

LAMPIRAN



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 1260/UN.34.16/PP/2012
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Izin Penelitian

13 Juni 2012

Yth. : Pemerintah Kabupaten Purbalingga
Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik
Di Kabupaten Purbalingga
Jawa Tengah

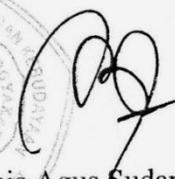
Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Ugo Pindho Harto
NIM : 10604227179
Program Studi : S-1 PGSD Penjas (PKS)

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Juni s/d Oktober 2012
Tempat/Obyek : SD N 1 Palumbungan Wetan / siswa
Judul Skripsi : Upaya Meningkatkan Penguasaan Teknik Mengumpan Dan Menerima Bola Dalam Permainan Sepakbola Melalui Pendekatan Permainan Kucing-kucingan Pada Siswa Kelas V SD N 1 Palumbungan Wetan Bobotsari, Purbalingga.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,

Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SD N 1 Palumbungan Wetan
2. Koordinator Prodi PGSD
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.



PEMERINTAH KABUPATEN PURBALINGGA

KANTOR KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

Jl. Jambu Karang No. 2 Purbalingga Telp. / Fax (0281) 893 117 PABX (0281) 891 012 Pswt. 247
PURBALINGGA - 53311

Purbalingga, **28 Juni 2012**

Nomor : **071 / 776 / 2012**
Lapiran :
Perihal : Research / Survey

Kepada :
Yth. Kepala BAPPEDA Kab. Purbalingga
di -

PURBALINGGA

Berdasarkan Surat dari
1260/UN.34.16/PP/2012

Universitas Negeri Yogyakarta (UNY)

Nomor :

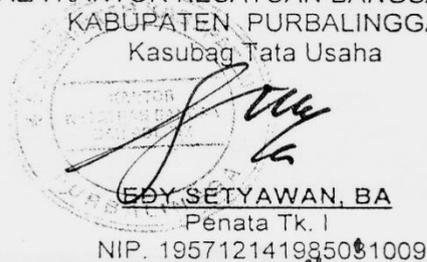
Tanggal : **13 Juni 2012**

Diwilayah Kabupaten Purbalingga akan dilaksanakan reseach / survey (Foto Copy)
terlampir oleh :

1. Nama : **UGO PINDRO HARTO**
2. N I M : **10604227179**
3. Pekerjaan : **Mahasiswa**
4. Alamat : **Pakusean Rt04/01 Bobetsari-Purbalingga**
5. Tujuan Reseach / Survey : Untuk menyusun Skripsi berjudul :
**Upaya Meningkatkan Penguasaan Teknik Menguspan Dan Menerima Bola
Dalam Permainan Sepakbola Melalui Pendekatan Permainan Kucing-
Kueingan Pada Siswa Kelas V SD N 1 Palumpangan Wetan Bobetsari
Purbalingga**
6. Waktu : **Juni 2/d Agustus 2012**
7. Lokasi : Kabupaten Purbalingga.

Sehubungan hal tersebut kami mohon tidak keberatan untuk diterbitkan suat
ijinnya.

A/N KEPALA KANTOR KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
KABUPATEN PURBALINGGA
Kasubag Tata Usaha


EDY SETYAWAN, BA
Penata Tk. I
NIP. 195712141985081009

Tembusan Kepada Yth. :

1. Bupati Purbalingga;
2. Peringgal;



PEMERINTAH KABUPATEN PURBALINGGA
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH

Jl. Jambukarang No. 8 Telepon (0281) 891450 Fax (0281) 895194
PURBALINGGA - 53311

Nomor : 071/0443/2012
Lampiran : 1 (satu) lembar
Perihal : Pemberitahuan tentang
Penelitian/Pra Survey

Purbalingga, 28 Juni 2012

Kepada Yth :

Kepala Dinas Pendidikan Kabupaten Purbalingga

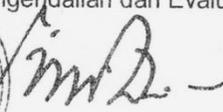
di
PURBALINGGA

Berdasarkan surat dari Universitas Negeri Yogyakarta Fakultas Ilmu Keolahragaan Nomor : 1260/UN.34.16/PP/2012 tanggal 13 Juni 2012 dan surat rekomendasi dari Kepala Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Purbalingga Nomor : 071/776/2012 tanggal 28 Juni 2012, perihal sebagaimana tersebut pada pokok surat, dengan ini diberitahukan bahwa pada Wilayah Kerja/ Dinas/ Instansi saudara akan dilaksanakan Penelitian/Pra Survey oleh :

Nama/NIM : UGO PINDHO HARTO 10604227179
Pekerjaan : Mahasiswa
Alamat : Pakuncen Rt.04/01 Bobotsari Purbalingga
Lokasi : SD Negeri 1 Palumbungan Wetan Bobotsari
Judul/ Tujuan Penelitian : Upaya meningkatkan penguasaan teknik mengumpan dan menerima bola dalam permainan sepakbola melalui pendekatan permainan kucing-kucingan pada siswa kelas V SD Negeri 1 Palumbungan Wetan Bobotsari Purbalingga
Waktu : Juni s.d Agustus 2012

Mohon yang bersangkutan untuk dapat difasilitasi. Setelah selesai agar yang bersangkutan melaporkan hasilnya ke BAPPEDA Kabupaten Purbalingga dengan menyerahkan satu eksemplar laporan hasil Penelitian/Pra Survey untuk didokumentasikan dan dimanfaatkan seperlunya.

Demikian untuk menjadikan maklum, dan atas bantuannya disampaikan terima kasih.

A.n. KEPALA BAPPEDA
KABUPATEN PURBALINGGA
Kabid Statistik, Pengendalian dan Evaluasi

Drs. PRABOWO TRI WINDARTO
Pembina Tk.I
NIP. 19561024 198603 1 008

Tembusan Kepada Yth. :

1. Kepala Kantor Kesbang dan Pol Kabupaten Purbalingga
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
3. Yang Bersangkutan



PEMERINTAH KABUPATEN PURBALINGGA
DINAS PENDIDIKAN

Jl. Let. Jend. S. Parman No.345, Telepon (0281) 891004, Fax : 891616
PURBALINGGA 53317

Purbalingga, 28 Juni 2012.

Nomor : 071/1701 / 2012
Lamp. : -
Hal : Penelitian / Survey
Oleh Mahasiswa

Kepada
Yth. Kepala SD.Negeri 1
Palumbungan Wetan Bobotsari
di
Bobotsari

Berdasarkan surat Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah Kabupaten Purbalingga Nomor 071/0443/ 2012 tanggal 28 Juni 2012 perihal tersebut pada pokok surat, dengan ini kami beritahukan bahwa di Satuan Pendidikan/ Sekolah Saudara akan dilaksanakan penelitian/ survei oleh :

- Identitas**
 - Nama : UGO PINDHO HARTO
 - Pekerjaan : Mahasiswa
 - NIM : 10604227179
 - Program Studi/ Jurs : Ilmu Keolahragaan.
 - Fakultas/Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta
 - Alamat :
 - > Institusi : Yogyakarta.
 - > Tempat tinggal : Pakuncen Rt 04/O1 Bobotsari Purbalingga.
- Maksud / Tujuan** : Melaksanakan penelitian untuk penyusunan skripsi tentang
" Upaya Peningkatan penguasaan teknik mengumpun dan menerima bola dalam permainan sepakbola melalui pendekatan permainan kucing-kucingan pada siswa kelas V SD Negeri 1 Palumbungan Wetan Bobotsari Purbalingga "
- Waktu** : Juni s.d Agustus 2012.

Sehubungan dengan maksud tersebut pada prinsipnya kami tidak berkeberatan yang bersangkutan melaksanakan kegiatan penelitian, dengan ketentuan sebagai berikut:

- Kegiatan dilaksanakan sesuai dengan proposal serta wajib menaati semua ketentuan/ peraturan yang ditetapkan dan berkenaan dengan kegiatan penelitian.
- Terlebih dahulu menghubungi Pimpinan Satuan Pendidikan/ Sekolah yang bersangkutan.
- Hasil penelitian tidak untuk disajikan kepada pihak luar.
- Kegiatan berakhir selambat-lambatnya 31 Agustus 2012 serta yang bersangkutan wajib menyampaikan laporan kepada Kepala Dinas Pendidikan Kabupaten Purbalingga.

Demikian untuk menjadikan maklum dan agar dibantu seperlunya.



Tembusan :

- Bupati Purbalingga.
- Kepala BAPPEDA Kab. Purbalingga.
- Skertaris Dinas Pendidikan , Kab. Purbalingga.
- Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
- Mahasiswa yang bersangkutan.



PEMERINTAH KABUPATEN PURBALINGGA
UPT DINAS PENDIDIKAN KECAMATAN BOBOTSARI
SD NEGERI 1 PALUMBUNGAN WETAN
Alamat: Desa Palumbungan Wetan, Kecamatan Bobotsari 53353

SURAT KETERANGAN

Nomor : 423. 6 / 5 / 2012

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SD Negeri 1 Palumbungan Wetan, Kecamatan Bobotsari, Kabupaten Purbalingga menerangkan bahwa:

Nama : Ugo Pindho Harto
Tempat, Tanggal Lahir : Purbalingga, 05 November 1986
NIM : 10604227179
Fakultas/ Jurusan : Ilmu Keolahragaan/ Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
(Konsentrasai PGSD Penjas)
Semester : IV (Empat)
Alamat : Desa Pakuncen Rt.04 Rw.01, Kecamatan Bobotsari, Kabupaten Purbalingga

Benar-benar telah mengadakan penelitian di SD Negeri 1 Palumbungan Wetan pada tanggal 05 sampai dengan 19 Juli 2012,dalam rangka pembuatan skripsi yang berjudul “Upaya Meningkatkan Penguasaan Teknik Mengumpan Dan Menerima Bola Dalam Permainan Sepakbola Melalui Pendekatan Permainan Kucing – Kucingan Pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Palumbungan Wetan Bobotsari Purbalingga”.

Demikian Surat Keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palumbungan Wetan, 7 Agustus 2012
Kepala SD Negeri 1 Palumbungan Wetan



Dwi Esti Suci Rahayu. S.Pd.SD
NIP. 19651120 198609 2 001



PEMERINTAH KABUPATEN PURBALINGGA
UPT DINAS PENDIDIKAN KECAMATAN BOBOTSARI
SD NEGERI 1 PALUMBUNGAN WETAN

Alamat: Desa Palumbungan Wetan, Kecamatan Bobotsari 53353

JADWAL PELAJARAN 2012/ 2013

Kelas	Waktu	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU	
I	07.15-07.50	Upacara	Agama	BI	Matematika	Penias	Matematika	
	07.50-08.25	Agama	Agama	BI	Matematika	Penias	Matematika	
	08.25-09.00	Agama	Matematika	BI	BI	Penias	B. Jawa	
	09.00-09.15	ISTIRAHAT						
	09.15-09.50	BI	Matematika	IPS	BI	SBK	B. Jawa	
	09.50-10.25	BI	PKn	IPS	IPA			
	10.25-11.00	SBK	PKn	IPS	IPA			
	11.00-11.15	ISTIRAHAT						
	11.15-11.50		SBK					
	11.50-12.25							
II	07.15-07.50	Upacara	BI	Matematika	BI	Matematika	Penias	
	07.50-08.25	Matematika	BI	Matematika	BI	Matematika	Penias	
	08.25-09.00	Matematika	IPS	PKn	Agama	BI	Penias	
	09.00-09.15	ISTIRAHAT						
	09.15-09.50	Agama	IPS	PKn	Agama	BI	SBK	
	09.50-10.25	Agama	IPA	BI	B. Jawa			
	10.25-11.00	SBK	IPA	BI	B. Jawa			
	11.00-11.15	ISTIRAHAT						
	11.15-11.50							
	11.50-12.25							
III	07.15-07.50	Upacara	BI	Matematika	Agama	Matematika	BI	
	07.50-08.25	Penias	BI	Matematika	Agama	IPS	BI	
	08.25-09.00	Penias	BI	Matematika	BI	IPS	Agama	
	09.00-09.15	ISTIRAHAT						
	09.15-09.50	Penias	IPA	PKn	BI	IPA	Agama	
	09.50-10.25	Matematika	IPA	PKn	B. Jawa			
	10.25-11.00	Matematika	SBK	SBK	B. Jawa			
	11.00-11.15	ISTIRAHAT						
	11.15-11.50							
	11.50-12.25							
IV	07.15-07.50	Upacara	Penias	BI	Matematika	PKN	IPA	
	07.50-08.25	BI	Penias	BI	Matematika	PKN	IPA	
	08.25-09.00	BI	Penias	BI	Matematika	Matematika	SBK	
	09.00-09.15	ISTIRAHAT						
	09.15-09.50	IPA	Penias	IPS	B. Inggris	Matematika	SBK	
	09.50-10.25	IPA	Agama	IPS	B. Inggris			
	10.25-11.00	TTGA	Agama	IPS	B. Jawa			
	11.00-11.15	ISTIRAHAT						
	11.15-11.50	TTGA	Agama	SBK	B. Jawa			
	11.50-12.25	SBK						
V	07.15-07.50	Upacara	Matematika	MTK	Penias	B. Inggris	BI	
	07.50-08.25	BI	Matematika	MTK	Penias	B. Inggris	BI	
	08.25-09.00	BI	Matematika		Penias	PKn	BI	
	09.00-09.15	ISTIRAHAT						
	09.15-09.50	IPA	IPS	Agama	Penias	PKn	SBK	
	09.50-10.25	IPA	IPS	Agama	IPA			
	10.25-11.00	B. Jawa	SBK	Agama	IPA			
	11.00-11.15	ISTIRAHAT						
	11.15-11.50	B. Jawa	SBK	IPS	TTGA			
	11.50-12.25	SBK						
VI	07.15-07.50	Upacara	BI	Penias	Matematika	BI	Matematika	
	07.50-08.25	Matematika	BI	Penias	Matematika	BI	B. Inggris	
	08.25-09.00	Matematika	IPA	Penias	IPA	BI	B. Inggris	
	09.00-09.15	ISTIRAHAT						
	09.15-09.50	IPS	IPA	Penias	IPA	SBK	TTGA	
	09.50-10.25	IPS	B. Jawa	TTGA	Agama			
	10.25-11.00	IPS	B. Jawa	SBK	Agama			
	11.00-11.15	ISTIRAHAT						
	11.15-11.50	PKn	SBK	SBK	Agama			
	11.50-12.25	PKn						

Kabupaten Purbalingga Wetan,
 Kepala SD Negeri 1 Palumbungan Wetan
 Dwi Esti Suci Rahayu, S.Pd.SD
 NIP. 19651120 198609 2 001

SILABUS

NAMA SEKOLAH : SD NEGERI 1 PALUMBUNGAN WETAN
 KELAS/ SEMESTER : V/I
 MATA PELAJARAN : PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN

STANDAR KOMPETENSI	KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR	MATERI POKOK	KEGIATAN PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER/BAHAN/ALAT
1. Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.	1.2 Mempraktikkan variasi gerak dasar ke dalam modifikasi permainan bola besar serta nilai kerjasama, sportivitas dan kejujuran .	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Menendang, mengoper dan menerima bola. ❖ Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi serta mengembangkan prinsip kerja sama tim. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Permainan Sepakbola 	<p>I. Kegiatan Pendahuluan Kegiatan pendahuluan dan pemanasan</p> <p>II. Kegiatan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Menendang bola berpasangan ❖ Mengoper dan menerima bola secara berpasangan ❖ Melakukan permainan sepakbola yang telah dimodifikasi ukuran dan peraturan permainannya <p>III. Kegiatan Penutup Melakukan kegiatan penutup dan pendinginan</p>	Tes praktek : Mempraktikkan cara mengoper dan menerima bola	4 X Prtmn 8 JP	Sumber: Buku Penjas Orkes Kls V Alat: Bola Pembatas

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah	: SD Negeri 1 Palumbungan Wetan
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: V (lima)/ 2 (dua)
Pertemuan/ Siklus Ke	: 1 (satu)/ 1 (satu)
Alokasi Waktu	: 4 x 35 menit
Standar Kompetensi	: 6. Mempraktekkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya.
Kompetensi Dasar	: 6.1 Mempraktekkan variasi teknik dasar salah satu permainan & olahraga bola besar serta nilai kerjasama, sportivitas dan kejujuran.
Indikator	: - Teknik mengumpan bola dalam sepakbola. - Teknik menghentikan bola dalam sepakbola.

I. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa mengetahui rangkaian teknik mengumpan bola dalam sepakbola.
2. Siswa dapat melakukan rangkaian teknik mengumpan bola dalam sepakbola.
3. Siswa mengetahui rangkaian teknik menghentikan bola dalam sepakbola.
4. Siswa dapat melakukan teknik menghentikan bola dalam sepakbola.

II. Materi Pembelajaran

Permainan Sepakbola

III. Metode Pembelajaran

Pendekatan Taktik Permainan

IV. Langkah-langkah Pembelajaran

No	Gambar	Uraian Kegiatan	Waktu	Ket
I		A. Kegiatan Awal <ol style="list-style-type: none">1. Siswa dibariskan oleh guru menjadi 5 bersaf2. Guru memimpin siswa untuk berdoa sebelum mengawali pelajaran3. Guru melakukan presensi dengan cara menyuruh siswa berhitung4. Guru memberi gambaran kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan (apersepsi).5. Guru memimpin siswa untuk	15 Menit	

		<p>melakukan pemanasan</p> <p>a. Berlari memutari lapangan sebanyak 2 kali.</p> <p>b. Melakukan pereganganmulai dari kepala, tangan, kaki dan badan (stretching).</p>		
II		<p>B. Kegiatan Inti</p> <p>1. Permainan Kucing dan Tikus Siswa melakukan permainan kucing dan tikus. Siswa dibagi menjadi 2 kelompok. 1 kelompok putra dengan jumlah 16 siswa per kelompok. Dan 1 kelompok putri dengan jumlah 14 siswa. Cara bermain:</p> <p>a. Pada setiap kelompok diundi untuk memilih 1 kucing dan 1 tikus. Undian dilakukan dengan cara siswa membuat lingkaran, kemudian bernyanyi. Guru memberikan bola tenis pada seorang siswa dan kemudian bola tersebut diberikan pada teman sebelahnya dan seterusnya. Pemegang bola terakhir pada saat lagu selesai maka dia menjadi kucing. Kemudian dimainkan lagu selanjutnya untuk menentukan siswa yang menjadi tikus.</p> <p>b. Siswa yang menjadi tikus berada di dalam lingkaran dan siswa yang menjadi kucing berada di luar lingkaran.</p> <p>c. Kucing harus bisa menangkap tikus.</p> <p>d. Siswa yang menjadi lingkaran harus bisa melindungi tikus agar tidak tertangkap kucing.</p> <p>e. Jika tikus sudah tertangkap maka dilakukan undian lagi untuk memilih kucing dan tikus selanjutnya.</p> <p>2. Keterampilan Mengumpan dan Menerima Dalam kegiatan ini, guru menjelaskan kepada siswa dan memberi contoh tentang cara melakukan teknik mengumpan dan menerima bola. Siswa dibagi menjadi 5 kelompok secara berpasangan (putra dengan putra, putri dengan putri) untuk</p>	10 menit	25 menit

	 <p>Teknik Mengumpan Bola dengan Kaki Bagian Dalam. Sumber Gambar: Juara, Wagino, Sukiri, (2010: 10).</p>	<p>melakukan teknik mengumpan dan menerima. Dalam melakukan keterampilan ini dibagi menjadi 3 tahap:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tahap I: Jarak 5 meter • Tahap II: Jarak 7 meter • Tahap III: Jarak 10 meter <p>Pada masing-masing tahap setiap siswa dalam melakukan keterampilan mengumpan dan menerima sebanyak 10 kali kaki kanan dan 10 kali kaki kiri. Setiap satu pasang siswa selesai melakukan keterampilan, maka dilanjutkan siswa dibelakangnya dan siswa yang telah melakukan keterampilan mundur di barisan belakang. Adapun teknik keterampilan mengumpan dan menerima sebagai berikut:</p> <p>a. Teknik Mengumpan Bola dengan Kaki Bagian Dalam</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Berdiri siap dengan menghadap sasaran di belakang bola. 2) Kaki tumpu berada di samping bola. 3) Kaki tendang berada di samping belakang bola 4) Kaki tumpu sedikit ditekuk. 5) Kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke bola. 6) Perkenaan kaki pada bola tepat pada depan mata kaki. 7) Perkenaan bola pada bagian tengah-tengah bola. 8) Gerak lanjut kaki tendang diangkat menghadap sasaran. 9) Pandangan mengikuti arah jalannya bola 10) Kedua lengan terbuka di samping badan. <p>b. Teknik Menerima Bola dengan Kaki Bagian Dalam</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Posisi badan siap segaris dengan arah datangnya bola. 2) Kaki tumpu mengarah pada bola dengan lutut sedikit ditekuk. 3) Kaki penghenti sedikit kebelakang kaki tumpu. 4) Kaki penghenti diangkat dan dijulurkan ke depan dengan kaki 	
--	---	--	--



Teknik Menerima Bola dengan Kaki Bagian Dalam
Sumber Gambar: Juari, Wagino, Sukiri, (2010: 11).

bagian dalam menghadap ke arah datangnya bola.

- 5) Bola menyentuh kaki pada bagian dalam/ depan mata kaki.
- 6) Kaki penghenti mengikuti arah bola.
- 7) Kaki penghenti bersama bola berhenti di bawah badan (terkuasai).
- 8) Pandangan mengikuti jalannya bola sampai bola berhenti.
- 9) Kedua lengan dibuka menjaga keseimbangan.
- 10) Bola tidak memantul jauh dari kaki.

3. Permainan 6 Lawan 2

Siswa dibagi menjadi 4 kelompok. 2 kelompok putra dengan jumlah 8 siswa per kelompok. Dan 2 kelompok putri dengan jumlah 7 siswa.

Cara bermain:

Siswa melakukan undian untuk menentukan siswa yang menjadi pemain bertahan. Undian dilakukan dengan cara siswa membaut lingkaran, kemudian bernyanyi. Guru memberikan bola tenis pada seorang siswa dan kemudian bola tersebut diberikan pada teman sebelahnya dan seterusnya. Pemegang bola terakhir pada saat lagu selesai menjadi pemain bertahan. Kemudian siswa lainnya membentuk lingkaran dengan mengitari pemain bertahan dan memainkan bola agar tidak bisa ditangkap oleh pemain bertahan tersebut.

Dalam permainan ini guru membagi menjadi 3 bentuk permainan sebagai berikut:

a. Sentuhan Bebas

Dalam permainan ini terdapat 1 kucing di tengah. siswa yang melingkari pemain bertahan bebas mengumpan dan menerima atau menguasai bola tanpa dibatasi berapa kali sentuh. Siswa yang umpannya dapat dipotong oleh pemain bertahan maka siswa tersebut menggantikan posisi pemain bertahan.

25
menit

		<p>b. 3 Kali Sentuh dan 2 pemain bertahan Sebelumnya dalam permainan ini terdapat 1 pemain bertahan, untuk mencari 1 pemain bertahan lagi maka dicari dengan cara memainkan permainan ini terlebih dahulu. Setelah terdapat 2 pemain bertahan, dalam permainan ini siswa hanya boleh menerima bola, kemudian baru mengumpannya atau digeser satu kali terlebih dahulu baru kemudian mengumpannya (3 kali sentuh) dan tidak boleh lebih. Siswa yang melakukan lebih dari 3 kali sentuh maka harus menggantikan pemain bertahan, begitu juga siswa yang umpannya dapat dipotong. pemain bertahan yang diganti adalah yang terlebih dahulu menjadi pemain bertahan /terlama diantara 2 pemain bertahan tersebut.</p> <p>4. Permainan Sepakbola Para siswa melakukan permainan sepak bola sesungguhnya. Dengan peraturan-peraturan yang telah dimodifikasi. Siswa dibagi menjadi 2 kelompok, putra dan putri. Kelompok putra melakukan permainan sepakbola terpisah dengan kelompok putri.</p> <p>a. Siswa bermain sepakbola di lapangan dengan ukuran 30 x 20 meter.</p> <p>b. Untuk masing-masing kelompok (putra dan putri) dibagi menjadi 2 tim. Untuk putra masing-masing tim terdiri dari 8 siswa (1 penjaga gawang dan 7 pemain depan) sedangkan putri terdiri dari 7 (1 penjaga gawang dan 6 pemain depan) siswa.</p> <p>c. Untuk gawang dengan lebar 3 meter yang dibatasi dengan cone plastik</p> <p>d. Dalam permainan ini tidak ada off side</p> <p>e. Siswa bermaian dengan mengedepankan teknik mengumpandan menerima dengan baik dan berusaha membuat gol untuk memenangkan pertandingan</p> <p>f. Guru sebagai wasit dan juga</p>	50 menit	
--	--	---	-------------	--

		memberikan arahan tentang permainan sepakbola g. Permainan sepakbola dimainkan oleh kelompok putra terlebih dahulu, sedangkan kelompok putri untuk melihat dan memahami cara bermainnya. Setelah kelompok putra selesai dilanjutkan oleh kelompok putri.		
III		C. Kegiatan Akhir 1. Siswa Dibariskan menjadi 5 bersaf 2. Guru memimpin siswa untuk melakukan pendinginan secukupnya 3. Guru mengevaluasi tampilan gerak siswa 4. Siswa melakukan berhitung 5. Guru memimpin berdoa 6. Guru menutup pelajaran dan siswa dibubarkan	15 menit	

V. Alat dan Sumber Belajar

A. Alat/ Bahan

1. Peluit
2. Bola Kaki
3. Pembatas

B. Sumber Belajar

1. Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas V
2. Buku *Sepak Bola*. Sucipto. dkk (2000).

Palumbungan Wetan,.....

Kepala SDN 1 Palumbungan Wetan

Peneliti

Dwi Esti Suci Rahayu, S.Pd.SD
Nip. 19651120 198609 2 001

Ugo Pindho Harto
Nim. 10604227179

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah	: SD Negeri 1 Palumbungan Wetan
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: V (lima)/ 2 (dua)
Pertemuan / Siklus Ke	: 2 (dua)/ 1 (satu)
Alokasi Waktu	: 4 x 35 menit
Standar Kompetensi	: 6. Mempraktekkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya.
Kompetensi Dasar	: 6.1 Mempraktekkan variasi teknik dasar salah satu permainan & olahraga bola besar serta nilai kerjasama, sportivitas dan kejujuran.
Indikator	: - Teknik mengumpan bola dalam sepakbola. - Teknik menghentikan bola dalam sepakbola.

I. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa mengetahui rangkaian teknik mengumpan bola dalam sepakbola.
2. Siswa dapat melakukan rangkaian teknik mengumpan bola dalam sepakbola.
3. Siswa mengetahui rangkaian teknik menghentikan bola dalam sepakbola.
4. Siswa dapat melakukan teknik menghentikan bola dalam sepakbola.

II. Materi Pembelajaran

Permainan Sepakbola

III. Metode Pembelajaran

Pendekatan Taktik Permainan

IV. Langkah-langkah Pembelajaran

No	Gambar	Uraian Kegiatan	Waktu	Ket
I		A. Kegiatan Awal 1. Siswa di bariskan oleh guru menjadi 5 bersaf 2. Guru memimpin siswa untuk berdoa sebelum mengawali pelajaran 3. Guru melakukan presensi dengan cara menyuruh siswa berhitung 4. Guru memberi gambaran kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan (apersepsi).	15 Menit	

		<p>5. Guru memimpin siswa untuk melakukan pemanasan</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Berlari memutari lapangan sebanyak 2 kali. b. Melakukan peregangan 		
II		<p>B. Kegiatan Inti</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Permainan Kucing dan Tikus Siswa melakukan permainan kucing dan tikus. Siswa dibagi menjadi 2 kelompok. 1 kelompok putra dengan jumlah 16 siswa per kelompok. Dan 1 kelompok putri dengan jumlah 14 siswa. Cara bermain: <ol style="list-style-type: none"> a. Pada setiap kelompok diundi untuk memilih 1 kucing dan 1 tikus. Undian dilakukan dengan cara siswa membuat lingkaran, kemudian bernyanyi. Guru memberikan bola tenis pada seorang siswa dan kemudian bola tersebut diberikan pada teman sebelahnya dan seterusnya. Pemegang bola terakhir pada saat lagu selesai maka dia menjadi kucing. Kemudian dimainkan lagu selanjutnya untuk menentukan siswa yang menjadi tikus. b. Siswa yang menjadi tikus berada di dalam lingkaran dan siswa yang menjadi kucing berada di luar lingkaran. c. Kucing harus bisa menangkap tikus. d. Siswa yang menjadi lingkaran harus bisa melindungi tikus agar tidak tertangkap kucing. e. Jika tikus sudah tertangkap maka dilakukan undian lagi untuk memilih kucing dan tikus selanjutnya. 2. Keterampilan Mengumpan dan Menerima Dalam kegiatan ini, guru menjelaskan kepada siswa dan memberi contoh tentang cara melakukan teknik mengumpan dan menerima bola. Siswa dibagi menjadi 5 kelompok secara berpasangan (putra dengan putra, putri dengan putri) untuk melakukan teknik mengumpan dan 	<p>10 menit</p> <p>25 menit</p>	

menerima. Dalam melakukan keterampilan ini dibagi menjadi 3 tahap:

- Tahap I: Jarak 5 meter
- Tahap II: Jarak 7 meter
- Tahap III: Jarak 10 meter

Pada masing-masing tahap setiap siswa dalam melakukan keterampilan mengumpan dan menerima sebanyak 10 kali kaki kanan dan 10 kali kaki kiri. Setiap satu pasang siswa selesai melakukan keterampilan, maka dilanjutkan siswa di belakangnya dan siswa yang telah melakukan keterampilan mundur di barisan belakang. Adapun teknik keterampilan mengumpan dan menerima sebagai berikut:

a. Teknik Mengumpan Bola dengan Kaki Bagian Dalam

- 1) Berdiri siap dengan menghadap sasaran di belakang bola.
- 2) Kaki tumpu berada di samping bola.
- 3) Kaki tendang berada di samping belakang bola
- 4) Kaki tumpu sedikit ditekuk.
- 5) Kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke bola.
- 6) Perkenaan kaki pada bola tepat pada depan mata kaki.
- 7) Perkenaan bola pada bagian tengah-tengah bola.
- 8) Gerak lanjut kaki tendang diangkat menghadap sasaran.
- 9) Pandangan mengikuti arah jalannya bola
- 10) Kedua lengan terbuka di samping badan.

b. Teknik Menerima Bola dengan Kaki Bagian Dalam

- 1) Posisi badan siap segaris dengan arah datangnya bola.
- 2) Kaki tumpu mengarah pada bola dengan lutut sedikit ditekuk.
- 3) Kaki penghenti sedikit kebelakang kaki tumpu.
- 4) Kaki penghenti diangkat dan dijulurkan ke depan dengan kaki bagian dalam menghadap ke arah



Teknik Mengumpan Bola dengan Kaki Bagian Dalam

Sumber Gambar: Juari, Wagino, Sukiri, (2010: 10).



Teknik Menerima Bola dengan Kaki Bagian Dalam

Sumber Gambar: Juari, Wagino, Sukiri, (2010: 11).

		<p>datangnya bola.</p> <ol style="list-style-type: none"> 5) Bola menyentuh kaki pada bagian dalam/ depan mata kaki. 6) Kaki penghenti mengikuti arah bola. 7) Kaki penghenti bersama bola berhenti di bawah badan (terkuasai). 8) Pandangan mengikuti jalannya bola sampai bola berhenti. 9) Kedua lengan dibuka menjaga keseimbangan. 10) Bola tidak memantul jauh dari kaki. <p>3. Permainan 6 Lawan 2</p> <p>Siswa dibagi menjadi 4 kelompok. 2 kelompok putra dengan jumlah 8 siswa per kelompok. Dan 2 kelompok putri dengan jumlah 7 siswa.</p> <p>Cara bermain:</p> <p>Siswa melakukan undian untuk menentukan siswa yang menjadi pemain bertahan. Undian dilakukan dengan cara siswa membaut lingkaran, kemudian bernyanyi. Guru memberikan bola tenis pada seorang siswa dan kemudian bola tersebut diberikan pada teman sebelahnya dan seterusnya. Pemegang bola terakhir pada saat lagu selesai menjadi pemain bertahan. Kemudian siswa lainnya membentuk lingkaran dengan mengitari pemain bertahan dan memainkan bola agar tidak bisa ditangkap oleh pemain bertahan.</p> <p>Dalam permainan ini guru membagi menjadi 3 bentuk permainan sebagai berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sentuhan Bebas <p>Dalam permainan ini terdapat 1 pemain bertahan di tengah. siswa yang melingkari pemain bertahan bebas mengumpat dan menerima atau menguasai bola tanpa dibatasi berapa kali sentuh. Siswa yang umpannya dapat dipotong maka siswa tersebut menggantikan posisi pemain bertahan.</p> 2. 3 Kali Sentuh dan 2 pemain bertahan <p>Sebelumnya dalam permainan ini</p> 	25 menit	
--	--	--	-------------	--

		<p>terdapat 1 pemain bertahan, untuk mencari 1 pemain bertahan lagi maka dicari dengan cara memainkan permainan ini terlebih dahulu. Setelah terdapat 2 pemain bertahan, dalam permainan ini siswa hanya boleh menerima bola, kemudian baru mengumpannya atau digeser satu kali terlebih dahulu baru kemudian mengumpannya (3 kali sentuh) dan tidak boleh lebih. Siswa yang melakukan lebih dari 3 kali sentuh maka harus menggantikan pemain bertahan, begitu juga siswa yang umpannya dapat dipotong oleh pemain bertahan. pemain bertahan yang diganti adalah yang terlebih dahulu menjadi pemain bertahan /terlama diantara 2 pemain bertahan tersebut.</p> <p>3. 2 Kali Sentuh</p> <p>Sebelumnya dalam permainan ini terdapat 1 pemain bertahan, untuk mencari 1 pemain bertahan lagi maka dicari dengan cara memainkan permainan ini terlebih dahulu. Setelah terdapat 2 pemain bertahan, dalam permainan ini siswa hanya boleh menerima bola, kemudian baru mengumpannya tanpa dimainkan terlebih dahulu (2 kali sentuh). Siswa yang melakukan lebih dari 2 kali sentuh maka harus menggantikan pemain bertahan, begitu juga siswa yang umpannya dapat dipotong. pemain bertahan yang diganti adalah yang terlebih dahulu menjadi pemain bertahan /terlama diantara 2 pemain bertahan tersebut.</p> <p>❖ Hukuman bila pemain bertahan tidak mampu merebut bola setelah 10 kali sentuhan/umpan.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. pemain bertahan harus berjabat tangan dengan semua siswa yang mengelilinginya. 2. pemain bertahan harus melakukan gerakan lompat pagar sebanyak 5 kali. 	
--	--	--	--

		<p>4. Permainan Sepakbola</p> <p>Para siswa melakukan permainan sepak bola sesungguhnya. Dengan peraturan-peraturan yang telah dimodifikasi. Siswa dibagi menjadi 2 kelompok, putra dan putri. Kelompok putra melakukan permainan sepakbola terpisah dengan kelompok putri.</p> <ol style="list-style-type: none"> Siswa bermain sepakbola di lapangan dengan ukuran 30 x 20 meter. Untuk masing-masing kelompok (putra dan putri) dibagi menjadi 2 tim. Untuk putra masing-masing tim terdiri dari 8 siswa (1 penjaga gawang dan 7 pemain depan) sedangkan putri terdiri dari 7 (1 penjaga gawang dan 6 pemain depan) siswa. Untuk gawang dengan lebar 3 x 2 meter. Dalam permainan ini tidak ada off side Siswa bermaian dengan mengedepankan teknik mengumpan dan menerima dengan baik dan berusaha membuat gol untuk memenangkan pertandingan Guru sebagai wasit dan juga memberikan arahan tentang permainan sepakbola Permainan sepakbola dimainkan oleh kelompok putra terlebih dahulu, sedangkan kelompok putri untuk melihat dan memahami cara bermainnya. Setelah kelompok putra selesai dilanjutkan oleh kelompok putri. 	50 Menit	
III		<p>C. Kegiatan Akhir</p> <ol style="list-style-type: none"> Siswa Dibariskan menjadi 5 bersaf Guru memimpin siswa untuk melakukan pendinginan secukupnya Guru mengevaluasi tampilan gerak siswa Siswa melakukan berhitung Guru memimpin berdoa Guru menutup pelajaran dan siswa dibubarkan 	15 Menit	

V. Alat dan Sumber Belajar

A. Alat/ Bahan

1. Peluit
2. Bola Kaki
3. Pembatas

B. Sumber Belajar

1. Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas V
2. Buku *Sepak Bola*. Sucipto. dkk (2000).

Kepala SDN 1 Palumbungan Wetan

Palumbungan Wetan,.....

Peneliti

Dwi Esti Suci Rahayu, S.Pd.SD
Nip. 19651120 198609 2 001

Ugo Pindho Harto
Nim. 10604227179

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah	: SD Negeri 1 Palumbungan Wetan
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: V (lima)/ 2 (dua)
Pertemuan / Siklus Ke	: 3 (tiga)/ 1 (satu)
Alokasi Waktu	: 4 x 35 menit
Standar Kompetensi	: 6. Mempraktekkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.
Kompetensi Dasar	: 6.1 Mempraktekkan variasi teknik dasar salah satu permainan & olahraga bola besar serta nilai kerjasama, sportivitas dan kejujuran.
Indikator	: - Teknik mengumpan bola dalam sepakbola. - Teknik menghentikan bola dalam sepakbola.

I. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa mengetahui rangkaian teknik mengumpan bola dalam sepakbola.
2. Siswa dapat melakukan rangkaian teknik mengumpan bola dalam sepakbola.
3. Siswa mengetahui rangkaian teknik menghentikan bola dalam sepakbola.
4. Siswa dapat melakukan teknik menghentikan bola dalam sepakbola.

II. Materi Pembelajaran

Permainan Sepakbola

III. Metode Pembelajaran

Pendekatan Taktik Permainan

IV. Langkah-langkah Pembelajaran

No	Gambar	Uraian Kegiatan	Ket
I.		A. Kegiatan Awal <ol style="list-style-type: none">1. Siswa di bariskan oleh guru menjadi 4 bersaf2. Guru memimpin siswa untuk berdoa sebelum mengawali pelajaran3. Guru melakukan presensi dengan cara menyuruh siswa berhitung4. Guru memberi gambaran kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan (apersepsi).5. Guru memimpin siswa untuk melakukan pemanasan	15 Menit

		<p>a. Berlari memutari lapangan sebanyak 2 kali.</p> <p>b. Melakukan peregangan</p>	
II.		<p>B. Kegiatan Inti</p> <p>1. Permainan Kucing dan Tikus Siswa melakukan permainan kucing dan tikus. Siswa dibagi menjadi 2 kelompok. 1 kelompok putra dengan jumlah 16 siswa per kelompok. Dan 1 kelompok putri dengan jumlah 14 siswa. Cara bermain:</p> <p>a. Pada setiap kelompok diundi untuk memilih 1 kucing dan 1 tikus. Undian dilakukan dengan cara siswa membuat lingkaran, kemudian bernyanyi. Guru memberikan bola tenis pada seorang siswa dan kemudian bola tersebut diberikan pada teman sebelahnya dan seterusnya. Pemegang bola terakhir pada saat lagu selesai maka dia menjadi kucing. Kemudian dimainkan lagu selanjutnya untuk menentukan siswa yang menjadi tikus.</p> <p>b. Siswa yang menjadi tikus berada di dalam lingkaran dan siswa yang menjadi kucing berada di luar lingkaran.</p> <p>c. Kucing harus bisa menangkap tikus.</p> <p>d. Siswa yang menjadi lingkaran harus bisa melindungi tikus agar tidak tertangkap kucing.</p> <p>e. Jika tikus sudah tertangkap maka dilakukan undian lagi untuk memilih kucing dan tikus selanjutnya.</p> <p>2. Keterampilan Mengumpan dan Menerima Dalam kegiatan ini, guru menjelaskan kepada siswa dan memberi contoh tentang cara melakukan teknik mengumpan dan menerima bola. Siswa dibagi menjadi 4 kelompok secara berpasangan (putra dengan putra, putri dengan putri) untuk melakukan teknik mengumpan dan</p>	<p>10 Menit</p> <p>25 Menit</p>

	<div data-bbox="359 922 539 1227" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="316 1236 675 1391" data-label="Caption"> <p>Teknik Mengumpan Bola dengan Kaki Bagian Dalam Sumber Gambar: Juari, Wagino, Sukiri, (2010: 10).</p> </div> <div data-bbox="351 1509 531 1792" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="316 1845 675 2016" data-label="Caption"> <p>Teknik Menerima Bola dengan Kaki Bagian Dalam Sumber Gambar: Juari, Wagino, Sukiri, (2010: 11).</p> </div>	<p>menerima. Dalam melakukan keterampilan ini dibagi menjadi 3 tahap:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tahap I: Jarak 5 meter • Tahap II: Jarak 7 meter • Tahap III: Jarak 10 meter <p>Pada masing-masing tahap setiap siswa dalam melakukan keterampilan mengumpan dan menerima sebanyak 10 kali kaki kanan dan 10 kali kaki kiri. Setiap satu pasang siswa selesai melakukan keterampilan, maka dilanjutkan siswa di belakangnya dan siswa yang telah melakukan keterampilan berlari kekelompok depannya dan berbaris di belakang siswa yang berada di urutan terakhir. Adapun teknik keterampilan mengumpan dan menerima sebagai berikut:</p> <p>a. Teknik Mengumpan Bola dengan Kaki Bagian Dalam</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Berdiri siap dengan menghadap sasaran di belakang bola. 2) Kaki tumpu berada di samping bola. 3) Kaki tendang berada di samping belakang bola 4) Kaki tumpu sedikit ditekuk. 5) Kaki tendang ditarik ke belakang dan ayunkan ke bola. 6) Perkenaan kaki pada bola tepat pada depan mata kaki. 7) Perkenaan bola pada bagian tengah-tengah bola. 8) Gerak lanjut kaki tendang diangkat menghadap sasaran. 9) Pandangan mengikuti arah jalannya bola 10) Kedua lengan terbuka di samping badan. <p>b. Teknik Menerima Bola dengan Kaki Bagian Dalam</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Posisi badan siap segaris dengan arah datangnya bola. 2) Kaki tumpu mengarah pada bola dengan lutut sedikit ditekuk. 3) Kaki penghenti sedikit kebelakang kaki tumpu. 4) Kaki penghenti diangkat dan 	
--	---	---	--

		<p>dijulurkan ke depan dengan kaki bagian dalam menghadap ke arah datangnya bola.</p> <ol style="list-style-type: none"> 5) Bola menyentuh kaki pada bagian dalam/ depan mata kaki. 6) Kaki penghenti mengikuti arah bola. 7) Kaki penghenti bersama bola berhenti di bawah badan (terkuasai). 8) Pandangan mengikuti jalannya bola sampai bola berhenti. 9) Kedua lengan dibuka menjaga keseimbangan. 10) Bola tidak memantul jauh dari kaki. <p>3. Permainan 6 Lawan 2</p> <p>Siswa dibagi menjadi 4 kelompok. 2 kelompok putra dengan jumlah 8 siswa per kelompok. Dan 2 kelompok putri dengan jumlah 7 siswa.</p> <p>Cara bermain:</p> <p>Siswa melakukan undian untuk menentukan siswa yang menjadi pemain bertahan. Undian dilakukan dengan cara siswa membuat lingkaran, kemudian bernyanyi. Guru memberikan bola tenis pada seorang siswa dan kemudian bola tersebut diberikan pada teman sebelahnya dan seterusnya. Pemegang bola terakhir pada saat lagu selesai menjadi pemain bertahan. Kemudian siswa lainnya membentuk lingkaran dengan mengitari pemain bertahan dan memainkan bola agar tidak bisa ditangkap oleh pemain bertahan. Dalam permainan ini guru membagi menjadi 3 bentuk permainan sebagai berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sentuhan Bebas <p>Dalam permainan ini terdapat 1 pemain bertahan di tengah. siswa yang melingkari pemain bertahan bebas mengumpan dan menerima atau menguasai bola tanpa dibatasi berapa kali sentuh. Siswa yang umpannya dapat dipotong oleh pemain bertahan maka siswa tersebut menggantikan posisi</p>	<p>25 Menit</p>
--	--	--	---------------------

		<p>pemain bertahan.</p> <p>2. 3 Kali Sentuh dan 2 pemain bertahan</p> <p>Sebelumnya dalam permainan ini terdapat 1 pemain bertahan, untuk mencari 1 pemain bertahan lagi maka dicari dengan cara memainkan permainan ini terlebih dahulu. Setelah terdapat 2 pemain bertahan, dalam permainan ini siswa hanya boleh menerima bola, kemudian baru mengumpannya atau digeser satu kali terlebih dahulu baru kemudian mengumpannya (3 kali sentuh) dan tidak boleh lebih. Siswa yang melakukan lebih dari 3 kali sentuh maka harus menggantikan pemain bertahan, begitu juga siswa yang umpannya dapat dipotong oleh pemain bertahan yang diganti adalah pemain bertahan yang terlebih dahulu menjadi kucing/terlama diantara 2 pemain bertahan tersebut.</p> <p>3. 2 Kali Sentuh</p> <p>Sebelumnya dalam permainan ini terdapat 1 pemain bertahan, untuk mencari 1 pemain bertahan lagi maka dicari dengan cara memainkan permainan ini terlebih dahulu. Setelah terdapat 2 pemain bertahan, dalam permainan ini siswa hanya boleh menerima bola, kemudian baru mengumpannya tanpa dimainkan terlebih dahulu (2 kali sentuh). Siswa yang melakukan lebih dari 2 kali sentuh maka harus menggantikan pemain bertahan, begitu juga siswa yang umpannya dapat dipotong oleh pemain bertahan. pemain bertahan yang diganti adalah yang terlebih dahulu menjadi pemain bertahan /terlama diantara 2 pemain bertahan tersebut.</p> <p>❖ Hukuman bila pemain bertahan tidak mampu merebut bola setelah 10 kali sentuhan/umpan. 1. pemain bertahan harus</p>	<p>30 Menit</p>
--	--	--	---------------------

		<p>berjabat tangan dengan semua siswa yang mengelilinginya.</p> <p>2. pemain bertahan harus melakukan gerakan lompat pagar sebanyak 5 kali.</p> <p>4. Penilaian Teknik Mengumpan dan Menerima Bola Dengan Tes Unjuk Kerja</p> <p>a. Siswa secara urut nomer absensi berbaris 4 bersaf.</p> <p>b. Siswa secara berpasangan melakukan ketrampilan mengumpan dan menerima bola.</p> <p>c. Untuk anak putra dilakukan pada jarak 7 meter, sedangkan anak putri 5 meter.</p> <p>d. Guru menilai teknik mengumpan dan menerima bola siswa dengan lembar observasi tes unjuk kerja yang telah tersedia.</p> <p>5. Permainan Sepakbola</p> <p>Para siswa melakukan permainan sepak bola sesungguhnya. Dengan peraturan-peraturan yang telah dimodifikasi. Siswa dibagi menjadi 2 kelompok, putra dan putri. Kelompok putra melakukan permainan sepakbola terpisah dengan kelompok putri.</p> <p>a. Siswa bermain sepakbola di lapangan dengan ukuran 30 x 20 meter.</p> <p>b. Untuk masing-masing kelompok (putra dan putri) dibagi menjadi 2 tim. Untuk putra masing-masing tim terdiri dari 8 siswa (1 penjaga gawang dan 7 pemain depan) sedangkan putri terdiri dari 7 (1 penjaga gawang dan 6 pemain depan) siswa.</p> <p>c. Untuk gawang dengan lebar 3 x 2 meter.</p> <p>d. Dalam permainan ini tidak ada off side</p> <p>e. Siswa bermaian dengan mengedepankan teknik mengumpan dan menerima dengan baik dan berusaha membuat gol</p>	<p>20 Menit</p>
--	--	--	---------------------

		<p>untuk memenangkan pertandingan</p> <p>f. Guru sebagai wasit dan juga memberikan arahan tentang permainan sepakbola</p> <p>Permainan sepakbola dimainkan oleh kelompok putra terlebih dahulu, sedangkan kelompok putri untuk melihat dan memahami cara bermainnya. Setelah kelompok putra selesai dilanjutkan oleh kelompok putri.</p>	
III.		<p>C. Kegiatan Akhir</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa Dibariskan menjadi 5 bersaf 2. Guru memimpin siswa untuk melakukan pendinginan secukupnya 3. Guru melakukan evaluasi kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan 4. Siswa melakukan berhitung 5. Guru memimpin berdoa 6. Guru menutup pelajaran dan siswa dibubarkan 	10 Menit

V. Alat dan Sumber Belajar

A. Alat/ Bahan

1. Peluit
2. Bola Kaki
3. Cone Pembatas

B. Sumber Belajar

1. Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas V
2. Buku *Sepak Bola*. Sucipto. dkk (2000).

VI. Penilaian

Rubrik Penilaian Teknik Mengumpan/*Passing*

No	Nama Siswa	Kemampuan <i>Passing</i>			Total Skor	Nilai
		Sikap Awal	Sikap Inti	Sikap Akhir		Total skor
		1 – 3	1 – 4	1 – 3		$\frac{\text{Total skor}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$
1	Jamiatun					
2	Rakhman Winanto					
3	Ardivi Nur Ermalita					
4	Cahyo Febrian					
5	Galuh Septiana P					
6	Afif Nur Rohmah					
7	Alfi Adi Mukti					
8	Ana Setya Istanti					
9	Ardi Wahyono					
10	Asifa Risky Citra U					
11	Cantika Dama Aringga					
12	Cindy Oktiara Dita					
13	Fazri Nur Ikhrom					
14	Fathur Subehi					
15	Feti Setiani					
16	Fiki Iza Ma'rifat					
17	Fina Rakhmawati					
18	Ira Febriani					
19	M. Iqbal Maulana					
20	Ninda Oktaviani					
21	Noviyanti					
22	Nurkholidin					
23	Nurul Khoriyatun					
24	Ridwan Saputra					
25	Rofid Riskulloh					

26	Seno Purwanto					
27	Tegar Prasetyo					
28	Triadi Praditya					
29	Odi Prasetyo					
30	Rizal P					

Keterangan : Kriteria Penilaian

- 90 – 100 : Baik sekali
- 80 – 89 : Baik
- 70 – 79 : cukup
- 60 – 69 : Kurang

Sumber: Juari, Wagino, Sukiri, (2010: 24).

Rubrik Penilaian Teknik Menerima/Control

No	Nama Siswa	Kemampuan <i>Control</i>			Total Skor	Nilai
		Sikap Awal	Sikap Inti	Sikap Akhir		Total skor
		1 – 3	1 – 4	1 – 3		$\frac{\text{Total skor}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$
1	Jamiatun					
2	Rakhman Winanto					
3	Ardivi Nur Ermalita					
4	Cahyo Febrian					
5	Galuh Septiana P					
6	Afif Nur Rohmah					
7	Alfi Adi Mukti					
8	Ana Setya Istanti					
9	Ardi Wahyono					
10	Asifa Risky Citra U					
11	Cantika Dama Aringga					
12	Cindy Oktiara Dita					
13	Fazri Nur Ikhrom					
14	Fathur Subehi					
15	Feti Setiani					
16	Fiki Iza Ma'rifat					
17	Fina Rakhmawati					
18	Ira Febriani					
19	M. Iqbal Maulana					
20	Ninda Oktaviani					
21	Noviyanti					

22	Nurkholidin					
23	Nurul Khoriyatun					
24	Ridwan Saputra					
25	Rofid Riskulloh					
26	Seno Purwanto					
27	Tegar Prasetyo					
28	Triadi Praditya					
29	Odi Prasetyo					
30	Rizal P					

Keterangan : Kriteria Penilaian

- 90 – 100 : Baik sekali
- 80 – 89 : Baik
- 70 – 79 : cukup
- 60 – 69 : Kurang

Sumber: Juari, Wagino, Sukiri, (2010: 24)

Palumbungan Wetan,.....

Kepala SDN 1 Palumbungan Wetan

Peneliti

Dwi Esti Suci Rahayu, S.Pd.SD
Nip. 19651120 198609 2 001

Ugo Pindho Harto
Nim. 10604227179

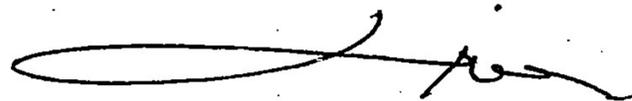
LEMBAR PENILAIAN

KETERAMPILAN MENGUMPAN BOLA

No	Nama Siswa	Kemampuan <i>Passing</i>			Total Skor	Nilai
		Sikap Awal	Sikap Inti	Sikap Akhir		Total skor
		1-3	1-4	1-3		Skor maksimal X 100
1	Jamiatun	3	3	2	8	80
2	Rakhman Winanto	3	3	2	8	80
3	Ardivi Nur Ermalita	2	3	2	7	70
4	Cahyo Febrian	3	3	2	8	80
5	Galuh Septiana P	2	3	2	7	70
6	Afif Nur Rohmah	3	2	2	7	70
7	Alfi Adi Mukti	3	3	2	8	80
8	Ana Setya Istanti	3	2	2	7	70
9	Ardi Wahyono	3	3	2	8	80
10	Asifa Risky Citra U	2	3	2	7	70
11	Cantika Dama Aringga	2	3	2	7	70
12	Cindy Oktiara Dita	2	2	3	7	70
13	Fazri Nur Ikhrom	3	4	2	9	90
14	Fathur Subehi	3	3	2	8	80
15	Feti Setiani	2	2	3	7	70
16	Fiki Iza Ma'rifat	3	3	2	8	80
17	Fina Rakhmawati	2	3	2	7	70
18	Ira Febriani	2	3	2	7	70
19	M. Iqbal Maulana	3	3	2	8	80
20	Ninda Oktaviani	2	2	3	7	70
21	Noviyanti	2	3	2	7	70
22	Nurkholidin	2	3	2	7	70
23	Nurul Khoriyatun	3	2	2	7	70
24	Ridwan Saputra	3	2	2	7	70
25	Rofid Riskulloh	2	2	3	7	70
26	Seno Purwanto	3	3	2	8	80
27	Tegar Prasetyo	3	3	3	9	90
28	Triadi Praditya	3	3	2	8	80
29	Odi Prasetyo	2	3	2	7	70
30	Rizal P'	3	3	2	8	80

Kamis.....19 Juli 2012.....

PENILAI



UGO PINDHO HARTO

LEMBAR PENILAIAN

KETERAMPILAN MENGUMPAN BOLA

No	Nama Siswa	Kemampuan Passing			Total Skor	Nilai
		Sikap Awal	Sikap Inti	Sikap Akhir		Total skor
		1-3	1-4	1-3		$\frac{\text{Total skor}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$
1	Jamiatun	2	3	2	7	70
2	Rakhman Winanto	3	3	2	8	80
3	Ardivi Nur Ermalita	2	3	2	7	70
4	Cahyo Febrian	3	3	3	9	90
5	Galuh Septiana P	3	3	2	8	80
6	Afif Nur Rohmah	3	2	2	7	70
7	Alfi Adi Mukti	3	3	2	8	80
8	Ana Setya Istanti	3	2	2	7	70
9	Ardi Wahyono	3	3	2	8	80
10	Asifa Risky Citra U	3	2	2	7	70
11	Cantika Dama Aringga	2	3	2	7	70
12	Cindy Oktiera Dita	2	3	2	7	70
13	Fazri Nur Ikrom	3	3	3	9	90
14	Fathur Subehi	3	3	2	8	80
15	Feti Setiani	3	3	2	8	80
16	Fiki Iza Ma'rifat	3	3	2	8	80
17	Fina Rakhmawati	3	3	2	8	80
18	Ira Febriani	3	3	2	8	80
19	M. Iqbal Maulana	3	3	3	9	90
20	Ninda Oktaviani	3	2	2	7	70
21	Noviyanti	2	3	2	7	70
22	Nurkholidin	3	2	2	7	70
23	Nurul Khoriyatun	3	3	1	7	70
24	Ridwan Saputra	3	3	2	8	80
25	Rofid Riskulloh	3	3	2	8	80
26	Seno Purwanto	3	2	2	7	70
27	Tegar Prasetyo	3	3	2	8	80
28	Triadi Praditya	3	3	2	8	80
29	Odi Prasetyo	2	3	2	7	70
30	Rizal P	3	2	2	7	70

KAMIS, 19 Juli 2012.....

PENILAI



ALIF SETYAWAN.....
NIP 19851121 201001 1 011

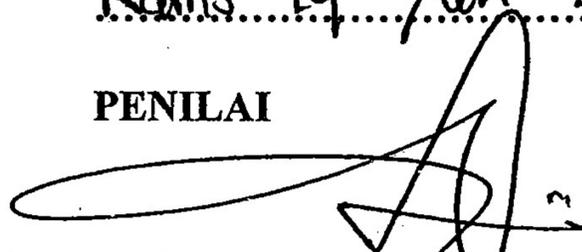
LEMBAR PENILAIAN

KETERAMPILAN MENGUMPAN BOLA

No	Nama Siswa	Kemampuan <i>Passing</i>			Total Skor	Nilai
		Sikap Awal	Sikap Inti	Sikap Akhir		Total skor
		1-3	1-4	1-3		Skor maksimal X 100
1	Jamiatun	3	2	2	7	70
2	Rakhman Winanto	3	3	2	8	80
3	Ardivi Nur Ermalita	2	3	2	7	70
4	Cahyo Febrian	3	2	3	7	70
5	Galuh Septiana P	2	3	2	7	70
6	Afif Nur Rohmah	2	3	2	7	70
7	Alfi Adi Mukti	2	3	2	7	70
8	Ana Setya Istanti	3	2	2	7	70
9	Ardi Wahyono	3	3	2	8	80
10	Asifa Risky Citra U	3	2	2	7	70
11	Cantika Dama Aringga	3	3	2	8	80
12	Cindy Oktiaara Dita	3	2	2	7	70
13	Fazri Nur Ikhrom	3	3	3	9	90
14	Fathur Subehi	3	3	2	8	80
15	Feti Setiani	3	2	2	7	70
16	Fiki Iza Ma'rifat	3	2	2	7	70
17	Fina Rakhmawati	3	2	2	7	70
18	Ira Febriani	3	3	2	8	80
19	M. Iqbal Maulana	3	3	3	9	90
20	Ninda Oktaviani	3	3	2	7	70
21	Noviyanti	3	3	2	8	80
22	Nurkholidin	3	3	2	8	80
23	Nurul Khoriyatun	3	2	2	7	70
24	Ridwan Saputra	3	3	2	8	80
25	Rofid Riskulloh	3	3	2	8	80
26	Seno Purwanto	3	3	2	8	80
27	Tegar Prasetyo	3	3	2	8	80
28	Triadi Praditya	3	3	2	8	80
29	Odi Prasetyo	3	3	2	8	80
30	Rizal P	3	2	2	7	70

Rams 19 Juli 2012.....

PENILAI



BAMBANG SETIAWAN.....

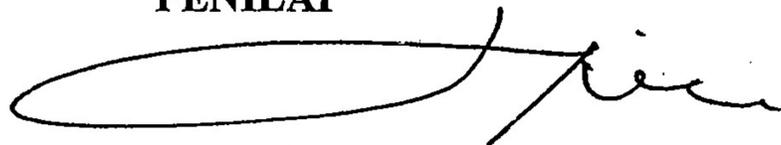
LEMBAR PENILAIAN

KETERAMPILAN MENGHENTIKAN BOLA

No	Nama Siswa	Kemampuan <i>Passing</i>			Total Skor	Nilai
		Sikap Awal	Sikap Inti	Sikap Akhir		Total skor
		1-3	1-4	1-3		X 100 Skor maksimal
1	Jamiatun	2	3	2	7	70
2	Rakhman Winanto	3	3	2	8	80
3	Ardivi Nur Ermalita	2	3	2	7	70
4	Cahyo Febrian	3	3	2	8	80
5	Galuh Septiana P	2	3	2	7	70
6	Afif Nur Rohmah	2	3	2	7	70
7	Alfi Adi Mukti	2	3	2	7	70
8	Ana Setya Istanti	2	3	2	7	70
9	Ardi Wahyono	3	3	2	8	80
10	Asifa Risky Citra U	2	3	2	7	70
11	Cantika Dama Aringga	2	3	2	7	70
12	Cindy Oktara Dita	3	2	2	7	70
13	Fazri Nur Ikhrom	3	3	2	8	80
14	Fathur Subehi	3	3	2	8	80
15	Feti Setiani	2	3	2	7	70
16	Fiki Iza Ma'rifat	2	3	2	7	70
17	Fina Rakhmawati	2	3	2	7	70
18	Ira Febriani	2	3	2	7	70
19	M. Iqbal Maulana	3	3	2	8	80
20	Ninda Oktaviani	2	3	2	7	70
21	Noviyanti	2	3	2	7	70
22	Nurkholidin	2	3	2	7	70
23	Nurul Khoriyatun	2	3	2	7	70
24	Ridwan Saputra	3	3	2	8	80
25	Rofid Riskulloh	3	3	2	8	80
26	Seno Purwanto	2	3	3	8	80
27	Tegar Prasetyo	3	3	2	8	80
28	Triadi Praditya	3	3	2	8	80
29	Odi Prasetyo	2	3	2	7	70
30	Rizal P	2	3	2	7	70

Kawus..... 19 Juli 2012.....

PENILAI



UGO PINDHO HARTO

LEMBAR PENILAIAN

KETERAMPILAN MENGHENTIKAN BOLA

No	Nama Siswa	Kemampuan <i>Passing</i>			Total Skor	Nilai
		Sikap Awal	Sikap Inti	Sikap Akhir		Total skor
		1-3	1-4	1-3		Skor maksimal X 100
1	Jamiatun	2	3	2	7	70
2	Rakhman Winanto	3	3	3	9	90
3	Ardivi Nur Ermalita	2	3	2	7	70
4	Cahyo Febrian	3	3	2	8	80
5	Galuh Septiana P	2	3	2	7	70
6	Afif Nur Rohmah	3	3	2	8	80
7	Alfi Adi Mukti	3	3	2	8	80
8	Ana Setya Istanti	3	2	2	7	70
9	Ardi Wahyono	2	3	2	7	70
10	Asifa Risky Citra U	2	3	2	7	70
11	Cantika Dama Aringga	3	3	2	8	80
12	Cindy Oktiara Dita	2	3	2	7	70
13	Fazri Nur Ikhrom	3	3	2	8	80
14	Fathur Subehi	3	3	2	8	80
15	Feti Setiani	2	3	2	7	70
16	Fiki Iza Ma'rifat	3	2	2	7	70
17	Fina Rakhmawati	2	3	2	7	70
18	Ira Febriani	2	3	2	7	70
19	M. Iqbal Maulana	3	3	2	8	80
20	Ninda Oktaviani	3	3	2	8	80
21	Noviyanti	2	3	2	7	70
22	Nurkholidin	3	3	2	8	80
23	Nurul Khoriyatun	2	3	2	8	80
24	Ridwan Saputra	3	3	3	9	90
25	Rofid Riskulloh	3	3	2	8	80
26	Seno Purwanto	3	3	2	8	80
27	Tegar Prasetyo	3	3	3	9	90
28	Triadi Praditya	3	3	2	8	80
29	Odi Prasetyo	3	3	2	8	80
30	Rizal P	3	2	2	7	70

KAMIS, 19 Juli 2012

PENILAI



AUF SETYAWATI
NIP. 19851121 201001 1 011

LEMBAR PENILAIAN

KETERAMPILAN MENGHENTIKAN BOLA

No	Nama Siswa	Kemampuan <i>Passing</i>			Total Skor	Nilai	
		Sikap Awal	Sikap Inti	Sikap Akhir		Total skor	
		1-3	1-4	1-3		X 100	
					Skor maksimal		
1	Jamiatun	2	3	3	8	80	
2	Rakhman Winanto	3	2	2	7	70	
3	Ardivi Nur Ermalita	3	2	2	7	70	
4	Cahyo Febrian	3	3	2	8	80	
5	Galuh Septiana P	3	2	2	7	70	
6	Afif Nur Rohmah	3	2	2	7	70	
7	Alfi Adi Mukti	3	2	2	7	70	
8	Ana Setya Istanti	3	2	2	7	70	
9	Ardi Wahyono	3	3	2	8	80	
10	Asifa Risky Citra U	3	2	2	7	70	
11	Cantika Dama Aringga	3	2	2	7	70	
12	Cindy Oktara Dita	3	2	2	7	70	
13	Fazri Nur Ikhrom	3	3	2	8	80	
14	Fathur Subehi	3	3	2	8	80	
15	Feti Setiani	3	2	2	7	70	
16	Fiki Iza Ma'rifat	3	2	2	7	70	
17	Fina Rakhmawati	3	3	2	8	80	
18	Ira Febriani	3	2	2	7	70	
19	M. Iqbal Maulana	3	3	2	8	80	
20	Ninda Oktaviani	3	2	2	7	70	
21	Noviyanti	3	2	2	7	70	
22	Nurkholidin	3	2	2	7	70	
23	Nurul Khoriyatun	3	2	2	7	70	
24	Ridwan Saputra	3	2	2	7	70	
25	Rofid Riskulloh	3	2	2	7	70	
26	Seno Purwanto	3	3	2	8	80	
27	Tegar Prasetyo	3	3	2	8	80	
28	Triadi Praditya	3	3	2	8	80	
29	Odi Prasetyo	3	2	2	7	70	
30	Rizal P	3	3	2	8	80	

Kamis, 19 Juli 2012

PENILAI

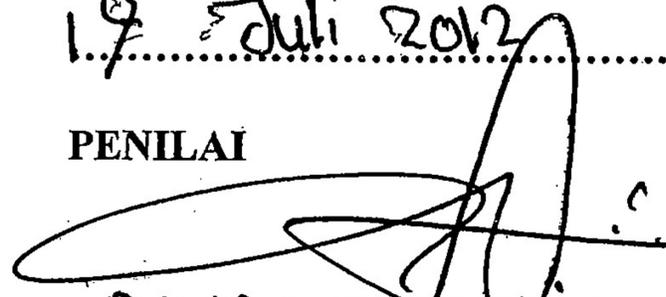

 BAMBANG SETIAWAN

FOTO KEGIATAN PEMBELAJARAN



Gambar . Guru Sedang Mempersiapkan Siswa



Gambar . Guru dan Siswa Sedang Melakukan Pemanasan



Siswa Memainkan Permainan Kucing dan Tikus



Guru Memberi Contoh



Kegiatan Pembelajaran Teknik Mengumpan Bola



Siswa Melakukan Teknik Mengumpan Bola



Siswa Putri Melakukan Teknik Mengumpan Bola



Siswa Putra Saat Melakukan Teknik Menerima Bola



Siswa Putri Saat Melakukan Teknik Menerima Bola



Guru Memberikan Contoh Saat Kegiatan Permainan 6 Lawan 2



Permainan 6 Lawan 2



Permainan 6 Lawan 2



Permainan 6 Lawan 2



Guru Menjelaskan Peraturan Permainan Sepakbola



Siswa Putra Melakukan Permainan Sepakbola



Siswa Putri Melakukan Permainan Sepakbola



Kegiatan Pendinginan