

RENCANA PEMBELAJARAN MENDALAM (RPM)

A. IDENTITAS	• Satuan Pendidikan : SMP NEGERI 6 KUPANG • Tahun Pelajaran : 2026/2027 • Semester : I (Ganjil) • Mata Pelajaran : PJOK • Topik/Materi : Sepak Bola • Kelas/Fase Capaian : VII / Fase D • Alokasi Waktu : 2 x 40 Menit (Pertemuan ke-2)
B. IDENTIFIKASI	1. Identifikasi Murid: a. Pengetahuan & Keterampilan Awal: • Sebagian besar murid telah memahami teknik dasar sepak bola secara umum dari aktivitas bermain bebas, namun belum menguasai teknik menggiring (dribbling) menggunakan kaki bagian dalam, luar, atau punggung kaki dengan kontrol yang baik. Keterampilan menyundul masih sangat terbatas; murid seringkali menggunakan ubun-ubun kepala dan memejamkan mata karena rasa takut. • Sebagian murid dengan kemampuan bermain sepak bola yang mampu mempraktikkan teknik dasar secara konsisten. • Sebagian murid memerlukan bimbingan khusus karena koordinasi gerak kaki-mata dan kepala-mata yang masih lambat di amati dari pembelajaran sebelumnya. b. Minat Belajar: Murid memiliki ketertarikan tinggi terhadap aktivitas fisik dan permainan beregu. Mereka sangat menyukai visualisasi berbasis video (video pembelajaran aksi pemain profesional) dan interaksi digital interaktif seperti kuis gamifikasi. c. Kebutuhan Belajar: • Gaya Belajar Visual: Membutuhkan demonstrasi langsung, bagan alur gerak, serta analisis video lambat (slow-motion) teknik sepak bola. • Gaya Belajar Auditori: Memerlukan instruksi verbal yang terstruktur, aba-aba saat melakukan gerakan, serta ruang diskusi kelompok. • Gaya Belajar Kinestetik: Memerlukan waktu praktik lapangan yang dominan, latihan repetitif berbasis pos-pos permainan, serta simulasi taktis. 2. Materi Pelajaran: a. Faktual: Video pertandingan sepak bola profesional, aksi pemain menggiring bola melewati lawan, gambar perkenaan dahi pada bola saat menyundul. b. Konseptual: Analisis mekanika gerak menggiring bola (pusat gravitasi rendah, sentuhan bola konstan) dan menyundul bola (otot leher kokoh, perkenaan dahi, mata terbuka). c. Prosedural: Langkah-langkah melakukan dribbling bergantian kaki luar-dalam, serta tahapan menyundul (awalan, tolakan, perkenaan dahi, pendaratan/follow-through). d. Metakognitif: Murid mampu mengevaluasi kesalahan diri (misal: bola terlalu jauh saat digiring, kepala sakit saat menyundul karena salah perkenaan) dan menentukan solusi korektif mandiri. 3. Dimensi Profil Lulusan (DPL): • Penalaran Kritis: Menganalisis kesalahan gerak diri sendiri dan teman sejawat berdasarkan prinsip mekanika gerak • Kolaborasi: Bekerja sama dalam kelompok kecil untuk menyelesaikan tantangan stasiun gerak dan memelihara kekompakan tim. • Kesehatan: Memahami pentingnya peregangan otot spesifik (leher dan kaki) untuk menghindari cedera saat beraktivitas fisik.
C. DESAIN PEMBELAJARAN	• Capaian Pembelajaran (CP): Menerapkan keterampilan gerak ke dalam berbagai situasi gerak permainan invansi, permainan net, permainan tradisional dan atletik, renang, Beladiri. • Lintas Disiplin Ilmu: Ilmu Pengetahuan Alam (IPA - Fisika): Menerapkan prinsip Hukum Newton (Hukum I: Inersia pada bola, Hukum II: Hubungan gaya dorong kaki dengan percepatan gerak bola, Hukum III: Aksi-reaksi kekuatan dahi saat memantulkan bola) serta biomekanika tubuh (pusat gravitasi/keseimbangan saat menggiring). • Tujuan Pembelajaran (TP): Murid mampu Mempraktikkan teknik menggiring bola dan menyundul bola dengan variasi gerak dengan benar.

	• Praktik Pedagogis: - Pendekatan Pembelajaran Mendalam, - Model Pembelajaran: Discovery Learning dengan 6 sintaks terintegrasi. - Metode: Diskusi kelompok, tanya jawab interaktif, presentasi analisis gerak, latihan mandiri berpasangan. • Kemitraan Pembelajaran: Kolaborasi terstruktur antara Guru PJOK sebagai fasilitator dan Sesama Murid sebagai rekan tutor sebaya (peer tutor). • Lingkungan Pembelajaran: Lapangan olahraga SMP Negeri 6 Kupang yang aman, kondusif, dan bebas hambatan fisik. • Pemanfaatan Digital: Video pembelajaran teknik dasar sepak bola dan evaluasi menggunakan Aplikasi Quizizz.
D. PENGALAMAN BELAJAR	Kegiatan Awal (Durasi: 10 Menit): 1. Pengkondisian Kelas (3 Menit): <i>Prinsip (Berkesadaran, Bermakna, Mengembirakan)</i> • Guru mengumpulkan murid di lapangan dalam formasi lingkaran besar. Guru menyapa dengan hangat dan penuh semangat, menanyakan kabar fisik dan kesiapan mental siswa. • Kelas diawali dengan berdoa dipimpin oleh salah satu murid untuk melatih kepemimpinan. Guru melakukan pemeriksaan presensi secara interaktif (murid yang dipanggil namanya menyebutkan satu nama pemain sepak bola favoritnya). 2. Apersepsi & Keterhubungan Pengalaman (4 Menit): • Guru menyampaikan pertanyaan: 'Anak-anak, jika kalian ingin melewati lawan tanpa kehilangan bola, apa tindakan terbaik yang harus kalian lakukan? Dan jika ada umpan lambung di depan gawang lawan, bagaimana kalian mencetak gol tanpa menggunakan kaki?' • Murid merespons secara lisan berdasarkan pengalaman mereka bermain sepak bola di lingkungan rumah. Guru mengaitkan jawaban murid dengan materi variasi menggiring dan menyundul bola 3. Motivasi & Peregangan (3 Menit): • Guru memberikan motivasi tentang pentingnya koordinasi tubuh dan kelincahan yang berguna tidak hanya dalam sepak bola, tetapi juga dalam melatih refleks motorik harian. • Murid dipandu melakukan peregangan dinamis terfokus pada persendian engkel, lutut, pinggang, serta penguatan otot leher (menoleh kiri-kanan secara perlahan). Kegiatan Inti (Durasi: 60 Menit): TAHAP 1: MEMAHAMI (<i>Prinsip: Berkesadaran, Bermakna, Mengembirakan</i>) 1. Stimulasi (Pemberian Rangsangan) (10 Menit): -Murid berkumpul dalam kelompok kecil (5-6 orang). Guru menampilkan cuplikan video singkat (melalui tablet/smartphone per kelompok) yang menunjukkan teknik menggiring bola (dribbling zigzag) dan teknik menyundul bola (heading melompat (Pemanfaatan Digital)/<i>diperagakan langsung oleh Guru/Murid yang sudah mampu</i>). -Murid mengamati dengan saksama bagaimana posisi kaki saat menyentuh bola, perkenaan dahi pada bola, serta posisi mata yang tetap terbuka tajam ke arah bola. 2. Identifikasi Masalah (10 Menit): -Guru mengajukan pertanyaan penuntun: 'Mengapa bola sering lepas dari kaki saat digiring dengan cepat? Mengapa dahi kita terasa sakit atau arah bola melenceng ketika menyundul?' -Setiap kelompok berdiskusi secara kritis untuk mengidentifikasi masalah tersebut berdasarkan pengamatan video dan konsep dasar IPA (gaya aksi-reaksi dan gravitasi). Murid menuliskan hipotesis awal mereka pada draf catatan kelompok. (<i>Dimensi Profil Lulusan: Penalaran Kritis</i>) TAHAP 2: MENGAPLIKASIKAN (<i>Prinsip: Berkesadaran, Bermakna, Mengembirakan</i>) 3. Pengumpulan Data (15 Menit): - Murid dalam kelompok melakukan eksperimen fisik secara berpasangan (tutor sebaya) di lapangan. Mereka mempraktikkan: * Percobaan A: Menggiring bola secara perlahan sejauh 10 meter menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki secara bergantian.

	* Percobaan B: Latihan menyundul bola lambung tanpa lompatan (dilempar pelan oleh pasangan dari jarak 2 meter) dengan fokus perkenaan tepat di dahi dan mata tetap terbuka. - Selama proses ini, murid mengumpulkan data sensorik: seberapa kuat dorongan kaki yang diperlukan (Hukum II Newton) agar bola tetap dalam jangkauan terdekat kaki. (Dimensi Profil Lulusan: Kolaborasi) 4. Pengolahan Data (10 Menit): - Setiap kelompok berkumpul kembali untuk merumuskan teknik terbaik hasil uji coba. Murid mendiskusikan temuannya: 'Menggiring bola paling stabil dilakukan jika jarak bola dengan kaki tidak lebih dari satu langkah kaki (sekitar 30-50 cm)' dan 'Menyundul bola tidak sakit jika otot leher dikeraskan/dikunci dan menggunakan dahi, bukan ubun-ubun'. - Murid mencatat formula gerakan yang benar ini di lembar kerja sementara. 5. Pembuktian (10 Menit): - Murid menguji formula gerakan mereka dengan melakukan tantangan 'Dribble-Heading Challenge': Menggiring bola secara zigzag melewati rintangan cone sepanjang 15 meter, lalu di ujung lintasan, menyundul bola yang diumpan lambung oleh rekan setim menuju gawang kecil. - Guru mengamati jalannya aktivitas, memberikan umpan balik korektif secara personal kepada murid yang masih kesulitan melakukan perkenaan bola dengan benar. (Dimensi Profil Lulusan: Kesehatan) TAHAP 3: MEREFLEKSI (Prinsip Berkesadaran) 6. Penarikan Kesimpulan (5 Menit): - Setiap kelompok mempresentasikan kesimpulan praktis mereka di hadapan kelas mengenai teknik menggiring dan menyundul bola. - Murid secara sadar mengevaluasi hambatan fisik yang mereka rasakan selama latihan dan bagaimana mereka mengatasinya
	Kegiatan Penutup (Durasi: 10 Menit): (Prinsip Berkesadaran, Mengembirakan) 1. Pendinginan (Cooldown) (3 Menit): • Murid melakukan aktivitas pendinginan statis dan pernapasan dalam. Berdiri tegak, menarik napas dalam dari hidung, menghembuskan perlahan dari mulut sambil merilekskan otot bahu, leher, dan paha kaki yang telah bekerja keras. 2. Refleksi Bersama & Kesimpulan Akhir (3 Menit): • Guru dan murid melakukan refleksi bersama atas pengalaman belajar hari ini. Guru bertanya: 'Apa pelajaran terpenting yang kalian temukan tentang kerja sama tim dan kontrol diri hari ini?' • Murid menyimpulkan bahwa kunci sukses menggiring adalah ketenangan/kontrol, dan menyundul adalah keberanian serta teknik perkenaan yang tepat. (Prinsip: Bermakna) 3. Asesmen Pengetahuan: • Murid secara cepat mengakses kuis reflektif singkat menggunakan HP/tablet masing-masing melalui Aplikasi Quizizz yang telah disiapkan Guru (atau secara lisan jika keterbatasan perangkat). • Guru menyampaikan rencana materi pertemuan berikutnya (pembelajaran taktik pertahanan) dan memberikan apresiasi atas kerja keras semua murid. • Pembelajaran diakhiri dengan doa bersama dan salam penutup.
E. ASESMEN PEMBELAJARAN	1. Asesmen Awal • Jenis: Kognitif & Non-Kognitif Awal • Bentuk: Tanya jawab lisan terstruktur dan observasi kesiapan fisik. • Teknik: Guru mengajukan pertanyaan pemantik mengenai konsep menggiring dan menyundul bola, serta melakukan pengamatan sekilas kemampuan menggiring siswa saat pemanasan ringan. 2. Asesmen Proses (Formatif): • Jenis: Asesmen Sikap, Pengetahuan, dan Keterampilan. • Bentuk: Rubrik observasi perilaku kolaboratif, lembar kerja analisis konseptual, dan lembar observasi unjuk kerja taktis. • Teknik: Observasi berkelanjutan oleh guru selama latihan kelompok, peer-assessment (penilaian antarteman) menggunakan checklist ketercapaian teknik menggiring dan menyundul.

	3. Asesmen Akhir (Summative): • Jenis: Asesmen Pengetahuan Teoretis & Keterampilan Praktis. • Bentuk: Tes tertulis pilihan ganda kompleks (5 soal) yang mencakup analisis mekanika gerak, serta uji kompetensi keterampilan sirkuit gerak (menggiring meliuk-liuk dilanjutkan dengan menyundul bola terarah). • Teknik: Uji unjuk kerja individual di akhir materi sepak bola dan pengisian instrumen tes pilihan ganda kompleks.
--	---

Mengetahui,
Kepala SMP Negeri 6 Kupang

Kupang, 08 Juli 2026
Guru PJOK

LAMPIRAN 1: INSTRUMEN ASESMEN PEMBELAJARAN

A. ASESMEN AWAL PEMBELAJARAN

Petunjuk: Guru memberikan pertanyaan lisan ini secara klasikal sebelum memulai pembelajaran inti untuk memetakan kesiapan pemahaman murid.

Soal 1:

Pertanyaan: 'Ketika kamu melakukan dribbling (menggiring bola) dalam sepak bola, bagian kaki manakah yang paling efektif digunakan agar bola tetap terkontrol dekat dengan tubuh saat kamu berlari cepat? Mengapa?'

.....

Kriteria Jawaban:

- Skor 3 (Sangat Baik): Menyebutkan kaki bagian luar atau punggung kaki, disertai alasan logis tentang kenyamanan biomekanika berlari dan kontrol jarak bola yang sempit.
- Skor 2 (Baik): Menyebutkan salah satu bagian kaki (misal kaki bagian dalam/luar) dengan benar namun tidak dapat menjelaskan alasan biomekanisnya.
- Skor 1 (Perlu Bimbingan): Menyebutkan bagian ujung kaki/ujung jempol, atau menjawab asal-asalan tanpa dasar konsep yang benar.

Soal 2:

Pertanyaan: 'Bagaimanakah posisi mata dan perkenaan kepala yang benar saat menyundul bola agar dahi tidak terasa sakit dan bola meluncur terarah ke sasaran?'

Kriteria Jawaban:.....

- Skor 3 (Sangat Baik): Menjelaskan bahwa perkenaan harus di dahi, otot leher harus dikunci kokoh, dan mata harus tetap terbuka fokus menatap bola.
- Skor 2 (Baik): Menyebutkan perkenaan di dahi, tetapi tidak mengetahui bahwa mata harus tetap terbuka atau leher harus dikunci.
- Skor 1 (Perlu Bimbingan): Menyebutkan perkenaan di ubun-ubun kepala, rambut, atau menutup mata karena takut terkena bola.

B. ASESMEN PROSES PEMBELAJARAN (FORMATIF)

1. Rubrik Penilaian Sikap (Dimensi Profil Lulusan: Kolaborasi & Penalaran Kritis)

Indikator Sikap	Skor 4 (Sangat Baik)	Skor 3 (Baik)	Skor 2 (Cukup)	Skor 1 (Kurang)
Kerja Sama / Kolaborasi	Sangat aktif berkolaborasi, membantu teman kelompok tanpa diminta, membagi peran secara adil.	Aktif berkolaborasi dalam kelompok, bersedia menjalankan peran yang disepakati bersama.	Kurang aktif berkolaborasi, hanya bekerja saat diingatkan oleh rekan kelompok atau guru.	Pasif, tidak memberikan kontribusi sama sekali dalam kelompok, bersikap acuh tak acuh.
Penalaran Kritis	Mampu menganalisis kesalahan gerak diri & teman dengan sangat objektif serta memberikan solusi korektif tepat.	Mampu mengidentifikasi kesalahan gerak diri dengan bantuan guru/teman tanpa memberikan solusi utuh.	Mampu melihat adanya kesalahan gerak namun tidak tahu letak kesalahan dan cara memperbaikinya.	Tidak mampu memberikan analisis atau masukan kritis terhadap proses gerak yang dipraktikkan.

2. Rubrik Penilaian Pengetahuan

Indikator Sikap	Skor 4 (Sangat Baik)	Skor 3 (Baik)	Skor 2 (Cukup)	Skor 1 (Kurang)
Pemahaman Konsep Menggiring	Sangat paham konsep biomekanika menggiring (pusat)	Paham langkah-langkah prosedural	Hanya memahami sebagian kecil dari langkah menggiring	Tidak memahami konsep cara menggiring bola

	gravitasi rendah, kekuatan dorong kaki, kontrol inersia bola).	menggiring bola dengan baik, namun kurang mengaitkan dengan aspek biomekanika.	(misal perkenaan kaki saja), penjelasan kurang runtut.	dengan benar secara teoretis.
Pemahaman Konsep Menyundul	Sangat memahami konsep menyundul (perkenaan dahi, kekuatan otot leher, mata terbuka, gaya aksi-reaksi fisik).	Memahami teknik menyundul dengan dahi dan leher tegang, namun belum mengerti urgensi menjaga mata terbuka.	Hanya tahu bahwa menyundul menggunakan kepala, tetapi salah menafsirkan perkenaan (menganggap boleh ubun-ubun).	Tidak tahu bagian kepala mana yang digunakan dan tidak mengerti mekanisme menyundul yang aman.

3. Rubrik Penilaian Keterampilan (Unjuk Kerja Praktik Gerak)

Indikator Sikap	Skor 4 (Sangat Baik)	Skor 3 (Baik)	Skor 2 (Cukup)	Skor 1 (Kurang)
Keterampilan Menggiring (Dribbling)	Menggiring bola secara zigzag melewati rintangan dengan kontrol sempurna, bola tetap dekat di kaki (<50 cm), bergantian kiri-kanan.	Menggiring bola melewati rintangan dengan lancar, namun sesekali bola bergulir terlalu jauh (>1 meter) dari kontrol kaki.	Menggiring bola secara kaku, rintangan sering tertabrak, arah bola liar dan tidak terkontrol dengan konsisten.	Tidak mampu melakukan gerakan menggiring bola melewati rintangan sama sekali.
Keterampilan Menyundul (Heading)	Menyundul bola dari umpan lambung dengan dahi, leher kokoh, mata tetap terbuka lebar, bola melesat presisi ke gawang.	Menyundul bola dengan dahi namun mata tertutup sesaat sebelum kontak bola, arah bola melenceng tipis dari sasaran.	Menyundul bola menggunakan bagian atas kepala (ubun-ubun), gerakan kaku tanpa tolakan, bola memantul tak tentu arah.	Takut menyentuh bola dengan kepala, menghindari bola lambung, atau memegang bola dengan tangan.

C. ASESMEN SUMATIF

Petunjuk: Bacalah pertanyaan di bawah ini dengan cermat. Berilah tanda silang (X) pada semua pilihan jawaban yang kamu anggap BENAR. Pilihan jawaban yang benar untuk setiap soal berjumlah lebih dari satu (Pilihan Ganda Kompleks).

Soal 1: Teknik Dasar Menggiring Bola

Ketika seorang pemain sepak bola menggiring bola dengan cepat melewati kepungan lawan, ia harus menerapkan hukum fisika keseimbangan tubuh agar bola tidak mudah direbut. Manakah pernyataan di bawah ini yang BENAR terkait penerapan teknik dasar menggiring bola? (Pilih lebih dari satu jawaban yang benar!)

- ☐ A. Merendahkan lutut dan menekuk sedikit pinggang akan menurunkan pusat gravitasi tubuh sehingga keseimbangan lebih terjaga.
- ☐ B. Menggiring bola dengan mendorong bola sejauh 2-3 meter di depan kaki akan membuat kontrol bola lebih maksimal di area sempit.
- ☐ C. Penggunaan kaki bagian luar dan punggung kaki sangat efektif untuk menggiring bola dengan akselerasi tinggi (berlari cepat).
- ☐ D. Menyentuh bola secara halus dan konstan (sentuhan kecil-kecil) mengurangi efek kecepatan bola sehingga bola mudah dihentikan tiba-tiba.

Kunci Jawaban: A, C, dan D.

Pembahasan: Merendahkan titik berat badan (A) menjaga stabilitas. Kaki bagian luar/punggung kaki (C) ideal untuk berlari cepat. Sentuhan konstan (D) mempermudah kontrol inersia bola. Pilihan B salah karena mendorong bola terlalu jauh memudahkan lawan merebutnya.

Soal 2: Teknik Menyundul Bola yang Aman

Menyundul bola (heading) sering kali menyebabkan rasa sakit atau pusing jika tidak dilakukan dengan teknik dasar menyundul yang benar dan aman. Manakah tindakan di bawah ini yang BENAR dilakukan untuk meminimalkan risiko cedera dan menghasilkan sundulan yang bertenaga? (Pilih lebih dari satu jawaban yang benar!)

- ☐ A. Menggunakan ubun-ubun kepala sebagai area perkenaan bola karena areanya paling luas dan keras.
- ☐ B. Mengunci/menegangkan otot leher sesaat sebelum dahi melakukan kontak dengan bola
- ☐ C. Tetap membuka mata lebar-lebar untuk melihat arah datangnya bola dan memastikan perkenaan tepat di dahi.
- ☐ D. Menutup mata rapat-rapat saat bola mendekat agar mata terhindar dari debu yang menempel di kulit bola.

Kunci Jawaban: B dan C.

Pembahasan: Perkenaan menyundul harus pada dahi dengan otot leher dikunci (B) untuk mentransfer gaya dorong dahi ke bola secara efektif tanpa mencederai leher. Mata wajib terbuka (C) untuk akurasi arah dan antisipasi perkenaan. Pilihan A (ubun-ubun) dan D (menutup mata) adalah kesalahan fatal penyebab cedera kepala.

Soal 3: Analisis Kesalahan dalam Menggiring Bola

Saat melakukan latihan dribbling zigzag, Rudi sering kali menabrak cone/rintangan dan bolanya bergulir keluar dari garis lapangan. Berdasarkan analisis gerak, manakah faktor yang menyebabkan terjadinya kesalahan tersebut? (Pilih lebih dari satu jawaban yang benar!)

- ☐ A. Rudi menggiring bola dengan posisi tubuh tegak lurus sehingga sulit mengubah arah tubuh dengan cepat secara mendadak.
- ☐ B. Sentuhan kaki Rudi pada bola terlalu kuat sehingga menghasilkan gaya dorong (F) yang terlalu besar bagi kontrol geraknya.
- ☐ C. Pandangan mata Rudi terus fokus ke depan (menatap sasaran jauh) tanpa memperhatikan posisi bola di kakinya.
- ☐ D. Rudi menggunakan kaki bagian dalam dengan pergelangan kaki yang terkunci kaku ke arah luar saat berputar tajam.

Kunci Jawaban: A, B, dan D.

Pembahasan: Tubuh tegak (A) menaikkan pusat gravitasi dan merusak kelincahan. Dorongan terlalu keras (B) menjauhkan bola dari kaki. Kaki kaku saat berbelok tajam (D) memicu tabrakan rintangan. Pandangan ke depan (C) sebenarnya teknik yang bagus untuk kesadaran ruang, kesalahan Rudi terletak pada kontrol biomekanis fisiknya.

Soal 4: Taktik Menyerang Menggunakan Heading dan Dribbling

Dalam sebuah pertandingan sepak bola, situasi serangan balik yang cepat dari sektor sayap kanan, pemain sayap melakukan umpan silang melambung tinggi ke arah kotak penalti lawan. Manakah tindakan taktis yang paling efektif diterapkan oleh striker penerima umpan? (Pilih lebih dari satu yang benar!)

- ☐ A. Melakukan sundulan dengan melompat tinggi dan mengarahkan bola ke bawah (memantul ke tanah) agar kiper sulit mengantisipasi bola.
- ☐ B. Menahan bola lambung dengan dada terlebih dahulu, melakukan dribbling pendek melewati bek lawan, lalu melakukan tembakan.
- ☐ C. Menyundul bola menggunakan kepala bagian belakang sambil membelakangi gawang tanpa melompat.
- ☐ D. Menggiring bola kembali ke area pertahanan sendiri untuk menunda tempo permainan agar rekan tim maju semua.

Kunci Jawaban: A dan B.

Pembahasan: Sundulan memantul ke bawah (A) adalah taktik heading menyerang tersulit diselamatkan kiper. Menahan bola dada dilanjutkan dribbling taktis (B) sangat efektif di kotak penalti. Pilihan C sangat tidak akurat dan berisiko cedera leher. Pilihan D membuang momentum serangan balik cepat.

LAMPIRAN 2: LEMBAR KERJA MURID (LKM)

Nama Kelompok:	
Mata Pelajaran :	Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)
Kelas/Semester	/ VII (Tujuh)
Tanggal Aktivitas :	2026
Nama Rekan Kelompok :	1. 2. 3. 4.

PETUNJUK PENGGUNAAN LEMBAR KERJA MURID (LKM)

1. Persiapan Diri: Berbaris rapi sesuai kelompok masing-masing di lapangan sekolah. Pastikan kamu memakai pakaian olahraga lengkap dan sepatu olahraga yang aman.
2. Alat yang Dibutuhkan: Bola sepak size 4/5 (1 buah per kelompok), 6 buah cone/rintangan pembatas, Lembar Kerja Murid (LKM), papan dada, pulpen, dan sebuah HP/tablet per kelompok untuk memindai kode QR video pembelajaran.
3. Alur Kerja: Ikuti instruksi pembelajaran langkah demi langkah berdasarkan tahapan Discovery Learning (Stimulasi, Identifikasi, Eksperimen, dan Pembuktian) yang disajikan dalam LKM ini.
4. Pengisian Kolom Kerja: Diskusikan setiap jawaban secara kritis dengan rekan kelompok sebelum menuliskannya secara mandiri di lembar ini. Tunjukkan sikap kolaborasi yang baik!

AKTIVITAS BELAJAR MENDALAM

LANGKAH I: MEMAHAMI (Sintaks 1-2: Stimulasi & Identifikasi Masalah)

- Aktivitas Stimulasi Digital (Pengamatan Video):
Buka tautan video instruksional di tablet kelompokmu. Amati dengan cermat teknik gerakan menggiring bola zigzag (dribbling) dan teknik menyundul bola melompat (heading) dari video tersebut.
- Pertanyaan Pemahaman (Diskusikan dan Jawablah!):

Pertanyaan 1 (Menggiring Bola):

Mengapa seorang pemain sepak bola profesional dapat menggiring bola dengan sangat cepat meliuk-liuk melewati cone rintangan tanpa bola tersebut terlepas jauh dari kakinya? Apa pengaruh lutut yang ditekuk terhadap stabilitas tubuhnya?

Kolom Jawaban Siswa:

.....
.....

Pertanyaan 2 (Menyundul Bola):

Saat bola melambung tinggi ke arah kepala, mengapa kita mutlak harus menggunakan bagian dahi untuk menyentuh bola, dan bukan ubun-ubun kepala? Hubungkan penjelasanmu dengan aspek keselamatan kepala dan kekuatan pantulan bola!

Kolom Jawaban Siswa:

.....
.....

Pertanyaan:

Mengapa banyak pemain pemula refleks menutup mata mereka saat menyundul bola lambung? Apa dampak negatif dari menutup mata tersebut terhadap arah jalannya bola serta akurasi sundulan gawang?

Kolom Jawaban Siswa:

.....

LANGKAH II: MENGAPLIKASIKAN

• Instruksi Eksperimen Kelompok di Lapangan (Durasi: 30 Menit):

1. Siapkan lintasan sepanjang 15 meter. Letakkan 6 cone secara lurus dengan jarak masing-masing 2 meter.
2. Eksperimen Dribbling: Secara bergantian, mulailah menggiring bola melewati cone zigzag tersebut. Uji cobalah 2 metode:
 - Metode A: Menggiring dengan sentuhan bola yang kuat (bola terdorong jauh sekitar 1.5 - 2 meter di depan kaki).
 - Metode B: Menggiring dengan sentuhan bola yang lembut (bola selalu berada dekat kaki sekitar 30 - 50 cm).
3. Menyundul Bola: Mintalah rekan kelompokmu melempar bola lambung dari jarak 3 meter ke arah dahimu. Lakukan 5 kali percobaan menyundul dengan mengunci leher tegak dan mata terbuka.

• Tabel Hasil Percobaan Menyundul Kelompok (Isi dengan checklist [X] dan deskripsi singkat!):

Nama Eksperimen	Kondisi Gerak	Ketercapaian (Ya/Tidak)	Analisis Penyebab (Mengapa demikian?)
Menggiring Bola (Metode A)	Sentuhan bola kuat (bola jauh)	Ya / Tidak	
Menggiring Bola (Metode B)	Sentuhan bola lembut (bola dekat)	Ya / Tidak	
Menyundul Bola (Otot leher kaku & mata terbuka)	Perkenaan dahi tepat	Ya / Tidak	
Menyundul Bola (Otot leher rileks & mata menutup)	Perkenaan ubun-ubun	Ya / Tidak	

Tugas Kasus Nyata Kontekstual (Aplikasi Taktis Lapangan):

Tim di kelas 7 A sedang bertanding dalam final turnamen antarkelas di SMP Negeri 6 Kupang. Skor saat ini masih imbang 0-0, sisa waktu tinggal 2 menit. Kamu memegang bola di lini tengah dan melihat celah sempit di antara dua bek lawan yang bertubuh besar. Pada saat yang sama, striker tim A yang bertubuh jangkung berlari masuk ke kotak penalti meminta bola lambung.

Dari kejadian pada pertandingan tersebut, tuliskan langkah-langkah kombinasi gerak taktis (menggiring dan mengumpan lambung/menyundul) yang harus kamu lakukan bersama tim A untuk menembus pertahanan lawan tersebut dan mencetak gol kemenangan!

Kolom Jawaban Siswa:

.....

.....

.....

LANGKAH III: MEREFLÉKSIKAN

• Pertanyaan Refleksi Proses Belajar (Isi secara jujur):

Pertanyaan 1 (Kesulitan Individu):

Kesulitan fisik atau teknis apa yang paling kamu rasakan saat mempraktikkan teknik menyundul bola

lambung hari ini? Bagaimana kamu mengelola rasa takut atau cemas di kepalamu agar mata tidak menutup saat menyundul bola?

Kolom Jawaban Siswa:

.....

.....

Pertanyaan 2 (Rencana Tindak Lanjut Perbaikan):

Berdasarkan hasil latihan hari ini, pada bagian gerakan mana yang masih harus kamu latih lebih giat di rumah? Tuliskan komitmen langkah konkret yang akan kamu lakukan untuk meningkatkan kelincahan kakimu saat menggiring bola!

Kolom Jawaban Siswa:

.....

.....

LAMPIRAN 3: FORMAT PROGRAM REMEDIAL DAN PENGAYAAN

Berdasarkan Ketercapaian Tujuan Pembelajaran (TP): 'Murid mampu memahami dan mempraktikkan teknik dasar mengiring bola dan menyundul bola dengan benar.'

A. PROGRAM REMEDIAL (Bagi Murid dengan Nilai < Kriteria Ketercapaian/KKTP)

Program remedial dirancang untuk memberikan bimbingan terstruktur dan penyederhanaan aktivitas bagi murid yang belum menguasai teknik mengiring dan menyundul

Alur Remedial:

1. Tutor Sebaya Spesifik: Murid dipasangkan dengan teman kelompok yang sudah mahir (Skor Keterampilan 4) untuk melakukan latihan pengenalan bola (ball feeling) tanpa tekanan.
2. Modifikasi Alat & Jarak: Latihan mengoper bola dilakukan menggunakan bola yang sedikit lebih lunak (misal bola plastik atau bola busa) dengan jarak yang sangat dekat (hanya 2-3 meter) untuk membangun rasa percaya diri.
3. Fokus Gerakan: Latihan dipecah menjadi dua tahap: pertama mengiring bola menggunakan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar. Kedua, melakukan menyundul bola dengan menggunakan dahi dengan mata terbuka dan mengarah ke arah datangnya bola

• Format Tabel Pelaksanaan Remedial:

No	Nama Murid	Aspek Kesulitan Gerak	Bentuk Tindakan Remedial	Nilai Awal	Nilai Akhir
1					
2					

B. PROGRAM PENGAYAAN (Bagi Murid dengan Nilai $\geq$ KKTP)

Program pengayaan ditujukan untuk menantang murid yang telah menunjukkan performa motorik di atas rata-rata. Tujuannya adalah memperluas keterampilan taktis serta kepemimpinan lapangan.

Bentuk Tantangan Pengayaan:

1. Target Shooting & Passing Taktis: Latihan mengiring bola dengan tingkat kesulitan tinggi, mengiring bola melewati celah kecil di antara dua cone yang bergeser atau mengarahkan bola tepat masuk ke sasaran mini di ujung lapangan.
2. Peran Kepemimpinan (Peer-Tutor): Ditunjuk sebagai kapten latihan kelompok untuk mengoreksi dan membimbing teman sejawatnya yang sedang mengikuti program remedial.
3. Game-Like Situation: Bermain sepak bola mini (3 vs 3 atau 4 vs 4) dengan aturan khusus: gol hanya sah jika diawali dengan minimal 5 kali operan beruntun tanpa terputus (passing & stopping game-play).

• Format Tabel Pelaksanaan Pengayaan:

No	Nama Murid	Nilai Awal	Bentuk Aktivitas Pengayaan	Dampak Perilaku / Hasil Belajar
1				
2				

Mengetahui,
Kepala SMP Negeri 6 Kupang

Kupang, 08 Juli 2026
Guru PJOK