

Tugas

Mata Kuliah : Permainan Sepakbola

Pertemuan ke: 11

Semester /Kelas : II / C,D,E

Materi : Heading

Hari / Tanggal : Senin, 13 April 2020

Dosen Pengampu : Fajar Mugo Raharjo S.Pd, M.Pd

Rules :

- Buatlah video tentang tahapan melakukan heading sesuai dengan portofolio
- Portofolio harus di jelaskan dan di praktekkan
- Lakukan di lapangan atau depan rumah jangan di dalam rumah
- Pakai pakaian sepakbola atau olahraga
- video di kerjakan per individu
- video yang dikirim di edit dan tidak lebih dari 3 sampai 5 menit
- Kirim di akun schology atau ke email fajaraharjo86@gmail.com
- Pengumpulan tugas paling lambat hari senin 13 April 2020 jam 15.00 wib
- Tugas di upload ke instagram dan tag ke @stok_bina_guna @fajarmugoraharjo dan ibu @liiana_puspa_sari

Tugas :

1. Buatlah video tentang tahapan dalam melakukan heading atau menyundul sesuai dengan portofolio yang ada di bawah ini :

**Tabel . Portofolio Tahapan dalam *Heading* (Menyundul Bola)
Pada Permainan Sepak Bola**

No	Indikator	Deskriptor
1.	Sikap Persiapan	1. Luruskan bahu dengan bola yang datang
		2. Tekukkan lutut
		3. Tahan berat badan pada bantalan telapak kaki
		4. Fokuskan perhatian pada bola
2		1. Melompat ke atas dan Melompat

	Sikap Pelaksanaan	dengan kedua kaki
		2. Angkat tangan ke atas Melengkungkan badan
		3. Tarik dagu ke dada Leher tidak bergerak
		4. Sentakkan badan ke depan Kontak bola dengan kening Mata terbuka dan mulut tertutup
3	Sikap Lanjutan	1. Gerakkan kening pada saat kontak dengan bola
		2. Lanjutkan gerakan akhir dengan badan
		3. Tangan direntangkan ke samping untuk menjaga keseimbangan
		4. Mendarat dengan halus di atas permukaan lapangan dengan kedua kaki.

Sumber : Joseph A. Luxbacher (2012:108)