



KEMENTERIAN  
PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN



OLAHRAGA UNTUK  
PEMBANGUNAN



kerja sama  
jerman  
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

diimplementasikan oleh:

**giz** Deutsche Gesellschaft  
für Internationale  
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH




# PANDUAN SEPAK BOLA UNTUK SEMUA DI SEKOLAH

Menggunakan Sepak Bola untuk  
Penguatan Pendidikan Karakter  
di Sekolah Dasar



atas kontribusi:





## Imprint

- Dipublikasikan oleh** : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia,  
Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah  
Direktorat Pembinaan Sekolah Dasar  
Kompleks Kemdikbud Gedung E Lantai 17  
Jl. Jenderal Sudirman Senayan Jakarta,  
Telepon: 021 5725638
- Editor** : Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit  
(GIZ) GmbH — Sector Programme Sport for Development  
E-Mail: sport-for-development@giz.de
- Kontribusi Teknis oleh** : Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI),  
Asosiasi Sepak Bola Jerman (DFB),  
Federasi Sepak Bola Australia (FFA)
- Lektor** : Vicki Wijaya  
**Disain dan Tata Letak** : Fredy Susanto  
**Diterbitkan pada** : Agustus 2019

Lembaga dan individu berikut berkolaborasi dalam pengembangan Panduan serta memberikan kontribusi pengetahuan dan keahliannya untuk penyusunan konten Panduan.

**Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan:**

Dr. Khamim, M.Pd; Khairullah, M.Pd; Drs. Supriyatna, MM;  
Dr. Sofiana Nurjanah, M.T.I; Faisal Saleh

**Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia (PSSI):**

Danurwindo; Ganesha Putera; Wolfgang Pikal

**German Football Association (DFB):**

Dr. Ben Weinberg; Wolfgang Staab

**Football Federation Australia (FFA):**

Mike Cooper

**Sport for Development (diimplementasikan oleh GIZ) Indonesia:**

Rashidah Airin; Anne-Christine Scherer

**Catatan Editorial:**

Dalam kerangka kerja sama Indonesia-Jerman, publikasi ini disusun dan disunting untuk Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Indonesia oleh sektor program Sport for Development dari Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH, yang mendapat mandat dari Kementerian Federal Jerman untuk Kerja Sama Ekonomi dan Pembangunan (BMZ). Publikasi ini merupakan hasil masukan dari mitra teknis kerja sama sektor program Sport for Development (diimplementasikan oleh GIZ) yakni PSSI, DFB dan FFA.

# Sambutan Direktur Pembinaan Sekolah Dasar Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan



Assalamualaikum warrahmatulahi wabarakatuh

Alhamdulillahirrobillalamin kami ucapkan atas tersusunnya Panduan Sepakbola untuk Semua di Sekolah ini. Panduan ini disusun dalam rangka kerja sama Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan dengan Kementerian Federal Jerman untuk Kerja Sama Ekonomi dan Pembangunan (BMZ), yang dalam hal ini dilaksanakan secara teknis melalui program GIZ Sport for Development (S4D). Mitra-mitra sepakbola seperti PSSI, DFB (Jerman) dan FFA (Australia), memberikan kontribusi teknis dalam kerangka proyek “Sepak Bola untuk Pembinaan Karakter” yang bertujuan untuk menggunakan pendekatan ‘olahraga untuk semua’ dalam mendidik anak perempuan dan laki-laki di Indonesia agar menjadi pribadi yang lebih baik dan agar dapat berkontribusi pada tujuan pembangunan sosial dan nasional.

Panduan ini tidak hanya sekedar acuan tentang mengembangkan sepakbola di sekolah, tapi juga memperkenalkan cara pengintegrasian nilai-nilai Penguatan Pendidikan Karakter (PPK) ke dalam sepakbola, seperti Gaya Hidup Sehat, Anti Kekerasan, dan nilai-nilai lainnya. Panduan dilengkapi dengan penjelasan dan langkah-langkah permainan sepakbola dasar yang dapat digunakan sesuai dengan situasi dan keadaan lingkungan di sekolah.

Panduan diperuntukkan tidak hanya bagi guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan tetapi juga bagi guru lainnya di sekolah dasar. Panduan ini dapat dijadikan acuan dalam menerapkan nilai-nilai PPK tidak hanya saat jam olahraga, tetapi juga saat pelaksanaan jam tematik lainnya di dalam kelas maupun di luar kelas. Kami sangat mendukung akan tersusunnya panduan yang mampu mengintegrasikan nilai-nilai PPK sejenis lainnya.

Semoga kegiatan pengintegrasian nilai-nilai PPK melalui olahraga sepakbola ini, dapat menumbuhkan semangat belajar dan mengoptimalkan potensi peserta didik sehingga menjadi warga negara yang memiliki karakter kuat, mencintai sesama bangsa dan mampu menjawab tantangan masa depannya.

Selamat berkarya.

Wassalamualaikum warrahmatulahi wabarakatuh

Jakarta, Agustus 2019

**Direktur Pembinaan Sekolah Dasar**

**Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia**

  
  
**Dr. Khamim, M. Pd**  
NIP196608171988031002





## Ucapan Terima Kasih

Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB) secara internasional mengakui olahraga sebagai sarana untuk mempromosikan pendidikan, kesehatan, pembangunan dan perdamaian. Senada dengan PBB, Kerja Sama Pembangunan Jerman juga memanfaatkan potensi olahraga. Dengan mandat dari Kementerian Federal Jerman untuk Kerja Sama Ekonomi dan Pembangunan (BMZ), *Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH*, mengimplementasikan sektor program *Sport for Development* sejak 2013 di berbagai negara mitra di seluruh dunia. Sejak 2018, program ini diimplementasikan di Indonesia melalui kemitraan dengan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Indonesia (Kemdikbud), khususnya Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Pada tahun yang sama, program “*Sport for Development – Sepak Bola untuk Pembinaan Karakter*” dicanangkan bersama-sama dengan Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI), Asosiasi Sepak Bola Jerman (DFB) dan Federasi Sepak Bola Australia (FFA) sebagai mitra teknis dalam pelaksanaannya. Kemitraan ini bertujuan untuk memassalkan olahraga, khususnya sepak bola, sebagai alat dan metode untuk meningkatkan kualitas karakter peserta didik, serta mempromosikan keterampilan hidup dan pesan-pesan kesehatan kepada anak-anak serta kaum muda di Indonesia. Untuk itu, para mitra melatih instruktur, guru, pelatih dan pihak-pihak terkait lainnya untuk menggunakan pendekatan “olahraga untuk semua” sesuai dengan prinsip olahraga kesehatan dan olahraga pendidikan.

Nilai-nilai Penguatan Pendidikan Karakter (PPK) menjadi dasar dan landasan utama dari Panduan ini sejak proses konseptualisasi hingga penerbitannya. Dalam proses penyusunan, tim penulis telah bertukar pikiran dan berkonsultasi dengan berbagai pihak yang memberikan dukungan dan masukan demi peningkatan konten dan kualitas Panduan ini. Sebagai materi pendamping Panduan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah Dasar serta rangkaian Buku Prinsip dan Pedoman PPK yang diterbitkan oleh Kemdikbud, diharapkan agar “Panduan Sepak Bola untuk Semua di Sekolah” dapat menjadi acuan bagi guru-guru SD dalam mengimplementasikan kegiatan “Sepak Bola untuk Pembinaan Karakter” di sekolahnya.

Panduan praktis ini merupakan hasil kerja sama antara tim gabungan dari Kemdikbud dan program *Sport for Development* (diimplementasikan oleh GIZ). Untuk itu, dengan penuh rasa hormat kami menyampaikan terima kasih kepada:

- **Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia**
- **Direktur Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah**
- **Direktur Pembinaan Sekolah Dasar**

atas dukungan yang telah diberikan dalam pelaksanaan kegiatan “Sepak Bola untuk Pembinaan Karakter” maupun dalam proses penyusunan Panduan ini.

Ucapan terima kasih juga kami haturkan kepada Kepala Subdirektorat Peserta Didik, Direktorat Pembinaan Sekolah Dasar beserta jajarannya atas masukan serta umpan balik yang diberikan demi perbaikan Panduan ini. Terima kasih juga kami sampaikan kepada peserta Diskusi Kelompok Terpumpun di Depok, tanggal 18 – 21 Juni 2019, khususnya kelompok pembahasan “Panduan Sepak Bola untuk Semua di Sekolah” yang telah memberikan informasi penting sebagai referensi pengembangan Panduan.

Konseptualisasi dari Panduan ini tidak akan terwujud tanpa dukungan dan kontribusi dari mitra sepak bola khususnya keluarga besar PSSI dan jajaran Departemen Teknis PSSI. Kami juga berterima kasih kepada DFB dan FFA atas kontribusi yang berharga serta tambahan informasi dan keahlian dari prakarsa sepak bola sekolah Jerman dan Australia yang bermanfaat.

Jakarta, Agustus 2019  
**Tim Editor**



AFC	: Asian Football Confederation / Konfederasi Sepak Bola Asia
Askot	: Asosiasi Kota
Askab	: Asosiasi Kabupaten
Asprov	: Asosiasi Provinsi
BMZ	: Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung / Kementerian Federal Jerman untuk Kerja Sama Ekonomi dan Pembangunan
DFAT	: Department of Foreign Affairs and Trade / Departemen Luar Negeri dan Perdagangan Pemerintah Australia
DFB	: Deutscher Fußball-Bund / Asosiasi Sepak Bola Jerman
FFA	: Football Federation Australia / Federasi Sepak Bola Australia
FIFA	: Federation International Football Association
GIZ	: Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit GmbH
PSSI	: Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia
RISKESDAS	: Riset Kesehatan Dasar
Kemdikbud	: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
PPK	: Penguatan Pendidikan Karakter
S4D	: Sport for Development / Olahraga untuk Pembangunan
TPB	: Tujuan Pembangunan Berkelanjutan / Sustainable Sustainable Development Goals (SDGs)
PBB	: Perserikatan Bangsa-Bangsa
PJOK	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
KKG	: Kelompok Kerja Guru
KKGO	: Kelompok Kerja Guru Olahraga
SSB	: Sekolah Sepak Bola





# DAFTAR ISI

Imprint	2
Kata Pengantar	3
Ucapan Terima Kasih	4
Daftar Singkatan	5
Daftar Isi	6
<b>1. Pendahuluan</b>	<b>7</b>
a. Latar Belakang Penyusunan Panduan	8
b. Pentingnya Pembelajaran Aktif dan Menyenangkan di Sekolah	9
c. Tujuan Panduan	11
d. Dasar Hukum Olahraga untuk Pembinaan Karakter di Indonesia	12
<b>2. Apa Manfaat Sepak Bola untuk Semua di Sekolah?</b>	<b>11</b>
a. Olahraga untuk Pembangunan ( <i>Sport for Development/S4D</i> )	13
b. Penguatan Pendidikan Karakter (PPK)	13
<b>3. Bagaimana Melakukan Program Sepak Bola untuk Pembinaan Karakter di Sekolah?</b>	<b>17</b>
a. Pemassalan Sepak Bola di Sekolah	18
b. Kode Etik	19
c. Festival dan Kompetisi Sepak Bola di Sekolah	20
d. Kemitraan (Sekolah dan SSB)	22
e. Penguatan Kapasitas Guru	24
<b>4. Lembar Praktik</b>	<b>25</b>
a. Peraturan Dasar Sepak Bola	26
b. 3 Prinsip Sesi Pelatihan Sepak Bola	27
c. Benda Pengganti Alat Bermain Sepak Bola	28
d. Kode Etik (Guru-Murid-Orang Tua) dalam Latihan/Permainan Sepak Bola	29
e. Latihan/Permainan untuk Pembelajaran Penguatan Pendidikan Karakter (PPK)	32
• Latihan Gotong Royong	33
• Latihan Gaya Hidup Sehat	35
• Latihan Pencegahan Tindak Kekerasan	41
f. Latihan/Permainan untuk Pembelajaran Mata Pelajaran Tertentu di Sekolah	47
• PPKN (topik terkait Etika)	47
• Matematika	49
• Bahasa Indonesia	51
g. Checklist Kegiatan Sepak Bola Sekolah (Pengorganisasian)	53
h. Contoh Pelaksanaan Festival Sepak Bola	54
• Contoh Pelaksanaan Festival Sepak Bola Sekolah di Lapangan Normal	54
• Contoh Pelaksanaan Festival Sepak Bola Sekolah di Kelas	55
• Contoh Pelaksanaan Festival Sepak Bola Sekolah di Halaman	56
i. Checklist Festival Sepak Bola Sekolah	57
j. Contoh Format Game Kompetisi	58
k. Contoh Kompetisi Antarsekolah	58
l. Checklist Kompetisi Sepak Bola Sekolah	59
m. Contoh Format Nota Kerja Sama antara Sekolah dan SSB	60
<b>Daftar Grafis</b>	<b>61</b>
<b>Daftar Referensi</b>	<b>61</b>

# 1

## Pendahuluan



- A** Latar Belakang Penyusunan Panduan
- B** Pentingnya Pembelajaran Aktif dan Menyenangkan di Sekolah
- C** Tujuan Panduan
- D** Dasar Hukum Sepak Bola untuk Pembinaan Karakter di Indonesia



## 1. Pendahuluan

### A Latar Belakang Penyusunan Panduan

Panduan Sepak Bola untuk Semua di Sekolah ini merupakan bagian dari kegiatan “Sepak Bola untuk Pembinaan Karakter” yang bertujuan untuk mengukuhkan penggunaan sepak bola sebagai alat dan metode untuk mengembangkan karakter, keterampilan hidup, pendidikan jasmani dan kesehatan bagi anak-anak dan kaum muda ke dalam struktur pendidikan dan olahraga di Indonesia. Kegiatan ini mengedepankan pendekatan “olahraga untuk semua”, dimana semua anak berhak untuk mendapatkan pembelajaran dan manfaat dari “Sepak Bola untuk Pembinaan Karakter” tanpa membedakan jenis kelamin, latar belakang dan kemampuannya.

“Sepak Bola untuk Pembinaan Karakter” merupakan hasil kerja sama dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia dan Kerja Sama Pembangunan Jerman (*German Development Cooperation*) serta mitra sepak bola yaitu Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI), Asosiasi Sepak Bola Jerman (*Deutscher Fußball-Bund* atau DFB), Federasi Sepak Bola Australia (*Australian Football Federation* atau FFA – yang mendapat mandat untuk proyek kerja sama ini dari Kementerian Luar Negeri dan Perdagangan Australia, *the Australian Department of Foreign Affairs and Trade* atau DFAT), Federasi Sepak Bola Internasional (*Federation of International Football Association* atau FIFA), dan Konfederasi Sepak Bola Asia (*Asian Football Confederation* atau AFC).

Semua anak berhak untuk mendapatkan pembelajaran dan manfaat dari “Sepak Bola untuk Pembinaan Karakter” tanpa membedakan jenis kelamin, latar belakang dan kemampuannya.



SDN INDONESIA RAYA



## B Pentingnya Pembelajaran Aktif dan Menyenangkan di Sekolah

Faktor kesehatan merupakan salah satu elemen penting yang menentukan keberhasilan belajar seorang murid. Selain masalah gizi dan sanitasi, masalah kesehatan lain yang lazim dijumpai di sekolah dasar di Indonesia adalah kurangnya aktivitas fisik murid. Data menunjukkan bahwa angka penduduk Indonesia berusia 10 tahun ke atas yang kurang melakukan aktivitas fisik terus meningkat, sebanyak 26,1% di tahun 2013 menjadi 33,5% di tahun 2018 (Riset Kesehatan Dasar, 2018).

Padahal aktivitas fisik bisa memberikan banyak manfaat bagi proses pembelajaran. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa model pembelajaran aktif melalui permainan dapat mendorong keaktifan, menumbuhkan kreativitas, dan menciptakan kesenangan bagi anak-anak dan kaum muda, sehingga tujuan pembelajaran bisa lebih mudah untuk dicapai.

Penelitian menunjukkan bahwa model pembelajaran aktif melalui permainan dapat mendorong keaktifan, menumbuhkan kreativitas, dan menciptakan kesenangan bagi anak-anak dan kaum muda.





## 1. Pendahuluan

### Anak yang Aktif, Belajar Lebih Baik

Manfaat aktivitas fisik di sekolah bagi murid dan guru



# 20%

Peluang lebih besar untuk mendapat nilai A pada pelajaran Matematika atau Bahasa.



# 13%

Peningkatan aktivitas fisik murid dalam satu minggu, berkat satu pelajaran dengan aktivitas fisik yang aktif di sekolah.



# 21%

Penurunan waktu yang dihabiskan oleh guru untuk mengatur perilaku murid, berkat satu pelajaran dengan aktivitas fisik yang aktif di sekolah.

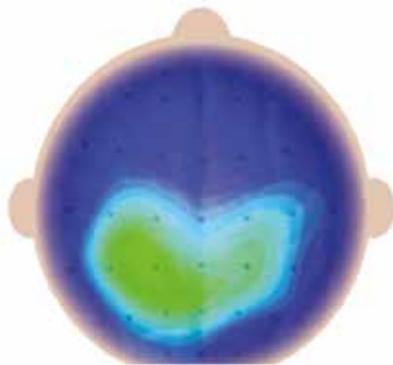


# 6%

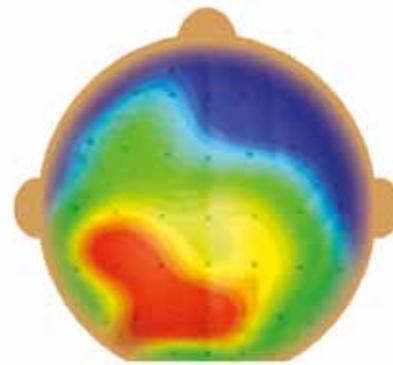
Peningkatan nilai ujian murid dalam jangka waktu 3 tahun.

### Anak yang Aktif Secara Fisik Memiliki Otak yang Lebih Aktif

Berikut hasil pindaian otak murid yang mengikuti tes:



Setelah 20 menit duduk dengan tenang.



Setelah 20 menit berjalan.

Area biru sangat tidak aktif



Area merah sangat aktif



#### Setelah 20 menit melakukan aktivitas fisik:

Murid bisa membaca, mengeja, dan menghitung dengan lebih baik; juga memiliki kemampuan membaca di atas rata-rata kelas mereka.



#### Setelah 9 bulan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dengan aktivitas fisik:

Kemampuan mengingat meningkat sebesar 16%.



## C Tujuan Panduan



**1** Sebagai alat bantu mengajar serta menjadi inspirasi bagi guru-guru Sekolah Dasar. Panduan ini juga dilengkapi dengan pengarahannya bagi semua unsur yang terlibat dalam pendidikan di sekolah.

**2** Memberikan rekomendasi untuk meningkatkan pengajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Juga mendorong terciptanya pembelajaran yang aktif dan kreatif serta menyenangkan bagi anak-anak usia 6-12 tahun.



**3** Memberikan penjelasan mengenai penggunaan olahraga, dalam hal ini sepak bola, sebagai metode Penguatan Pendidikan Karakter (PPK) serta turut memassalkan pengembangan sosial dan emosional anak-anak.

**4** Sebagai referensi dalam pengayaan gerak dasar. Peningkatan keterampilan gerak dasar anak melalui pendekatan olahraga dan permainan dapat mengasah serta memaksimalkan keterampilan gerak dasar. Panduan ini menyertakan serangkaian latihan yang dapat digunakan oleh guru/pelatih dalam pengayaan gerak dasar untuk anak-anak usia sekolah dasar.





## 1. Pendahuluan

# D Dasar Hukum Sepak Bola untuk Pembinaan Karakter di Indonesia

### Undang-Undang, Peraturan Pemerintah dan Program Pemerintah yang Terkait dengan Sepak Bola untuk Pembinaan Karakter

<b>UU No. 20 Tahun 2003</b>	<b>UU No. 3 Tahun 2005</b>	<b>PP No. 16 Tahun 2007</b>	<b>Instruksi Presiden No. 12 Tahun 2016</b>	<b>Perpres 87 Tahun 2017 dan Permendikbud No. 20 Tahun 2018</b>	<b>Instruksi Presiden No. 3 Tahun 2019</b>
Sistem Pendidikan Nasional	Sistem Keolahragaan Nasional	Penyelenggaraan Keolahragaan	Gerakan Nasional Revolusi Mental	Penguatan Pendidikan Karakter (PPK) di satuan pendidikan	Percepatan Pembangunan Persepakbolaan Nasional



# 2 Apa Manfaat Sepak Bola untuk Semua di Sekolah?



- A** Olahraga untuk Pembangunan (Sport for Development/S4D)
- B** Penguatan Pendidikan Karakter (PPK)



## 2. Apa Manfaat Sepak Bola Untuk Semua di Sekolah?

### A Olahraga untuk Pembangunan (Sport for Development/S4D)

Olahraga telah terbukti sebagai alat yang hemat biaya dan fleksibel untuk mempromosikan perdamaian dan tujuan pembangunan. Di ranah internasional, pendekatan olahraga sebagai salah satu metode pencapaian Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (Sustainable Development Goals –SDGs) telah mendapat pengakuan dan dukungan dari masyarakat dan pemerintah di seluruh dunia. Di Indonesia, Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional/Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (Bappenas) telah membuat sebuah website berisi informasi mengenai Tujuan Pembangunan Berkelanjutan yang dapat diakses dari <http://sdgs.bappenas.go.id/>.



S4D merujuk pada penggunaan olahraga, aktivitas fisik dan permainan untuk mencapai Tujuan Pembangunan Berkelanjutan.

Olahraga untuk Pembangunan atau Sport for Development (S4D) merujuk pada penggunaan olahraga dan aktivitas fisik dan permainan untuk mencapai Tujuan Pembangunan yang Berkelanjutan. Dalam hal ini, selain sebagai sarana untuk mempromosikan kesehatan fisik, olahraga juga digunakan untuk mengembangkan berbagai kompetensi hidup yang bermanfaat bagi anak-anak dan kaum muda.



Olahraga tim seperti sepak bola dapat mengajarkan kompetensi/nilai hidup. Beberapa contoh kompetensi yang bisa diperoleh dari kegiatan olahraga adalah kemampuan untuk bersikap penuh tanggung jawab, berkomunikasi dengan baik, berlaku adil, dan menyelesaikan konflik secara damai. Melalui latihan fisik yang berkualitas, anak-anak dan kaum muda juga dibimbing untuk mengasah kepribadian, kepercayaan diri, serta kesiapan untuk memimpin. Dengan demikian, mereka akan mampu mengembangkan potensi diri serta berkontribusi pada pembangunan berkelanjutan.

Berbagai kompetensi tersebut dapat diajarkan dengan cara yang menyenangkan dan inklusif oleh guru di sekolah maupun pelatih olahraga yang berkualifikasi. Mereka adalah panutan serta penggerak utama pendekatan S4D yang dalam hal ini dilaksanakan melalui kegiatan “Sepak Bola untuk Pembinaan Karakter”.



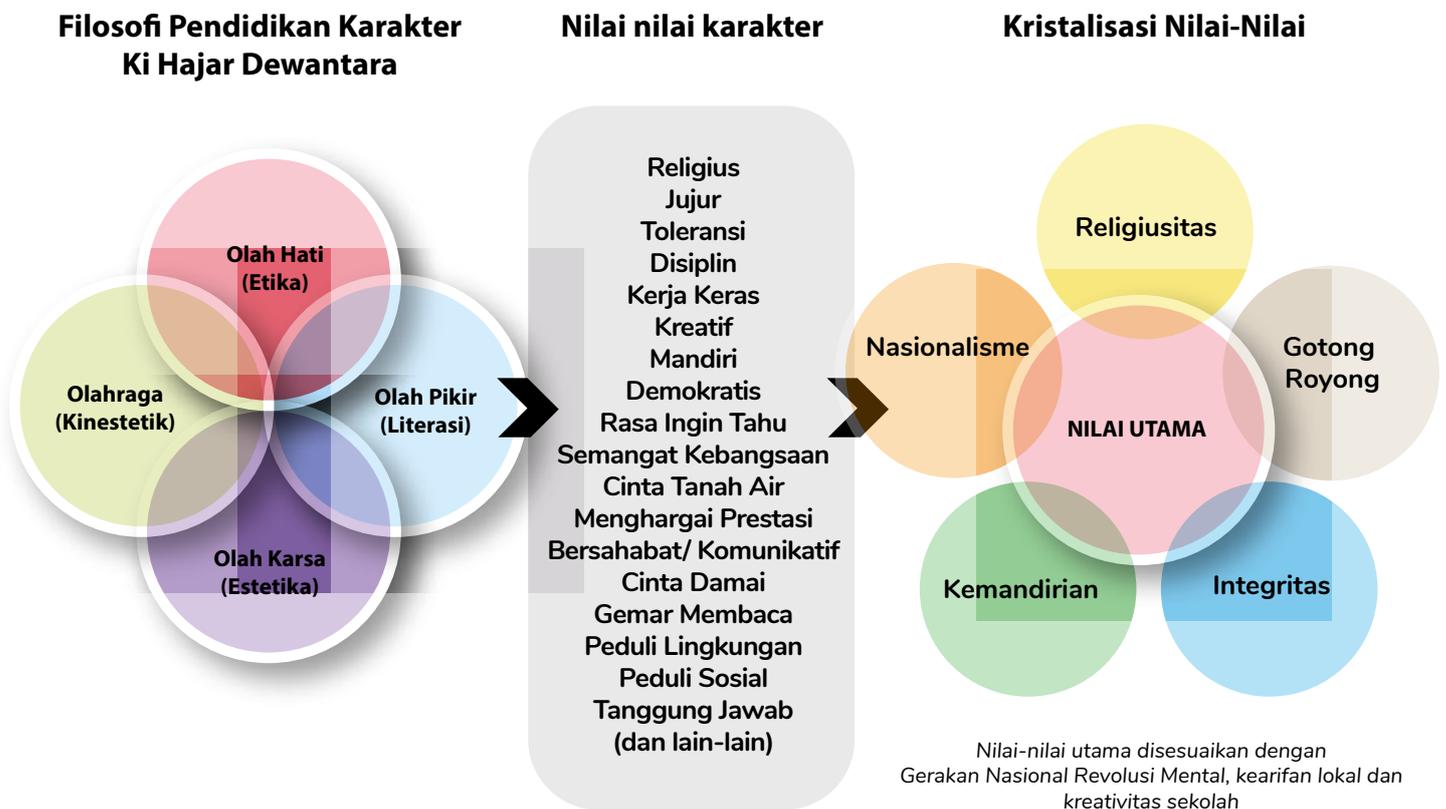


## 2. Apa Manfaat Sepak Bola Untuk Semua di Sekolah?

### B Penguatan Pendidikan Karakter (PPK)

Penguatan Pendidikan Karakter (PPK) merupakan kebijakan pendidikan Indonesia yang bertujuan untuk menjawab tantangan pembangunan melalui pengembangan sistem pendidikan nasional. Konsep PPK didasarkan pada lima nilai utama, yaitu religiusitas, nasionalisme, kemandirian, gotong royong, dan integritas. Kelima nilai ini harus ditanamkan dan dipraktikkan melalui sistem pendidikan nasional agar diketahui, dipahami, dan diterapkan di seluruh sendi kehidupan di sekolah dan di masyarakat.

#### Pengembangan Nilai Nilai Karakter:



# 3

## Bagaimana Melakukan Program Sepak Bola untuk Pembinaan Karakter di Sekolah?



- A** Pemassalan Sepak Bola di Sekolah
- B** Kode Etik
- C** Festival dan Kompetisi Sepak Bola di Sekolah
- D** Kemitraan (Sekolah dan SSB)
- E** Penguatan Kapasitas Guru

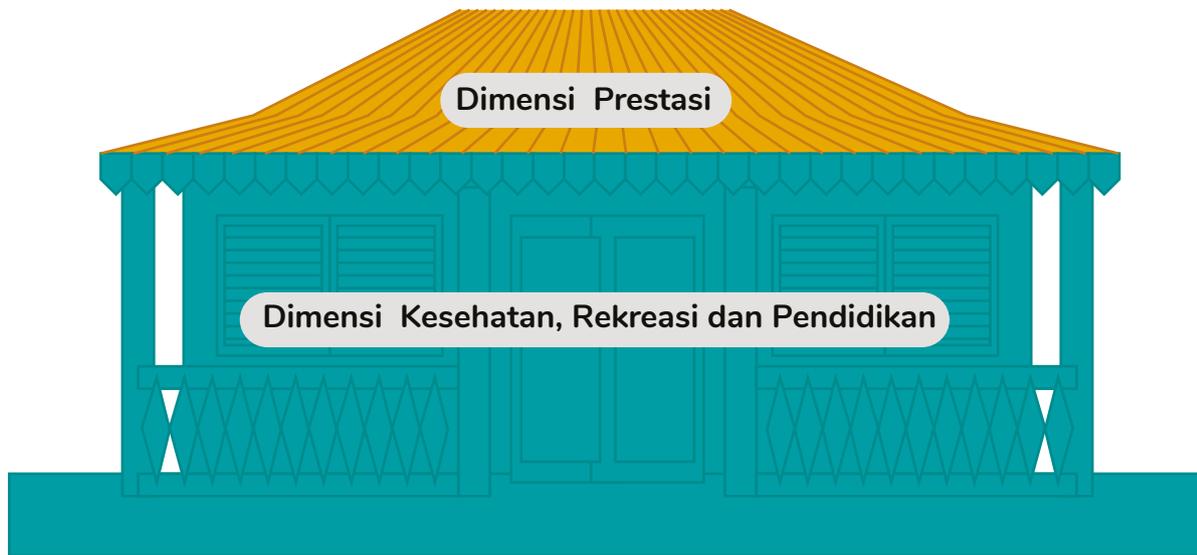


### 3. Bagaimana Melakukan Program Sepak Bola untuk Pembinaan Karakter di Sekolah?

#### A Pemassalan Sepak Bola di Sekolah

Sepak bola sebagai olahraga yang sangat dekat dengan kehidupan masyarakat menjadi wadah yang sesuai untuk mempromosikan berbagai karakter baik bagi anak-anak dan kaum muda. Rumah Sepak Bola merupakan metafora yang mengilustrasikan bahwa atap yang mewakili sepak bola “performa dan elit” didukung oleh pilar-pilar “Sepak Bola untuk Semua” masyarakat dan sekolah yang kokoh.

#### Rumah Sepak Bola Indonesia



##### Dimensi Prestasi

1. Sepak Bola elit dan performa

##### Dimensi Kesehatan dan Rekreasi dan Pendidikan

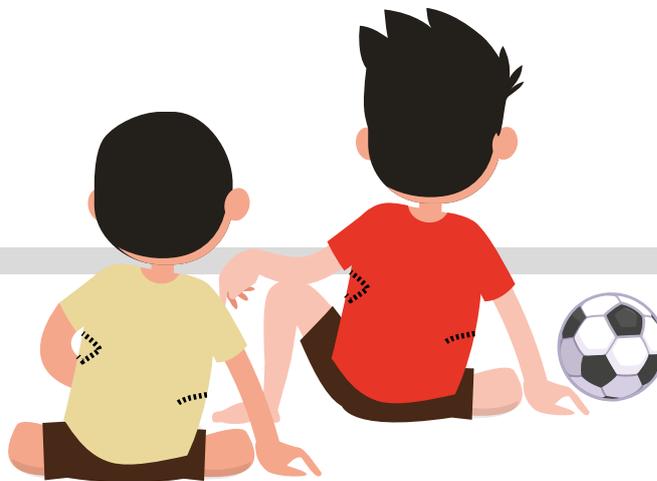
1. Sepak Bola akar rumput (*grassroot*)
2. Berdasarkan partisipasi dari semua kalangan
3. Diharapkan banyak orang menjadi sehat dan gembira karena bermain Sepak Bola
4. Menjadi fondasi yang kokoh bagi pengembangan selanjutnya
5. Memberi kesempatan kepada anak untuk mempelajari berbagai kegiatan yang membina sekaligus mengembangkan potensi anak baik dalam aspek fisik, mental, sosial, emosional dan moral.

Sekolah berperan penting dalam mengembangkan sepak bola di masyarakat khususnya pada level akar rumput. Sepak bola di sekolah merupakan alat dan metode yang baik bagi guru untuk mengajak murid-murid dari berbagai kalangan usia dan kemampuan untuk aktif dan menikmati olahraga. Melalui pelajaran PJOK maupun kegiatan ekstrakurikuler sepak bola yang “menyenangkan, aman, inklusif dan berkualitas” guru dapat mendorong murid-murid untuk berpartisipasi penuh dalam permainan sepak bola di sekolah.



### Tujuan sepak bola di sekolah:

- Memassalkan olahraga sepak bola yang menyenangkan, aman, inklusif dan berkualitas kepada anak-anak dan kaum muda.
- Menggunakan sepak bola sebagai metode pengajaran inovatif untuk pembelajaran PPK.
- Mengajarkan dasar-dasar sepak bola yang baik dan benar sebagai bagian dari pelajaran PJOK dan/atau kegiatan ekstrakurikuler di sekolah.
- Menjamin keberlangsungan pendidikan murid/pemain sepak bola berbakat. Guru-guru mendorong murid atau pemain sepak bola muda berbakat untuk mengutamakan pendidikan, agar pengembangan prestasi dalam pendidikan selaras dengan pengembangan prestasi dalam bidang sepak bola.



## **B** Kode Etik

**D**alam rangka memassalkan nilai hidup dan perilaku yang baik, penting bahwa orang tua, guru dan pelatih untuk berlaku sebagai panutan. Penting juga bagi anak-anak agar belajar sejak usia dini untuk menghormati peraturan permainan, berlaku adil, dan hormat terhadap orang yang lebih tua serta mengasihi sesama. Berikut ini adalah contoh-contoh rekomendasi Kode Etik yang bisa diadopsi dan diadaptasikan oleh sekolah. Silakan merujuk pada ► **Lembar Praktik D**.



### 3. Bagaimana Melakukan Program Sepak Bola untuk Pembinaan Karakter di Sekolah?

## C Festival dan Kompetisi Sepak Bola di Sekolah

### Festival Sepak Bola di Sekolah

**F**estival Sepak Bola bisa mendorong minat murid untuk berpartisipasi dalam kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler sepak bola. Festival Sepak Bola adalah kegiatan sepak bola singkat terpadu yang terdiri dari latihan (*workshop*) dan pertandingan (*match*) dengan mengedepankan keterlibatan aktif seluruh peserta tanpa memandang latar belakang kemampuan sepak bolanya.

Di dalam festival ini semua peserta berlatih dan bermain untuk bergembira. Festival Sepak Bola tidak mengenal juara, klasemen dan poin. Dengan demikian, seluruh peserta dapat bermain sepak bola dengan gembira tanpa memikirkan hasil akhir. Dengan format yang mudah dan sederhana, festival bisa mengakomodir hingga ratusan anak secara bersamaan dalam waktu yang singkat.

Dalam mengadakan Festival Sepak Bola, berbagai tema yang mempromosikan PPK dapat digunakan. Misalnya, “*Fair-play Festival*”, “*Festival Hidup Sehat*” (sebagai tambahan referensi latihan yang mempromosikan kompetensi hidup dan pelaksanaan festival, silakan merujuk pada ► **Lembar Praktik H dan Lembar Praktik I**). Festival juga dapat menyajikan makanan sehat. Disarankan agar keluarga dari murid-murid bisa terlibat dalam menyiapkan makanan sehat tersebut. Untuk menjaga kelestarian lingkungan, penggunaan plastik (seperti air kemasan dalam botol dan tas plastik) sebaiknya dikurangi agar tidak menambah sampah plastik di lingkungan sekitar.

#### Inti Festival Sepak Bola

- Alat promosi sepak bola yang efektif;
- Melibatkan banyak anak untuk bermain sepak bola secara gembira dalam waktu yang singkat dan dengan pengaturan yang mudah dan sederhana;
- Membagi peserta festival ke dalam kelompok kecil untuk berlatih dan bermain sepak bola;
- Tidak ada juara, tidak ada klasemen, tidak ada poin. Hanya bermain sepak bola secara gembira;
- Festival sepak bola di sekolah dan antarsekolah sifatnya berkala, inklusif dan melibatkan banyak anak.





## Contoh Simulasi Festival Sepak Bola:

### SDN INDONESIA RAYA



Pada konteks sepak bola di sekolah, kegiatan Festival Sepak Bola ini bisa dilakukan 2 atau 3 bulan sekali, dengan melibatkan seluruh murid secara bergiliran. Murid yang berjumlah ratusan dapat dibagi menjadi beberapa kelompok kecil yang majemuk (tidak memandang kelas dan angkatan) untuk mendorong proses pembauran.

### SDN INDONESIA RAYA



### SD BHINEKA TUNGGAL IKA



Sedangkan pada konteks antarsekolah, Festival Sepak Bola dapat dilakukan dengan melibatkan beberapa sekolah sekaligus dengan mengundang murid-murid yang paling antusias saat mengikuti festival di sekolahnya masing-masing. Para murid perwakilan sekolah ini kemudian mengikuti latihan dan pertandingan dengan kelompok kecil yang terdiri dari perwakilan dari sejumlah sekolah lain. Hal ini bisa meningkatkan solidaritas antarsekolah sehingga bisa meredam isu perkelahian pelajar.

### FESTIVAL SEPAK BOLA SD





### 3. Bagaimana Melakukan Program Sepak Bola untuk Pembinaan Karakter di Sekolah?

#### Kompetisi Sepak Bola Antarsekolah

Jika ada antusiasme yang lebih tinggi, kegiatan sepak bola melalui pelajaran POJK ataupun Festival Sepak Bola bisa jadi tidaklah cukup. Sekolah bisa menggunakan Kompetisi Sepak Bola Antarsekolah – yang merupakan bentuk pertandingan yang kompetitif dan menggunakan ranking – untuk menjawab kebutuhan itu.

Kompetisi dapat meningkatkan motivasi murid untuk bermain sepak bola serta mendorong murid yang menyukai sepak bola untuk terus berlatih dan bermain dalam jangka waktu yang panjang. Dengan demikian, akan makin banyak anak dan kaum muda yang menjadi manusia yang berkarakter, sehat dan gembira karena sepak bola.

Berbagai contoh pelaksanaan format kompetisi sepak bola dan contoh liga arisan antarsekolah dapat dilihat dalam ► **Lembar Praktik J, Lembar Praktik K dan Lembar Praktik L**. Guru dapat mendiskusikan dengan KKG/KKGO setempat untuk pengaturan kompetisi sepak bola dan liga arisan antarsekolah.

#### Inti Kompetisi Sepak Bola Antarsekolah

- Bertujuan untuk memelihara antusiasme dan kegembiraan bersepak bola pada murid yang memiliki minat lebih dalam bermain sepak bola;
- Gunakan format Liga Lokal setiap akhir pekan dengan durasi panjang namun berbiaya murah;
- Regulasi khusus terkait kesempatan bermain setiap peserta, skor maksimal, pergantian pemain, dan publikasi klasemen;
- Jangan terpaku dengan jumlah pemain, pastikan semua pemain aktif terlibat dan bergembira.



#### **D** Kemitraan (Sekolah dan SSB)

**P**ada suatu titik tertentu, kegiatan sepak bola di sekolah bisa jadi tidak cukup mengakomodir minat dan potensi lebih dari beberapa murid. Jika hal tersebut terjadi, maka dibutuhkan suatu lingkungan sepak bola yang lebih menantang, dimana murid memiliki pelatih dan rekan berlatih yang juga memiliki minat dan potensi lebih.

### 3. Bagaimana Melakukan Program Sepak Bola untuk Pembinaan Karakter di Sekolah?



Pada situasi tersebut, sekolah bisa memilih untuk menjalin kerja sama dengan Sekolah Sepak Bola (SSB) sebagai lembaga yang berfokus pada pembinaan sepak bola. Umumnya SSB memiliki sumber daya manusia yang lebih kompeten dan infrastruktur yang lebih memadai.

#### Manfaat Kerja Sama antara Sekolah dan SSB:



Lihat ► **Lembar Praktik M**

#### Langkah-langkah yang dapat dilakukan sekolah untuk menjalin kemitraan dengan SSB:

-  1. Proaktif menjalin komunikasi dengan Asprov, Askot/Askab PSSI untuk mencari tahu SSB yang berkualitas di sekitar sekolah.
-  2. Pilihlah SSB yang terdaftar di Askot/Askab PSSI dan memiliki pelatih yang berlisensi PSSI.
-  3. Lakukan pertemuan dengan SSB. Kunjungi latihan mereka dan undang pembina SSB untuk menghadiri kegiatan sepak bola di sekolah (festival, ekstrakurikuler, dll).
-  4. Jalin kerja sama resmi dengan penandatanganan Nota Kerja Sama (contoh nota kerja sama bisa dilihat pada ► **Lembar Praktik M** panduan ini). SSB bisa memberikan dukungan pembinaan sepak bola lanjutan bagi sekolah. Sekolah bisa memberikan bantuan pendidikan formal bagi SSB.
-  5. Buat kegiatan bersama (misalnya kompetisi, festival, dll).
-  6. Bekerja sama dalam mencari sponsor untuk mendukung kegiatan bersama.



### 3. Bagaimana Melakukan Program Sepak Bola untuk Pembinaan Karakter di Sekolah?

#### **E** Penguatan Kapasitas Guru

**P**enguatan kapasitas guru menjadi kunci dari pengembangan sepak bola di sekolah. Forum Kelompok Kerja Guru (KKG) bisa menjadi wadah yang efektif bagi guru untuk meningkatkan pengetahuan mengenai “sepak bola untuk semua” serta penggunaan sepak bola untuk pembinaan karakter di sekolah.

Melalui KKG/KKGO, para guru yang terlibat akan memiliki kesempatan untuk berbagi pengetahuan sepak bola terbaru dan pengalaman aplikasi sepak bola untuk pembelajaran PPK di sekolah masing-masing. Dari sini diharapkan akan terjadi diskusi untuk memberikan saran dan kritik yang membangun.

Untuk pengetahuan yang lebih mendalam mengenai sepak bola di sekolah, guru dapat mengambil Kursus Pelatih Lisensi D & S4D PSSI. Silakan mencari informasi mengenai jadwal Kursus Lisensi D & S4D PSSI dari Asprov dan Askot/Askab di daerah Anda.

#### **Apa yang Anda pelajari dalam Kursus Pelatih Lisensi D & S4D?**

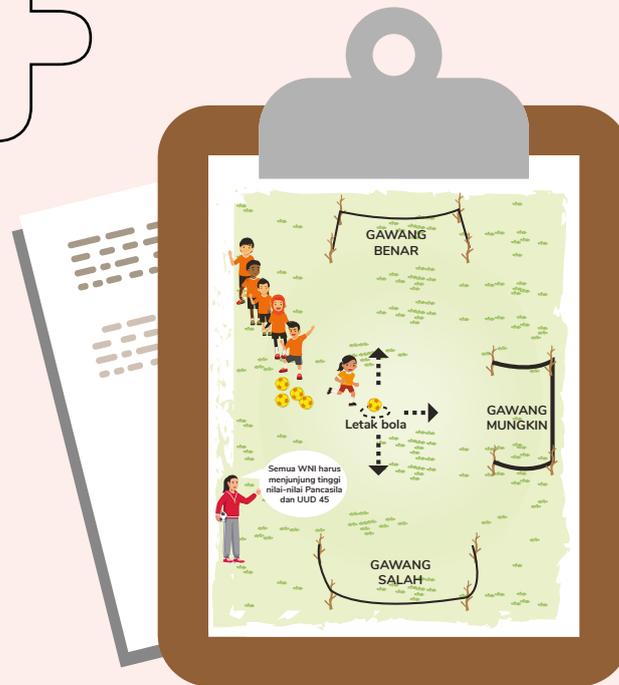
- Cara melatih yang baik.
- Filosofi Sepak bola Indonesia dan Kurikulum Pembinaan PSSI.
- Pengenalan terhadap konsep Olahraga untuk Pembangunan (S4D).
- Pemahaman mengenai berbagai fase pembinaan anak-anak.





# 4

## Lembar Praktik



- A** Peraturan Dasar Sepak Bola
- B** 3 Prinsip Sesi Pelatihan Sepak Bola
- C** Benda Pengganti Alat Bermain Sepak Bola
- D** Kode Etik (Guru-Murid-Orang Tua) dalam Latihan/Permainan Sepak Bola
- E** Latihan/Permainan untuk Pembelajaran Penguatan Pendidikan Karakter (PPK)
- F** Latihan/Permainan untuk Pembelajaran Mata Pelajaran Tertentu di Sekolah
- G** Checklist Kegiatan Sepak Bola Sekolah (Pengorganisasian)
- H** Contoh Pelaksanaan Festival Sepak Bola
- I** Checklist Festival Sepak Bola Sekolah
- J** Contoh Format Game Kompetisi
- K** Contoh Kompetisi Antarsekolah
- L** Checklist Kompetisi Sepak Bola Sekolah
- M** Contoh Format Nota Kerja Sama antara Sekolah dan SSB



## Lembar Praktik

### A Peraturan Dasar Sepak Bola

Sepak bola adalah permainan yang dimainkan oleh 2 tim di dalam satu lapangan yang terdapat 2 buah gawang. Setiap tim memiliki gawangnya masing-masing. Setiap tim berusaha mencapai kemenangan dengan cara mencetak gol ke gawang lawan dan berusaha mencegah lawan mencetak gol ke gawangnya. Gol dicetak dengan menggerakkan bola hingga masuk ke gawang lawan.

Untuk dapat menggerakkan bola sampai masuk ke gawang lawan, setiap tim harus melakukan beberapa aksi/keterampilan dasar sepak bola sebagai berikut:



Selain keempat keterampilan dasar sepak bola di atas, terdapat juga keterampilan **HEADING** atau menyundul bola. Namun keterampilan ini tidak disarankan untuk dilatihkan kepada anak-anak, terutama yang berusia 6-10 tahun, tanpa menggunakan peralatan yang memadai dan dilakukan oleh pelatih sepak bola yang berkualitas baik karena dapat mengakibatkan masalah kesehatan dan risiko kecelakaan pada anak.



**B** 3 Prinsip Sesi Pelatihan Sepak Bola

Penting untuk diingat sebelum latihan:

1

Pastikan semua anak dilibatkan dan pastikan bahwa lingkungan dan keadaan di sekitar area permainan aman.



2

Modifikasi permainan agar sesuai dengan situasi dan mudah diikuti oleh semua peserta.



3

Manfaatkan barang dan sarana yang dimiliki/yang ada di sekitar.





## Lembar Praktik

### C Benda Pengganti Alat Bermain Sepak Bola

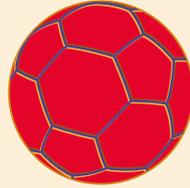


Bola Sepak Bola

=



Bola Plastik



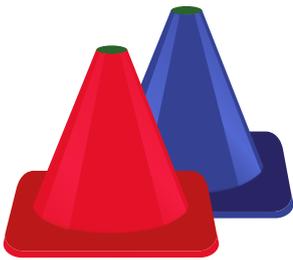
Bola Mini



Bola Tennis



Bola dari Kertas /Plastik dan Tali



Kerucut Sepak Bola

=



Kerucut Lalu-lintas



Kaleng



Piring Plastik



Ranting



Sandal



Ember



Batu bata



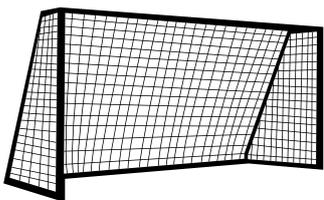
Batu



Botol

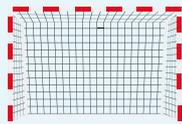


Pipa



Gawang

=



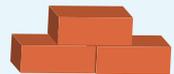
Gawang Hand Ball



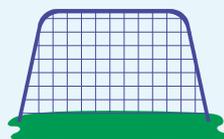
Kursi



Kerucut Lalu-Lintas



Batu Bata



Gawang Mini



Kerucut Sepak Bola



Bambu/Kayu



Pipa



**D** Kode Etik (Guru-Murid-Orang Tua) dalam Latihan/Permainan Sepak Bola

## Kode Etik Guru/Pelatih





## Kode Etik Murid





## Kode Etik Orang Tua





## Lembar Praktik

E

### Latihan/Permainan untuk Pembelajaran Penguatan Pendidikan Karakter (PPK)

Sebelum berlatih atau bermain, silakan pahami terlebih dahulu berbagai bagian penting dari latihan/permainan, dibawah ini:



#### TUJUAN

Dalam bagian tujuan disampaikan maksud dari permainan ini. Pahami tujuan dengan baik sebelum memulai permainan.



#### PERALATAN

Alat yang tertera hanyalah sebagai referensi saja, gunakan benda atau alat yang ada di sekitar Anda. Harap merujuk pada ► **Lembar Praktik C Benda Pengganti Alat Bermain Sepak Bola**. Ukuran lapangan yang tertera juga hanyalah sebagai referensi. Silahkan menyesuaikan dengan keadaan dan kebutuhan.



#### CARA BERMAIN

Baca dengan cermat langkah-langkah yang ada sebagai referensi. Anda dapat memodifikasi langkah-langkah tersebut sesuai kebutuhan dan keadaan lingkungan.



#### REFLEKSI

Refleksi adalah hal penting dalam S4D. Guru/pelatih bertugas memfasilitasi diskusi. Berikan pertanyaan/pernyataan pancingan untuk membantu anak-anak merefleksikan kegiatan sebagai bagian dari proses belajar. Gunakan bahasa yang sederhana, dorong anak untuk berpendapat, ajak semua anak berpartisipasi, tegaskan bahwa tidak ada jawaban yang benar atau salah, hargai pendapat anak.



#### VARIASI

Pada bagian VARIASI dijelaskan beberapa opsi (pilihan) permainan, agar dapat lebih menyenangkan dan tidak membosankan.



## GOTONG ROYONG: LATIHAN Naik Kapal Mengarungi Samudera Hindia



### TUJUAN :

Mengajarkan anak-anak mengenai kerja sama, saling menghormati, dan membuat keputusan bersama.

### Langkah 1



### Langkah 2



### Langkah 3



## PERALATAN



- Matras/kardus/kertas koran/selimut/karung beras bekas sebagai sekoci penyelamat.
- 8 kerucut (cone) sebagai pembatas area permainan.

## CARA BERMAIN



- Buat pengaturan lapangan/ruangan sesuai kebutuhan (tanda sisi yang menjadi 'kapal' dan sisanya menjadi 'samudera Hindia'. Letakan tumpukkan matras di area 'kapal').
- Bagi murid/pemain ke dalam beberapa kelompok, ada yang menjadi 'turis' ada yang menjadi 'hiu'.
- Murid/pemain yang menjadi turis berpura-pura sedang naik kapal di 'samudera Hindia'.
- Murid/pemain yang menjadi hiu 'berenang' keliling kapal.
- Semua turis berdiri (atau berbaring jika 'kapalnya' besar) santai menikmati pemandangan di samudera. Tiba-tiba alarm berbunyi dan kapten menyampaikan pengumuman: "Kapal akan tenggelam! Kapal akan tenggelam! Segera menuju sekoci penyelamat". Semua orang segera melompat ke sekoci. Akan tetapi laut dipenuhi ikan hiu, sehingga tidak ada yang bisa memasukkan anggota tubuh ke air untuk mendayung.
- Bagaimana para turis ini bisa menyelamatkan diri ke pantai/daratan (dalam hal ini dari satu ujung lapangan/ruangan ke ujung lainnya)?

**JALAN KELUAR:** Semua murid/pemain "naik" ke atas satu matras dan memindahkan/menggeser matras yang kosong ke depan, lalu satu per satu pemain berpindah matras, sampai akhirnya semua bisa berpindah ke matras yang depan. Lakukan terus hingga mencapai ujung. Pengaturan permainan bisa merujuk pada gambar.

## REFLEKSI

Guru/pelatih bisa bertanya kepada murid/pemain:

- Bagaimana perasaan kalian? (di awal, ketika situasi berubah, ketika kalian menemukan solusi dan ketika sampai di daratan/pantai) – penting untuk diperhatikan bahwa murid/pemain mungkin akan memiliki perasaan yang berbeda satu dan lainnya.
- Apakah penting bagi kalian untuk menyelesaikan masalah? – dalam hal ini guru/pelatih bisa memancing para murid/pemain untuk membicarakan mengenai komunikasi dengan murid/pemain lain, kerja sama, menyusun rencana, kepemimpinan, dll.
- Bagaimana kalian berkomunikasi dengan teman kalian? – dalam hal ini bisa disampaikan bahwa proses komunikasi dilakukan bersama salah satu murid/pemain dengan memulai pembicaraan, dan yang lainnya mendengarkan kemudian merespon maupun menimpali.
- Apakah ada kendala untuk memulai komunikasi atau selama berkomunikasi dengan teman kalian?

## VARIASI



- Anak-anak berusia lebih muda dan grup yang kecil bisa bermain sebagai turis. Anak yang lebih besar bisa menjadi hiu.
- Jika tidak ada aula dan matras, bisa mainkan permainan ini di luar kelas/lapangan dengan menggunakan karung beras bekas atau kotak kardus yang dibuka.

## UNTUK DIINGAT



- Penting untuk mendramatisasi permainan. Bermainlah seolah-olah sedang dalam situasi yang sesungguhnya.
- Murid/pemain tidak boleh menyentuh lantai/rumput/tanah (ini adalah 'air laut' yang penuh hiu);
- Utamakan keselamatan. Berhati-hati dengan penggunaan 'sekoci', sehingga pemain tidak tergelincir/jatuh.
- Sesuaikan ukuran dan jarak antar 'sekoci' dengan usia dan tinggi badan anak, serta kemampuan mereka.

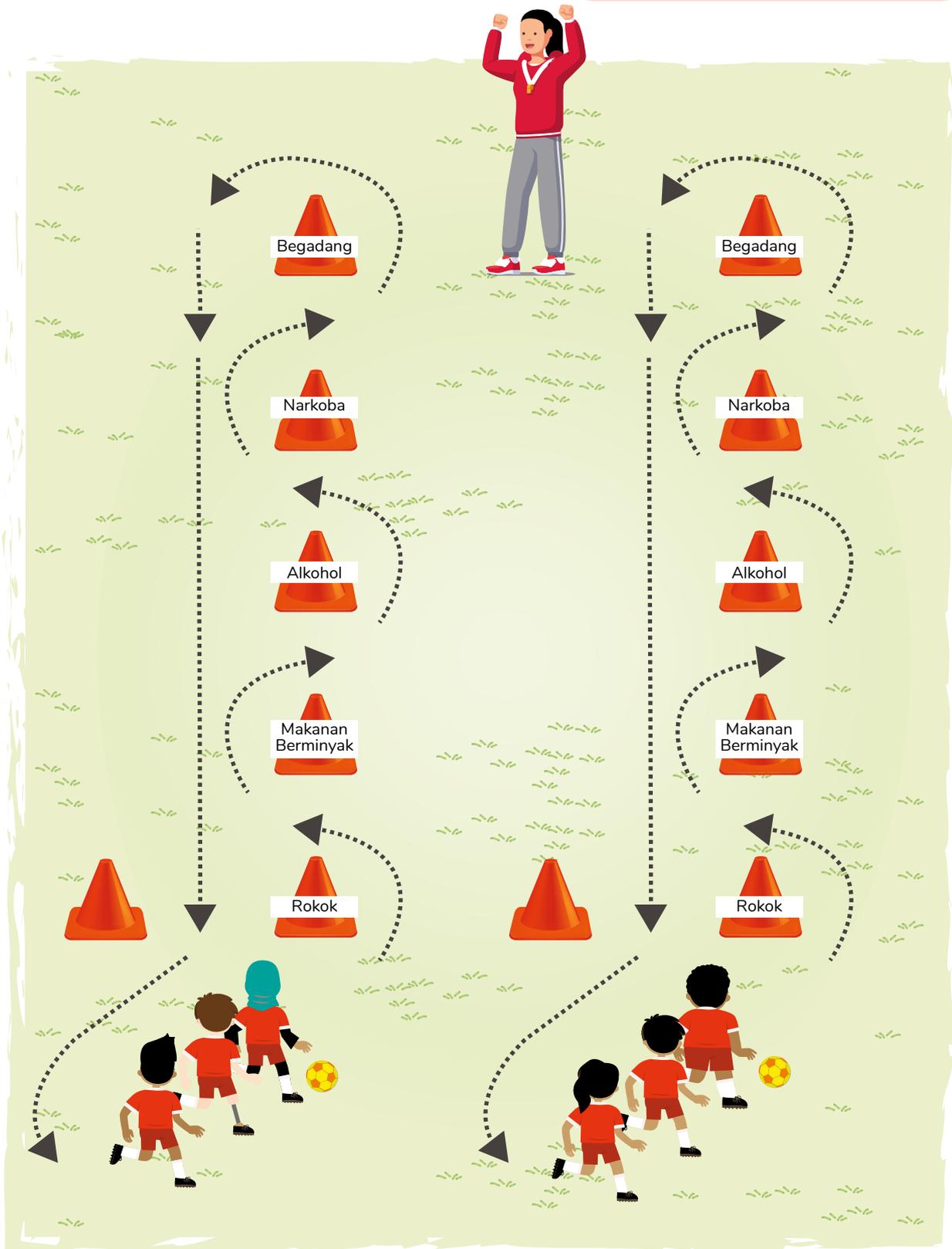


## GAYA HIDUP SEHAT: LATIHAN 1 Lomba Menggiring Bola



### TUJUAN :

Mengajarkan anak membuat pilihan/keputusan yang baik untuk kesehatan dan kebaikan dirinya.



## PERALATAN



- o 12 kerucut (minimal).
- o 2 bola (minimal).
- o Kertas bertuliskan rokok, makanan berminyak, alkohol, narkoba, dan begadang (dicitak sesuai jumlah kelompok).

## CARA BERMAIN



- o Buat pengaturan lapangan seperti pada gambar.
- o Buat tim estafet dengan jumlah anggota yang sama. Misalnya 2 tim masing-masing beranggotakan 10 orang, berbaris.
- o Jelaskan bahwa setiap murid/pemain harus menggiring bola melewati lima kerucut (cone) yang memiliki tulisan terkait risiko rokok, makanan berminyak, alkohol, narkoba, dan begadang.
- o Setelah berhasil melewati semua kerucut, pemain kemudian mengoper bola kepada murid/pemain lain di tim mereka. Setelah bola dioper, murid/pemain yang tadi menggiring bola kembali ke bagian belakang antrean dan berdiri/duduk.
- o Jelaskan bahwa setiap kerucut mewakili risiko rokok, makanan berminyak, alkohol, narkoba, dan begadang yang membawa dampak buruk.
- o Jika salah satu murid/pemain menyentuh kerucut saat menggiring atau mengoper bola, maka dia harus kembali berbaris dan memulai lagi dari awal.
- o Estafet ini adalah perlombaan. Tim pertama yang bisa melewati risiko rokok, makanan berminyak, alkohol, narkoba, dan begadang tanpa menyentuh kerucut merupakan pemenangnya.
- o Tekanan dalam perlombaan estafet ini akan membuat murid/pemain cenderung melakukan kesalahan. Guru/pelatih bisa menjelaskan:
  - bahwa seseorang seringkali mengalami kesulitan hidup jika bersentuhan dengan rokok, makanan berminyak, alkohol, narkoba, dan begadang.
  - bahwa seseorang selalu punya pilihan atau kesempatan kedua untuk meninggalkan kebiasaan buruk tersebut dan mengadopsi gaya hidup sehat.
  - bahwa penyalahgunaan alkohol dan narkoba dapat membawa dampak buruk.
- o Pengaturan permainan bisa merujuk pada gambar.

## REFLEKSI



- o Guru/pelatih menanyakan risiko rokok, makanan berminyak, alkohol, narkoba, dan begadang kepada murid/pemain. Contohnya:
  - Apa bahayanya mengonsumsi alkohol dan narkoba?
  - Apa reaksimu jika temanmu merokok? Apakah bahayanya perokok pasif?
  - Makanan mana yang bisa memberimu lebih banyak energi – pisang atau kerupuk? Bagaimana dengan pisang goreng?
  - Apakah ada kendala untuk memulai komunikasi atau selama berkomunikasi dengan teman kalian yang merokok atau menggunakan narkoba?
- o Beri penjelasan yang sesuai dengan usia dan pemahaman murid/pemain, gunakan buku pelajaran/gambar/poster atau video jika diperlukan.
- o Berikan dorongan kepada murid/pemain untuk saling bertanya dan/atau berdiskusi dengan temannya. Proses komunikasi dilakukan dengan salah satu murid/pemain memulai pembicaraan dan yang lainnya mendengarkan kemudian menerima maupun menimpali.

## VARIASI



- o Giring bola secara bebas.
- o Giring bola hanya dengan kaki kiri atau hanya dengan kaki kanan.
- o Giring bola dengan kaki kiri dan kanan secara bergantian.
- o Untuk yang sudah bisa, dapat menggiring bola menggunakan telapak kaki.
- o Jika ukuran lapangan kecil, gunakan 3-4 kerucut saja.
- o Jika belum mampu menendang, anak bisa membawa bola di tangan.
- o Ganti tulisan di kertas dengan topik yang sesuai usia anak, misalnya HIV/AIDS untuk anak-anak yang memasuki usia remaja.



GAYA HIDUP SEHAT: LATIHAN 2  
Benar atau Salah

TUJUAN :

Memperkenalkan 4 pola Gaya Hidup Sehat yaitu pola makan sehat, pola tidur sehat, pola hidup higienis, dan pola pikir sehat.

Tidur cukup  
5 jam saja

**BENAR**

**SALAH**



## PERALATAN



- o 8 kerucut (cone) untuk pembatas.
- o Bola sesuai dengan jumlah anak.

## CARA BERMAIN



- o Buat pengaturan lapangan seperti pada gambar, tandai zona BENAR dan SALAH di kedua sisi lapangan.
- o Para murid/pemain menggiring bola masing-masing di tengah lapangan.
- o Guru/pelatih menyampaikan sebuah pernyataan, contohnya:
  - Gorengan adalah makanan sehat
  - Merokok pasif sangat berbahaya
  - Narkoba itu keren
  - Makan papaya/pisang/apel lebih sehat daripada makan cilok/gorengan
  - Tidur cukup 5 jam saja
  - Tidak perlu cuci tangan sebelum makan
  - Tidak penting ganti baju setelah bermain sepak bola
- o Para murid/pemain kemudian memilih apakah pernyataan tersebut benar atau salah, dan menggiring bola ke zona Benar atau Salah.
- o Guru/pelatih menanyakan kepada murid/pemain alasan mereka memilih jawaban benar atau salah.
- o Guru/pelatih menyampaikan jawaban yang benar, para murid/pemain kembali ke bagian tengah lapangan dan terus menggiring bola masing-masing.

## REFLEKSI



- o Guru/pelatih bisa bertanya kepada murid/pemain pendapat mereka mengenai sebuah perilaku (baik/buruk).
- o Murid/pemain diminta untuk menjawab sambil memberikan alasan mengapa menurutnya sebuah perilaku bersifat baik atau buruk.
- o Guru/pelatih menambahkan jawaban dan pendapat dari murid/pemain dengan menjelaskan mengenai efek jangka panjang dari perilaku yang baik dan yang buruk.
- o Dalam memberikan penjelasan guru/pelatih diharapkan dapat menyesuaikan dengan usia dan pemahaman murid/ pemain, gunakan buku pelajaran/ gambar/ poster atau video jika diperlukan.
- o Guru/pelatih dapat memberikan dorongan kepada murid/pemain untuk saling bertanya dan/atau berdiskusi.

## VARIASI



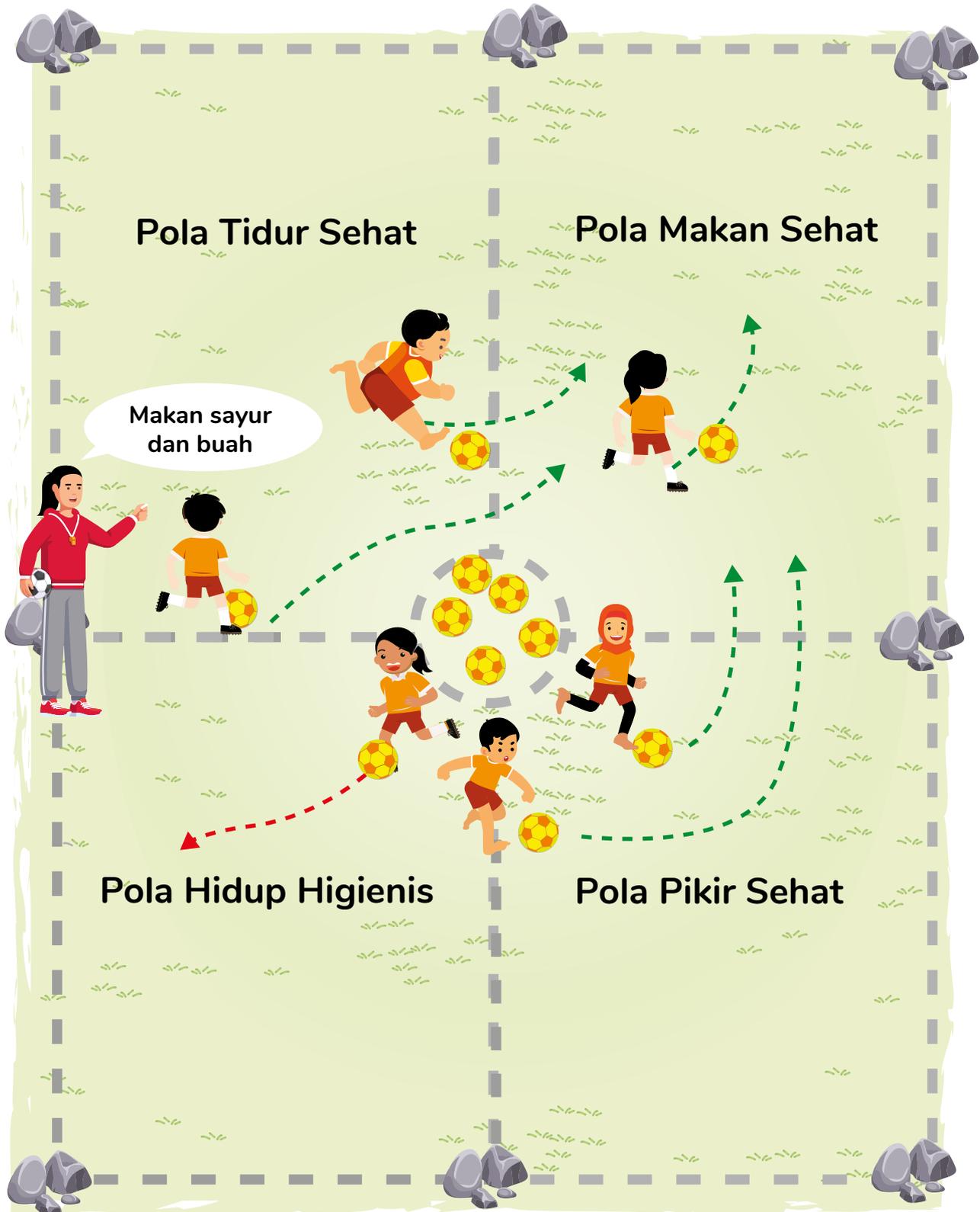
- o Besar lapangan menyesuaikan keadaan asalkan bisa dibagi menjadi 3 area dan cukup luas untuk murid/pemain menggiring bola.
- o Beberapa contoh topik pernyataan yang bisa digunakan oleh guru/pelatih adalah: makanan cepat saji, minum bersoda, cuci tangan, tidur 8 jam sehari, makan gorengan, merokok, minum alkohol, narkoba.
- o Untuk anak-anak yang lebih besar (misalnya anak kelas 5 dan 6), setelah beberapa saat bermain, guru/pelatih dapat meminta seorang murid/pemain untuk menempati posisi pemimpin dan meneriakkan beberapa pernyataan terkait kesehatan yang telah disiapkan oleh guru/pelatih maupun yang murid/pemain kreasikan sendiri.



GAYA HIDUP SEHAT: LATIHAN 3  
**Bermain dalam 4 Kotak dengan Pesan Kesehatan**

TUJUAN :

Memperkenalkan 4 pola Gaya Hidup Sehat yaitu pola makan sehat, pola tidur sehat, pola hidup higienis, dan pola pikir sehat.



## PERALATAN



- o 16 kerucut (cone) untuk pembatas.
- o Bola sesuai dengan jumlah anak.

## CARA BERMAIN



- o Buat pengaturan lapangan seperti pada gambar.
- o Para murid/pemain menggiring bola masing-masing di tengah lapangan.
- o Guru/pelatih menyampaikan sebuah pernyataan, contohnya “makan sayur mayur”.
- o Para murid/pemain harus menggiring bola ke zona Gaya Hidup Sehat yang terkait dengan pernyataan dari guru/pelatih.
- o Setelah guru/pelatih menyampaikan jawaban yang benar (yaitu: Pola Makan Sehat), para murid/pemain kembali menggiring bola ke bagian tengah lapangan.
- o Guru/pelatih kemudian kembali menyampaikan pernyataan lain, contohnya; “cuci tangan sebelum makan”.
- o Para murid/pemain menggiring bola ke zona gaya hidup sehat yang terkait.

## REFLEKSI



- o Guru/pelatih menjelaskan efek jangka panjang dari pernyataan yang baik dan yang buruk. Contohnya: makan apa kemarin? berapa jam tidur semalam? pada jam berapa kalian tidur?, menurutmu apakah makanan yang kamu makan pagi/siang tadi adalah makanan sehat?, dll.
- o Guru/pelatih dapat memberikan penjelasan terkait topik, namun sesuaikan dengan usia dan pemahaman murid/pemain, gunakan buku pelajaran/gambar/poster atau video jika diperlukan.
- o Guru/pelatih dapat memberikan dorongan kepada murid/pemain untuk saling bertanya dan/atau berdiskusi.

## VARIASI



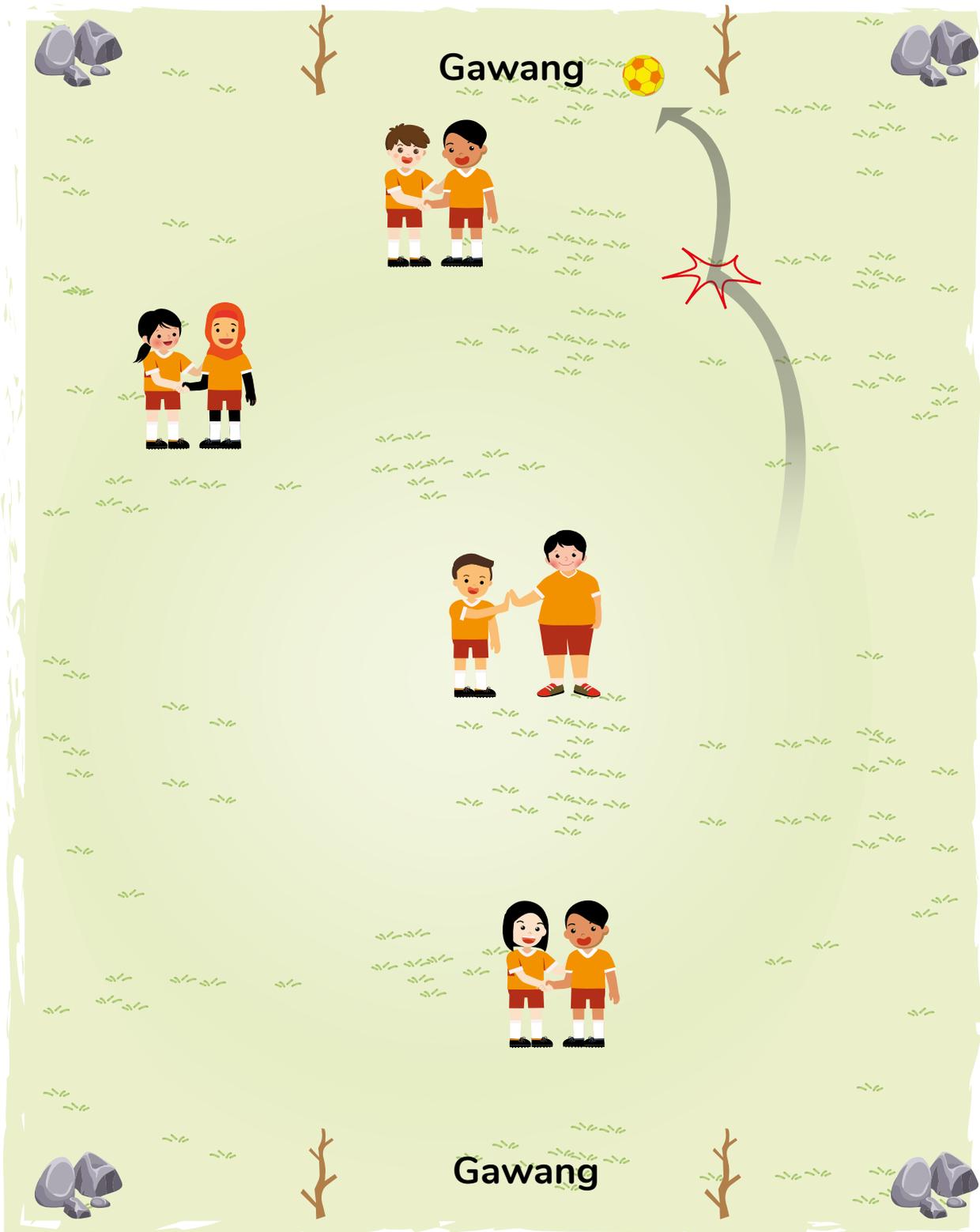
- o Besar lapangan menyesuaikan keadaan asalkan bisa dibagi menjadi 5 area (satu area tengah, dan 4 area pola) dan cukup luas untuk anak-anak menggiring bola.
- o 2 murid/pemain berpegangan tangan untuk sama-sama menggiring satu bola.
- o Jika murid/pemain belum mampu menendang, bola bisa dibawa dengan tangan.
- o Beberapa contoh topik pernyataan untuk pelatih:
  - Mandi dengan air bersih dan sabun 2 kali sehari/setelah berolahraga
  - Makan sayur dan buah
  - Makan tidak berlebihan
  - Membereskan kamar dan rumah
  - Minum air 8 gelas sehari
  - Membaca buku
  - Membatasi bermain HP/gadget hanya 1-2 jam sehari
  - Beribadah sesuai agama dan kepercayaan
  - Berolahraga secara teratur
  - Potong kuku secara rutin
  - Sikat gigi dua kali sehari



**PENCEGAHAN TINDAK KEKERASAN:  
LATIHAN 1  
Permainan Anti Kekerasan 4 vs 4**

**TUJUAN :**

Mengajarkan anak-anak untuk bersikap saling menghormati, rendah hati dan toleransi.



### PERALATAN



- 4 kerucut (cone) sebagai penanda area bermain.
- 2 gawang.
- 1 bola (minimal).

### CARA BERMAIN



- Buat pengaturan lapangan seperti pada gambar.
- Guru/pelatih mengajak para murid/pemain bermain bola seperti biasa (4x4) dengan ketentuan:
  - Murid/pemain yang mencetak gol harus bersalaman dengan semua pemain lawan.
  - Murid/pemain yang mengumpan gol harus melakukan tos dengan semua pemain lawan.
  - Latihan ini menanamkan budaya salam dan saling menghormati.

### REFLEKSI



- Guru/pelatih bisa bertanya kepada murid/pemain, contohnya:
  - Bagaimana perasaanmu jika bertanding dengan tim sepak bola dari sekolah lain?
  - Apa yang kamu lakukan jika ada temanmu yang berbeda pendapat denganmu?
  - Bagaimana perasaanmu jika temanmu terjatuh ketika sama-sama sedang berjuang mendapatkan bola?
  - Apa yang dimaksud dengan kemenangan yang adil? Apa itu kekalahan yang adil?
- Guru/pelatih dapat memberikan penjelasan jawaban yang benar, namun sesuaikan dengan usia dan pemahaman murid/pemain, gunakan buku pelajaran/gambar/poster atau video jika diperlukan.
- Guru/pelatih dapat memberikan dorongan kepada murid/pemain untuk saling bertanya dan/atau berdiskusi.

### VARIASI



- Jika tidak ada gawang maka dapat menggunakan 2 batu/kayu/ botol atau benda lain yang ada di sekitar.



**PENCEGAHAN TINDAK KEKERASAN:  
LATIHAN 2  
Persamaan dan Persaudaraan**



**TUJUAN :**

Mengajarkan anak-anak untuk mengembangkan hubungan melalui komunikasi, sehingga kerja sama tim bisa lebih terjalin dan kekerasan tidak terjadi. Latihan ini juga mendorong anak-anak untuk menggunakan persamaan sifat dan minat guna menjembatani perbedaan dan menyelesaikan masalah secara damai.



## PERALATAN



Tidak ada peralatan yang dibutuhkan.

## CARA BERMAIN



- o Semua murid/ pemain berlarian secara tidak beraturan di dalam area kecil, sambil berusaha untuk tidak saling menabrak;
- o Saat guru/ pelatih memberi tanda/meniup peluit/aba-aba 2 (dua), semua murid/pemain akan mencari pasangan dan berusaha menemukan dua persamaan di antara mereka, contohnya: “kami berdua suka makan gado-gado”, “kami berdua suka warna merah”;
- o Selanjutnya, guru/pelatih dapat memberi aba-aba 3 (tiga), semua murid/pemain membuat kelompok berisikan 3 orang dan kembali berusaha menemukan 3 persamaan diantara mereka, misalnya “kami bertiga suka berlari.”, “kami bertiga suka membantu orang tua di rumah”, “kami bertiga memiliki saudara perempuan”;
- o Setelahnya, empat orang, lima orang, dan seterusnya.

## REFLEKSI



- o Guru/pelatih bisa bertanya kepada murid/pemain hal-hal lain yang menjadi persamaan mereka dengan pasangan mereka.
- o Guru/pelatih bisa bertanya kepada murid/pemain A “apa yang membuatmu suka berteman dengan si B?”.
- o Guru/pelatih bisa bertanya kepada murid/pemain “pernahkah kamu berbeda pendapat dengan temanmu?”. Selanjutnya tanyakan apa yang murid/pemain lakukan untuk menyelesaikan masalah dengan teman mereka.
- o Guru/pelatih dapat memberikan penjelasan jawaban yang benar, namun sesuaikan dengan usia dan pemahaman murid/pemain, gunakan buku pelajaran/gambar/poster atau video jika diperlukan.
- o Guru/pelatih dapat memberikan dorongan kepada murid/pemain untuk saling bertanya dan/atau berdiskusi.

## VARIASI



- o Pelatih menyampaikan jumlah pemain yang harus ada dalam satu kelompok (bisa berbeda-beda setiap saat).
- o Bisa dibuat peraturan dimana beberapa persamaan tidak boleh digunakan. Contohnya, tidak boleh menggunakan persamaan penampilan (warna baju, warna sepatu, dll.), kegemaran olahraga dan makanan favorit.

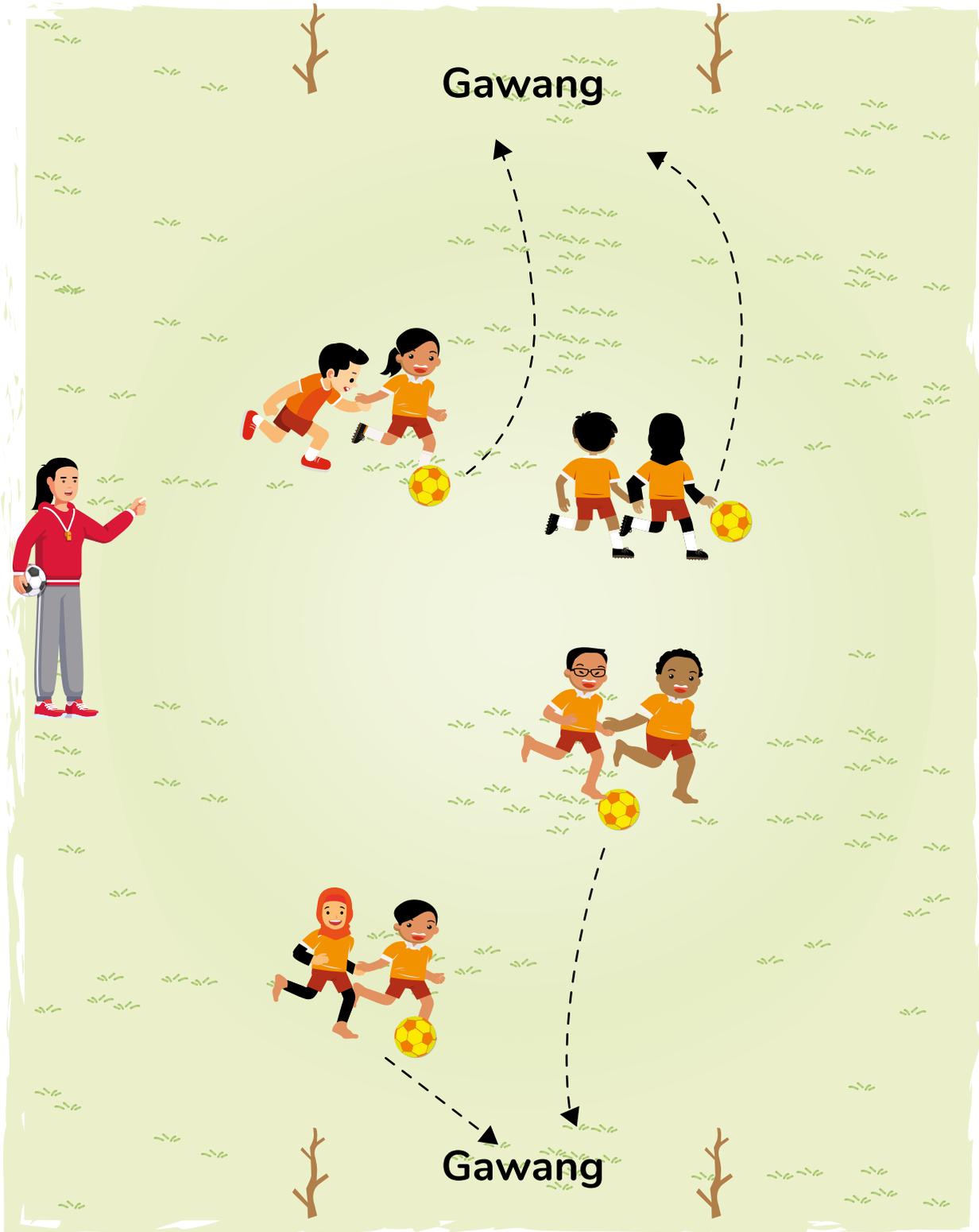


PENCEGAHAN TINDAK KEKERASAN:  
LATIHAN 3  
Mana Kawanmu?



TUJUAN :

Mengajarkan anak-anak untuk menerima dan menghormati pemain lain sebagai rekan satu tim.



### PERALATAN



- 2-4 gawang atau 4-8 kerucut (cone).
- 2-4 bola.

### CARA BERMAIN



- Buat 1-2 lapangan sepak bola seluas masing-masing 12 x 8 meter (banyaknya lapangan dan ukurannya bisa disesuaikan dengan ketersediaan area). Buat garis gawang kecil pada garis luar lapangan.
- Bagi murid/pemain ke dalam beberapa tim (satu tim terdiri dari 2 orang murid/pemain).
- Masing-masing tim di setiap lapangan bermain dan berusaha menendang bola ke arah gawang sambil berpegangan tangan (2 orang dengan satu bola).
- Bermain selama 2-5 menit – kemudian istirahat.
- Ganti dengan tim lain yang belum bermain.
- Tambahkan waktu

### REFLEKSI



- Guru/pelatih bisa bertanya kepada murid/pemain, contohnya:
  - Bagaimana perasaanmu bermain berdua dengan temanmu (si A) tadi?
  - Apa yang kamu lakukan jika kamu atau temanmu sama-sama mencetak gol?
  - Bagaimana perasaanmu jika temanmu tidak membuat gol sama sekali?
- Guru/pelatih dapat memberikan penjelasan jawaban yang benar, namun sesuaikan dengan usia dan pemahaman murid/pemain, gunakan buku pelajaran/gambar/poster atau video jika diperlukan.
- Guru/pelatih dapat memberikan dorongan kepada murid/pemain untuk saling bertanya dan/atau berdiskusi.

### VARIASI



- Ganti pasangan tim setelah akhir permainan.
- 1-on-1. Satu murid/pemain di setiap tim di gawang dan satu pemain di lapangan. Berganti posisi setelah satu menit.



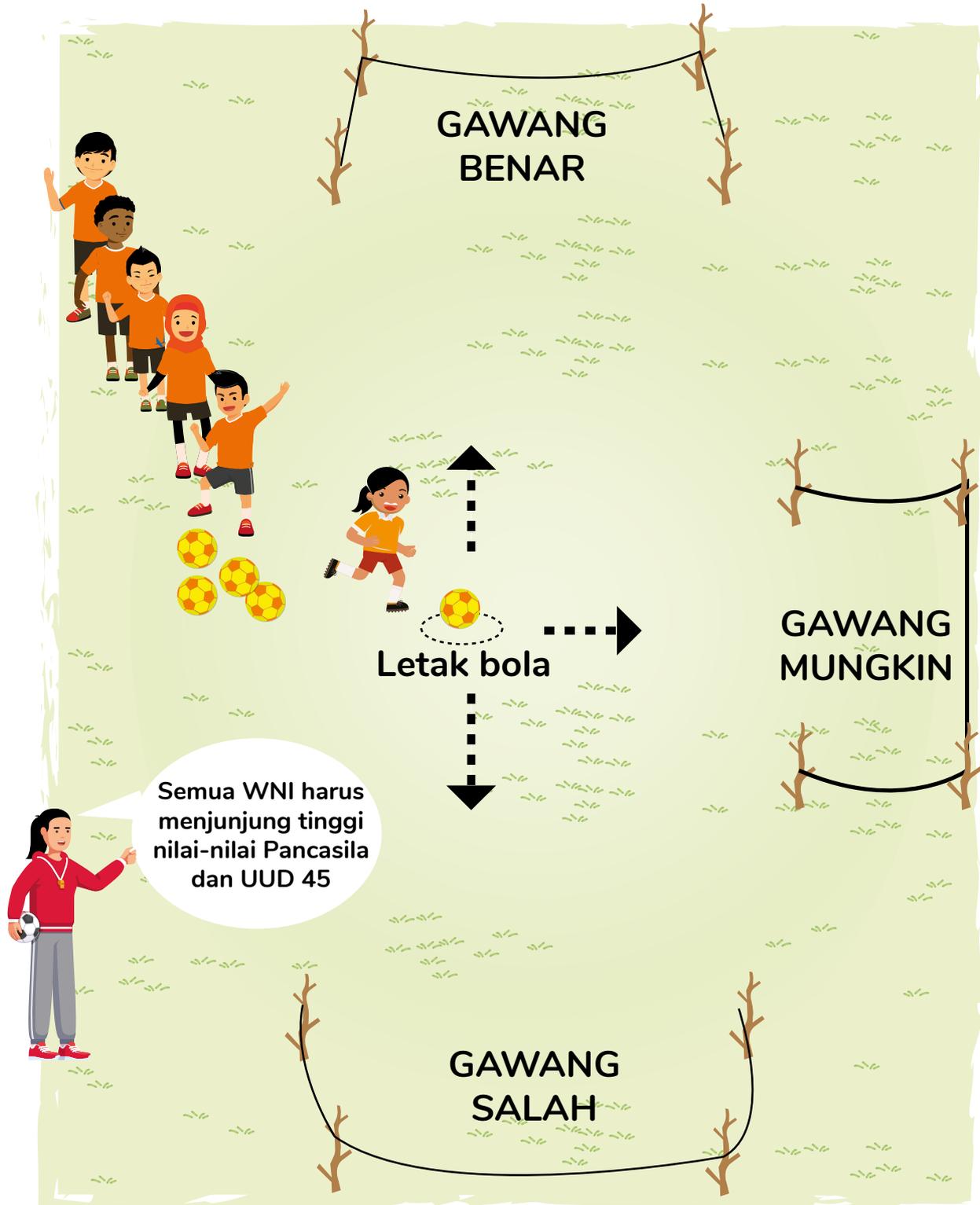
F

**Latihan/Permainan untuk Pembelajaran Mata Pelajaran Tertentu di Sekolah**

**LATIHAN PPKN (TOPIK TERKAIT ETIKA):  
Tentukan Pilihanmu**

**TUJUAN :**

Mengajarkan anak-anak untuk memahami tentang perbedaan dalam hidup berbangsa dan membedakan etika/moral yang baik dan yang kurang baik.



Semua WNI harus menjunjung tinggi nilai-nilai Pancasila dan UUD 45

Letak bola

**GAWANG SALAH**

**GAWANG MUNGKIN**

**GAWANG BENAR**



## PERALATAN



- o 6-12 kerucut (cone) untuk pembatas.
- o Bola sesuai dengan jumlah anak.
- o 3 gawang (BENAR, SALAH, dan MUNGKIN).
- o Kertas bertuliskan BENAR, SALAH dan MUNGKIN untuk diletakkan di masing-masing gawang.

## CARA BERMAIN



- o Buat pengaturan lapangan seperti pada gambar.
- o Bola diletakkan di titik tengah lapangan.
- o Semua murid mengantri dengan berbaris di tempat yang telah ditentukan.
- o Guru/pelatih menyampaikan sebuah pernyataan, contohnya: "Semua warga negara Indonesia harus menjunjung tinggi nilai-nilai yang terkandung dalam Pancasila dan UUD 45".
- o Murid/pemain di paling depan antrian menendang bola ke gawang "BENAR", "SALAH", atau "MUNGKIN" untuk menjawab pernyataan dari guru/pelatih.
- o Setelah guru/pelatih menyampaikan jawaban yang benar, para murid/pemain yang sudah menendang meletakkan bola kembali ke tengah lapangan dan kembali mengantri ( dari baris paling belakang).

## REFLEKSI



Sesuaikan pernyataan dengan situasi di sekolah/lingkungan anak dan topik/tema pelajaran yang sedang dipelajari di kelas (misalnya, Kelas 4 Tema 6 Indahnya Negeriku).

## VARIASI



### Guru/pelatih bisa memberikan pernyataan terkait hal berikut:

- o Toleransi antarumat beragama, toleransi antarsuku di Indonesia.
- o Semua agama yang diakui di Indonesia mengajarkan kebaikan, semua manusia berharga di mata Tuhan.
- o Semua warga negara Indonesia dari daerah manapun di nusantara harus menjunjung tinggi Pancasila dan UUD 45.
- o Anak perempuan dan anak laki-laki harus mendapatkan kesempatan yang sama untuk bersekolah.

### Guru/pelatih bisa menanyakan hal berikut:

- o Mana yang lebih penting: menang atau *fair-play*?
- o Apa pemenang tidak harus menghormati lawan?

## CATATAN UNTUK GURU/PELATIH



- o Mengikutsertakan semua murid/pemain baik perempuan maupun laki-laki (termasuk yang kurang cepat dalam berlari/bergerak).
- o Ketika mendiskusikan tentang topik ini diharapkan untuk lebih sensitif dan mengusung tema toleransi keberagaman agama dan kepercayaan - terutama jika murid/pemain berasal dari beragam latar belakang agama/kepercayaan.
- o Dorong murid/pemain untuk berpendapat, jangan menghakimi jawaban mereka, berikan waktu yang cukup untuk mereka berpendapat/berdiskusi.
- o Hargai jawaban murid/pemain (walaupun tidak/kurang tepat).
- o Sesuaikan penjelasan dengan usia dan pemahaman murid/pemain, gunakan buku pelajaran/ gambar/poster atau video jika diperlukan.
- o Guru/pelatih dapat memberikan dorongan kepada murid/pemain untuk saling bertanya dan/atau berdiskusi.



LATIHAN MATEMATIKA:  
Mencari Nomor Kelas  
atau Ruangan

TUJUAN :

Mengajarkan anak-anak untuk memahami tentang hitungan sederhana (tambah-kurang-kali-bagi) dalam matematika.

Berapa hasil  $5+5$ ?

10

25

56

33



## PERALATAN



- o Beberapa kerucut (cone) untuk pembatas.
- o Bola sesuai dengan jumlah murid/pemain.
- o Kertas dan spidol untuk guru/pelatih menulis angka.

## CARA BERMAIN



- o Buat pengaturan lapangan seperti pada gambar.
- o Guru/pelatih membagi lapangan/area menjadi 4 dan menyiapkan 4 lembar kertas bertuliskan nomor “kelas/ruangan” (misalnya ruangan 10, ruangan 25, ruangan 33 dan ruangan 56 dan menempatkan kertas ke masing-masing “kelas/ruangan” tersebut.
- o Para murid/pemain menggiring bola masing-masing di tengah lapangan.
- o Guru/pelatih menyampaikan sebuah hasil hitungan matematika. Hitungan matematika yang dapat dipakai adalah penjumlahan, perkalian, pembagian, pengurangan. Misalnya, “berapa hasil dari  $5+5$ ?” atau “berapa hasil dari  $2 \times 5$ ?”.
- o Guru/pelatih meminta murid/pemain menggiring bola sesuai dengan hasil atau jawaban soal matematika yang disampaikan oleh guru/pelatih. Semua murid/pemain berusaha menggiring bola ke “kelas/ruangan” yang sesuai untuk menjawab soal matematika dari guru/pelatih.
- o Guru/pelatih menyampaikan jawaban yang benar, dan menjelaskan hitungan yang benar kepada yang salah menjawab.
- o Setelah guru/pelatih menyampaikan jawaban yang benar, murid/pemain menggiring bola kembali ke tengah lapangan.

## REFLEKSI



Guru/pelatih bisa menanyakan kepada murid/pemain mengenai:

- o Bagaimana perasaan mereka saat menghitung sambil menggiring bola?
- o Bagaimana mereka berusaha untuk berkonsentrasi?
- o Apakah ada hubungan antara tidur yang cukup dan konsentrasi dalam belajar/bermain bola?
- o Apa yang perlu dilakukan agar daya konsentrasi dapat ditingkatkan?

## CATATAN UNTUK PARA GURU / PELATIH



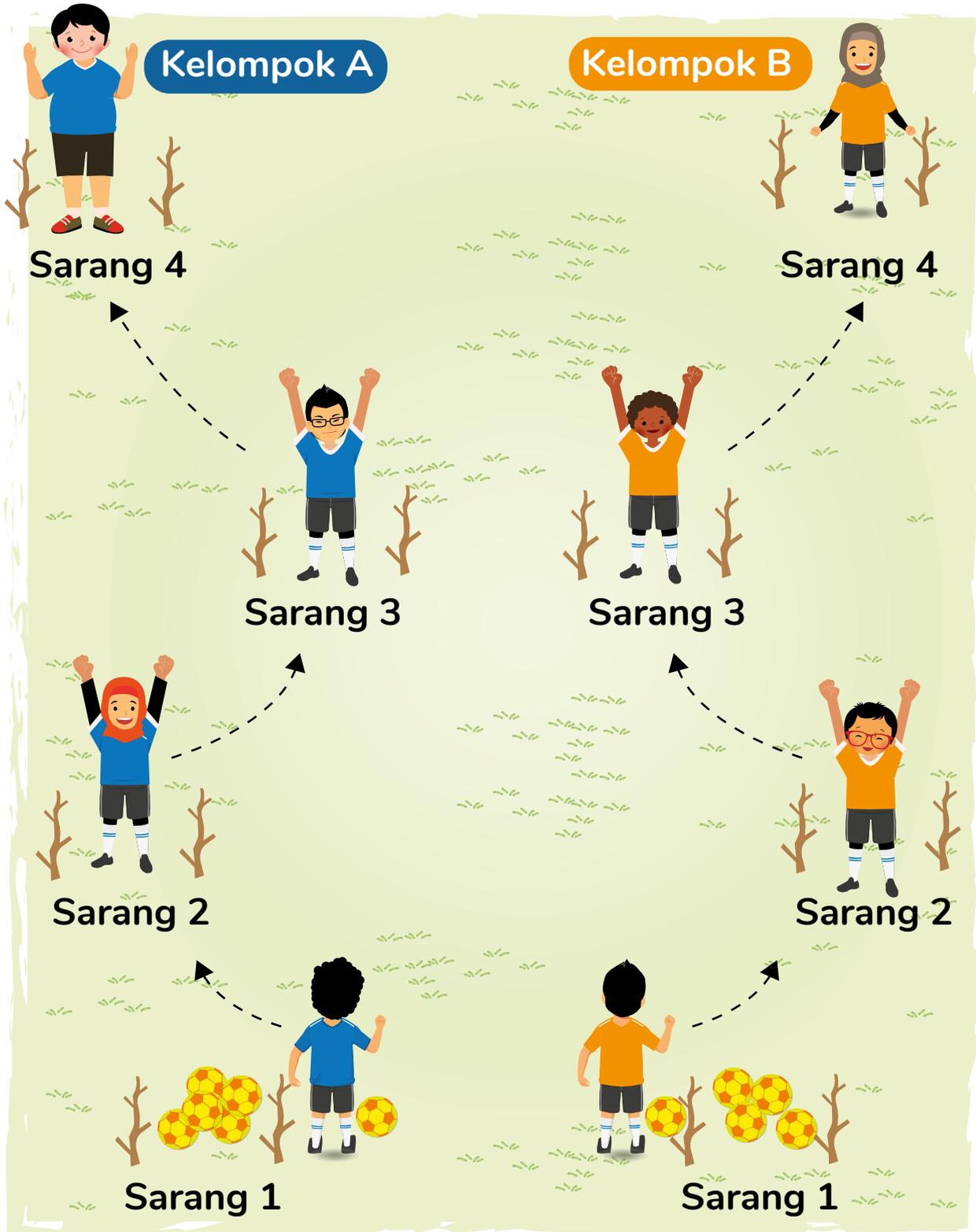
- o Mengikutsertakan semua murid/pemain baik perempuan maupun laki-laki (termasuk yang kurang cepat dalam berlari/bergerak).
- o Sesuaikan dengan kelas dan usia serta kemampuan anak.
- o Hindari hitungan yang terlalu sulit (rumit) karena akan mengurungkan niat anak untuk berpartisipasi dalam permainan ini.
- o Guru/pelatih dapat memberikan penjelasan jawaban yang benar, namun sesuaikan dengan usia dan pemahaman murid/pemain, gunakan buku pelajaran/gambar/poster atau video jika diperlukan.
- o Guru/pelatih dapat memberikan dorongan kepada murid/pemain untuk saling bertanya dan/atau berdiskusi.



TUJUAN :

Mengajarkan anak-anak untuk menceritakan kembali pengalamannya baik secara lisan maupun tulisan.

LATIHAN BAHASA INDONESIA:  
Telur dalam Sarang



## PERALATAN



- o Kerucut (cone) sesuai jumlah murid/pemain.
- o 2-4 bola (atau lebih jika tersedia).

## CARA BERMAIN



- o Bagi lapangan menjadi 2 area. Tandai setiap bagian dengan 4 titik zigzag seperti di gambar. Sesuaikan jarak antara titik yang satu dengan yang lainnya dengan usia dan kemampuan anak. Pada masing-masing titik letakkan 2 kerucut/ranting sebagai 'sarang'.
- o Kelompokkan murid-murid ke dalam 2 tim. Masing-masing beranggotakan 4 orang. Setiap anggota diberi nomor 1, 2, 3 dan 4 dan bertugas menjaga 'sarang' sesuai nomornya.
- o Berikan masing-masing tim bola atau 'telur' dengan jumlah yang sama. Masing-masing tim berusaha memindahkan bola dari "sarang" pertama lalu ke 'sarang' ke dua, ke tiga dan ke empat tanpa menjatuhkan bola.
- o Bola harus diserahkan/estafet ke masing-masing penjaga 'sarang'. Murid yang bernomor 1 akan mulai di 'sarang' 1 dan berusaha membawa bola (dengan cara ditendang/dilempar/digiring) ke "sarang" 2, lalu penjaga "sarang" 2 menerima bola tersebut dan membawanya ke 'sarang' 3, dan penjaga 'sarang' 3 kemudian membawa bola ke sarang 4 /terakhir.

## REFLEKSI



- o Guru/pelatih bisa menanyakan kepada murid/pemain apa yang susah dari permainan ini? Apakah perlu konsentrasi? Apakah perlu komunikasi?
- o Tanyakan pada murid/pemain mengenai pentingnya konsentrasi, komunikasi, kerja sama, dll. Contohnya: Bagaimana menurutmu permainan ini? Apakah sulit berkonsentrasi membawa bola? Apakah kerja sama dengan teman lain memudahkan permainan? Apakah dengan saling membantu dalam permainan bisa membuat tim kamu menang?
- o Setelah selesai bermain dan melakukan refleksi lisan (verbal), mintalah murid/pemain untuk menuliskan pengalaman mereka melakukan permainan 'Telur dalam Sarang' dengan bahasa mereka sendiri (mengarang) dan mengumpulkannya pada pertemuan selanjutnya. Meminta 2-3 murid (secara sukarela) untuk membaca/menjelaskan tulisannya. Murid kelas rendah (kelas 1-3) dapat diminta untuk membuat gambar terkait pengalaman mereka bermain 'Telur dalam Sarang'.

## VARIASI



- o Untuk anak yang lebih kecil atau yang belum bisa menggiring bola, mereka dapat membawa bola di tangannya sambil berjalan atau berlari menuju ke 'sarang'.

## CATATAN UNTUK PARA GURU/ PELATIH



- o Mengikutsertakan semua murid/pemain baik perempuan maupun laki-laki (termasuk yang kurang cepat dalam berlari/bergerak).
- o Mendorong murid/pemain untuk berpendapat, jangan menghakimi jawaban anak, berikan waktu yang cukup untuk murid/pemain berpendapat/berdiskusi.
- o Menghargai jawaban murid/pemain (walau salah).
- o Memberikan penjelasan jawaban yang benar, namun sesuaikan dengan usia dan pemahaman murid/pemain, gunakan buku pelajaran/gambar/poster atau video jika diperlukan.
- o Memberikan dorongan kepada murid/pemain untuk saling bertanya dan/atau berdiskusi dengan temannya.



## G Checklist Kegiatan Sepak Bola Sekolah (Pengorganisasian)

Langkah-langkah yang diperlukan dalam pelaksanaan latihan sepak bola adalah sebagai berikut:

### 1. Persiapan Latihan

- Ketahui jumlah murid, ruangan/area dan peralatan yang tersedia.
- Tentukan tujuan latihan yang diinginkan.
- Buat perencanaan tertulis sebagai panduan.

### 2. Pelaksanaan latihan

- Kondisikan murid, ruangan/area dan peralatan sesuai dengan rencana.
- Berikan penjelasan singkat mengenai latihan.
- Lakukan latihan dengan gembira.

### 3. Pascatlatihan

- Lakukan diskusi dan refleksi tentang bentuk dan manfaat latihan.
- Lakukan evaluasi supaya latihan berikutnya bisa lebih baik.

#### Penting Untuk diingat



- Libatkan semua anak.



- Modifikasi permainan agar mudah diikuti oleh peserta.



- Semua anak memiliki hak untuk berpartisipasi, menikmati, dan mengembangkan diri dalam olahraga di lingkungan yang aman dan kondusif, dalam keadaan tanpa paksaan, kekerasan dan eksploitasi.



- Pastikan bahwa anak bisa berlatih dalam lingkungan yang aman dan dengan cara yang aman.



- Manfaatkan barang dan sarana yang dimiliki atau yang ada di sekitar.



- Semua pihak (guru/pelatih, sekolah, pemerintah, orang tua dan masyarakat) bertanggung jawab untuk mendukung, menjaga dan melindungi semua anak tanpa membedakan tingkat kemampuan, jenis kelamin, latar belakang ekonomi, agama dan suku.

Beberapa informasi di atas dirangkum dari prinsip-prinsip perlindungan anak di sekolah, diakses dari:

<http://www.kla.id/sekolah-ramah-anak/>

<https://sekber-sra.com/wp-content/uploads/2017/09/1.-Juknis-SRA.pdf>



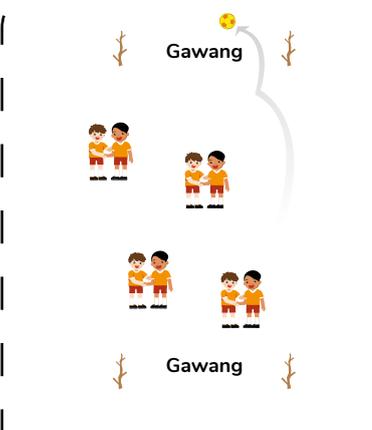


# Lembar Praktik

8x  10 menit

## H Contoh Pelaksanaan Festival Sepak Bola

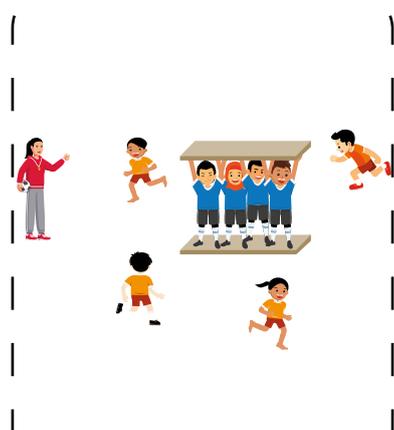
### Contoh Pelaksanaan Festival Sepak Bola Sekolah di Lapangan Normal



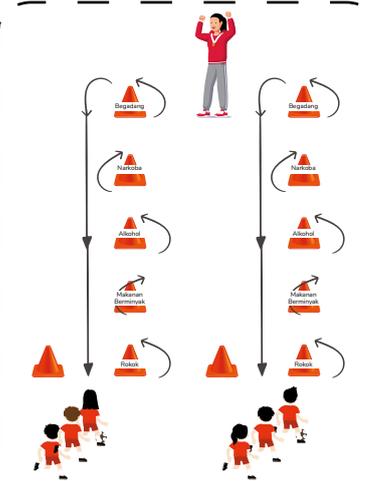
**Pencegahan Tindak Kekerasan:  
Latihan 3 “Mana Kawannmu?”**



**Gaya Hidup Sehat: Latihan 2  
“Benar atau Salah”**



**Gotong Royong: Latihan  
“Naik Kapal Mengarungi  
Samudera Hindia”**



**Gaya Hidup Sehat: Latihan 1  
“Lomba Menggiring Bola”**

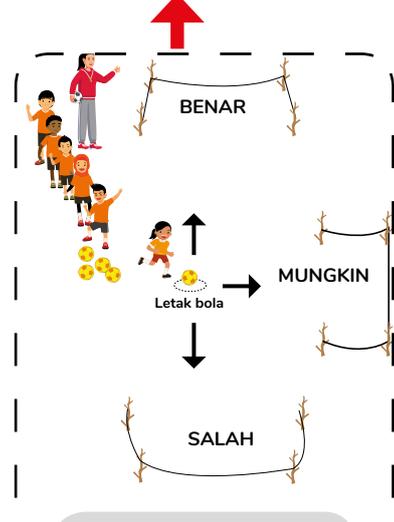
- Silakan merujuk pada ► **Lembar Praktik H dan I** untuk pelaksanaan Festival Sepak Bola.
- Format Festival Sepak Bola seperti ini akan berlangsung dengan baik di lapangan sepak bola berukuran normal, dengan 64 orang anak (4X4) sampai dengan 80 orang anak (5X5) dalam durasi 2 jam
- Kegiatan refleksi di masing-masing kotak sekitar 3-5 menit setelah melakukan setiap latihan dan permainan (match).
- Silakan merujuk pada ► **Lembar Praktik A s/d G** untuk melihat rincian informasi terkait langkah-langkah serta alat-alat yang diperlukan.

#### Sukarelawati/sukarelawan diperlukan untuk bertugas sebagai:

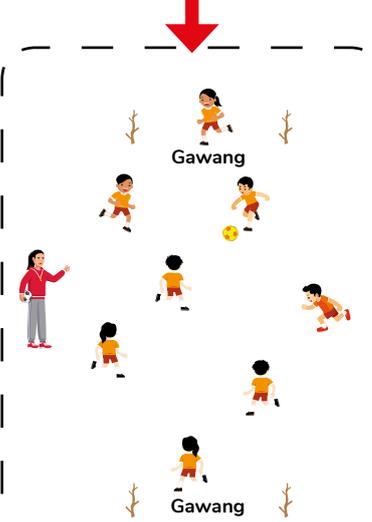
- 1 orang manajer;
- 2 orang petugas registrasi/konsumsi;
- 2 orang pengatur waktu (time keeper);
- 8 orang penjaga arena (masing-masing seorang tiap kotak).

#### Catatan:

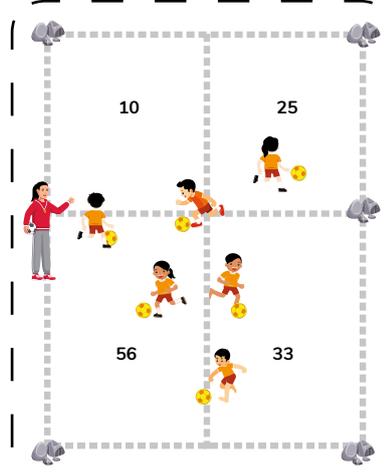
Libatkan orang tua/masyarakat sebagai sukarelawan/wati.



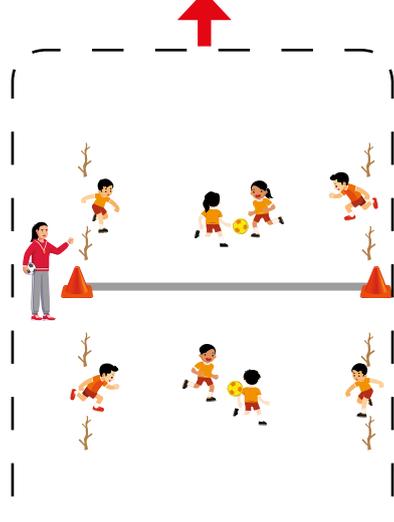
**Latihan PPKN  
“Tentukan Pilihanmu”**



**Match 4X4**



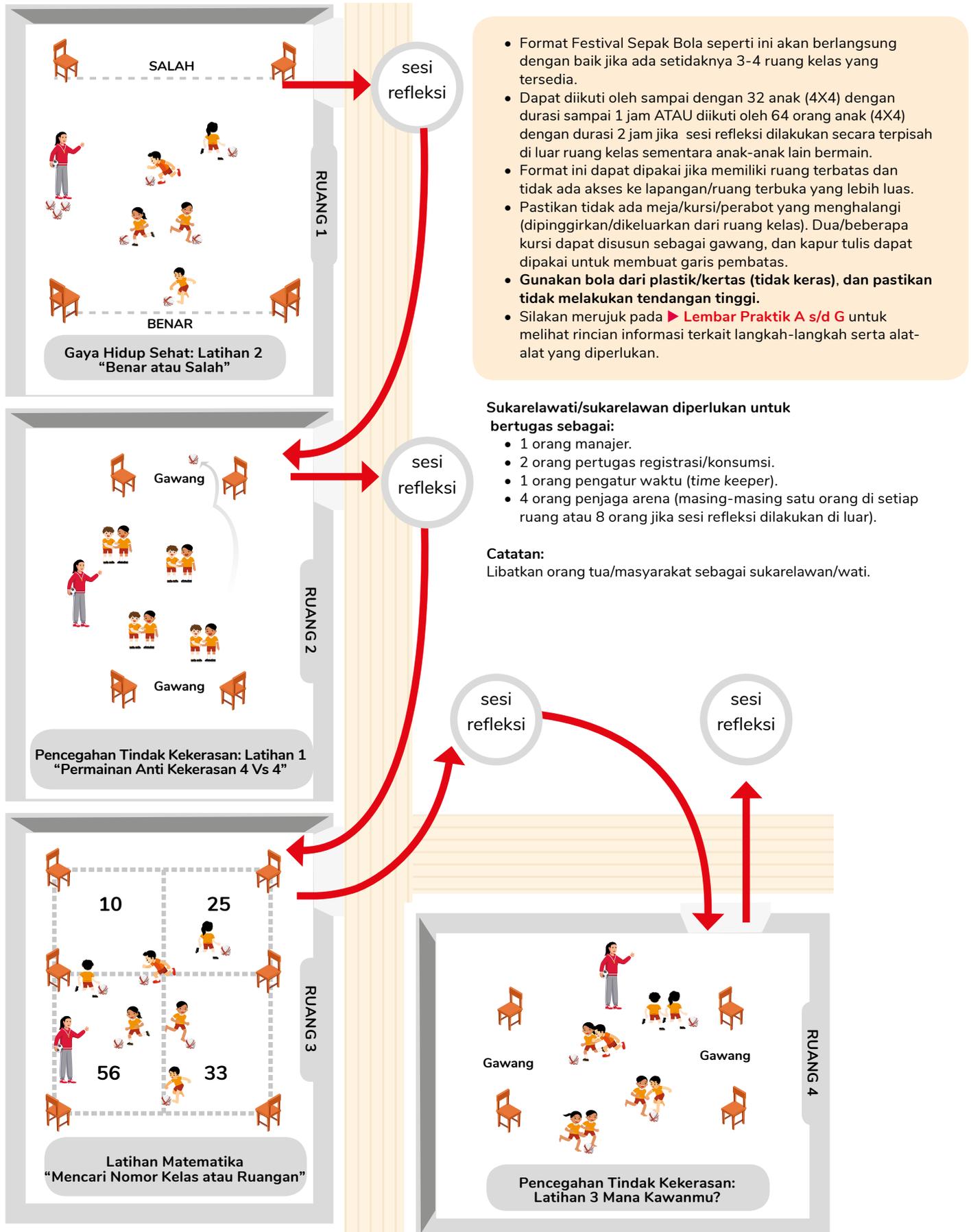
**Latihan Matematika  
“Mencari Nomor Kelas atau Ruangan”**



**Match: 2X2**



Contoh Pelaksanaan Festival Sepak Bola Sekolah di Kelas



- Format Festival Sepak Bola seperti ini akan berlangsung dengan baik jika ada setidaknya 3-4 ruang kelas yang tersedia.
- Dapat diikuti oleh sampai dengan 32 anak (4X4) dengan durasi sampai 1 jam ATAU diikuti oleh 64 orang anak (4X4) dengan durasi 2 jam jika sesi refleksi dilakukan secara terpisah di luar ruang kelas sementara anak-anak lain bermain.
- Format ini dapat dipakai jika memiliki ruang terbatas dan tidak ada akses ke lapangan/ruang terbuka yang lebih luas.
- Pastikan tidak ada meja/kursi/perabot yang menghalangi (dipinggirkan/dikeluarkan dari ruang kelas). Dua/beberapa kursi dapat disusun sebagai gawang, dan kapur tulis dapat dipakai untuk membuat garis pembatas.
- **Gunakan bola dari plastik/kertas (tidak keras), dan pastikan tidak melakukan tendangan tinggi.**
- Silakan merujuk pada ► **Lembar Praktik A s/d G** untuk melihat rincian informasi terkait langkah-langkah serta alat-alat yang diperlukan.

Sukarelawati/sukarelawan diperlukan untuk bertugas sebagai:

- 1 orang manajer.
- 2 orang petugas registrasi/konsumsi.
- 1 orang pengatur waktu (time keeper).
- 4 orang penjaga arena (masing-masing satu orang di setiap ruang atau 8 orang jika sesi refleksi dilakukan di luar).

Catatan:

Libatkan orang tua/masyarakat sebagai sukarelawan/wati.

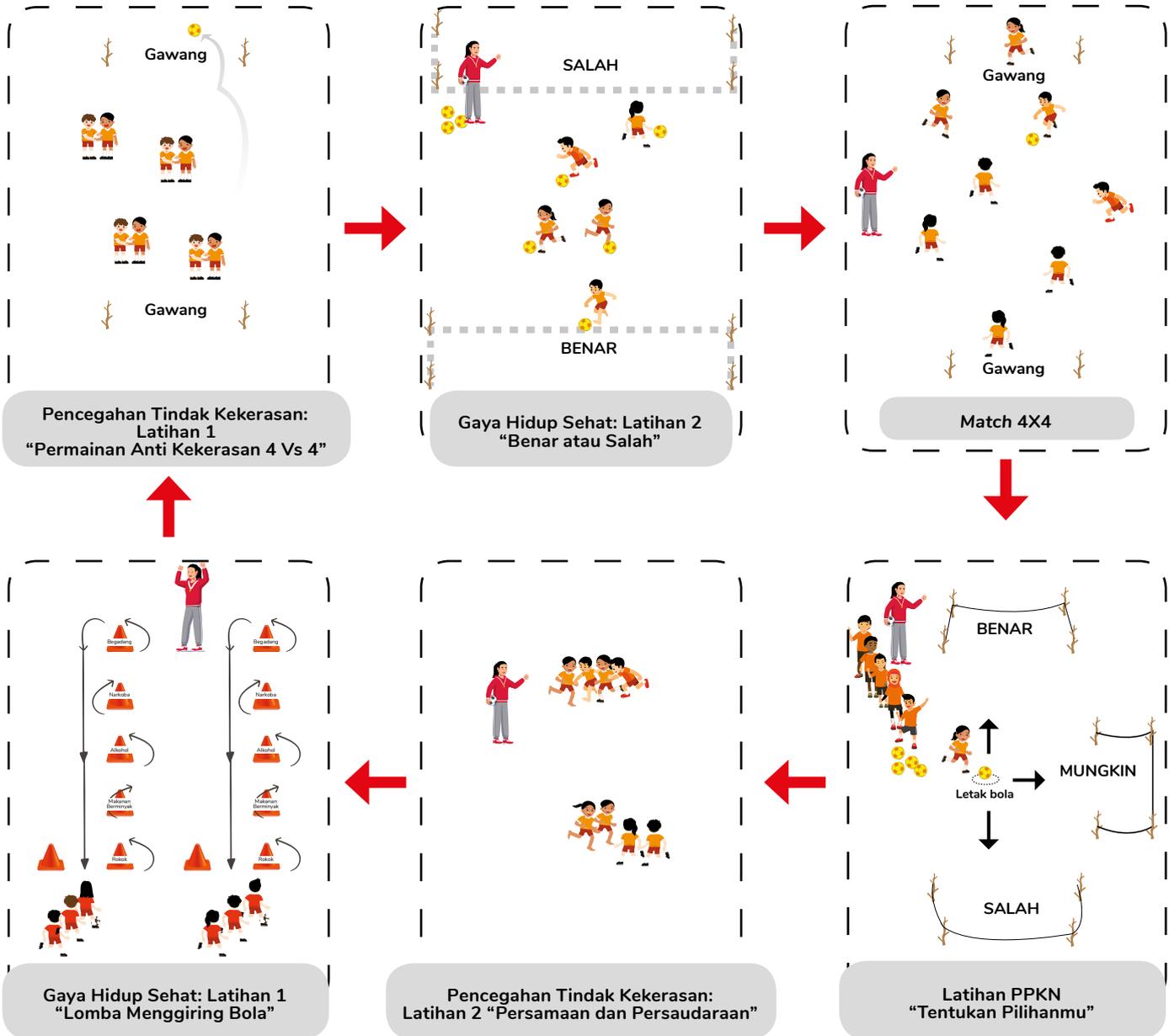




# Lembar Praktik

6x 15 menit

## Contoh Festival di Ruang Terbuka/Halaman Balai Desa



- Format Festival Sepak Bola seperti ini akan berlangsung dengan baik di ruang terbuka yang berukuran lumayan besar, misalnya di halaman balai desa/lapangan kampung, dll, (contoh 50x40m) dengan 48 orang anak (4X4) sampai dengan 60 orang anak (5X5) dalam durasi 2 jam.
- Kegiatan refleksi di masing-masing kotak sekitar 3-5 menit setelah melakukan setiap latihan dan permainan (match) sekitar 10-12 menit
- Silakan merujuk pada ► **Lembar Praktik A s/d G** untuk melihat rincian informasi terkait langkah-langkah serta alat-alat yang diperlukan.

Sukarelawati/sukarelawan diperlukan untuk bertugas sebagai:

- 1 orang manajer.
- 2 orang petugas registrasi/konsumsi.
- 1 orang pengatur waktu (*time keeper*).
- 6 orang penjaga arena (masing-masing satu orang di setiap kotak).

**Catatan:** Libatkan orang tua/masyarakat sebagai sukarelawati/sukarelawan.



## I Checklist Festival Sepak Bola Sekolah

Langkah-langkah yang diperlukan dalam pelaksanaan Festival Sepak Bola adalah sebagai berikut:



### Persiapan Festival

- Bentuk kepanitian kecil dengan struktur dan pembagian tugas yang jelas.
- Ketahui jumlah peserta, ruangan/area dan peralatan yang tersedia.
- Tentukan format festival yang diinginkan.



### Pelaksanaan Festival

- Kondisikan peserta, ruangan/area dan peralatan yang ada.
- Pastikan penanggung jawab pos berada di posisi masing-masing.
- Lakukan doa pembukaan dan berikan pengarahan singkat.
- Bagi kelompok, lalu pandu kelompok menuju pos masing-masing.
- Laksanakan festival dengan gembira.
- Tiup peluit untuk istirahat singkat dan perpindahan pos sesuai waktu yang ditentukan.



### Pascafestival

- Semua peserta kembali berkumpul; tutup dengan foto dan doa bersama.



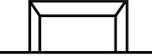


## Lembar Praktik

### J Contoh Format Game Kompetisi

INGAT! Format, ukuran lapangan, dan peralatan bisa disesuaikan dengan kondisi setempat

#### Format Game Kompetisi Usia Muda PSSI

 USIA	 FORMAT	 LAPANGAN	 GAWANG/BOLA
10-12 tahun	7 vs 7 tanpa <i>offside</i>	60 x 40 m	2 x 5 m Bola No. 4/5
6-9/10 tahun	4 vs 4 tanpa kiper	40 x 20 m	2 x 3 m Bola No. 4



### K Contoh Kompetisi Antarsekolah

Contoh bentuk penyelenggaraan Kompetisi Antarsekolah adalah melalui format Liga Arisan yang dapat dilakukan dengan cara:



1. Beberapa sekolah (minimal 4 sekolah) berkumpul dan sepakat membuat Liga Arisan tiap akhir pekan.



2. Bentuk panitia kompetisi yang terdiri dari perwakilan yang ditunjuk oleh seluruh peserta.



3. Tentukan format dan buat peraturan yang mendidik.



4. Secara bergiliran, sekolah menjadi tuan rumah (bisa diundi untuk menentukan giliran). Misalnya pekan pertama di SD A, pekan kedua di SD B dan seterusnya.



## L Checklist Kompetisi Sepak Bola Sekolah

Dalam melaksanakan Kompetisi Sepak Bola, hal-hal berikut ini penting untuk diingat:

- Kompetisi dilaksanakan oleh panitia yang terdiri dari perwakilan beberapa sekolah.
- Jika memungkinkan dapat berkoordinasi dan berkomunikasi aktif dengan SSB setempat.
- Format yang disarankan adalah Liga Akhir Pekan dengan jumlah pertandingan yang sesuai dan memastikan adanya kesempatan latihan di antara pertandingan satu ke pertandingan berikutnya.
- Jika ingin mengadakan turnamen, pastikan format turnamen mengatur jumlah pertandingan serta waktu istirahat yang memadai dari satu pertandingan ke pertandingan lainnya.
- Kembangkan regulasi kompetisi yang edukatif, contohnya sebagai berikut:
  - Semua pemain sebaiknya mendapatkan kesempatan untuk bermain (misal: di babak ke-2 pemain yang belum bermain harus dimainkan).
  - Kartu Hijau (setiap tindakan sportif dan positif diberi penghargaan oleh wasit).
  - Untuk menciptakan keseimbangan, tim yang telah unggul dengan selisih 3 gol diminta untuk mengeluarkan 1 pemainnya. Selisih 4 gol, diminta untuk mengeluarkan 1 pemain lagi, dst. Apabila tim lawan berhasil memperkecil selisih, maka pemain yang telah keluar dapat masuk kembali.
  - Tidak ada publikasi skor dan klasemen.
  - Hadiah bagi juara sebaiknya tidak berupa uang, tapi hal lain yang bersifat edukatif.
  - Selalu buat regulasi yang kreatif dan mendidik.





## Lembar Praktik

M

### Contoh Format Nota Kerja Sama antara Sekolah dan SSB

#### NOTA KERJA SAMA PEMBINAAN SEPAK BOLA SD INDONESIA RAYA dengan SSB PADAMU NEGERI

Pada hari **Senin, 01 Januari 2019** kami yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **Hayati**  
No. Identitas : **123456789**  
Jabatan : **Guru PJOK SD Indonesia Raya**  
Kontak : **08123456789**

Bertindak mewakili **SD INDONESIA RAYA** yang selanjutnya disebut sebagai Pihak 1

Nama : **Anton**  
No. Identitas : **987654321**  
Jabatan : **Ketua Umum SSB Padamu Negeri**  
Kontak : **087654321**

Bertindak mewakili **SSB PADAMU NEGERI** yang selanjutnya disebut sebagai Pihak 2

Pihak 1 dan Pihak 2 telah menyetujui beberapa hal sebagai berikut:

1. Pihak 1 dan 2 akan mengadakan kegiatan sepak bola bersama berupa Festival Sepak Bola setiap 3 bulan sekali.
2. Pihak 2 akan melakukan asistensi pendidikan kepelatihan sepak bola pada guru-guru Pihak 1.
3. Pihak 2 akan membantu melakukan pemanduan bakat ada kegiatan sepak bola Pihak 1.
4. Pihak 1 akan merekomendasikan pemain yang memiliki minat dan bakat sepak bola ke Pihak 2.
5. Pihak 1 akan melakukan asistensi pendidikan formal pada murid-murid Pihak 2.
6. Pihak 2 akan merekomendasikan murid-muridnya yang ingin mengikuti kegiatan pendidikan formal di Pihak 1.
7. Pihak 1 dan 2 akan melakukan penggalangan dana bersama yang akan digunakan untuk kegiatan sepak bola bersama.
8. Jika terjadi permasalahan di masa mendatang yang ditimbulkan oleh salah satu maupun ke dua belah pihak, maka Pihak 1 dan Pihak 2 sepakat untuk menyelesaikannya secara kekeluargaan
9. Nota Kerja Sama ini berlaku dari sejak tanggal ditanda tangannya nota ini sampai **31 Desember 2021**.

Demikianlah kesepakatan kerja sama ini dibuat oleh Pihak 1 dan Pihak 2 untuk kebaikan dan kepentingan kemajuan bersama. Hal-hal yang belum diatur dalam Nota Kerja sama ini dapat disepakati melalui musyawarah atau mufakat.

Pihak 1

Pihak 2

(.....)

(.....)

Mengetahui

Kepala Sekolah SD Indonesia Raya

Direktur SSB Padamu Negeri

(.....)

(.....)





## Daftar Grafis:

**Hal. 10:** Active Living Research, diunduh dari [https://www.activelivingresearch.org/sites/activelivingresearch.org/files/ALRInfographic\\_ActiveKidsLearnBetter\\_Jan2015.jpg](https://www.activelivingresearch.org/sites/activelivingresearch.org/files/ALRInfographic_ActiveKidsLearnBetter_Jan2015.jpg). Catatan: Infografis ini berdasarkan penelitian oleh universitas di Amerika Serikat dan dilakukan pada siswa-siswi di 24 sekolah dasar. Infografis tersebut telah diterjemahkan dan didesain ulang oleh tim penyusun panduan.

**Hal. 16:** Penguatan Pendidikan Karakter Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, diakses di <https://cerdasberkarakter.kemdikbud.go.id/?wpdmpo=paparan-penguatan-pendidikan-karakter> Catatan: Infografis ini didesain ulang oleh tim penyusun panduan.

## Daftar Referensi:

BMZ/GIZ Sport for Development Resource Toolkit. Diakses di <https://www.sport-for-development.com/home>

FFA: Play Football. Diakses di: <https://www.playfootball.com.au/coach/ccc-program-resources>

FIFA: Grassroots Football for Everyone. Diakses di <https://grassroots.fifa.com/en/for-kids.html> dan <https://grassroots.fifa.com/en/for-kids/example-exercises/football.html>

GIZ Manual: Learn to play – Play to Learn. Diakses di <https://www.sport-for-development.com/imglib/downloads/giz2017-en-manual-learn-to-play-play-to-learn.pdf>

GIZ Manual: YDF Manual for Coaches. Diakses di <https://www.sport-for-development.com/imglib/downloads/giz2011-en-ydf-manual-for-coaches.pdf>

Kartini Rustandi: Kebijakan Penyelenggaraan Kesehatan Kerja dan Olahraga. Diakses di <http://www.kesjaor.kemkes.go.id/documents/Kebijakan-Penyelenggaraan-Kesjaor-Rakontek-Kemas-2017-1.pdf>

Kementerian Kesehatan: Hasil Utama RISKESDAS 2018. Diakses di [http://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/materi\\_rakorpop\\_2018/Hasil%20Risksdas%202018.pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Risksdas%202018.pdf)

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan: Cerdas Berkarakter. Diakses di <https://cerdasberkarakter.kemdikbud.go.id/> dan <https://cerdasberkarakter.kemdikbud.go.id/?wpdmpo=paparan-penguatan-pendidikan-karakter>

Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak: Kota Layak Anak. Diakses di. <http://www.kla.id/sekolah-ramah-anak/>

Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak: Sistem Perlindungan Anak Berkebutuhan Khusus. Diakses di <https://spa-pabk.kempppa.go.id/>

Mulia Astuti, dkk: Kebijakan Kesejahteraan dan Perlindungan Anak. Diakses di <https://puslit.kemsos.go.id/upload/post/files/78d6ff6ff4efbdfbd06819f57654a193.pdf>

PSSI: Buku Filanesia. Diakses di <https://www.pssi.org/files/File/Buku%20Kurikulum%20Pembinaan%20Sepakbola%20Indonesia%20PSSI.pdf>

Sekolah Ramah Anak. Diakses di <https://sekber-sra.com/>; <https://sekber-sra.com/wp-content/uploads/2017/10/UU-Nomor-35-Tahun-2014-ttg-Perubahan-atas-UU-Nomor-23-Tahun-2002-ttg-Perlindungan-Anak.pdf>; <https://sekber-sra.com/wp-content/uploads/2017/09/1.-Juknis-SRA.pdf>; <https://sekber-sra.com/wp-content/uploads/2017/10/Inpres-Nomor-1-Tahun-2017-ttg-Gerakan-Masyarakat-Hidup-Sehat.pdf>

UNESCO: Promoting Quality Physical Education Policy. Diakses di <http://www.unesco.org/new/en/social-and-human-sciences/themes/physical-education-and-sport/policy-project/>

# Kontak

**Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia**  
**Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah**  
**Direktorat Pembinaan Sekolah Dasar**

-  **Alamat:** Kompleks Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Gedung E Lantai 17,  
Jl. Jenderal Sudirman, Senayan, Jakarta 10270
-  **Telepon:** 021 5725638       **Website Direktorat PSD:** <http://ditpsd.kemdikbud.go.id>
-  **Website Kemdikbud:** [www.kemdikbud.go.id](http://www.kemdikbud.go.id)
- 

**Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH**  
**GIZ Office Indonesia – Sector Programme Sport for Development**

-  **Alamat:** Menara BCA, 46th Floor, Jl. M.H. Thamrin No. 1, Jakarta 10310
-  **Telepon:** 021 23587111       **Email:** [sport-for-development@giz.de](mailto:sport-for-development@giz.de)
-  **Website:** [www.giz.de/en/worldwide/23079.html](http://www.giz.de/en/worldwide/23079.html) // [www.sport-for-development.com](http://www.sport-for-development.com)
- 

**Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia (PSSI)**  
**Menara Olahraga Senayan (MOS) Building, FX Sudirman Office**

-  **Alamat:** Tower 12th – 14th Floor, Jl. Jenderal Sudirman, Gelora Senayan  
Jakarta 10270 Indonesia
-  **Telepon:** 021 25198712, 021 25984961       **Email:** [secretariat@pssi.org](mailto:secretariat@pssi.org)
-  **Website:** [www.pssi.org](http://www.pssi.org)

