelasan yang saling berhadapan. Tujuan permainan sepak bola adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan daerah sendiri dari serangan lawan dengan aturan tertentu. Karakteristik permainan adalah memainkan bola dengan menggunakan kaki ataupun dengan seluruh anggota tubuh kecuali lengan/tangan, khusus penjaga gawang boleh menggunakan lengan/tangan di daerah gawangnya. Manfaat bermain sepak bola diantaranya dapat menjaga kebugaran tubuh apabila dilakukan secara teratur, menjalin kerjasama bermain sepak bola, menumbuhkan kejujuran, dan menambah pengetahuan serta keterampilan. Keterampilan gerak dalam permainan sepak bola adalah: menendang/*passing/shooting*, mengontrol/*controlling*, mengiring/*dribbling*, dan menyundul/*heading* bola.

## 2. Analisis Keterampilan Gerak Menendang Bola

Keterampilan gerak menendang bola dapat dilakukan dengan kaki bagian dalam, punggung kaki, dan punggung kaki bagian luar.

### a. Menendang Bola dengan Kaki Bagian Dalam

Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak menendang bola menggunakan kaki bagian dalam dengan urutan gerakan sebagai berikut:

- 1) Sikap berdiri dengan posisi badan lurus di belakang bola.
- 2) Salah satu kaki menempati samping bola dengan ujung kaki mengarah ke depan serta lutut sedikit ditekuk dan badan agak condong ke depan.
- 3) Kaki dibuka keluar sehingga mata kaki mengarah ke depan bola.
- 4) Pandangan dipusatkan pada bola yang akan ditendang dan kedua tangan menjaga keseimbangan.
- 5) Kaki tendang ditarik ke belakang, kemudian diayunkan ke depan mengenai bola dengan menggunakan kaki bagian dalam tepat pada titik pusat tendangan hingga bola bergerak ke depan.
- 6) Gerakan selanjutnya diikuti oleh gerak lanjut dari kaki tendang yang diimbangi anggota tubuh lainnya.
- 7) Perhatikan gambar 1.1.

Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan gerak menendang bola dengan kaki bagian dalam, yaitu: sikap badan kaku, kaki tumpu tidak di samping bola, kaki tendang tidak stabil, badan kurang condong ke depan, dan tidak diikuti gerak lanjut.



Gambar 1.1 Keterampilan gerak menendang bola menggunakan kaki bagian dalam

### b. Menendang Bola Menggunakan Punggung Kaki Bagian Dalam

Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak menendang bola menggunakan punggung kaki bagian dalam dengan urutan gerakan sebagai berikut:

- 1) Sikap berdiri di belakang bola.
- 2) Kaki tumpu harus di samping bola dengan jarak satu kepala tangan.

- 3) Badan sedikit condong ke depan, kedua lengan rileks untuk menjaga keseimbangan dan pandangan dipusatkan ke bola.
- 4) Pada saat kaki tendang mengayun ke depan, kaki mengarah ke bola, pergelangan kaki di titik tengah, ujung kaki selangkah ke samping bawah bola.
- 5) Bola ditendang tepat pada sasaran titik pusat tendangan dengan perkenaan pada punggung kaki bagian dalam.
- 6) Sikap akhir tendangan diikuti oleh gerak lanjut kaki tendang yang diikuti anggota badan seluruhnya.
- 7) Perhatikan gambar 1.2.

Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan gerak menendang bola menggunakan punggung kaki bagian dalam, yaitu: sikap badan kaku, kaki tumpu tidak di samping bola, kaki tendang tidak stabil, badan kurang condong ke depan, dan tidak diikuti gerak lanjut.



Gambar 1.2 Keterampilan Gerak Menendang bola menggunakan kaki bagian dalam

### c. Menendang Bola Menggunakan Punggung Kaki

Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak menendang bola menggunakan punggung kaki dengan urutan gerakan sebagai berikut:



Gambar 1.3 Keterampilan Gerak Menendang bola menggunakan punggung kaki

- 1) Sikap berdiri di belakang bola.
- 2) Letakkan kaki tumpu di samping bola dengan jarak satu kepala tangan.
- 3) Kaki tendang ke belakang lurus dengan bola dan pandangan ke arah tendangan.
- 4) Kaki tendang diayunkan ke belakang kemudian ayunkan ke depan menyentuh bola sekuat-kuatnya dengan perkenaan pada punggung kaki.
- 5) Sikap akhir dari tendangan diikuti dengan gerak lanjut kaki tendang dan diikuti oleh anggota tubuh lainnya.
- 6) Perhatikan gambar 1.3.

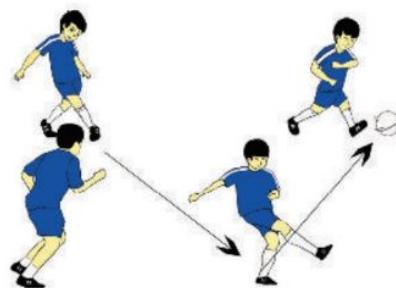
Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan gerak menendang bola dengan punggung kaki bagian dalam, yaitu sikap badan kaku, kaki tumpu tidak di samping bola, kaki tendang tidak stabil, badan kurang condong ke depan, dan tidak diikuti gerak lanjut.

#### d. Aktivitas pembelajaran Menendang Bola

Cobalah kalian lakukan aktivitas belajar satu dan dua untuk mempelajari keterampilan gerak menendang bola:

##### 1) Aktivitas Pembelajaran I

- a) Buatlah barisan dengan berpasang-pasangan.
- b) Masing-masing pasangan mendapatkan satu bola.
- c) Jarak antara masing-masing pasangan tersebut adalah 3-5 meter.
- d) Bola ditendang ke depan (a), kemudian pasangan berlari ke depan untuk mengontrol bola (b), menendang kembali bola ke depan sekitar 2-3 meter (a), pasangan berlari kembali ke depan untuk mengontrol bola (b), begitu seterusnya hingga jarak yang telah ditentukan guru.
- e) Aktivitas ini dilakukan terus menerus dengan jarak 30 - 40 meter.
- f) Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.
- g) Perhatikan gambar 1.4.



Gambar 1.4 Aktivitas untuk belajar Keterampilan Gerak Menendang Bola

##### 2) Aktivitas Pembelajaran II

- a) Buatlah kelompok masing-masing 6 orang
- b) Buat lapangan dengan ukuran 9 x 9 meter.
- c) Tentukan 2 orang sebagai pemain penerima bola, 2 orang sebagai pemain bertahan, dan 2 orang sebagai pemain penyerang.
- d) Pemain penyerang membawa bola dan berusaha memberikan bola kepada pemain penerima bola, pemain bertahan berusaha merebut bola dari pemain penyerang dan menghalangi bola agar tidak sampai kepada pemain penerima bola.
- e) Apabila bola berhasil diterima oleh pemain penerima bola maka pemain penerima berganti menjadi pemain bertahan, pemain bertahan menjadi pemain penyerang, dan pemain penyerang menjadi pemain penerima bola.
- f) Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.
- g) Perhatikan gambar 1.5.



Gambar 1.5 Aktivitas Bermain untuk Belajar keterampilan Gerak Menendang Bola

### 3. Analisis Keterampilan Gerak Mengontrol Bola

#### a. Mengontrol Bola Menggunakan Telapak Kaki

Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak mengontrol bola menggunakan telapak kaki dengan urutan gerakan sebagai berikut:

- 1) Sikap berdiri.
- 2) Dekati bola yang sedang bergerak.
- 3) Hentikan bola dengan telapak kaki.
- 4) Telapak kaki ditarik ke belakang bersamaan dengan datangnya bola.



Gambar 1.6 Mengontrol bola menggunakan telapak kaki

Perhatikanlah kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika mengontrol bola menggunakan telapak kaki, yaitu: badan kaku, kaki yang menahan tidak rileks, dan kaki lainnya kurang menjaga keseimbangan.

## b. Aktivitas Pembelajaran Mengontrol Bola Menggunakan telapak kaki

Kalian lakukan aktivitas belajar ini secara berpasangan untuk belajar keterampilan gerak mengontrol bola menggunakan telapak kaki dapat dilakukan melalui aktivitas sebagai berikut:

- 1) Peserta didik membuat barisan dengan berpasang-pasangan.
- 2) Masing-masing pasangan mendapatkan satu bola.
- 3) Jarak antara masing-masing pasangan tersebut adalah 3-5 meter.
- 4) Bola dikuasai satu peserta didik secara bergantian dengan pasangannya, sedangkan peserta didik pasangannya mengontrol bola menggunakan telapak kaki yang telah dipelajari sebelumnya
- 5) Aktivitas ini dilakukan terus menerus sehingga setiap pasangan dapat melakukan semua gerakan mengontrol bola menggunakan telapak kaki.
- 6) Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.

## c. Mengontrol Bola Menggunakan Punggung Kaki

Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak mengontrol bola dengan punggung kaki dengan urutan gerakan sebagai berikut:

- 1) Sikap berdiri kemudian bergerak ke arah bola.
- 2) Angkat kaki ke depan atas untuk menghentikan bola menggunakan punggung kaki di bawah bola melambung.
- 3) Tahan bola dengan menggunakan punggung kaki dengan sedikit sentuhan atau tarikan.
- 4) Jatuhkan bola di antara kedua kaki.
- 5) Perhatikan gambar 1.7.

Perhatikanlah kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika mengontrol bola menggunakan punggung kaki, yaitu: badan kaku, kaki yang menahan tidak rileks, dan kaki yang menahan bola tidak digerakkan/ditarik ke belakang.



Gambar 1.7 Mengontrol bola menggunakan punggung kaki

#### d. Mengontrol Bola dengan Dada

Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak mengontrol bola menggunakan dada dengan urutan gerakan sebagai berikut:

- 1) Sikap berdiri dan mengamati bola yang melayang dengan cermat.
- 2) Bergerak maju untuk menjemput bola.
- 3) Busungkan dada sehingga terbuka lebar dan kedua tangan melebar dalam posisi yang seimbang.
- 4) Tahan bola tepat di dada dengan sedikit sentuhan atau tarikan ke belakang.
- 5) Perhatikan gambar 1.8.



Gambar 1.8 Mengontrol bola menggunakan dada

Perhatikanlah kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika mengontrol bola dengan dada, yaitu: badan kaku, kaki tidak dibuka, dada tidak dibusungkan dan lengan/tangan tidak terbuka, dan tidak ada gerakan menjemput bola.

#### e. Mengontrol Bola Menggunakan Paha

Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak mengontrol bola menggunakan paha dengan urutan gerakan sebagai berikut:

- 1) Sikap berdiri dan mengamati bola yang melayang di udara.
- 2) Bergerak ke arah datangnya bola.
- 3) Tempatkan tubuh di bawah datangnya bola dalam posisi seimbang.
- 4) Angkat salah satu kaki dan tekuk lutut hingga bidang datar paha berada tepat di bawah lambungan bola.
- 5) Hentikan bola melalui sedikit sentuhan dengan paha.
- 6) Jatuhkan bola di antara kedua kaki.
- 7) Perhatikan gambar 1.9.



Gambar 1.9 Mengontrol bola dengan paha

Perhatikanlah kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika mengontrol bola menggunakan paha adalah badan kaku, kaki tidak diangkat, paha tidak dalam bidang datar, dan tidak ada gerakan menjemput bola.

## f. Mengontrol Bola Menggunakan Perut

Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak mengontrol bola menggunakan perut yang dilakukan apabila posisi bola melayang di udara atau bola pantulan dari tanah dengan urutan gerakan sebagai berikut:

- 1) Sikap berdiri dan mengamati pergerakan bola yang melayang.
- 2) Bergerak ke depan untuk menjemput bola.
- 3) Tahan bola menggunakan perut dengan sentuhan atau menarik perut ke belakang sambil menjaga keseimbangan.
- 4) Jatuhkanlah bola di antara kedua kaki.
- 5) Perhatikan gambar 1.10.



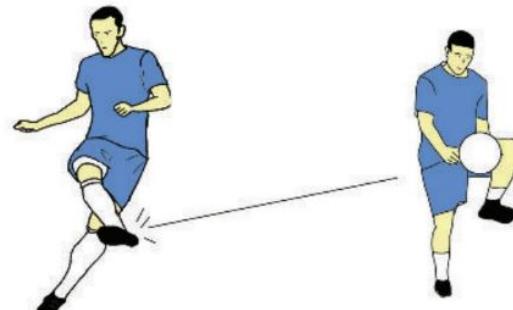
Gambar 1.10 Mengontrol bola dengan perut

Perhatikanlah kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika mengontrol bola menggunakan perut adalah badan kaku, perut tidak rileks, kedua tangan tidak dibuka, dan tidak ada gerakan menjemput bola.

## g. Aktivitas pembelajaran Mengontrol Bola

Kalian lakukanlah aktivitas belajar ini secara berpasangan untuk belajar keterampilan gerak mengontrol bola dapat dilakukan melalui aktivitas sebagai berikut:

- 1) Peserta didik membuat barisan dengan berpasang-pasangan.
- 2) Masing-masing pasangan mendapatkan satu bola.
- 3) Jarak antara masing-masing pasangan tersebut adalah 3-5 meter.
- 4) Bola ditendang/dilambungkan ke depan oleh salah satu peserta didik, sedangkan peserta didik pasangannya mengontrol bola dengan bagian tubuh yang telah dipelajari sebelumnya
- 5) Aktivitas ini dilakukan terus menerus sehingga setiap pasangan dapat melakukan semua gerakan mengontrol bola.
- 6) Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.
- 7) Perhatikan gambar 1.11.



Gambar 1.11 Aktivitas untuk belajar keterampilan gerak mengontrol bola

## 4. Analisis Keterampilan Gerak Menggiring Bola

Menggiring bola merupakan salah satu keterampilan gerak dalam permainan sepak bola yang berfungsi untuk menguasai bola. Menggiring bola dilakukan dengan cara membawa bola menggunakan kaki, baik di daerah sendiri maupun daerah lawan. Menggiring bola dapat dilakukan dengan punggung kaki bagian dalam bagian luar.

### a. Menggiring Bola Menggunakan Punggung Kaki Bagian Dalam

Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak menggiring bola menggunakan punggung kaki bagian dalam dengan urutan gerakan sebagai berikut:

- 1) Berdiri dengan posisi badan agak condong ke depan, punggung kaki bagian dalam dekat bola, lutut sedikit ditekuk dan kaki kiri digunakan untuk bertumpu.
- 2) Letakkan kaki tumpu di samping bola dengan lutut dan kedua lengan menjaga keseimbangan.
- 3) Bergerak ke depan dengan punggung kaki bagian dalam dan bola selalu bersentuhan.
- 4) Usahakan kedua kaki selalu dekat dengan bola dan sesuaikan irama langkah dengan bola.
- 5) Perhatikan gambar 1.12

Perhatikanlah kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika menggiring bola menggunakan punggung kaki bagian dalam, yaitu: badan kaku dan tidak condong ke depan, kedua lengan tidak rileks, salah satu atau kedua kaki terlalu jauh dengan bola, lutut tidak ditekuk, dan kaki dan bola terlalu jarang bersentuhan.



Gambar 1.12 Menggiring bola menggunakan punggung kaki bagian dalam

### b. Menggiring Bola Menggunakan Punggung Kaki Bagian Luar

Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak menggiring bola menggunakan punggung kaki bagian luar dengan gerakan sebagai berikut:

- 1) Berdiri dengan salah satu kaki ditempatkan di depan menggunakan pergelangan kaki sedikit diputar ke dalam, lutut agak ditekuk, dan kaki lainnya sebagai tumpuan.
- 2) Sikap badan sedikit condong ke depan dan berat badan berada di kaki belakang dengan kedua lengan rileks.

- 3) Bergerak ke depan dengan perkenaan punggung kaki bagian luar dan bola selalu bersentuhan.
- 4) Usahakan kedua kaki selalu dekat dengan bola dan sesuaikan irama langkah dengan bola.
- 5) Perhatikan Gambar 1.13.

Perhatikanlah kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika menggiring bola menggunakan punggung kaki bagian luar, yaitu: badan kaku dan tidak condong ke depan, kedua lengan tidak rileks, salah satu atau kedua kaki terlalu jauh dengan bola, lutut tidak ditekuk, dan kaki dan bola terlalu jarang bersentuhan.



Gambar 1.13 Menggiring bola menggunakan punggung kaki bagian luar

### c. Aktivitas pembelajaran Menggiring Bola

Kalian lakukanlah aktivitas belajar ini untuk belajar keterampilan gerak menggiring bola yang digabungkan dengan menendang bola ke gawang sebagai berikut:

#### 1) Aktivitas pembelajaran I

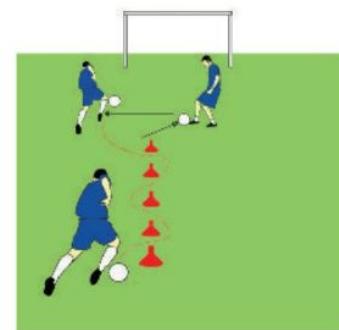
- a) Peserta didik berbaris berbanjar ke belakang dan memegang bola.
- b) Peserta didik menggiring bola ke depan dengan melewati rintangan yang diletakkan sejajar dengan gawang sebanyak 5 rintangan (jarak setiap rintangan 2 meter).
- c) Pada rintangan terakhir atau ketika memasuki garis 16 meter (daerah gawang), peserta didik menendang bola ke gawang.
- d) Setelah menendang bola ke gawang, peserta didik mengambil kembali bola itu, kemudian berbaris di belakang barisan semula.
- e) Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.
- f) Perhatikan Gambar 1.14.



Gambar 1.14 Aktivitas untuk Belajar Keterampilan Gerak Menggiring bola yang digabungkan dengan menendang Bola Ke Gawang.

## 2) Aktivitas pembelajaran II

- a) Peserta didik berbaris berbanjar ke belakang dan memegang bola.
- b) Peserta didik menggiring bola ke depan dengan melewati rintangan yang diletakkan sejajar dengan gawang sebanyak 5 rintangan (jarak setiap rintangan 2 meter).
- c) Pada rintangan terakhir, bola dioperkan kepada teman yang berdiri di daerah garis 16 meter, kemudian teman tersebut mengoperkan kembali bola itu ke depan dan peserta didik yang menggiring bola tadi langsung menendang bola ke gawang.
- d) Setelah menendang bola ke gawang, peserta didik tersebut menggantikan peserta didik yang mengoperkan bola yang berada di daerah garis 16 meter.
- e) Peserta didik yang mengoperkan bola yang berada di daerah garis 16 meter mengambil bola dari gawang dan masuk ke barisan paling belakang untuk melakukan aktivitas yang sama.
- f) Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.
- g) Perhatikan gambar 1.15.



Gambar 1.15 Aktivitas untuk Belajar Keterampilan Gerak Menggiring bola yang digabungkan dengan menendang Bola ke Teman dan Gawang.

## 5. Analisis Keterampilan Gerak Menyundul Bola

Keterampilan Gerak menyundul bola (*heading*) adalah suatu upaya mengambil bola yang melayang di udara dengan menggunakan kepala/dahi. Perkenaan bola pada kepala saat melakukan sundulan adalah dahi, karena dari merupakan bagian kepala yang terkuat. Menyundul bola dapat dilakukan dengan awalan dan tanpa awalan.

### a. Menyundul Bola Menggunakan Awalan

Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak menyundul bola menggunakan awalan dengan urutan gerakan sebagai berikut:

- 1) Berdiri dalam posisi seimbang menghadap arah datangnya bola.
- 2) Pandangan mengarah datangnya bola.

- 3) Bergerak mendekati bola setelah berjarak kira-kira satu meter antara kepala dan bola, lalu melompat untuk melakukan sundulan dengan menguatkan leher.
- 4) Sundulan bola dilakukan dengan dahi.
- 5) Mendarat dengan tumpuan kedua kaki sedikit ditekuk/mengeper.
- 6) Perhatikan gambar 1.16.

Perhatikanlah kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika menyundul bola dengan awalan, yaitu: badan kaku dan tidak seimbang, pandangan tidak pada bola, tidak bergerak mendekati bola, dan perkenaan tidak pada kening/dahi.



Gambar 1.16 Menyundul bola menggunakan awalan

### b. Menyundul Bola Tanpa Awalan

Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak menyundul bola tanpa awalan dapat dilakukan dengan urutan gerakan sebagai berikut:

- 1) Berdiri dalam posisi seimbang menghadap ke arah datangnya bola.
- 2) Kedua kaki dibuka sejajar bahu dan pandangan ke arah datangnya bola.
- 3) Kedua lengan terbuka ke samping tetapi rileks.
- 4) Bergerak mendekati bola dan lakukan sundulan dengan menguatkan leher.
- 5) Sundulan bola dilakukan dengan dahi.
- 6) Perhatikan gambar 1.17.

Perhatikanlah kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika menyundul bola tanpa awalan, yaitu: badan kaku dan tidak seimbang, pandangan tidak pada bola, tidak bergerak mendekati bola, kedua lengan tidak rileks, dan perkenaan tidak pada dahi.



Gambar 1.17 Menyundul bola tanpa awalan

### c. Aktivitas pembelajaran Gerak Menyundul Bola

Lakukanlah aktivitas belajar ini untuk belajar keterampilan gerak menyundul bola sebagai berikut:

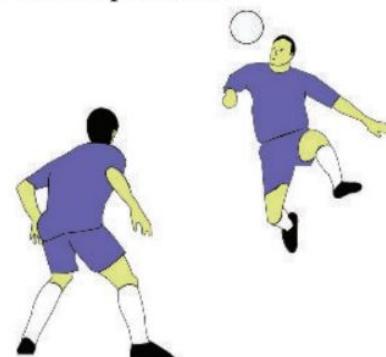
- 1) Peserta didik saling berpasangan dengan jarak 3-5 meter.
- 2) Salah satu peserta didik memegang dan melambungkan bola kepada peserta didik pasangannya yang dalam posisi siap dan menyundul.
- 3) Peserta didik menyundul bola dengan perkenaan dahi.

4) Lakukan menyundul bola dengan awalan dan tanpa awalan.

5) Lakukan secara bergantian sampai batas waktu yang ditentukan guru.

6) Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.

7) Perhatikan gambar 1.18.



Gambar 1.18 Aktivitas berpasangan untuk belajar keterampilan gerak menyundul bola

## 6. Ringkasan

Permainan sepak bola merupakan permainan yang banyak memerlukan penguasaan keterampilan gerak. Keterampilan gerak dalam sepak bola adalah menendang, mengontrol, menggiring, dan menyundul bola. Keterampilan gerak dalam permainan sepak bola dapat dianalisis dan dikembangkan dengan cara mempelajari urutan gerakan yang benar serta menggabungkan beberapa keterampilan gerak dalam suatu aktivitas gerak, baik secara berpasangan maupun berkelompok. Hal ini dilakukan agar para peserta didik dapat mengembangkan keterampilan gerak dan berkomunikasi dengan peserta didik lain sehingga terjalinnya kerjasama, disiplin, toleransi, dan menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan. Sebelum, selama, dan sesudah melakukan permainan sepak bola sebaiknya peserta didik berdoa dan bersyukur kepada Tuhan atas segala anugrah yang telah diberikan.

## 7. Penilaian

### a. Pengetahuan

Pengetahuan peserta didik akan dinilai melalui tes tertulis maupun penugasan tentang hasil kerja kajian konsep, dan prinsip permainan sepak bola.

### b. Sikap

Sikap peserta didik selama mengikuti pelajaran permainan sepak bola akan dinilai melalui observasi sikap/perilaku peserta didik yang meliputi tanggung jawab, toleransi, disiplin, kerjasama, menerima kekalahan dan kemenangan yang menjunjung tinggi sportifitas yang dapat digunakan guru sebagai pertimbangan dalam mengembangkan karakter peserta didik lebih lanjut.

### c. Keterampilan

Keterampilan peserta didik akan dinilai melalui unjuk kerja selama mengikuti pembelajaran permainan sepak bola yang meliputi: (1) keterampilan, (2) pengambilan keputusan, (3) dukungan, dan (4) penampilan bermain.

## B. Analisis Keterampilan Gerak Permainan Bola voli

### 1. Permainan Bola voli

Permainan bola voli merupakan permainan beregu menggunakan bola besar yang dimainkan oleh dua regu saling berhadapan, masing-masing regu enam orang. Setiap regu diperbolehkan memainkan bola di daerah pertahanannya sebanyak-banyaknya tiga kali pukulan. Permainan bola voli adalah permainan yang berbentuk memukul bola di udara hilir mudik di atas *net*, dengan maksud dapat menjatuhkan bola di dalam petak lawan untuk mencari kemenangan dalam permainan. Memvoli dan memantulkan bola ke udara harus mempergunakan bagian tubuh mana saja, asalkan dengan pantulan yang sempurna (tidak ganda). Keterampilan gerak dalam permainan bola voli antara lain adalah keterampilan gerak servis (tangan bawah dan tangan atas) *passing* atas dan bawah, *smash*, dan *block/bendungan* (tunggal dan berkawan).

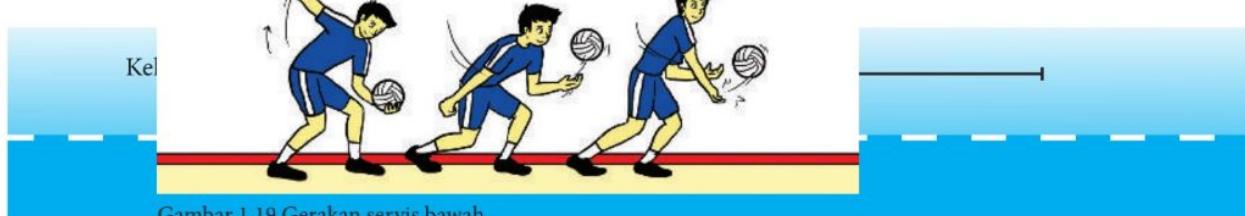
### 2. Analisis Keterampilan Gerak Servis

Servis adalah suatu upaya seorang pemain untuk menyeberangkan bola melewati atas *net* dari luar garis belakang lapangannya yang merupakan awalan dari suatu serangan. Servis dapat dilakukan dengan cara dari bawah dan atas. Berikut cara melakukan servis tersebut.

#### a. Analisis Keterampilan Gerak Servis Bawah

Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak servis bawah melalui urutan gerakan sebagai berikut:

- 1) Berdiri di luar garis belakang menghadap ke jaring.
- 2) Salah satu kaki di depan, kaki lainnya di belakang.
- 3) Tangan kiri memegang bola di bawah depan badan dan tangan kanan siap memukul bola atau sebaliknya.
- 4) Badan sedikit bungkuk ke depan dan lutut kaki depan agak ditekuk begitu juga dengan kaki kanan.
- 5) Lambungkan bola oleh tangan kiri lebih kurang 30 cm, bersamaan itu tangan kanan memukul dengan gerakan mengayun dari belakang bawah ke depan hingga bola melayang melewati atas *net/jaring*.
- 6) Perhatikan gambar 1.19.



Gambar 1.19 Gerakan servis bawah

Perhatikanlah kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan gerak servis bawah, yaitu sikap badan kaku, kedua kaki sejajar dan tidak ditekuk, badan kurang membungkuk, lambungan bola terlalu tinggi, tangan yang memukul kurang diayun ke belakang, dan tidak diikuti gerakan lanjutan.

### b. Analisis Keterampilan Gerak Servis Atas

Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak servis atas melalui urutan gerakan sebagai berikut:

- 1) Berdiri dengan salah satu kaki agak ke depan (terbuka) menghadap jaring.
- 2) Tangan kiri memegang bola dan tangan kanan siap memukul atau sebaliknya.
- 3) Lambungkan bola lebih kurang dari 60 cm di atas depan kepala dan pandangan dipusatkan pada bola.
- 4) Ayunkan lengan yang akan memukul dari belakang ke atas kemudian ke depan secara serentak.
- 5) Pukul bola menggunakan telapak tangan.
- 6) Gerakan lanjutan ke depan bagi tangan yang memukul diikuti dengan melangkahkan kaki yang berada di belakang.
- 7) Perhatikan gambar 1.20.



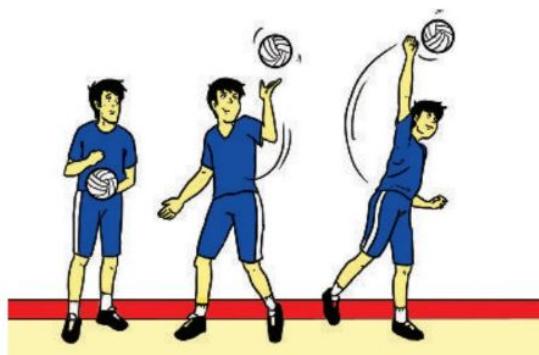
Gambar 1.20 Gerakan servis atas

Perhatikanlah kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan gerak servis atas, yaitu sikap badan kaku, kedua kaki sejajar dan tidak membuka, lambungan bola terlalu tinggi, tangan yang memukul kurang diayun ke belakang, dan tidak diikuti gerakan lanjutan.

### c. Analisis Keterampilan Gerak Servis Menyamping

Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan servis menyamping melalui urutan gerakan sebagai berikut:

- 1) Posisi berdiri kedua kaki sedikit dibuka menyamping ke arah *net/jarring*
- 2) Tangan kiri memegang bola dan tangan kanan siap untuk memukul.
- 3) Lambungkan bola ke atas dengan tangan kiri di atas bahu, bersamaan dengan gerakan itu ayunkan lengan/tangan yang akan memukul.
- 4) Pukul dari samping ke belakang dengan telapak tangan terbuka mengarah ke bola.
- 5) Melewati atas kepala menuju lambungan bola untuk melakukan pukulan pada bola.
- 6) Setelah melakukan servis dilanjutkan dengan gerak lanjut dari tangan pukul yang diikuti oleh anggota tubuh lainnya.
- 7) Perhatikan gambar 1.21.



Gambar 1.21 Gerakan servis menyimpang

Perhatikanlah kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan gerak servis menyamping, yaitu sikap badan kaku, kedua kaki tidak sejajar, badan tidak menyamping, lambungan bola terlalu tinggi, tangan yang memukul kurang diayun, dan tidak diikuti gerakan lanjutan.

### d. Aktivitas Pembelajaran Keterampilan Gerak Servis

Cobalah kalian lakukan aktivitas belajar di bawah ini untuk belajar keterampilan gerak servis bawah, atas, dan menyamping:

- 1) Berdiri secara berpasangan (satu bola untuk dua orang) di belakang garis lapangan.
- 2) Salah satu peserta didik melakukan servis bawah, atas, dan menyamping dengan berusaha melewati *net/jaring*.
- 3) Peserta didik yang lain (pasangan) menangkap bola di daerah lapangannya.

- 4) Bergantian melakukan servis dan menangkap bola hingga waktu yang ditentukan oleh guru.
- 5) Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.
- 6) Perhatikan gambar 1.22.



Gambar 1.22 Gerakan servis menyamping

### 3. Analisis Keterampilan Gerak *Passing*

#### a. Analisis Keterampilan Gerak *Passing* Bawah

Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak *passing* bawah melalui urutan gerakan sebagai berikut:

- 1) Berdiri seimbang dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan salah satu kaki di depan.
- 2) Lutut sedikit ditekuk dan badan agak condong ke depan.
- 3) Pandangan ke arah bola
- 4) Kedua lengan dirapatkan dan lurus ke depan bawah.
- 5) Ayunkan kedua lengan secara bersama-sama lurus ke atas depan bersamaan dengan meluruskan kedua lutut.
- 6) Perkenaan pada kedua tangan
- 7) Sikap akhir adanya gerak lanjut dari lengan yang diikuti anggota tubuh lainnya.
- 8) Perhatikan gambar 1.23.



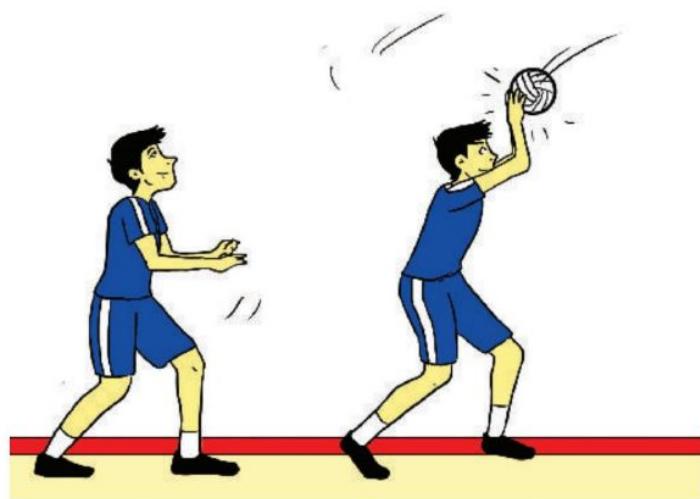
Gambar 1.23 Gerakan *passing* bawah

Perhatikanlah kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan gerak *passing* bawah, yaitu: sikap badan kaku, berdiri tidak seimbang karena kedua kaki tidak dibuka, lutut tidak ditekuk, kedua lengan kurang rapat, ayunan lengan dan meluruskan lutut tidak bersamaan, perkenaan bola tidak pada kedua tangan, dan tidak diikuti gerak lanjutan.

### b. Analisis Keterampilan Gerak *Passing* Atas

Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak *passing* atas dapat dilakukan melalui urutan gerakan sebagai berikut:

- 1) Berdiri seimbang dengan tumpuan kedua kaki dan salah satu kaki di depan.
- 2) Pandangan diarahkan pada bola.
- 3) Badan sedikit condong ke depan.
- 4) Kedua tangan terbuka di atas depan kepala dengan siku bengkok ke samping.
- 5) Telapak tangan terbuka dan jari-jari tangan direnggangkan, kedua ibu jari berdekatan.
- 6) Dorong bola ke atas dengan menggunakan pangkal jari-jari tangan diikuti dengan gerakan meluruskan kedua siku dan kedua lutut diluruskan sehingga badan lurus.
- 7) Sikap akhir merupakan gerak lanjut dari kedua lengan diikuti oleh anggota tubuh lainnya.
- 8) Perhatikan gambar 1.24.



Gambar 1.24 Gerakan *passing* atas

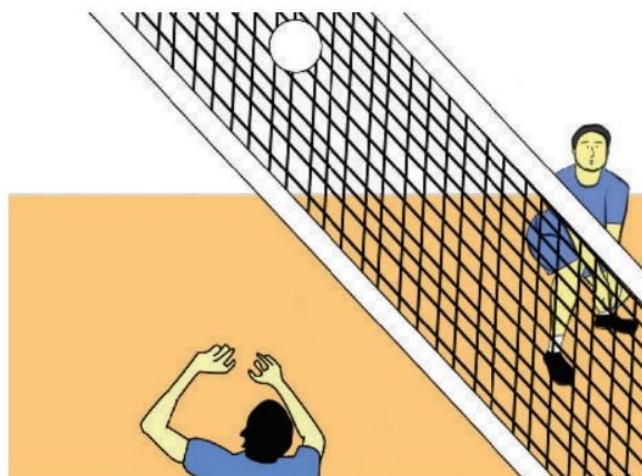
Perhatikanlah kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan gerak *passing* atas, yaitu: sikap badan kaku, berdiri tidak seimbang karena kedua kaki tidak dibuka dan sejajar, lutut tidak ditekuk, kedua lengan tidak berada di atas depan kepala, perkenaan bola tidak pada jari-jari tangan, dorongan tidak bersamaan dengan meluruskan siku dan lutut, dan tidak diikuti gerak lanjutan.

### c. Aktivitas Pembelajaran Keterampilan Gerak *Passing*

#### 1) Aktivitas pembelajaran I

Cobalah lakukan aktivitas belajar satu di bawah ini untuk belajar keterampilan gerak passing bawah dan atas:

- a) Peserta didik saling berpasangan (satu bola oleh dua orang) dipisahkan oleh *net/jaring*.
- b) Permulaan permainan diawali dengan lemparan.
- c) Para peserta didik berupaya saling memindahkan bola melewati *net/jaring* dengan *passing* bawah atau atas.
- d) Selama bola belum menyentuh lantai, bola dinyatakan dalam permainan (bola hidup).
- e) Peserta didik yang dapat menjatuhkan bola di daerah lawannya mendapat angka satu.
- f) Peserta didik yang lebih dulu mengumpulkan angka 15 dinyatakan sebagai pemenang, kecuali *deuce*, maka peserta didik yang mendapatkan nilai selisih dua yang menang.
- g) Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.
- h) Perhatikan gambar 1.25.



Gambar 1.25 Permainan Satu Lawan Satu untuk Belajar Keterampilan Gerak *Passing*

## 2) Aktivitas pembelajaran II

Cobalah lakukan aktivitas belajar satu di bawah ini untuk belajar keterampilan gerak *passing* bawah dan atas:

- a) Peserta didik dibagi dalam kelompok (satu kelompok tiga orang).
- b) Lapangan dengan lebar 3 meter, *net* dapat menggunakan tali/tambang yang direntangkan sepanjang lapangan.
- c) Permulaan permainan diawali dengan lemparan.
- d) Setiap kelompok berupaya untuk memindahkan bola dengan *passing* bawah atau atas.
- e) Setiap kelompok hanya boleh menyentuh bola tiga kali.
- f) Selama bola belum menyentuh dinding lantai, bola dinyatakan dalam permainan (bola hidup).
- g) kelompok yang dapat menjatuhkan bola di daerah lawannya mendapat angka satu.
- h) Peserta yang lebih dulu mengumpulkan angka 15 dinyatakan sebagai pemenang, kecuali *deuce*, maka regu yang mendapatkan nilai selisih dua yang menang.
- i) Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.
- j) Perhatikan gambar 1.26.

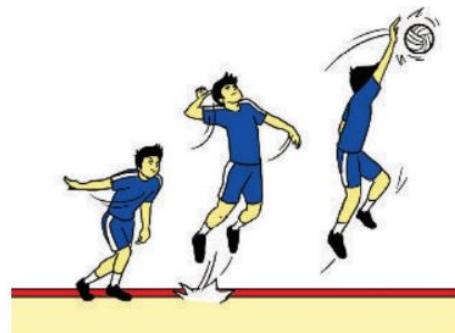


Gambar 1.26 Permainan Tiga Lawan Tiga untuk Belajar Keterampilan Gerak *Passing*.

#### 4. Analisis Keterampilan Gerak *Smash*

*Smash* adalah usaha memukul bola untuk melakukan serangan keras yang ditujukan pada pertahanan lawan. Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak *smash* melalui urutan gerakan sebagai berikut.

- a. Berdiri menghadap *net/jaring* dengan jarak 2-3 langkah.
- b. Ambil awalan dengan langkah lebar dan datar.
- c. Kedua lengan diayunkan ke belakang dan pandangan ke arah bola.
- d. Lakukan tolakan dengan menekuk kedua lutut kemudian lanjutkan dengan loncatan.
- e. Ayunkan lengan yang akan memukul ke depan dan punggung melenting ke belakang.
- f. Bola dipukul dengan lengan terjulur, telapak tangan terbuka, dan menaungi bola dengan melecutkan pergelangan tangan.
- g. Pendaratan dilakukan dengan kedua kaki secara bersamaan dan lutut mengeper.
- h. Perhatikan Gambar 1.27.



Gambar 1.27 Rangkaian gerakan smash

Perhatikanlah kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan gerak *smash*, yaitu: sikap badan kaku, berdiri terlalu dekat dengan *net/jaring*, awalan langkah terlalu banyak dan lebar, tolakan tidak menekuk lutut, lengan tidak terayun ke depan pada saat akan memukul bola, dan pendaratan tidak dilakukan dengan lutut mengeper.

##### a. Aktivitas pembelajaran keterampilan Gerak *Smash*

Coba kalian lakukan aktivitas belajar ini untuk belajar keterampilan gerak *smash*:

- 1) Peserta didik berkelompok sebanyak 3 orang. satu kelompok mendapatkan satu bola.
- 2) Satu peserta didik sebagai penangkap bola, satu peserta didik sebagai pengumpulan, dan satu peserta didik sebagai *smasher*.
- 3) Peserta didik penangkap bola berada di daerah lapangan yang terpisahkan *net/jaring* dengan peserta didik sebagai pengumpulan dan *smasher*.

- 4) Peserta didik *smasher* melambungkan bola kepada peserta didik pengumpan kemudian mengumpulkan bola dengan *passing* atas/bawah mendekati *net/jaring*.
- 5) Peserta didik *smasher* memukul bola melewati dan diarahkan pada peserta didik penangkap bola yang berada di seberang *net/jaring*.
- 6) Peserta didik penangkap berupaya untuk menangkap bola dan berganti menjadi *smasher* setelah melakukan *smash*.
- 7) Peserta didik *smasher* berganti menjadi pengumpan dan peserta didik pengumpan berganti menjadi penangkap bola.
- 8) Begitu seterusnya hingga waktu yang ditentukan guru.
- 9) Aktivitas ini juga menggabungkan keterampilan gerak *passing* dan *smash*.
- 10) Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.
- 11) Perhatikan gambar 1.28.



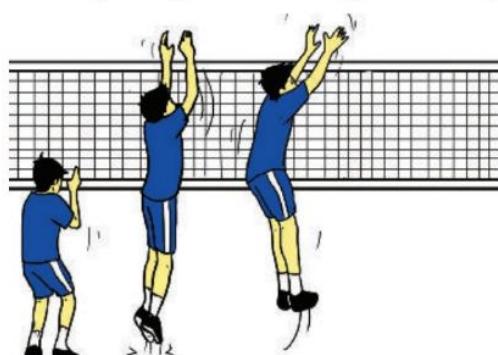
Gambar 1.28 Permainan Dua Lawan Satu Untuk Belajar keterampilan gerakan smash

## 5. Analisis Keterampilan Gerak Membendung (*Blocking*)

Bendungan (*Blocking*) adalah upaya menggagalkan serangan (*smash*) dari pihak lawan dengan cara membentangkan satu atau kedua lengan di atas jaring sambil meloncat. *Blocking* dapat dibedakan menjadi *Blocking* tangan aktif dan pasif. Cara membendung dapat dilakukan oleh satu orang, dua orang, atau tiga orang, tergantung kuat atau tidaknya serangan (*smash*) dari lawan.

Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak bendungan/*blocking* melalui urutan gerakan sebagai berikut:

- a. Berdiri menghadap *net/jaring*.
- b. Amati bola dan pemain lawan.
- c. Meloncat dari posisi agak jongkok kedua tangan di depan atas setinggi bahu.
- d. Julurkan kedua tangan ke atas untuk menghadang dan menutup bola yang dipukul.
- e. Mendaratlah dengan kedua kaki secara bersamaan dan lutut mengeper.



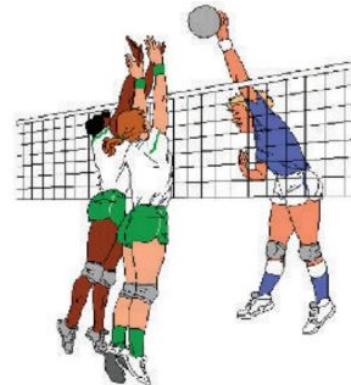
Gambar 1.29 Rangkaian Gerakan membendung (*blocking*)

Perhatikanlah kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan gerak bendungan/*blocking*, yaitu: sikap badan kaku, berdiri tidak menghadap *net/jaring*, awalan loncat kurang maksimal karena tolakan tidak menekuk lutut, kedua tangan tidak berada di atas depan, kedua tangan kurang dijulurkan melewati *net/jaring*, dan pendaratan tidak dilakukan dengan lutut mengeper.

### a. Aktivitas pembelajaran Keterampilan Gerak Bendungan (*Blocking*)

Cobalah kalian lakukan aktivitas belajar di bawah ini untuk belajar gerak bendungan/*blocking*:

- 1) Peserta didik berkelompok sebanyak 3 orang. satu kelompok mendapatkan satu bola.
- 2) Satu peserta didik sebagai pembendung/*blocker*, satu peserta didik sebagai pengumpan, dan satu peserta didik sebagai *smasher*.
- 3) Peserta didik pembendung/*blocker* berada di daerah lapangan yang terpisahkan *net/jaring* dengan peserta didik sebagai pengumpan dan *smasher*.
- 4) Peserta didik *smasher* melambungkan bola kepada peserta didik pengumpan kemudian mengumpulkan bola dengan *passing* atas/bawah mendekati *net/jaring*. Peserta didik *smasher* memukul bola melewati.
- 5) Peserta didik pembendung/*blocker* berupaya untuk membendung bola dan berganti menjadi *smasher* setelah melakukan bendungan.
- 6) Peserta didik *smasher* berganti menjadi pengumpan dan peserta didik pengumpan berganti menjadi pembendung/*blocker*.
- 7) Begitu seterusnya hingga waktu yang ditentukan guru.
- 8) Aktivitas ini juga menggabungkan keterampilan gerak *passing*, *smash*, dan bendungan/*blocking*.
- 9) Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.
- 10) Perhatikan gambar 1.30.



Gambar 1.30 Permainan dua lawan satu untuk Belajar Keterampilan Gerak Bendungan/*Block*

## 6. Ringkasan

Permainan bola voli adalah permainan yang berupaya memukul bola di udara hilir mudik di atas *net/jaring*, dengan maksud dapat menjatuhkan bola pada daerah kosong lapangan lawan. Keterampilan gerak dalam permainan bola voli meliputi keterampilan gerak servis (bawah, atas, dan menyamping), *passing* atas dan bawah, *smash*, dan bendungan (*blocking*). Keterampilan gerak dalam permainan bola voli dapat dikembangkan melalui aktivitas belajar secara individu, berpasangan dan berkelompok. Pada saat belajar keterampilan gerak bola voli perlu diterapkan pula sikap yang baik, seperti: sportif, bekerjasama, toleransi, disiplin, menerima kekalahan dan kemenangan.

## 7. Penilaian

### a. Pengetahuan

Pengetahuan peserta didik akan dinilai melalui *portfolio*, tes tertulis maupun penugasan tentang hasil kerja kajian konsep, dan prinsip permainan bola voli.

### b. Sikap

Sikap peserta didik selama mengikuti pelajaran permainan bola voli akan dinilai melalui Observasi sikap/perilaku peserta didik yang meliputi tanggung jawab, toleransi, disiplin, kerjasama, menerima kekalahan dan kemenangan yang menjunjung tinggi sportifitas yang dapat digunakan sebagai pertimbangan guru dalam mengembangkan karakter peserta didik lebih lanjut.

### c. Keterampilan

Keterampilan peserta didik akan dinilai melalui unjuk kerja selama mengikuti pembelajaran permainan bola voli yang meliputi (1) keterampilan, (2) pengambilan keputusan, (3) dukungan, dan (4) penampilan bermain.

## C. Analisis Keterampilan Gerak Permainan Bola basket

### 1. Permainan Bola Basket

Permainan bola basket adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu putra maupun putri, yang masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain. Tujuan permainan basket adalah membuat angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke basket/keranjang lawan dan mencegah pemain lawan untuk membuat angka/memasukkan bola ke basket/keranjang regu kita.

Dalam memainkan bola setiap pemain boleh mendorong bola, memukul bola dengan telapak tangan terbuka, melemparkan bola, menggelundungkan atau menggiring bola ke segala arah dalam lapangan permainan. Keterampilan gerak dalam permainan bola basket adalah mengoper/*passing*, menggiring/*dribbling*, menembak ke *ring/shooting*, menumpu satu kaki/*pivot*.

Bola basket termasuk jenis permainan yang kompleks gerakannya. Artinya gerakannya terdiri dan gabungan unsur-unsur gerak yang terkoordinir rapi, sehingga dapat bermain dengan baik. Tujuan permainan bola basket memasukkan bola ke keranjang lawan dan menjaga keranjang sendiri agar tidak kemasukan bola. Untuk dapat memainkan bola dengan baik perlu melakukan keterampilan gerakan dengan baik. Pada permainan bola basket, gerakan yang efektif dan efisien perlu didasarkan pada penguasaan keterampilan gerak yang baik.

## 2. Analisis Keterampilan Gerak Mengoper Bola

### a. Analisis Mengoper Bola Setinggi Dada

Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak mengoper bola setinggi dada melalui urutan gerakan sebagai berikut:

- 1) Berdiri kedua kaki dibuka selebar bahu dan salah satu kaki berada di depan.
- 2) Pandangan lurus ke arah sasaran.
- 3) Bola dipegang dengan kedua tangan di depan dada dan posisi siku ditekuk mendekati badan.
- 4) Dorong bola dengan meluruskan lengan dan ibu jari diputar ke bawah sehingga tangan lurus dan lecutan pegelangan tangan.
- 5) Langkahkan kaki belakang untuk gerakan lanjutan agar badan seimbang.
- 6) Perhatikan gambar 1.31.



Gambar 1.31 Mengoper bola setinggi dada

Perhatikanlah kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan gerak mengoper bola setinggi dada, yaitu: saat berdiri kaki tidak membuka, kaki sejajar, bola tidak dipegang dengan kedua tangan, dorongan bola kurang maksimal, dan tidak ada gerakan lanjutan.

### b. Analisis Mengoper Bola dengan Pantulan

Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak mengoper bola dengan pantulan melalui urutan gerakan sebagai berikut:

- 1) Berdiri kedua kaki dibuka selebar bahu dan salah satu kaki berada di depan.
- 2) Kedua tangan memegang bola dan salah satu tangan ditempatkan di belakang bola.
- 3) Dorong bola ke arah bawah sehingga memantul ke lantai/tanah.
- 4) Langkahkan kaki belakang untuk gerakan lanjutan agar badan seimbang.
- 5) Perhatikan gambar 1.32.



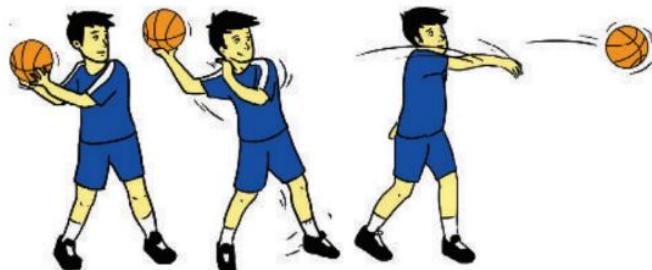
Gambar 1.32 Mengoper bola dengan pantulan

Perhatikanlah kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan gerak mengoper bola dengan pantulan, yaitu: saat berdiri kaki tidak membuka, kaki sejajar, satu tangan tidak memegang bola di bagian belakang, dorongan bola kurang maksimal, memantulkan bola terlalu dekat dengan diri sendiri dan penerima, serta tidak ada gerakan lanjutan.

### c. Analisis Mengoper Bola dengan Satu Tangan

Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak mengoper bola dengan satu tangan melalui urutan gerakan sebagai berikut:

- 1) Berdiri kedua kaki dibuka selebar bahu dan salah satu kaki berada di depan.
- 2) Salah satu tangan memegang bola.
- 3) Pindahkan berat badan ke belakang kemudian dorong bola ke atas dengan mengayunkan tangan ke depan atas.
- 4) Lepaskan bola ketika tangan lurus ke depan.
- 5) Langkahkan kaki belakang untuk gerakan lanjutan agar badan seimbang.
- 6) Perhatikan gambar 1.33.



Gambar 1.33 Mengoper bola dengan satu tangan

Perhatikanlah kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan gerak mengoper bola dengan satu tangan, yaitu: saat berdiri kaki tidak membuka, kaki sejajar, tangan kurang maksimal dalam memegang bola, dorongan bola kurang maksimal, dan tidak ada gerakan lanjutan.

#### d. Analisis Mempraktikkan Gerak Mengoper Bola dalam Bentuk Bermain

Coba lakukan aktivitas belajar di bawah ini untuk belajar keterampilan gerak mengoper bola setinggi dada, dengan pantulan, dan dengan satu tangan:

- 1) Permainan ini dimainkan oleh satu kelompok (enam orang).
- 2) Penyerang harus berupaya untuk menguasai bola selama mungkin dengan menggunakan teknik mengoper bola setinggi dada, dengan pantulan, dan dengan satu tangan.
- 3) Pemain bertahan se bisa mungkin menggagalkan penyerangan yang dilakukan tiga penyerang dengan segala cara tanpa melanggar aturan.
- 4) Jika dalam waktu 5 menit tim penyerang tidak bisa mencetak angka lebih dari sepuluh bola maka tim menyerang di anggap gagal/kalah dan bergantian peran dengan yang bertahan.
- 5) Perhatikan gambar 1.34.



Gambar 1.34 Permainan Bola basket 3 lawan 3 Setengah Lapangan

#### 3. Analisis Keterampilan Gerak Menggiring Bola

Cobalah lakukan dan analisis keterampilan gerak menggiring bola melalui urutan gerakan sebagai berikut:

- a. Berdiri dengan badan sedikit condong ke depan.
- b. Salah satu kaki di depan dengan lutut sedikit ditekuk.
- c. Pegang bola dengan dua tangan di samping badan.
- d. Pandangan ke depan atau kepala lawan.
- e. Pantulkan bola dengan satu tangan dengan teratur.
- f. Saat bola bergerak ke atas, telapak tangan menerima bola dan usahakan mengikuti gerak bola ke atas (usahakan perkenaan tangan dan bola tidak bersuara).



Gambar 1.35 Menggiring bola

- g. Cobalah lakukan dengan berjalan, lari pelan, dan lari agak cepat.
- h. Perhatikan gambar 1.35

Perhatikanlah kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan gerak menggiring bola, yaitu: saat berdiri salah satu kaki tidak berada di depan, pantulan bola ke bawah terlalu keras, pantulan tidak teratur, pandangan terlalu menunduk, dan telapak tangan terlalu kaku.

#### a. Aktivitas pembelajaran Keterampilan Gerak Menggiring Bola

Coba kalian lakukan aktivitas belajar di bawah ini untuk belajar gerak menggiring bola:

- 1) Permainan ini dimainkan secara berpasangan.
- 2) Satu pasangan mendapatkan satu bola.
- 3) Salah satu peserta didik berusaha menggiring bola hingga batas garis lapangan yang ditentukan.
- 4) Peserta didik yang lain berupaya merebut bola dengan cara membayangi peserta didik pasangannya yang sedang menggiring bola.
- 5) Lakukan aktivitas tersebut secara bergantian hingga waktu yang telah ditentukan oleh gurumu.
- 6) Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.
- 7) Perhatikan gambar 1.36.



Gambar 1.36 Permainan Bola basket 1 lawan 1/berpasangan

### 4. Analisis Keterampilan Gerak Menembak Bola ke Ring/Keranjang

#### a. Analisis Menembak Bola dengan Satu Tangan

Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak menembak bola dengan satu tangan melalui urutan gerakan sebagai berikut:

- 1) Sikap awal berdiri tegak menghadap ring/keranjang, salah satu kaki di depan dengan rileks.
- 2) Peganglah bola dengan dua tangan.
- 3) Dorong bola ke depan atas dari bahu sebelah kanan, dengan sedikit memutar lengan ke arah bawah kanan sebelah luar, sehingga sebagian besar berat bola terletak di permukaan jari-jari dan hampir di seluruh telapak tangan kanan/kiri.



Gambar 1.37 Menembak bola dengan Satu tangan

- 4) Tangan kiri/kanan membantu agar bola tidak jatuh sebelum dilemparkan atau ditembakkan.
- 5) Pada saat akan melepaskan tembakan, tekuk kedua lutut serta tariklah bola sedikit ke belakang dengan irama gerakan menolak tembakan.
- 6) Setelah bola lepas, pindahkan berat badan ke kaki depan dan melangkah.
- 7) Perhatikan gambar 1.37.

Perhatikanlah kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan gerak menembak bola dengan satu tangan, yaitu: saat berdiri salah satu kaki tidak berada di depan, dorongan bola kurang kuat dan tidak ke arah depan atas, tangan yang menembak terlalu kaku, lutut kurang ditekuk ketika akan melepaskan bola, dan tidak ada gerakan lanjutan.

### b. Analisis Menembak Bola dengan Dua Tangan dan Loncatan

Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak menembak bola dengan dua tangan dan loncatan melalui urutan gerakan sebagai berikut:

- 1) Berdiri, badan agak condong dengan kaki dibuka selebar bahu.
- 2) Kedua telapak tangan memegang bola membentuk huruf "W" di depan dada.
- 3) Pandangan ke *ring*
- 4) Angkat bola ke atas kepala bagian depan, kemudian tekuk kedua lutut.
- 5) Lepaskan bola ke arah ring bersamaan dengan meluruskan kedua lutut dan sedikit loncatan.
- 6) Lecutkan kedua tangan dan mendaratlah dengan mengeperkan kedua lutut dan salah satu kaki di depan.
- 7) Perhatikan gambar 1.38.



Gambar 1.38 Menembak bola dengan dua tangan dan loncatan

Perhatikanlah kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan gerak menembak bola dengan dua tangan dan loncatan, yaitu: saat berdiri kaki tidak dibuka, dorongan bola kurang kuat dan tidak ke arah depan atas, tangan yang menembak terlalu kaku, lutut kurang ditekuk ketika akan melepaskan bola, tidak ada loncatan, dan tidak ada gerakan lanjutan.

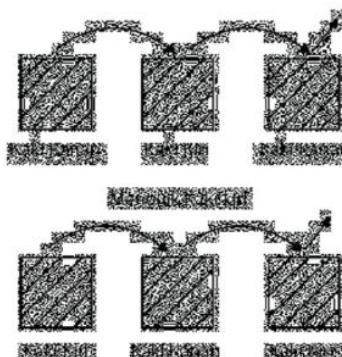
### c. Analisis Lay-up

Cobalah kalian lakukan dan analisis keterampilan gerak *lay-up* melalui urutan gerakan sebagai berikut:

- 1) Berdiri dengan jarak 3-4 meter dari ring dan arahkan pandangan ke ring basket.
- 2) Pegang bola dengan kedua tangan.
- 3) Langkah tungkai dan kaki mengikuti irama langkah kanan-kiri-kanan atau kiri-kanan-kiri mendekati ring (lihat gambar 1.39).
- 4) Bersamaan dengan langkah tungkai-kaki tersebut ayun bola kearah depan atas ketika mendekati ring.
- 5) Ayunkan tungkai-kaki ketika langkah terakhir atau sudah di dekat ring dan lutut diteuk.
- 6) Ketika sudah berada di dekat ring, dorong dan lepaskan bola ke ring dengan salah satu tangan bersamaan dengan loncatan kedua kaki.
- 7) Mendaratlah dengan kedua kaki dan lutut sedikit mengeper dan ikuti dengan langkah kaki untuk menjaga keseimbangan.
- 8) Perhatikan gambar 1.39.



Gambar 1.39 Langkah Gerakan *Lay-up*



Gambar 1.40 Rangkaian Gerakan *Lay-up*

Perhatikanlah kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan gerak *lay-up*, yaitu: langkah kaki tidak teratur, tangan dan kaki kurang harmonis saat mendekati ring, langkah kaki terlalu lebar, bola tidak terkuasai dengan baik sehingga terlepas dari tangan, tidak ada loncatan, dan tidak ada gerakan lanjutan setelah bola lepas.

#### d. Aktivitas pembelajaran Keterampilan Gerak Menembak Bola ke Ring/Keranjang

Coba lakukan aktivitas belajar di bawah ini untuk belajar keterampilan gerak menembak bola ke ring/keranjang:

- 1) Permainan ini dimainkan secara berkelompok (lima orang).
- 2) Dua orang sebagai pemain bertahan dan tiga orang sebagai penyerang
- 3) Gunakan setengah lapangan dengan satu ring basket sebagai sasaran.
- 4) Penyerang yang lebih banyak dari pemain bertahan berupaya mencetak poin sebanyak-banyaknya ke ring basket dengan menggunakan keterampilan gerakan menembak bola dengan satu tangan, dua tangan, dan *lay-up*.
- 5) Pemain bertahan sebisa mungkin menggagalkan penyerangan yang dilakukan tiga penyerang dengan segala cara tanpa melanggar aturan.
- 6) Jika dalam waktu 5 menit tim penyerang tidak bisa mencetak angka lebih dari sepuluh bola maka tim menyerang dianggap gagal/kalah dan bergantian peran dengan dua orang yang bertahan.
- 7) Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.
- 8) Perhatikan gambar 1.41.



Gambar 1.41 Permainan Bola basket 3 lawan 2 Setengah Lapangan

## 5. Ringkasan

Keterampilan gerak dalam permainan bola basket meliputi: mengoper bola, menggiring bola, dan menembak bola ke ring/keranjang. Keterampilan gerak mengoper bola dapat dilakukan dengan setinggi dada, pantulan, dan dengan satu tangan. Keterampilan gerak menggiring bola dapat dilakukan sambil berjalan, berlari, dan maneuver-maneuver tertentu sesuai dengan kebutuhan saat bermain. Keterampilan gerak menembak bola ke ring/keranjang dapat dilakukan dengan satu tangan, dua tangan dan loncatan, serta *lay-up*. Semua keterampilan gerak dapat dikembangkan melalui permainan-permainan sederhana sebelum bermain bola basket yang sesungguhnya. Para peserta didik dapat melakukan analisis dan juga identifikasi terhadap berbagai kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan suatu keterampilan gerak.

## 6. Penilaian

### a. Pengetahuan

Pengetahuan peserta didik akan dinilai melalui tes tertulis maupun penugasan tentang hasil kerja kajian konsep, dan prinsip permainan sepak bola, bola basket, bola voli.

### b. Sikap

Sikap peserta didik selama mengikuti pelajaran permainan bola basket akan dinilai melalui observasi sikap/perilaku peserta didik yang meliputi tanggung jawab, toleransi, disiplin, kerjasama, menerima kekalahan dan kemenangan yang menjunjung tinggi sportifitas yang dapat digunakan sebagai pertimbangan guru dalam mengembangkan karakter peserta didik lebih lanjut.

### c. Keterampilan

Keterampilan peserta didik akan dinilai melalui unjuk kerja selama mengikuti pembelajaran permainan sepak bola, bola basket, bola voli yang meliputi (1) keterampilan, (2) pengambilan keputusan, (3) dukungan, dan (4) penampilan bermain.