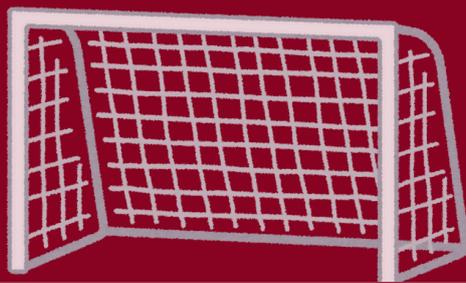




Equal Play Effect

Asia Pacific



Sepakbola untuk Kesetaraan Gender

Perangkat pelatih





Di Asia, **masa depan kesetaraan gender dalam sepak bola** bertujuan untuk menempatkan perempuan di garis depan dengan memastikan kesempatan bermain yang setara, menciptakan panutan, **memberdayakan perempuan sebagai pemimpin dan pelatih**, serta membangun budaya sepak bola yang lebih inklusif untuk **menginspirasi generasi mendatang**.





Ucapan Terima Kasih

Contents

Equal Play Effect Asia Pacific

Sepakbola untuk Kesetaraan Gender | Maksud dan Tujuan

Menciptakan Sepakbola untuk Kesetaraan Gender

Organisation Kemitraan | Mitra Expert & Team Partisipasi

Program Methodology

Bagaimana menjadi Pelatih yang punya Tujuan

Pelatihan dengan Pola Pikir Kesetaraan Gender: Empat Lensa Pelatihan

Empat Keterampilan Inti dalam Akuisisi Keterampilan

Struktur dan Gambaran Program

Self-Awareness and Confidence + Striking the Ball | *Inspire*

- Pinball
- Striking with Confidence

Communication + First Touch | *PlayOnside*

- First Touch Grid
- Connect and Control

Resilience + Running with the Ball | *Fundlife International*

- Gauntlet
- Resilience Challenge

Healthy Relationships + Running with the Ball <i>Creating Chances</i>	39
<ul style="list-style-type: none">• Behaviour Zones• Space Invaders	
Celebrating Diversity + Traditional Games	47
<ul style="list-style-type: none">• Patintero• Keentan• Kabaddi	
Problem Solving & Decision Making + 1v1 <i>PlayOnside</i>	56
<ul style="list-style-type: none">• Shark Attack• Fruit Salad	
Teamwork + Striking the Ball <i>The WE United Project</i>	63
<ul style="list-style-type: none">• Tic-tac-toe• Pass to Shoot	
Menstruation + Running with the Ball <i>Fundlife International</i>	70
<ul style="list-style-type: none">• Myth or Fact• Dribble and Empower	
Leadership + First Touch <i>Football for All</i>	77
<ul style="list-style-type: none">• Captain's Call• Rabbit and Hunter	
Gender Equity + Traditional Games	84
<ul style="list-style-type: none">• Cat and Mouse• Engklek• Toke See Toe	
Appendix	93



Equal Play Effect

Asia Pacific

Equal Play Effect adalah solusi yang dapat direplikasi, disesuaikan, dan diperluas untuk mempercepat kemajuan menuju kesetaraan gender dalam sepak bola.

Pada tahun 2023, Common Goal meluncurkan babak baru Equal Play Effect di Asia Pasifik, yang dipimpin oleh Women Win dan Creating Chances, serta melibatkan enam organisasi sepak bola untuk kebaikan di 6 negara.

Equal Play Effect menyediakan kerangka dampak berbasis tindakan untuk mendukung semua pihak dalam sepak bola untuk Defendererja melawan mekanisme dan dinamika yang memperkuat ketidaksetaraan dan diskriminasi.

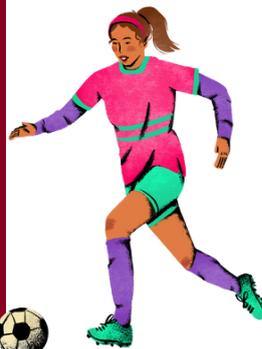
Program ini diluncurkan pada Juli 2023 di Indonesia dan mencakup partisipasi dari Football United (Myanmar), Football for All Vietnam, PlayOnside (Thailand), Fundlife International (Filipina), Inspire (Indonesia), dan The WE United Project (Nepal).

Upaya kolektif adalah inti dari Equal Play Effect. Didorong oleh Common Goal, dan dikembangkan oleh mitra ahli Soccer Without Borders dan Women Win, Equal Play Effect dilaksanakan dengan dukungan lebih dari 50 pemangku kepentingan di empat wilayah, termasuk atlet, merek, organisasi komunitas, dan lainnya..

Bagaimana program ini mendorong perubahan:

Dari 2020 hingga 2023, Equal Play Effect telah dilaksanakan di empat wilayah, yaitu Afrika Timur, Amerika Utara, Amerika Latin, dan Eropa, dengan nama yang berbeda-beda.

- **Di dalam organisasi:** Menanamkan kesetaraan gender di jantung organisasi sepak bola untuk kebaikan dan memastikan kesetaraan gender dalam kepemimpinan mereka.
- **Di pinggir lapangan:** Meningkatkan proporsi pelatih perempuan dan memastikan setiap gadis memiliki panutan perempuan.
- **Di lapangan:** Meningkatkan partisipasi perempuan di lapangan.
- **Di komunitas:** Memanfaatkan budaya dan jangkauan untuk menginspirasi masyarakat dan mengubah budaya sepak bola menjadi ruang yang ramah dan inklusif untuk semua.



Football

for

Gender Equity

Sepak Bola untuk Kesetaraan Gender adalah sumber daya pelatihan yang dirancang untuk menyediakan kegiatan sepak bola yang disesuaikan dan kontekstual bagi perempuan di seluruh Asia Pasifik, yang disusun oleh pelatih perempuan yang Defendererja di Organisasi Sepak Bola untuk Kebaikan di wilayah tersebut.

Sumber daya pelatihan ini bertujuan untuk:

- Memberikan pelatih alat dan pengetahuan untuk menciptakan ruang yang menyenangkan, aman, dan inklusif bagi perempuan, wanita, dan individu non-biner untuk berpartisipasi dalam kegiatan keterampilan sepak bola serta kegiatan kesejahteraan sosial dan emosional.
- Membangun kapasitas dan kepercayaan diri pelatih di seluruh Asia Pasifik untuk menyelenggarakan dan merancang kegiatan serta program yang inklusif gender.
- Mengembangkan peserta program menjadi panutan untuk meningkatkan partisipasi perempuan dan wanita dalam bermain, melatih, berkomunitas, dan posisi kepemimpinan di seluruh wilayah.
- Mempromosikan kesetaraan gender dalam pelatihan dan partisipasi yang berkontribusi pada kemajuan kesetaraan gender dalam olahraga.

Ini akan dicapai melalui tujuan-tujuan berikut:

1. Menyediakan modul pelatihan dan sumber daya yang komprehensif untuk membantu pelatih mengembangkan praktik pelatihan yang inklusif, yang memperhatikan berbagai kebutuhan dan latar belakang pemain.
2. Meningkatkan representasi perempuan dalam peran pelatih dan mendorong partisipasi mereka melalui inisiatif yang ditargetkan.
3. Mempromosikan inisiatif yang meningkatkan partisipasi perempuan dalam program pengembangan pelatih dan pemain.



Menciptakan Sepakbola utk Kesetaraan Gender

Proyek Equal Play Effect menyoroti kesenjangan signifikan dalam sumber daya permainan yang disesuaikan dengan kebutuhan dan minat perempuan di Asia Pasifik. Menyadari pentingnya mengeksplorasi topik-topik yang relevan untuk membangun dan mempertahankan partisipasi perempuan dalam sepak bola, organisasi-organisasi yang terlibat Defendererja sama untuk mengembangkan sumber daya yang berlandaskan wawasan yang dikumpulkan dari penilaian kebutuhan yang dilakukan dengan para pelatih mereka. Penilaian ini, yang berfokus pada pengguna (pelatih) dan penerima manfaat (pemain) dari sumber daya tersebut, menghasilkan pembuatan dua profil yang berbeda yang mendefinisikan audiens target untuk sumber daya ini:



Seorang gadis berusia 8-12 tahun yang baru memulai perjalanan sepak bolanya. Dia mencintai sepak bola dan ingin terus berkembang setiap kali dia melangkah ke lapangan. Orang-orang di komunitasnya seringkali memberi stereotip negatif padanya dan tidak mengerti mengapa dia ingin bermain, sehingga aksesnya untuk bermain terbatas. Dia suka bermain dalam tim bersama teman-temannya dan dengan pelatih yang mendukung serta dapat mengajarnya keterampilan baru tentang sepak bola dan kehidupan. Dia ingin menjadi lebih percaya diri, membangun ketahanan mental, memiliki peluang kepemimpinan, dan seringkali suka bermain dalam pertandingan kompetitif.

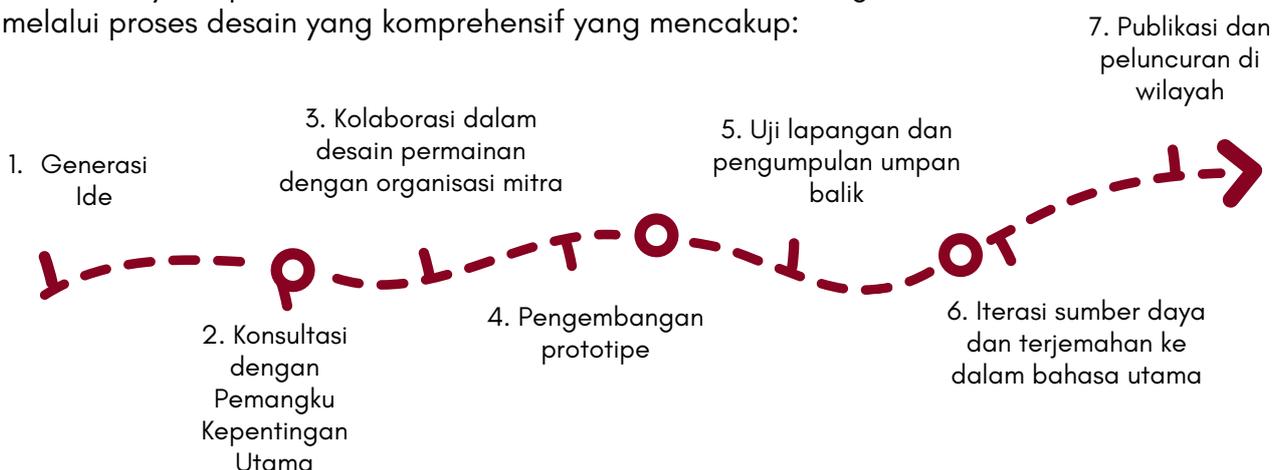


Seorang wanita berusia 18-25 tahun yang merupakan pelatih pemula atau tingkat menengah. Filosofi pelatihannya didorong oleh hasratnya untuk pengembangan pemuda dan kesetaraan gender.

Meskipun sering menghadapi hambatan budaya dan sosial untuk menjadi pelatih, dia memiliki keinginan untuk berkembang secara pribadi dan profesional, serta mencari cara untuk mewujudkannya sebagai pelatih.

Dia tertarik untuk mempelajari cara-cara untuk memasukkan dan memberdayakan semua tingkat keterampilan dan usia dalam timnya, serta membangun pemikiran taktik dan strategi untuk memberikan kesempatan terbaik bagi para pemainnya di dalam dan di luar lapangan.

Sumber daya Sepak Bola untuk Kesetaraan Gender dikembangkan melalui proses desain yang komprehensif yang mencakup:



Expert Partners | Leadership Team

COMMON GOAL

Common Goal bertujuan untuk menginspirasi semua pihak dalam sepak bola untuk membantu mengubah masyarakat menuju masa depan yang lebih berkelanjutan dan setara bagi semua. Jaringan Common Goal adalah salah satu jaringan olahraga untuk pembangunan yang terbesar dan paling terkemuka di dunia. Mereka mengelola program Equal Play Effect dan pelaksanaannya di seluruh dunia.



Women Win adalah sebuah dana global yang multi-dimensional yang berfokus pada hak-hak perempuan dan anak perempuan. Melalui merek GRLS, Women Win memajukan lapangan yang memberdayakan gadis remaja dan wanita muda untuk menjalankan hak-hak mereka melalui olahraga dan permainan.

Women Win juga mengoordinasikan pelaksanaan proyek Equal Play Effect Asia dan Pasifik dan bertanggung jawab atas track Organisasi.

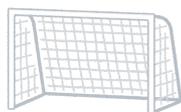


Creating Chances (Football United) adalah sebuah perusahaan sosial yang berbasis di New South Wales, Australia, yang menyediakan program berbasis bukti yang diakui secara internasional dan nasional untuk mempromosikan pengembangan pemuda positif melalui olahraga. Creating Chances bertanggung jawab untuk memimpin track Champions dalam program Equal Play Effect Asia and the Pacific.

Impact Sponsor and Partner



Partners | Participating Team



Football for Gender Equity

menggabungkan puluhan tahun pengalaman dan kerja berdampak yang telah diciptakan oleh organisasi-organisasi ini, masing-masing menggunakan sepak bola sebagai alat untuk perubahan sosial dan pemberdayaan. Inisiatif-inisiatif ini bersatu dalam keyakinan bahwa sepak bola memiliki kekuatan untuk mengubah hidup dan membangun komunitas yang lebih kuat.



Indonesia | Inspire memberdayakan orang-orang melalui sepak bola untuk mengubah hidup. Kami sedang membangkitkan komunitas global dari organisasi-organisasi yang sejalan yang menggunakan sepak bola untuk membawa perubahan sosial. Kami memiliki impian bahwa kita semua dapat hidup dalam masyarakat yang lebih adil dan setara, di mana anak muda memiliki kesempatan untuk belajar, bermain, dan menjadi sukses.



Nepal | The WE United Project memberdayakan perempuan dan gadis di Nepal dengan menciptakan ruang aman untuk memberikan pelatihan kepemimpinan, pengembangan keterampilan hidup, dan pembentukan tim melalui kegiatan berbasis olahraga yang dinamis. WE United bertujuan untuk menyamakan lapangan permainan dan membebaskan potensi setiap gadis dan perempuan melalui kekuatan olahraga.



Philippines | Fundlife International

adalah organisasi yang berorientasi pada tujuan, nirlaba, yang didedikasikan untuk menciptakan jalur pendidikan dan pekerjaan bagi pemuda yang sangat rentan sehingga mereka dapat melepaskan potensi mereka ke dunia. Atau, seperti yang kami katakan, kami memungkinkan semua anak untuk BERMIMPI DENGAN WARNA.



Thailand | PlayOnside percaya bahwa sepak bola memiliki potensi luar biasa untuk mendorong perubahan sosial. Melalui pendekatan jangka panjang, berkelanjutan, dan fleksibel, kami membawa aktivitas pembelajaran yang menyenangkan kepada anak-anak migran Burma yang terpaksa pindah di Thailand. Program PlayOnside mempromosikan kesetaraan gender, inklusi sosial, dan pemberdayaan



Vietnam | Football for All bertujuan untuk mempromosikan pengembangan sepak bola, integrasi, advokasi, dan pendidikan keterampilan hidup bagi anak-anak melalui sepak bola akar rumput. FFAV Defendererja sama erat dengan otoritas publik dan mitra swasta untuk mempromosikan pengembangan yang berkelanjutan dari klub sepak bola akar rumput berbasis sekolah di berbagai provinsi di Vietnam.

Mengembangkan Aktivitas yang Terpadu

Membangun keterampilan sosial dan emosional melalui sepak bola memainkan peran penting dalam pengembangan remaja, karena ini memberikan alat hidup yang penting bagi mereka untuk menghadapi dunia yang semakin kompleks. Pembelajaran sosial-emosional (SEL) adalah “proses di mana anak-anak dan orang dewasa memperoleh dan menerapkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan yang diperlukan untuk memahami dan mengelola emosi, menetapkan dan mencapai tujuan positif, merasakan dan menunjukkan empati kepada orang lain, membangun dan memelihara hubungan positif, serta membuat keputusan yang bertanggung jawab” (The Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, CASEL). Dalam masyarakat yang semakin beragam saat ini, pembelajaran

sosial-emosional (SEL) mendukung ketahanan dan kemampuan beradaptasi, memberdayakan remaja untuk mengatasi tantangan, membangun hubungan positif, dan membuat keputusan yang bijaksana. Dengan mengintegrasikan SEL ke dalam sepak bola, pelatih membantu pemain muda berkembang menjadi individu yang sehat, bertanggung jawab, dan produktif yang dapat sukses di dalam maupun di luar lapangan.

Sesi-sesi dirancang untuk fokus pada pengembangan keterampilan teknis yang dipadukan dengan prinsip-prinsip pembelajaran sosial dan emosional utama, didukung oleh praktik yang berfokus pada pemahaman trauma, model pembelajaran pengalaman Kolb, dan pendekatan pengembangan remaja positif.

Merancang untuk Inklusi dan Keterlibatan: Metodologi CHANGE IT

- C** **Gaya Kepelatihan** | Sesuaikan gaya kepelatihan Anda dengan kebutuhan pemain, termasuk instruksi, demonstrasi, dan umpan balik. Gunakan pertanyaan untuk menetapkan tantangan, variasikan cara Anda berkomunikasi, gunakan model peran pemain, berikan pelatihan yang terpisah tanpa gangguan permainan.
- H** **Cara Menilai Skor** | Tingkatkan atau ubah peluang penilaian, termasuk jumlah umpan yang dibutuhkan untuk mencetak gol, bermain ke zona akhir, menembak ke target, atau mengubah ukuran/jarak target.
- A** **Area** | Ubah ukuran atau bentuk area untuk meningkatkan/mengurangi kesulitan permainan, mempromosikan hasil sepak bola yang diinginkan, dan menjaga inklusi serta keterlibatan positif.
- N** **Anggota Tim** | Ubah ukuran tim untuk meningkatkan keterlibatan pemain, perkenalkan kelebihan jumlah pemain, seperti 2v1 atau 4v2, untuk memberi peluang lebih besar bagi penyerang atau Defender agar sukses atau mencoba keterampilan.
- G** **Aturan Permainan** | Modifikasi aturan permainan untuk mempromosikan hasil tertentu, meningkatkan inklusi, atau membuatnya lebih sulit, seperti aturan umpan, jumlah sentuhan sebelum mencetak gol, atau batasan waktu penguasaan bola.
- E** **Peralatan** | Gunakan peralatan yang berbeda untuk memperluas pengalaman bermain, meningkatkan/menurunkan kesulitan aktivitas, menyesuaikan dengan kemampuan pemain, atau meningkatkan permainan kreatif.
- I** **Inklusi** | Sesuaikan permainan untuk memastikan inklusi, ajak pemain untuk memberikan masukan dalam memodifikasi aktivitas dan mempromosikan kepemilikan permainan, serta berikan opsi bagi pemain untuk terlibat atau membuat keputusan.
- T** **Waktu** | Variasikan durasi aktivitas untuk meningkatkan/menurunkan intensitas, memungkinkan pemain untuk mengambil lebih sedikit atau lebih banyak waktu untuk membuat keputusan atau melakukan tindakan, atau tentukan tantangan berbatas waktu.

Model Pembelajaran Eksperiensial Kolb

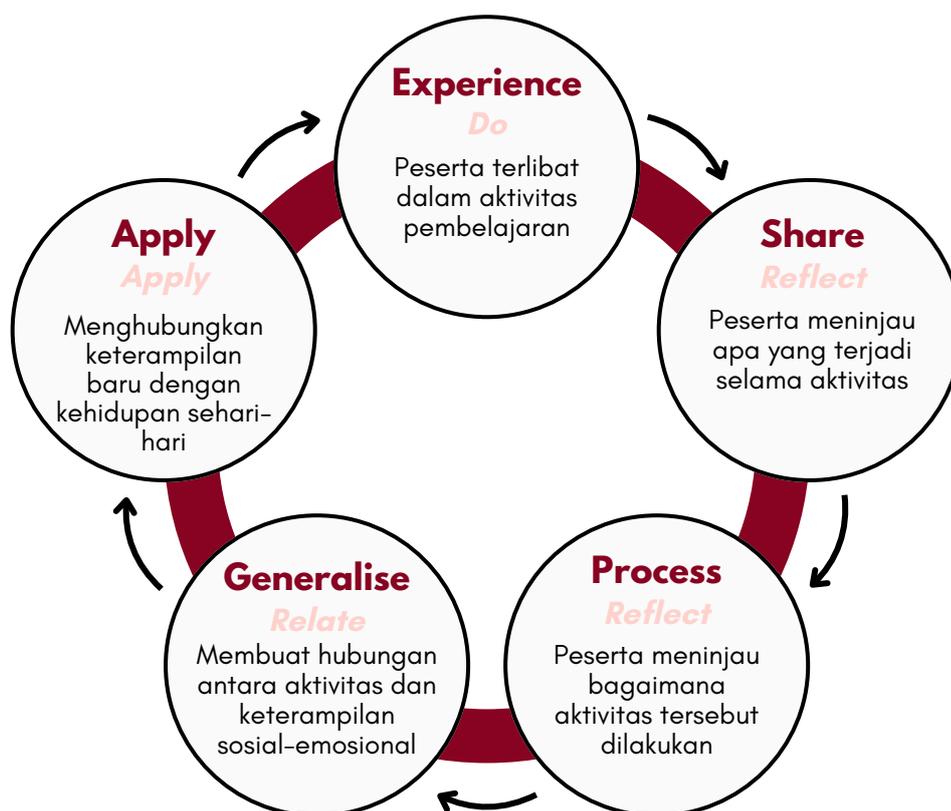
Model Pembelajaran Eksperiensial Kolb menekankan pembelajaran melalui pengalaman dan dapat disederhanakan menjadi lima tahap:

1. Pengalaman (Do): Berpartisipasilah secara aktif dalam aktivitas, seperti latihan sepak bola, untuk terlibat langsung dengan permainan.
2. Berbagi (Reflect): Diskusikan apa yang terjadi selama aktivitas dengan rekan tim atau pelatih, berbagi pengamatan dan perasaan.
3. Proses (Reflect): Refleksikan pengalaman tersebut, pikirkan tentang apa yang berhasil, apa yang tidak, dan bagaimana perasaan Anda. Pada tahap ini, penting untuk mengajukan pertanyaan guna meminta umpan balik—pelatih dapat mendorong pemain untuk berpikir lebih dalam tentang tindakan mereka dan belajar dari satu sama lain.
4. Menggeneralisasi (Relate): Hubungkan pengalaman tersebut dengan ide yang lebih luas, seperti ketahanan atau kerja tim, dan belajar dari pengalaman itu.
5. Menerapkan (Apply): Gunakan apa yang telah dipelajari untuk meningkatkan kegiatan atau situasi di masa depan, baik di dalam maupun di luar lapangan.

Permainan dalam sumber daya ini akan mencakup pertanyaan untuk membantu pemain merefleksikan dan menerapkan umpan balik, mendorong pertumbuhan melalui percakapan konstruktif antara pemain dan pelatih.



Setiap kata, setiap bahasa tubuh, setiap tekel atau tembakan yang meleset adalah kesempatan untuk mengeksplorasi keterampilan sosial dan emosional.



Bagaimana Menjadi Pelatih yang Bermakna

Peran Anda sebagai pelatih adalah mengembangkan keterampilan teknis sepak bola pemain sambil mengembangkan kesejahteraan sosial dan emosional mereka. Hal ini dicapai dengan:

1. Merencanakan dan menyampaikan sesi latihan yang mengintegrasikan teknik sepak bola inti dengan pesan sosial-emosional kunci yang dieksplorasi dalam program.
2. Menciptakan lingkungan yang menyenangkan, aman, dan inklusif dengan menyelenggarakan sesi yang efektif yang sensitif terhadap budaya dan tidak menghakimi, sambil membangun kepercayaan dengan pemain, pelatih lainnya, dan orang tua/penjaga.

Pelatih memiliki tanggung jawab untuk menciptakan lingkungan di mana semua pemain dapat:

- Merasa aman
- Belajar dan meningkatkan keterampilan mereka
- Membangun hubungan
- Mengembangkan identitas positif
- Bersenang-senang
- Merasa inklusif



Pengetahuan, Keterampilan, dan Sikap yang Harus Dimiliki oleh Pelatih untuk Memberdayakan Perempuan:

KNOWLEDGE

Keterampilan Sepak Bola Dasar Memahami elemen-elemen dasar sepak bola yang penting, termasuk: |v|, Running with the ball, Striking the ball, First touch and Defending

Social-Emotional Skills Mengakui pentingnya mengembangkan keterampilan sosial-emosional pemain dengan memahami: Kesadaran diri, Pengelolaan diri, Kesadaran sosial, Keterampilan hubungan, Pengambilan keputusan yang bertanggung jawab

SKILLS

Adaptability & Organisation Menyesuaikan rencana sesi latihan untuk sesuai dengan tingkat keterampilan dan kehadiran pemain, sambil tetap mempertahankan tujuan dan struktur yang jelas.

Emotional Intelligence Mengelola Emosi Pribadi, Tetap Fokus, dan Mendukung Nilai serta Kebutuhan Pemain Tanpa Menghakimi.

Relationship Building & Communication Gunakan komunikasi yang jelas dan positif serta bangun kepercayaan dengan pemain, staf pelatih, keluarga, dan komunitas.

Positive Reinforcement Puji Perilaku dan Pertumbuhan Spesifik yang sejalan dengan tema sesi untuk memperkuat pembelajaran.

ATTITUDE

Supportive, Competitive Environment Dukung Kemajuan Individu dan Kompetisi Sehat melalui tantangan pribadi dan tim.

Empowerment Mindset Kembangkan Lingkungan Positif dan Inklusif yang mendorong pertumbuhan bagi setiap pemain.

SESSION 2 OVERVIEW

PlayOnside | Thailand

Pesan Emosional Sosial

Komunikasi

- Mengidentifikasi metode komunikasi di dalam dan luar lapangan
- Mengidentifikasi hambatan komunikasi, serta cara mengatasinya
- Menyadari pentingnya menjadi pendengar yang baik

Skil Sepakbola

Sentuhan pertama

- Mengontrol bola dengan semua bagian tubuh yang diizinkan, termasuk kaki, paha, dada, dan kepala

PART 1

Aktifitas fungsional dan Ice Breaker

Relay Sentuhan Pertama

10 menit

PART 2

Permainan Pengakuan dan Intervensi

Konek dan Kontrol

20 menit

PART 3

Evaluasi Small-Sided Game

Free Game

20 menit

PART 4

Sesi Refleksi

Diskusi Group

10 menit

Part 1: Aktifitas fungsional & Ice Breaker

RELAY SENTUHAN PERTAMA

Rencana			
Area fokus	Mengidentifikasi metode komunikasi di dalam dan luar lapangan.	Mengidentifikasi hambatan komunikasi, serta cara mengatasinya.	Menyadari pentingnya menjadi pendengar yang baik.
Tujuan Permainan	Mengembangkan kemampuan untuk melakukan sentuhan pertama yang positif guna mempersiapkan aksi sepak bola berikutnya (menggunakan berbagai bagian tubuh) dan mengomunikasikan ide serta pergerakan dengan jelas kepada rekan setim dalam sebuah relay.		
Durasi	10 menit		
Persiapan	Area bermain: Buat area berukuran 4m x 10m, dengan dua cone berwarna di jarak 5m dan ruang 3m di antara cone (atau sesuaikan dengan usia, kemampuan, dan jumlah pemain).	Tim: Bagi pemain menjadi pasangan dengan satu bola untuk setiap pasangan. Berikan setiap pasangan satu set rompi berwarna.	Keamanan: Pastikan lapangan bebas dari bahaya dan semua peserta menggunakan perlengkapan yang diperlukan.
List Perlengkapan	<ul style="list-style-type: none"> • 30 cone • Rompi utk 2 tim 	<ul style="list-style-type: none"> • Bola setiap pemain • Peluit (opsional) 	<ul style="list-style-type: none"> • Stopwatch/timer • First Aid kit

Perkenalan	
Pesan Sosial-Emosional	Skill Sepakbola
<p>Pertanyaan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apa itu komunikasi? • Apa saja cara berbeda untuk berkomunikasi dengan orang lain? • Jawaban mungkin meliputi: <i>berbicara, mengirim pesan teks atau pesan, panggilan telepon atau video call, mendengarkan, bertanya, foto atau video, bahasa tubuh, bahasa isyarat; cara kita berbagi pikiran, perasaan, dan informasi.</i> <p>Penjelasan</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Komunikasi</u> adalah keterampilan hidup yang penting. Cara kita berkomunikasi secara <i>efektif</i> dengan orang-orang di sekitar kita memengaruhi hubungan dan rasa kebersamaan kita. Ada berbagai cara untuk berkomunikasi baik di dalam maupun luar lapangan, yang melibatkan berbicara dan cara kita menyampaikan sesuatu, mendengarkan, serta bahasa tubuh. 	<p>Penjelasan</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Sentuhan pertama</u> adalah keterampilan kunci dalam sepak bola yang memungkinkan kita mengontrol bola secara efektif dan mempersiapkan gerakan berikutnya. • Hal ini melibatkan pengendalian bola dengan semua bagian tubuh yang diizinkan, termasuk kaki, paha, dada, dan kepala. • Keterampilan ini membutuhkan timing, pergerakan, dan kesadaran. <p>Pertanyaan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengapa penting memiliki sentuhan pertama yang baik saat menerima bola? • Seperti apa contoh sentuhan pertama yang baik? • Bisakah kamu menyebutkan seorang pemain yang memiliki sentuhan pertama yang luar biasa? • Bagaimana ini dapat mengubah jalannya permainan?

Intruksi Permainan

Aktifitas	Diagram Permainan
<ul style="list-style-type: none"> • Pasangan bermain bersama di dalam sebuah grid yang terdiri dari 6 cone. • Setiap pemain berdiri di garis dasar grid, saling berhadapan dengan pasangannya, dengan dua cone berwarna di tengah. • Pemain 1 memulai dengan bola. • Pemain 2 (tanpa bola) berlari menuju cone berwarna dan memutuskan di sebelah cone mana mereka ingin menerima operan. • Pemain 1 mengoper bola ke sisi luar cone tersebut, Pemain 2 melakukan sentuhan pertama untuk mengontrol bola dan mengopernya kembali. • Pemain 1 mengontrol bola saat Pemain 2 kembali ke garis dasar mereka. • Pemain kembali ke posisi awal mereka dan berlatih sentuhan pertama dengan peran yang sama selama 1 menit. • Tukar peran pemain setiap 1,5 menit. • Dorong pemain untuk bereksperimen dengan berbagai metode komunikasi (misalnya berbicara/berteriak memberikan instruksi, bahasa tubuh, kontak mata). • Dorong pemain untuk bereksperimen dengan cara mereka melakukan sentuhan pertama, dan bersenang-senang! • 1 Menit Terakhir: Pasangan saling bersaing untuk menyelesaikan sebanyak mungkin operan dalam 1 menit. Tim dengan jumlah operan terbanyak menjadi pemenang. • Gunakan seluruh grid. Pasangan harus Defendererja sama untuk menyelesaikan rangkaian operan guna mencetak skor. 	

Perhatikan dan Adaptasi

Apa yang harus diwaspadai	Perubahan	Sosial-Emosional
<ul style="list-style-type: none"> • Apakah para pemain menggunakan kecepatan dan timing mereka untuk mengambil keputusan berlari ke cone kiri atau kanan? Seberapa efektif mereka mengomunikasikan gerakan ini kepada rekan setimnya? • Bagaimana para pemain menunjukkan bahwa mereka siap menerima bola? • Apakah posisi tubuh mereka sudah mendukung aksi sepak bola berikutnya? • Bagaimana cara pemain berkomunikasi (atau bagaimana ini berubah) ketika situasi berjalan baik atau buruk - bahasa tubuh, nada suara, volume, kata-kata, dll.? • Bagaimana kedua pemain menunjukkan sentuhan pertama yang positif? "Merendam" bola. • Apakah pemain menggunakan kedua kaki untuk mengoper/menerima bola? • Bobot operan - apakah ini memungkinkan sentuhan pertama yang positif? • Apakah pemain mencapai cone pada saat yang sama dengan datangnya bola? 	<p>Tingkatkan tantangan (Step up):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pemain yang 'mengoper' melempar atau melakukan chip bola untuk memvariasikan cara rekannya melakukan sentuhan pertama. • Tukar peran antar pemain dalam pasangan. • Tingkatkan intensitas dan kecepatan dengan batas waktu. • Tingkatkan intensitas dengan komunikasi positif dari pelatih. • Batasi jumlah sentuhan untuk kedua pemain. <p>Kurangi kesulitan (Step down):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kurangi jarak di antara mereka untuk meningkatkan akurasi/bobot operan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pengambilan Keputusan dan Pemecahan Masalah • Kerja Sama Tim • Kesadaran Diri dan Kepercayaan Diri <p>Skil Sepakbola</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menendang bola

Part 2: Pengakuan & Intervensi dalam Permainan

KONEKSI DAN KONTROL

Rencana			
Area Fokus	Mengeksplorasi metode komunikasi yang efektif, termasuk mendengarkan, berbicara, dan isyarat non-verbal.	Berlatih memberikan umpan balik konstruktif kepada rekan satu tim selama bermain.	Meningkatkan kemampuan mengambil sentuhan pertama yang positif di bawah tekanan.
Tujuan Permainan	Mengembangkan kontrol sentuhan pertama yang kuat sambil mengenali dan meningkatkan komunikasi verbal serta non-verbal, dengan melibatkan pengamat sebagai komunikator aktif untuk memandu tim mereka.		
Durasi	20 menit		
Persiapan	Area bermain : Siapkan area 15m x 15m yang dibagi menjadi empat kuadran kecil. Letakkan 4 gawang kecil (atau tandai dengan cone) di sudut-sudut kotak.	Tim: Kelompok terdiri dari 4 pemain: dua penyerang, satu pemain bertahan, dan satu pengamat. Rotasikan peran secara teratur.	
List Perlengkapan	<ul style="list-style-type: none"> • 40 cone • Rompi warna utk tim 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 bola per group • Peluit (opsional) 	<ul style="list-style-type: none"> • Stopwatch/timer • First Aid kit

Intruksi Permainan

Aktifitas	Diagram Permainan
<ul style="list-style-type: none"> • Pertanyaan untuk Pemain: Apa yang membuat komunikasi menjadi efektif? Bagaimana mendengarkan rekan setim yang memberikan umpan balik atau panduan dapat membantu performa Anda? • Penjelasan: Komunikasi lebih dari sekadar memberi instruksi; ini tentang memahami dan merespons orang lain untuk membantu mereka berhasil. Dalam permainan ini, perhatikan seberapa baik kata-kata dan tindakan Anda membantu rekan satu tim. • Kelompokkan pemain menjadi empat, dengan peran sebagai dua penyerang, satu pemain bertahan, dan satu pengamat. • Dua penyerang Defendererja sama untuk menjaga penguasaan bola dan mencoba mencetak gol di salah satu dari 4 gawang kecil. • Pemain bertahan berusaha untuk memotong operan atau merebut bola. • Pengamat aktif membantu timnya dengan memberikan instruksi verbal, memberi isyarat gerakan, atau menunjukkan ruang kosong yang dapat dimanfaatkan. • Ronde 1 (5 menit): • Penyerang dan pengamat Defendererja sama untuk mengoper bola dan bergerak ke kuadran yang berbeda untuk mencetak gol. • Pengamat memandu penyerang menggunakan instruksi verbal, seperti "Bergerak ke kanan!" atau "Perhatikan posisi pemain bertahan!" • Pemain bertahan memberikan tekanan ringan untuk menantang penyerang tanpa tekel agresif. 	

Intruksi Permainan

Aktifitas

- **Ronde 2** (5 menit): Pengamat Hanya Menggunakan Komunikasi Non-Verbal (cth menunjuk, tepuk tangan, beri sinyal).
- Penyerang harus tetap waspada terhadap isyarat pengamat dan menyesuaikan permainan mereka sesuai arahan.
- Pemain bertahan sekarang diizinkan melakukan tekel dan lebih aktif memotong bola.
- **Intervensi** (5 menit): Pengamat diizinkan untuk menghentikan permainan sebentar jika mereka melihat sesuatu yang dapat ditingkatkan oleh tim mereka, kemudian melanjutkan permainan.
- Dorong pengamat untuk memberikan saran yang membangun ("Coba bergerak lebih cepat ke ruang kosong" atau "Cari kuadran yang terbuka.")
- Dorong penyerang untuk menggunakan kombinasi komunikasi verbal dan non-verbal satu sama lain. Soroti dan apresiasi ketika pemain dan pengamat menunjukkan komunikasi yang efektif dan dampaknya terhadap permainan.
- **Tantangan Akhir** (5 menit): Semua kelompok bermain bersama dalam permainan yang lebih besar (4v4).
- Seorang pengamat dari setiap tim dapat ditunjuk sebagai "pelatih" di pinggir lapangan, memberikan instruksi secara verbal dan menggunakan gerakan untuk membantu tim mereka mencetak gol, atau mereka dapat memilih untuk bermain dalam pertandingan.

Perhatikan dan Adaptasi

Apa yang harus diwaspadai	Perubahan	Sosial-Emosional
<ul style="list-style-type: none"> • Apakah para pemain menggunakan isyarat verbal yang jelas dan singkat (misalnya, "Di sini!" atau "Ke kiri!")? • Apakah mereka menggabungkan komunikasi non-verbal secara efektif, seperti menunjuk atau posisi tubuh? • Apakah umpan balik dari pengamat dapat ditindaklanjuti dan mudah dipahami? • Apakah penyerang mendengarkan dan bertindak berdasarkan instruksi dari pengamat? • Seberapa cepat dan percaya diri mereka beradaptasi dengan gerakan atau keputusan berdasarkan panduan? • Apakah pemain menggunakan bagian tubuh yang tepat (misalnya, dalam kaki, dada) untuk mengontrol bola? • Apakah sentuhan pertama mereka mempersiapkan aksi berikutnya dengan baik (operan, dribel, atau tembakan)? • Apakah mereka menyesuaikan posisi mereka untuk memudahkan penerimaan bola? • Apakah pemain melakukan scanning untuk mencari ruang agar dapat menerima bola? 	<p>Tingkatkan Tantangan (Step up):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tambahkan satu pemain bertahan untuk meningkatkan tekanan pada penyerang, sehingga membutuhkan pengambilan keputusan yang lebih cepat dan komunikasi yang lebih efektif. • Batasi penyerang untuk hanya menggunakan isyarat non-verbal (misalnya, menunjuk, mengangguk) atau batasi pengamat hanya memberikan instruksi satu kata untuk menekankan kejelasan dan kreativitas. • Wajibkan penyerang untuk mengoper atau menembak dalam waktu tiga detik setelah menerima bola, mendorong pengambilan keputusan yang lebih cepat dan sentuhan pertama yang presisi. • Beri nomor pada setiap gawang, dan pelatih memanggil gawang mana yang "aktif" selama permainan. Penyerang harus beradaptasi untuk menargetkan gawang yang diaktifkan berdasarkan instruksi. <p>Kurangi Kesulitan (Step down):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Perbesar ukuran setiap kuadran, memberikan lebih banyak ruang bagi penyerang untuk bermanuver dan mengurangi peluang pemain bertahan untuk memotong bola. • Izinkan pengamat untuk masuk ke area permainan untuk memberikan arahan langsung atau membantu mengoper bola kepada penyerang. • Hentikan permainan secara berkala untuk memungkinkan penyerang dan pengamat mendiskusikan strategi sebelum melanjutkan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kesadaran Diri • Komunikasi • Hak dan Tanggung Jawab • Kerja Sama Tim <hr/> <p>Skil Sepakbola</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berlari dengan bola

Part 3: Small-Sided Open Game

Rencana			
Tujuan Permainan	Para pemain berlatih mengontrol bola menggunakan kaki, paha, dada, dan kepala di bawah tekanan, sambil berkomunikasi secara efektif dengan tim mereka melalui berbagai metode komunikasi.		
Durasi	20 menit		
Persiapan	Area bermain: Siapkan lapangan berukuran 30m x 40m (atau disesuaikan dengan usia, kemampuan, dan jumlah pemain).	Tim: Bagilah pemain menjadi dua tim yang seimbang dengan 2 set rompi berwarna.	Keamanan: Pastikan lapangan bebas dari bahaya dan peserta memiliki perlengkapan yang diperlukan.
List Perlengkapan	<ul style="list-style-type: none"> • 20 cone • Rompi utk 2 tim 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 bola • Peluit (opsional) 	<ul style="list-style-type: none"> • Stopwatch/timer • First Aid kit

Instruksi Permainan

Aktifitas	Diagram Permainan
<p>Tanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bagaimana cara kita meningkatkan sentuhan pertama? • Jawaban mungkin termasuk: <i>Memikirkan langkah berikut sebelum menerima bola, posisi tubuh yang baik, menggunakan bagian kaki atau tubuh yang berbeda, mengarahkan bola ke ruang kosong dan menjauhi Defender, menjadi yang pertama menyentuh bola.</i> • Bagaimana kita bisa menjadi komunikator yang efektif? • Jawaban mungkin termasuk: <i>Dengan mendengarkan dengan saksama, menggunakan bahasa tubuh, menyadari cara saya menyampaikan sesuatu, dan berbicara dengan jelas.</i> <p>Jelaskan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ini adalah permainan bebas. Mulailah dengan kick-off. • Tujuannya adalah mencetak gol ke gawang lawan. • Aturan akan diperkenalkan seiring berjalannya permainan. • Fokus pada bagaimana kamu dapat berkomunikasi secara efektif dengan timmu, bagaimana ini memengaruhi sentuhan pertama, serta suasana menyenangkan dan kerja sama tim yang dapat dibangun melalui komunikasi positif. 	

Perhatikan dan Adaptasi

Apa yang harus diwaspadai	Perubahan
<ul style="list-style-type: none"> • Identifikasi contoh bagus dari sentuhan pertama yang bertujuan, seperti ketika seorang pemain mempersiapkan langkah berikutnya atau saat mereka menggunakan sentuhan pertama untuk umpan, tembakan, atau keterampilan lvl. • Momen di mana pemain dapat meningkatkan sentuhan pertama mereka - pertimbangkan posisi tubuh dan lapangan, pemindaian, pergerakan, dan kesadaran. • Dorong momen komunikasi positif pemain, termasuk berbicara, nada suara, dan bahasa tubuh. • Eksplorasi momen di mana tim dapat meningkatkan metode komunikasi mereka. 	<ul style="list-style-type: none"> • Batasi jumlah sentuhan sebelum melakukan umpan. • Minta tim memilih kata yang tidak terkait dengan sepak bola (misalnya, "biru"). Mereka hanya boleh menggunakan kata ini untuk berkomunikasi dengan nada dan volume berbeda (batas waktu). • Gunakan zona akhir sebagai pengganti gawang. Pemain mencetak skor dengan menerima bola di luar area dan melakukan sentuhan pertama ke dalam zona akhir. • Sesuaikan ukuran area menjadi lebih besar/kecil untuk memberi pemain lebih banyak/waktu lebih sedikit dengan bola.

Part 4: Sesi Refleksi

Durasi: 10 menit

Diskusi Group

Refleksi	Yg berkaitan	Aplikasi
<ul style="list-style-type: none"> Jenis komunikasi apa saja yang kamu gunakan selama permainan? Metode komunikasi apa (verbal atau non-verbal) yang paling efektif? Bisakah seseorang membagikan momen selama aktivitas di mana ada hambatan dalam komunikasi? Apa yang terjadi? Apakah kamu mampu mengatasi tantangan komunikasi tersebut? Apa hasilnya? Bagaimana kita dapat saling mendukung untuk memastikan bahwa kita saling memahami? Bagaimana mendengarkan umpan balik mengubah keputusanmu saat menguasai bola? 	<ul style="list-style-type: none"> Mengapa menurutmu komunikasi penting dalam sebuah tim? Apa yang bisa terjadi jika kita tidak berkomunikasi secara efektif di lapangan? Bisakah seseorang membagikan waktu ketika kamu disalahpahami? Apa yang terjadi dan apa hasilnya? Bagaimana emosi kita mengubah cara kita berkomunikasi? Apa saja hal lain yang dapat mengubah cara kita berkomunikasi secara efektif (misalnya hambatan emosional, budaya, fisik, persepsi)? Bagaimana kita dapat mengatasi hambatan-hambatan ini? 	<ul style="list-style-type: none"> Bagaimana kamu mengubah cara komunikasimu tergantung pada siapa yang kamu ajak bicara (misalnya teman, pelatih, keluarga, guru)? Dengan siapa kamu perlu berkomunikasi paling efektif dalam hidupmu? Bagaimana kamu akan berkomunikasi dengan seseorang yang menggunakan cara komunikasi yang berbeda (misalnya seseorang dengan gangguan penglihatan, disabilitas fisik/intelektual)? Jika kamu bertemu seseorang yang berbicara dalam bahasa yang berbeda darimu, bagaimana kamu dapat berkomunikasi dengan mereka agar merasa diterima? Bagaimana kamu berencana untuk berkomunikasi lebih jelas di lain waktu saat bermain sepak bola atau dalam hidupmu?

Pesan Penutup

Pesan Sosial-Emosional	Skil Sepakbola
<ul style="list-style-type: none"> <u>Komunikasi</u> adalah keterampilan hidup yang penting. Cara kita berkomunikasi secara <i>efektif</i> dengan orang-orang di sekitar kita memengaruhi hubungan kita dan rasa memiliki. Ada berbagai cara kita dapat berkomunikasi baik di dalam maupun di luar lapangan, yang melibatkan berbicara dan <i>cara</i> kita menyampaikan sesuatu, mendengarkan, dan bahasa tubuh. 	<ul style="list-style-type: none"> Sentuhan Pertama adalah tentang mengontrol bola dengan semua bagian tubuh yang diizinkan, termasuk kaki, paha, dada, dan kepala. Hal ini memungkinkan kita mengontrol bola secara efektif dan mempersiapkan langkah berikutnya. Ini membutuhkan timing, pergerakan, dan kesadaran.



SESSION 3 OVERVIEW

Fundlife International | Philippines

Pesan Emosional Sosial

Ketangguhan

- Identifikasi alat bantu dan jaringan dukungan yang kita miliki untuk membantu kita melewati masa-masa sulit.
- Kenali pikiran positif dan negatif yang dapat memengaruhi perasaan dan tindakan kita.

Skil sepakbola

Berlari dengan bola

- Bergerak cepat ke ruang kosong.
- Menggiring bola di area sempit.

PART 1

Aktivitas Fungsional dan Ice Breaker

Gauntlet / sarung tangan

10 menit

PART 2

Permainan Pengenalan dan Intervensi

Tantangan Ketahanan

20 menit

PART 3

Evaluasi Small-Sided Game

Free Game

20 menit

PART 4

Sesi Refleksi

Diskusi Group

10 menit

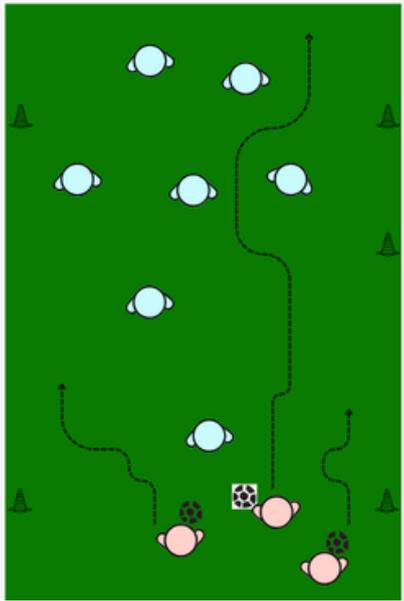
Part 1: Aktifitas fungsional & Ice Breaker

GAUNTLET | Sarung tangan

Rencana			
Fokus Area	Kenali pikiran positif dan negatif yang dapat memengaruhi perasaan dan tindakan kita.	Pahami alat bantu dan jaringan dukungan yang kita miliki untuk membantu kita melewati masa-masa sulit.	Kembangkan kemampuan pemain untuk berlari dengan bola ke ruang kosong dengan kecepatan dan menggiring bola di area sempit.
Tujuan Permainan	Pemain harus berlari dengan bola untuk mencapai sisi lain dari area permainan sambil menghindari Defender. Tim yang berhasil mencapai sisi lain paling banyak kali menang.		
Durasi	10 menit		
Persiapan	Area bermain: Siapkan area berukuran 15m x 20m (ukuran tergantung pada usia dan kemampuan pemain).	Tim: Bagilah pemain menjadi dua tim yang seimbang, dan beri setiap pemain rompi untuk dikenakan sesuai tim mereka.	Keamanan: Pastikan lapangan bebas dari bahaya dan peserta memiliki perlengkapan yang diperlukan.
List Perlengkapan	<ul style="list-style-type: none"> • 20 cones • Bibs for 2 teams 	<ul style="list-style-type: none"> • Football per player • Whistle (optional) 	<ul style="list-style-type: none"> • Stopwatch/timer • First Aid kit

Pengenalan	
Pesan Sosial-Emosional	Skil Sepakbola
<p>Jelaskan</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Ketangguhan</u> adalah kemampuan untuk bangkit kembali ketika keadaan sulit. Seperti dalam sepak bola, kadang-kadang kita menghadapi tantangan—seperti gagal mencetak gol atau dibalikkan oleh lawan. Ketangguhan membantu kita merasakan emosi tersebut dan belajar dari momen-momen itu untuk kembali lebih kuat. <p>Tanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bisakah seseorang membagikan waktu ketika kamu menghadapi tantangan dalam olahraga atau kehidupan? • Bagaimana kamu mengatasinya? • Mengapa menurutmu ketangguhan penting bagi sebuah tim? • Bagaimana kita bisa saling mendukung dalam membangun ketangguhan selama latihan? 	<p>Jelaskan</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Berlari dengan bola</u> adalah keterampilan kunci dalam sepak bola yang memungkinkan kita memindahkan bola dengan cepat dan menghindari Defender. • Ini melibatkan berlari dengan kecepatan ke ruang kosong dan menggiring bola di area sempit. • Ini membutuhkan kontrol, kelincahan, dan kesadaran. <p>Tanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bisakah kamu menyebutkan pemain yang dapat berlari dengan bola dengan sangat baik? • Bagaimana hal ini dapat mengubah permainan?

Instruksi Permainan

Aktifitas	Diagram Permainan
<ul style="list-style-type: none"> • Tugaskan satu tim sebagai pelari dan satu tim sebagai Defender. • Pelari bergiliran untuk "melalui tantangan", menggiring bola mereka melewati zona, berusaha mengalahkan satu hingga tiga Defender. • Pelari berbaris di satu ujung "tantangan" dengan bola masing-masing. • Defender menempatkan diri mereka di empat zona terpisah, dengan satu pemain di dua zona pertama, dan dua hingga tiga pemain di masing-masing dua zona terakhir. • Defender tidak diperbolehkan meninggalkan zona mereka. • Jika seorang pelari menggiring bola melewati zona, tidak ada poin yang diberikan. • Tim akan berganti posisi setelah lima menit, atau setelah salah satu tim mencetak total 10 poin. Kemungkinan besar tim pelari akan sering gagal mencapai tujuan mereka. 	

Perhatikan dan Adaptasi

Apa yg hrs diwaspadai	Perubahan	Sosial-Emosional
<ul style="list-style-type: none"> • Apakah pemain menggiring bola dengan kepala terangkat untuk meningkatkan kesadaran? • Apakah pemain menggunakan berbagai bagian kaki mereka untuk menjaga bola tetap dekat, mudah untuk digiring, atau meningkatkan kecepatan? • Apakah pemain mempercepat gerakan ke ruang kosong untuk menghindari Defender? • Bagaimana pemain menunjukkan ketangguhan ketika menghadapi tantangan? • Identifikasi pemain yang menunjukkan pengaturan diri untuk terus mencoba. • Penguatan: Kita tidak hanya mengembangkan keterampilan menggiring bola, tetapi juga belajar esensi ketangguhan. Setiap kali seorang pemain menghadapi Defender, mereka ditantang untuk beradaptasi dan memperbaiki teknik mereka. Menerima kegagalan dan berkolaborasi dengan rekan tim membangun kekuatan emosional dan tekad. Ingat, setiap kemunduran di lapangan adalah kesempatan untuk tumbuh lebih kuat, baik dalam keterampilan maupun semangat. 	<p>Tingkatkan (tantangan):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kurangi area bermain untuk meningkatkan kesulitan bagi pelari. • Jika Defender memenangkan bola, mereka harus menggiring bola ke garis start untuk mendapatkan satu poin. • Tambahkan cara untuk mencetak poin, misalnya target yang harus disepak atau dilewati oleh pelari. • Tambahkan pelari ekstra untuk membuatnya lebih kompleks bagi Defender. <p>Turunkan (mudah):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kurangi jumlah kerucut atau perbesar jarak di antara kerucut untuk navigasi yang lebih mudah. • Defender bermain dengan lebih pasif untuk memberi kesempatan kepada pelari mencapai sisi lainnya. • Izinkan peserta untuk berjalan atau jogging alih-alih berlari cepat. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kerja sama tim • Kesadaran diri • Komunikasi (non-verbal/verbal) • Hak dan tanggung jawab <hr/> <p>Skil Sepakbola</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sentuhan Pertama

TANTANGAN KETAHANAN

Rencana			
Area Fokus	Kembangkan ketangguhan dengan mengenali tantangan dan mengatasinya secara kolaboratif selama permainan.		Kembangkan kemampuan untuk berlari dengan bola dalam situasi permainan.
Tujuan Permainan	Pemain harus berlari dengan bola untuk mencapai sisi lain dari area permainan sambil menghindari Defender. Tim yang berhasil mencapai sisi lain paling banyak kali menang.		
Durasi	20 menit		
Persiapan	Area bermain: Siapkan sebuah lintasan dengan 4 stasiun tantangan permainan - menggiring bola, umpan, tembakan, dan bertahan.		Tim: Bagilah pemain menjadi tim kecil yang terdiri dari 4-5 orang dengan set rompi berwarna.
List Perlengkapan	<ul style="list-style-type: none"> • 20 cones • Rompi berwarna utk team 	<ul style="list-style-type: none"> • Bola setiap pemain • Whistle (optional) 	<ul style="list-style-type: none"> • Stopwatch/timer • First Aid kit

Instruksi Permainan

Aktifitas	Diagram Permainan
<ul style="list-style-type: none"> • Gunakan hambatan untuk mensimulasikan tantangan (misalnya, kerucut untuk digiring mengelilingi, gawang kecil untuk menembak) yang memerlukan strategi ketangguhan. • Navigasi Lintasan: Setiap tim bergiliran untuk melewati lintasan ketangguhan: <ol style="list-style-type: none"> Stasiun Menggiring Bola: Siapkan lintasan zig-zag atau serpentin menggunakan kerucut, dengan cukup ruang bagi pemain untuk menggiring bola tanpa kehilangan kendali. Pemain harus menggunakan kedua kaki, memasukkan sentuhan cepat dan perubahan arah untuk meningkatkan kelincahan dan kontrol bola yang dekat. Stasiun Umpan: Target Umpan - Siapkan gawang kecil (misalnya, gerbang kecil atau kerucut) yang harus dilewati pemain untuk membuat umpan lebih tepat. Anda dapat memberi poin ketika pemain berhasil melewati target ini. 	<p>The diagram illustrates a green rectangular field with four stations for a challenge course. Station 1, 'Dribbling', is at the bottom left, showing a player with a ball navigating a zig-zag path around several cones. Station 2, 'Passing', is in the middle right, showing a player passing the ball towards a target (a small goal or cone). Station 3, 'Shooting', is in the middle left, showing a player shooting the ball towards a goal. Station 4, 'Defending', is at the top right, showing a player being challenged by a defender. Arrows indicate the sequence of the course.</p>

Intruksi Permainan

Aktifitas

- **Stasiun Tembakan:** Fokus pada tembakan dengan kekuatan dan akurasi. Ajari pemain untuk menendang bola dengan punggung kaki untuk kekuatan dan menggunakan bagian dalam kaki untuk presisi. Dorong mereka untuk mengarah ke sudut gawang dan menembak cepat saat berada di bawah tekanan.
- **Stasiun Defender:** Satu pemain bertindak sebagai penyerang dan lainnya sebagai Defender. Penyerang mencoba menggiring bola melewati Defender dan mencetak gol, sementara Defender berusaha menghentikan mereka dan merebut bola. Setelah waktu atau hasil yang ditentukan, pemain bertukar peran.
- **Pemeriksaan Ketangguhan:** Jika seorang pemain kehilangan kendali atas bola atau kesulitan di titik manapun, mereka harus berhenti sejenak, mendiskusikan dengan rekan tim bagaimana menangani situasi tersebut, dan kemudian mencoba lagi, dengan menekankan dukungan dan dorongan.

Perhatikan dan Adaptasi

Apa yg hrs diwaspadai	Perubahan	Sosial-Emosional
<ul style="list-style-type: none"> • Dorong tim untuk saling mengakui usaha satu sama lain, terutama ketika seseorang mencoba lagi setelah mengalami kemunduran. • Apakah para pemain saling berkomunikasi secara positif dan saling mendukung? • Apakah para pemain menggunakan perubahan kecepatan untuk menghindari Defender? • Apakah para pemain menggiring bola dengan kepala terangkat untuk meningkatkan kesadaran? • Apakah para pemain menggunakan/mencoba berbagai bagian kaki untuk menjaga bola tetap dekat, mudah dikendalikan, atau meningkatkan kecepatan? • Penguatan: Tekankan bahwa ketangguhan adalah tentang pertumbuhan, dan setiap tantangan adalah kesempatan untuk berkembang. 	<p>Tingkatkan tantangan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Di stasiun passing, tambahkan satu Defender. Lakukan passing bola dengan cara voli daripada mengoper bola di tanah, atau gunakan sundulan, dan lain-lain. • Terapkan batasan waktu untuk setiap stasiun guna mendorong pengambilan keputusan yang cepat. <p>Kurangi tantangan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kurangi jumlah cone di stasiun dribbling agar lebih mudah dinavigasi. • Izinkan peserta untuk mengoper ke rekan tim yang diam untuk menyederhanakan tantangan passing. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pengambilan Keputusan dan Pemecahan Masalah • Kerja Tim
		<p>Skil Sepakbola</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menendang Bola • Bertahan

Part 3: Small-Sided Open Game

Rencana			
Tujuan Permainan	Dorong peserta untuk menggunakan keterampilan menggiring bola dan pengambilan keputusan di bawah tekanan sambil membangun kerja sama tim untuk meningkatkan ketangguhan mereka.		
Durasi	20 menit		
Persiapan	Area bermain: Buat lapangan dengan ukuran 30m x 40m (atau sesuaikan dengan usia, kemampuan, dan jumlah pemain).	Tim: Bagi pemain menjadi dua tim yang seimbang dengan menggunakan dua set rompi berwarna.	Keamanan: Pastikan lapangan bebas dari bahaya dan peserta memiliki perlengkapan yang diperlukan.
List Perlengkapan	<ul style="list-style-type: none"> • 20 cones • Rompi utk 2 team 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 bols • Peluit (opsional) 	<ul style="list-style-type: none"> • Stopwatch/timer • First Aid kit

Intruksi Permainan

Aktifitas	Diagram Permainan
<p>Pertanyaan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bagaimana kita bisa meningkatkan kemampuan menggiring bola? • Jawaban bisa mencakup: Dengan menggunakan berbagai bagian kaki untuk mengubah kecepatan dan arah lari, menjaga bola tetap dekat, menggunakan tubuh untuk melindungi bola dari tim lawan. • Bagaimana kita bisa menunjukkan ketangguhan? • Jawaban bisa mencakup: Dengan melupakan kesalahan dan memikirkan cara memperbaikinya di kesempatan berikutnya, mengambil napas dalam-dalam, mencoba lagi, meminta dukungan atau bimbingan. <p>Jelaskan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ini adalah permainan bebas. Mulai dengan kick-off. • Tujuannya adalah mencetak gol ke gawang lawan. • Aturan akan diperkenalkan seiring berjalannya permainan. • Fokus pada ketangguhan dan bagaimana hal itu meningkatkan kemampuan untuk berlari dengan bola, mengatasi tantangan, dan tetap menjaga kontrol. 	

Perhatikan dan Adaptasi

Apa yg hrs diwaspadai	Perubahan
<ul style="list-style-type: none"> • Identifikasi contoh ketangguhan individu, seperti tetap berpikir positif setelah upaya yang tidak berhasil atau mencoba berbagai strategi menyerang dan bertahan. • Identifikasi momen ketangguhan tim, termasuk komunikasi positif dan menciptakan solusi saat menghadapi tantangan. • Amati pemain yang menunjukkan pola pikir berkembang, seperti menemukan cara untuk meningkatkan dengan menyesuaikan kecepatan, arah, penggunaan kaki, atau memindai lingkungan sekitar mereka. 	<ul style="list-style-type: none"> • Gunakan zona akhir sebagai pengganti gawang yang harus digiring bola oleh tim. • Ubah ukuran area menjadi lebih besar/kecil untuk memberikan lebih banyak/waktu lebih sedikit kepada pemain saat menguasai bola. • Tukar pemain untuk menciptakan tim yang tidak seimbang dan situasi overload, misalnya 6v4.

Part 4: Sesi Refleksi

Durasi: 10 menit

Diskusi Group		
Refleksi	Yg Berkaitan	Aplikasi
<ul style="list-style-type: none"> • Apakah ada yang dapat berbagi momen spesifik dalam aktivitas Gauntlet di mana Anda menghadapi tantangan? • Apa yang Anda lakukan untuk mengatasi tantangan tersebut? • Bagaimana rekan satu tim Anda membantu Anda selama aktivitas? • Bisakah Anda memberikan contoh dukungan yang Anda terima atau berikan? • Apakah ada yang dapat berbagi momen di stasiun passing di mana Anda menghadapi tantangan, seperti operan yang tidak akurat atau keputusan yang sulit? Bagaimana Anda bangkit kembali? • Ketika Anda membuat kesalahan dalam latihan passing, bagaimana Anda mengatasinya? Apakah Anda menyerah atau terus mencoba? Apa yang Anda pelajari dari pengalaman itu? 	<ul style="list-style-type: none"> • Pikirkan saat Anda dihentikan oleh seorang Defender. • Emosi apa yang Anda rasakan? • Apakah emosi tersebut memengaruhi cara Anda bermain? Jika ya, bagaimana? • Apa yang Anda pelajari dari pengalaman itu? • Bagaimana Anda dapat menerapkan apa yang Anda pelajari tentang ketangguhan hari ini ke dalam latihan atau pertandingan Anda di masa depan? • Apakah ada yang ingin berbagi tujuan pribadi terkait hal ini? 	<ul style="list-style-type: none"> • Apa satu cara yang Anda rencanakan untuk bangkit kembali saat menghadapi kemunduran di sepak bola atau kehidupan? • Bagaimana Anda dapat menerapkan apa yang Anda pelajari hari ini di bidang lain dalam kehidupan Anda?

Pesan Penutup	
Pesan Sosial-Emosional	Skil Sepakbola
<ul style="list-style-type: none"> • <u>Ketangguhan</u> adalah kemampuan untuk bangkit kembali ketika situasi menjadi sulit. Sama seperti dalam sepak bola, terkadang kita menghadapi tantangan—seperti gagal mencetak gol atau kalah dari lawan. Ketangguhan membantu kita merasakan emosi tersebut dan belajar dari momen-momen itu untuk kembali lebih kuat. • Ketangguhan bukan hanya tentang menang; ini tentang belajar dan berkembang dari setiap pengalaman. Setiap kali Anda menghadapi tantangan, baik di sepak bola maupun di tempat lain, anggap itu sebagai kesempatan untuk menjadi lebih kuat. Kemunduran adalah bagian dari perjalanan, dan saling mendukung adalah kunci untuk membangun tim yang tangguh. Bawalah pola pikir ini ke depan, dan mari terus saling mendorong untuk berkembang, baik di dalam maupun di luar lapangan! 	<ul style="list-style-type: none"> • Berlari dengan bola melibatkan bergerak cepat ke ruang terbuka dan menggiring bola di area sempit. • Hal ini membutuhkan kontrol, kelincahan, dan kesadaran.

SESSION 4 OVERVIEW

Creating Chances | Australia

Pesan Emosional Sosial

Hubungan Sehat

- Mengidentifikasi dan merespons perilaku sehat, waspada, dan berbahaya dalam hubungan.
- Membantu peserta memahami dan mengomunikasikan batasan pribadi.

Skill Sepakbola

Berlari dgn Bola

- Bergerak cepat ke ruang terbuka
- Menggiring bola di area sempit

PART 1

Aktifitas Fungsional dan Ice Breaker

Zona Perilaku

10 menit

PART 2

Permainan Pengenalan dan Intervensi

Space Invaders

20 menit

PART 3

Evaluasi Small-Sided Game

Free Game

20 menit

PART 4

Sesi Refleksi

Diskusi Group

10 menit

Part 1: Aktifitas fungsional & Ice Breaker

ZONA PERILAKU

Rencana			
Area Fokus	Mengidentifikasi dan merespons perilaku sehat (hijau), waspada (kuning), dan berbahaya (merah) dalam hubungan.	Mengembangkan keterampilan pengambilan keputusan cepat dengan menggiring bola sambil merespons pertanyaan dari pelatih.	Meningkatkan kemampuan pemain untuk bergerak cepat membawa bola ke ruang terbuka dan menggiring bola di area sempit.
Tujuan Permainan	Pemain harus berlari dengan bola dan mengidentifikasi serta merespons perilaku sehat (hijau), waspada (kuning), dan berbahaya (merah) dalam hubungan.		
Durasi	10 menit		
Persiapan	Area bermain: Siapkan area 20m x 30m dan bagi menjadi Zona Hijau, Zona Kuning, dan Zona Merah.	Tim: Bagi pemain menjadi dua tim yang seimbang, dan beri setiap pemain rompi sesuai tim mereka.	Sumber daya: Cetak/gambar Kartu Perilaku + Tanda Zona (lihat lampiran) dan letakkan tanda di setiap zona.
List Perlengkapan	<ul style="list-style-type: none"> • Kartu Perilaku • Tanda Zona • 30 cone 	<ul style="list-style-type: none"> • Rompi utk 2 team • Bola setiap pemain • Peluit (opsional) 	<ul style="list-style-type: none"> • Stopwatch/timer • First Aid kit

Pengenalan

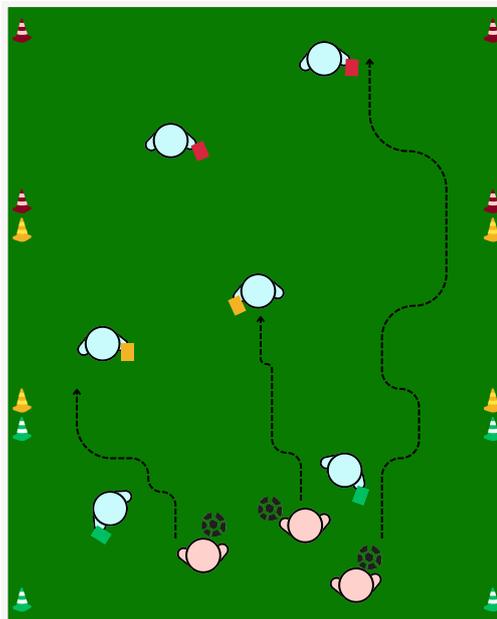
Pesan Sosial Emosional	Skill Sepakbola
<p>Jelaskan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sesi ini tentang <u>Hubungan Sehat</u>. Hubungan adalah koneksi antara individu yang dapat berbentuk berbagai jenis, termasuk persahabatan, ikatan keluarga, hubungan romantis, dan hubungan profesional. Hubungan dibangun di atas saling pengertian, rasa hormat, dan komunikasi. • Jelaskan bahwa hubungan sehat melibatkan dukungan emosional, kepercayaan, dan pengalaman bersama, yang berkontribusi pada pertumbuhan pribadi dan kesejahteraan. Jelaskan berbagai jenis hubungan dengan memperlihatkan kartu-kartu yang telah disiapkan. • Juga beri tahu peserta bahwa sesi ini mungkin memicu emosi yang kuat. Jelaskan bahwa mereka dapat memilih untuk tidak melanjutkan atau istirahat jika merasa tidak nyaman kapan saja. Berikan kata atau isyarat aman yang memungkinkan siapa pun menghentikan partisipasi tanpa merasa tertekan untuk memberikan penjelasan. <p>Tanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bisakah seseorang memberikan contoh perilaku yang dapat ditemukan dalam hubungan yang sehat? • Mengapa memiliki hubungan yang sehat dengan rekan tim dan teman penting? • Apa saja tanda peringatan dalam hubungan yang tidak sehat? (bullying, berbohong, cemburu, dll.) 	<p>Jelaskan</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Berlari dengan bola</u> adalah keterampilan penting dalam sepak bola yang memungkinkan kita menggerakkan bola dengan cepat dan melewati pemain bertahan. • Ini melibatkan bergerak cepat ke ruang terbuka dan menggiring bola di area yang sempit. • Hal ini membutuhkan kontrol, kelincahan, dan kesadaran. <p>Tanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bagian kaki apa saja yang bisa kita gunakan untuk berlari dengan bola? • Bisakah Anda menyebutkan seorang pemain yang sangat ahli berlari dengan bola? • Bagaimana keterampilan ini bisa mengubah jalannya permainan?

Instruksi Permainan

Aktifitas

- Tugaskan dua tim sebagai Pelari dan Defender.
- *Pelari*: Pemain memulai di Zona Hijau dan harus mencapai Zona Merah sambil melewati Zona Kuning.
- *Defender*: Pemain akan memegang kartu/rompi yang mewakili tiga warna (hijau, kuning, merah). Mereka akan berdiri di Zona Kuning untuk menampilkan perilaku-perilaku ini ketika pelari melewatinya.
- Alokasikan Defender di zona yang berbeda, masing-masing dengan kartu perilaku. Anda bisa menyebarkannya secara merata, misalnya 2 di zona merah, 2 di zona hijau, dan 2 di zona kuning.
- Tujuan Pelari adalah menggiring bola mereka dari Zona Hijau ke Zona Merah tanpa kehilangan kontrol atas bola atau "tertag" oleh Defender.
- **Zona Hijau (Perilaku Sehat)**: Pelari mulai menggiring bola mereka dari zona ini. Defender di Zona Hijau memberikan dorongan positif. Mereka mendukung Pelari dengan memberi petunjuk dan menawarkan jalur yang jelas. Tantangannya mudah, dengan gangguan minimal, mewakili sifat hubungan yang mendukung dan sehat.
- **Zona Kuning (Perilaku Waspada)**: Zona ini memperkenalkan kesulitan yang lebih besar. Defender akan bergerak lebih banyak, menciptakan beberapa rintangan. Mereka bisa menghalangi pemain, mengulurkan kaki atau sedikit mendorong, tetapi tidak melakukan tantangan keras atau bertahan, mensimulasikan perilaku yang waspada atau ambigu yang mengharuskan Pelari lebih waspada dan terampil dengan bola dengan memindahkannya ke arah yang berbeda. Defender tidak boleh agresif mencuri bola, tetapi bisa membuatnya lebih sulit untuk menggiring bola melewati zona ini. Mereka juga dapat menggunakan isyarat verbal yang mencerminkan sinyal yang tercampur atau membingungkan, membuat Pelari berpikir tentang keputusan mereka.
- **Zona Merah (Perilaku Tidak Sehat)**: Defender di sini lebih aktif dan berusaha merebut bola dari Pelari. Mereka dapat memblokir jalur, memberi tekanan pada Pelari, dan mengalihkan perhatian mereka secara verbal. Tujuannya adalah untuk mensimulasikan perilaku yang tidak sehat, mengontrol, atau agresif, di mana menjadi sulit bagi Pelari untuk bergerak melewati zona dengan aman. Jika seorang pelari kehilangan bola kepada Defender di Zona Perilaku Merah, mereka bergabung sebagai Defender.
- Setelah pelari berhasil melewati Zona Merah dengan aman, mereka melanjutkan untuk melalui zona merah menuju zona hijau.
- Tukar peran Defender dan Pelari setelah pemain melewati rintangan dua kali.

Diagram Permainan



Perhatikan dan Adaptasi

Apa yg hrs diwaspadai	Perubahan	Sosial Emosional
<ul style="list-style-type: none"> • Amati apakah pemain menunjukkan respons dan emosi yang dipicu selama aktivitas. • Pastikan pemain tahu bahwa mereka bisa memilih untuk tidak melanjutkan atau mengambil jeda jika merasa tidak nyaman pada titik tertentu. • Apakah bek menandai pelari dengan kasar? • Apakah bek tersebar untuk memberikan ruang bagi pelari untuk bergerak? • Apakah pelari memahami perbedaan antara perilaku hijau (sehat), kuning (waspada), dan merah (tidak sehat)? Apakah mereka berlari ke zona yang benar? • Apakah pemain menggunakan kecepatan dan kelincahan untuk bergerak di sekitar pemain lain? • Apakah pemain menggiring bola dengan kepala terangkat untuk meningkatkan kesadaran? • Apakah pemain menggunakan berbagai bagian kaki untuk menjaga bola tetap dekat, mudah dipindahkan, atau meningkatkan kecepatan? • Apakah bek memosisikan tubuh mereka untuk menghentikan gerakan pelari? • Apakah bek bergerak menghalangi dan tidak langsung melakukan tekel, atau mengidentifikasi waktu yang tepat untuk mentakel? 	<p>Langkah lebih sulit (tantangan):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pelari harus melakukan keterampilan menggiring bola tertentu (seperti step-over, tipu, atau putaran cepat) sebelum mereka bisa bergerak dari satu zona ke zona berikutnya. Ini menggambarkan kebutuhan untuk berpikir cepat dan membuat keputusan dalam berbagai situasi hubungan. • Tambahkan batas waktu untuk setiap pelari mencapai garis akhir, menekankan pentingnya pengambilan keputusan yang cepat dan efektif dalam menavigasi perilaku yang berbeda. • Pelari dapat diberikan satu bola untuk dua orang, dengan tujuan saling mengoper untuk bergerak melewati bek. <p>Langkah lebih mudah (mudah):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bek lebih pasif melalui zona. • Perbesar ukuran area sehingga pelari memiliki lebih banyak ruang untuk bergerak lebih mudah melewati zona. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ketangguhan • Kesadaran diri • Kepercayaan diri • Kerja sama tim <hr/> <p>Skill Sepakbola</p> <ul style="list-style-type: none"> • Defending

SPACE INVADERS

Rencana			
Fokus Area	Mengembangkan kemampuan pemain untuk bergerak dengan bola ke ruang terbuka dengan kecepatan dan menggiring bola di area sempit.	Peserta memahami dan mengomunikasikan batasan pribadi.	
Tujuan Permainan	Pemain bekerja sama untuk menjawab pertanyaan terkait 'batasan' dan membangun persahabatan sambil mempraktikkan teknik menggiring bola di ruang terbuka.		
Durasi	20 menit		
Persiapan	Area bermain: Siapkan area 25m x 35m dan serangkaian kerucut yang ditempatkan dalam garis lurus di tengah area.	Tim: Bagi pemain menjadi kelompok kecil yang terdiri dari 3-4 orang.	Sumber daya: Cetak/gambar skenario batasan (untuk pelatih) dan tanda-tanda untuk respons (letakkan tanda di setiap zona) (lihat lampiran).
List Perlengkapan	<ul style="list-style-type: none"> • Skenario batasan • Tanda-tanda batasan • 50 cone 	<ul style="list-style-type: none"> • Rompi utk 2 team • Bola setiap pemain • Peluit (optional) 	<ul style="list-style-type: none"> • Stopwatch/timer • First Aid kit

Instruksi Permainan	
Aktifitas	Diagram Permainan
<p>Jelaskan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aktivitas ini membahas Batasan sebagai bagian penting dari Hubungan Sehat dan dinamika tim. • Batasan adalah aturan yang kita tetapkan tentang bagaimana kita ingin diperlakukan oleh orang lain, seperti memberi kita ruang pribadi, menghormati perasaan kita, dan mengetahui apa yang kita nyaman untuk dibagikan. • <u>Ruang Pribadi</u> adalah area di sekitar kita di mana kita merasa nyaman dan aman. Itu adalah ruang yang kita butuhkan untuk merasa santai dan tidak merasa sesak oleh orang lain. Bayangkan Anda memiliki gelembung di sekitar Anda yang membantu Anda merasa nyaman. Ketika seseorang terlalu dekat dengan gelembung Anda, itu bisa membuat Anda merasa tidak nyaman. Kita ingin menghormati gelembung setiap orang! <p>Tanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bisakah seseorang memberi saya contoh batasan yang bisa ditemukan dalam hubungan yang sehat? • Mengapa memiliki batasan antara rekan tim dan teman itu penting? 	

Instruksi Permainan

Aktifitas

Aktivitas Pemanasan (5 menit):

- Minta peserta untuk berdiri dalam lingkaran dan memanjangkan tangan mereka. Jelaskan bahwa ini adalah gelembung ruang pribadi mereka.
- **Minta** mereka untuk berjalan perlahan sambil menjaga tangan tetap terulur untuk merasakan ruang. Diskusikan bagaimana rasanya ketika mereka bertabrakan dengan gelembung orang lain.
- **Jelaskan** bahwa dalam kehidupan sehari-hari, ketika kita berbicara dengan teman, kita biasanya berdiri sekitar sejauh panjang lengan satu orang. Itu adalah ruang pribadi kita. Dalam olahraga di lapangan, kita membutuhkan ruang untuk bergerak, mengoper, dan menembak. Jika kita terlalu sesak satu sama lain, akan sulit untuk bermain dengan baik.
- Setiap orang memiliki tingkat kenyamanan yang berbeda. Beberapa orang suka berada lebih dekat, sementara yang lain membutuhkan lebih banyak ruang. Penting untuk memperhatikan bagaimana perasaan orang lain.
- Berikan setiap peserta bola sepak dan instruksikan mereka untuk mulai menggiring bola ke segala arah di area bermain.
- Setelah beberapa menit menggiring bola secara bebas, kenalkan panggilan spesifik:
- **"Langkah mundur!"**: Semua orang harus mundur satu langkah untuk meningkatkan ruang pribadi mereka.
- **"Langkah maju!"**: Semua orang maju satu langkah untuk mengurangi ruang pribadi mereka.
- **"Sebar!"**: Peserta menyebar, memastikan ada jarak yang cukup antar satu sama lain saat menggiring bola.
- **"Pasangkan!"**: Peserta mencari pasangan dan menggiring bola bersama tanpa terlalu dekat.

Aktivitas Skenario Batasan (10 menit):

- Bagi peserta menjadi kelompok kecil yang terdiri dari 3-4 orang dan beri mereka skenario batasan yang berkaitan dengan ruang pribadi dalam sepak bola atau situasi sehari-hari (lihat lampiran).
- Minta peserta untuk berdiskusi dan memutuskan respon yang tepat sebagai kelompok.
- Setelah berdiskusi, setiap peserta akan menggiring bola mereka ke kerucut yang mewakili respon yang dipilih kelompok mereka. Misalnya, jika mereka memutuskan "Berbicara dengan mereka" adalah respon yang terbaik, mereka akan menggiring bola ke kerucut tersebut bersama.
- Setelah semua orang mencapai kerucut mereka, setiap kelompok akan berbagi skenario dan alasan di balik respon yang dipilih dengan kelompok yang lebih besar. Berikan waktu untuk diskusi tentang mengapa respon tersebut penting dalam menjaga batasan.
- Setelah berbagi, bacakan skenario lain untuk mendiskusikan respon mereka dalam kelompok sambil menggiring bola ke kerucut yang berbeda.

Perhatikan dan Adaptasi

Apa yg harus diwaspadai	Perubahan	Sosial Emosional
<ul style="list-style-type: none"> • Apakah pemain menunjukkan emosi yang dipicu selama aktivitas? • Apakah pemain bekerja secara kolaboratif? • Apakah pemain menyadari ruang di sekitar mereka dan di lapangan? • Apakah pemain menggiring bola dengan kepala terangkat untuk meningkatkan kesadaran? • Apakah pemain menggunakan berbagai bagian kaki untuk menjaga bola tetap dekat, mudah dipindahkan, atau meningkatkan kecepatan? • Penguatan: Memahami dan menghormati batasan pribadi sangat penting untuk persahabatan dan hubungan yang sehat dan saling mendukung! 	<p>Langkah lebih sulit (tantangan):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sebelum mendiskusikan respon mereka, pemain harus saling mengoper bola satu kali sebelum mendiskusikan respon mereka dan menggiring bola ke kerucut mereka. • Batasi jenis komunikasi yang diperbolehkan selama permainan (misalnya, komunikasi non-verbal, hanya dengan isyarat tangan) untuk menekankan pentingnya petunjuk non-verbal dalam memahami batasan. • Perkenalkan batas waktu untuk mendiskusikan setiap skenario untuk meningkatkan tekanan dan mendorong pemikiran yang lebih cepat. <p>Langkah lebih mudah (mudah):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Setelah mendiskusikan respon, satu pemain berlari ke kerucut dengan respon yang dipilih, sementara kelompok lainnya tetap berada di tempat. Pemain yang berada di kerucut menerima operan dari salah satu pemain dan menggiring bola kembali ke kelompok. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kesadaran diri • Komunikasi • Hak dan tanggung jawab • Kerja sama tim <hr/> <p>Skill Sepakbola</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berlari dgn Bola

Part 3: Small-Sided Open Game

Rencana			
Tujuan Permainan	Peserta mengembangkan keterampilan dribbling dan pengambilan keputusan di bawah tekanan sambil membangun hubungan yang sehat dalam tim mereka dan mengekspresikan batasan.		
Durasi	20 menit		
Persiapan	Area bermain: Siapkan lapangan berukuran 30m x 40m (atau sesuaikan dengan usia, kemampuan, dan jumlah pemain)	Tim: Bagilah pemain menjadi dua tim yang seimbang dengan 2 set rompi berwarna	Keamanan: Pastikan lapangan bebas dari bahaya dan peserta memiliki perlengkapan yang diperlukan
List Perlengkapan	<ul style="list-style-type: none"> • 20 cone • Rompi utk 2 team 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 bola • Peluit (optional) 	<ul style="list-style-type: none"> • Stopwatch/timer • First Aid kit

Intruksi Permainan

Aktifitas	Diagram Permainan
<p>Pertanyaan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apa yang perlu kita perhatikan saat menggiring bola? • Jawaban mungkin termasuk: <i>Pastikan kita berlari ke ruang yang terbuka, pikirkan langkah berikutnya, ubah kecepatan dan arah lari, jaga bola tetap dekat dengan berbagai bagian kaki.</i> • Bagaimana kita tahu jika seseorang merasa tidak nyaman? • Jawaban mungkin termasuk: <i>mereka menjadi diam, bahasa tubuh mereka menutup, suasana hati mereka berubah (marah, sedih, bingung), mereka memberi tahu Anda.</i> <p>Penjelasan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ini adalah permainan bebas. Mulailah dengan tendangan awal. • Tujuannya adalah mencetak gol melawan lawan Anda. • Aturan akan diperkenalkan seiring permainan berlangsung. • Fokus pada perilaku hubungan yang sehat dan bagaimana hal itu dapat mendukung kemampuan Anda untuk menggiring bola, berkomunikasi, dan bekerja sama secara efektif di lapangan. 	

Perhatikan dan Adaptasi

Apa yg harus diwaspadai	Perubahan
<ul style="list-style-type: none"> • Identifikasi contoh pemain yang menunjukkan perilaku hubungan sehat melalui dorongan dan dukungan kepada rekan satu tim. • Identifikasi momen ketika pemain memposisikan diri secara efektif di ruang saat tidak menguasai bola. • Amati pemain berlari ke ruang kosong saat menguasai bola dan melakukan pergerakan pendukung untuk menerima bola. • Dorong pemain untuk berkomunikasi secara efektif dengan rekan satu tim untuk menyampaikan niat dan pergerakan mereka. 	<ul style="list-style-type: none"> • Alih-alih mencetak gol, gunakan zona akhir yang harus digiring oleh tim. • Sesuaikan ukuran area menjadi lebih besar/kecil untuk memberikan lebih banyak/sedikit waktu pada bola. • Tukar pemain untuk menciptakan tim yang tidak seimbang dan kelebihan pemain, misalnya 6v4.

Part 4: Sesi Refleksi

Durasi: 10 menit

Group Diskusi

Refleksi	Yg berkaitan	Aplikasi
<ul style="list-style-type: none"> • Apa yang Anda pelajari tentang hubungan sehat dari aktivitas ini? • Bagaimana Anda merespons atau merasa saat menghadapi perilaku kuning atau merah? • Bagaimana rasanya ketika Anda memiliki seseorang untuk mengoper bola? • Jenis perilaku apa saja yang Anda lihat yang termasuk dalam kategori hijau, kuning, dan merah? • Apa yang Anda pelajari tentang ruang pribadi dan batasan pribadi selama permainan? • Bagaimana rasanya mendiskusikan dan memerankan berbagai skenario batasan? • Apakah ada skenario yang membuat Anda merasa tidak nyaman? Mengapa? • Bagaimana rasanya ketika ruang Anda diperbesar atau diperkecil? • Strategi apa yang Anda gunakan untuk menghormati ruang pribadi orang lain saat menggiring bola? • Mengapa menurut Anda menghormati ruang pribadi penting dalam olahraga dan persahabatan? 	<ul style="list-style-type: none"> • Apa contoh lain dari perilaku dalam setiap kategori, dan bagaimana Anda dapat mengidentifikasinya dalam kehidupan Anda? Di sekolah? Keluarga? Persahabatan? • Mengapa penting untuk segera mengenali perilaku merah dan mengambil tindakan? • Seberapa penting untuk mengomunikasikan batasan Anda kepada teman? • Apa saja cara efektif untuk memberi tahu teman ketika mereka melampaui batas? • Bagaimana menghormati batasan satu sama lain dapat memperkuat persahabatan? • Bisakah Anda mengingat saat di mana Anda harus menetapkan batas dengan seorang teman? Bagaimana Anda menanganinya? 	<ul style="list-style-type: none"> • Bagaimana Anda bisa menerapkan apa yang Anda pelajari dari aktivitas ini ke dalam kehidupan Anda? • Apa yang dapat Anda lakukan dan kepada siapa Anda dapat mencari dukungan di komunitas Anda jika Anda mengidentifikasi perilaku kuning atau merah dalam hubungan Anda? • Bagaimana Anda bisa menerapkan apa yang Anda pelajari tentang batasan ke dalam persahabatan Anda di luar aktivitas ini?

Pesan Penutup

Pesan Sosial-Emosional	Skill Sepakbola
<ul style="list-style-type: none"> • Hubungan yang sehat melibatkan dukungan emosional, kepercayaan, dan pengalaman bersama yang berkontribusi pada pertumbuhan pribadi dan kesejahteraan. • Batasan adalah aturan yang kita tetapkan tentang bagaimana kita ingin orang lain memperlakukan kita, seperti memberikan ruang pribadi, menghormati perasaan kita, dan mengetahui apa yang nyaman untuk kita bagikan. • Ruang Pribadi adalah area di sekitar kita di mana kita merasa nyaman dan aman. Ini adalah ruang yang kita butuhkan untuk merasa rileks dan tidak terganggu oleh orang lain. • Cara kita memperlakukan satu sama lain di lapangan sama pentingnya dengan cara kita bermain. Rasa hormat, kepercayaan, dan kebaikan adalah kunci untuk membangun hubungan yang kuat dan sehat—bukan hanya sebagai rekan satu tim, tetapi juga sebagai teman dan individu di luar lapangan. Mendukung satu sama lain dan berkomunikasi secara terbuka menciptakan lingkungan positif di mana semua orang bisa berkembang. 	<ul style="list-style-type: none"> • Berlari dengan bola adalah keterampilan utama dalam sepak bola yang memungkinkan kita memindahkan bola dengan cepat dan melewati pemain bertahan. • Ini melibatkan berlari cepat ke ruang kosong dan menggiring bola di area yang sempit. • Keterampilan ini membutuhkan kontrol, kelincahan, dan kesadaran.



SESSION 5 OVERVIEW

Tournamen Permainan Tradisional

Pesan Emosional Sosial

Merayakan Perbedaan

- Hargai dan akui keunikan serta kualitas individu kita, dan hargai serta hormati keindahan keragaman.
- Identifikasi bagaimana perbedaan dan persamaan dapat saling melengkapi di antara teman, keluarga, dan dalam komunitas.

Skill Sepakbola

Macam2

- Melempar dan menangkap
- Kecepatan
- Kelincahan
- Daya tahan
- Refleks dan koordinasi
- Kesadaran ruang

PART 1

Philippines

Patintero

15 menit

PART 2

Australia

Keentan

15 menit

PART 3

Nepal

Kabaddi

15 menit

PART 4

Sesi Refleksi

Group Diskusi

10 menit

Tournament Permainan Tradisional

Pengenalan Tournament

Bagi pemain menjadi dua tim dan mainkan 3 permainan tradisional dalam tim tersebut.

Tim yang memenangkan permainan terbanyak menjadi juara turnamen.

Pertanyaan

- Apakah ada yang pernah memainkan permainan atau olahraga dari negara atau budaya lain?
- Apa nama permainannya dan bagaimana cara memainkannya?
- Mengapa menurut Anda penting untuk mengeksplorasi dan memainkan permainan dari budaya lain?
- Jawaban mungkin termasuk: *untuk belajar tentang bagaimana orang lain hidup, mencoba sesuatu yang baru dan menyenangkan, membuat teman baru dari berbagai tempat, mempelajari keterampilan olahraga yang berbeda, dan menunjukkan bahwa kita semua saling terhubung.*

Penjelasan

- Tahukah Anda bahwa sepak bola memiliki asal-usul di banyak peradaban kuno? Bentuk awalnya dimainkan di Tiongkok, Yunani, dan Romawi. Sepak bola modern yang kita mainkan hari ini diformalkan pada tahun 1863 ketika Asosiasi Sepak Bola Inggris menetapkan aturan standar, menjadi dasar dari olahraga paling populer di dunia!
- Sesi ini berbeda karena tidak berfokus pada sepak bola. Hari ini adalah tentang merayakan keragaman budaya dengan mengeksplorasi berbagai permainan yang dimainkan di wilayah Asia Pasifik.
- Permainan yang akan kita mainkan berasal dari Filipina, Australia, dan Nepal!

Pesan Sosial-Emosional

Pertanyaan

- Apa itu keragaman?
- Jawaban mungkin termasuk: *hal-hal yang membuat kita berbeda dan unik, budaya yang berbeda, bahasa, agama.*
- Mengapa penting bagi tim kita untuk memiliki campuran keterampilan dan perspektif yang berbeda?
- Jawaban mungkin termasuk: *bagus memiliki pemain yang berbeda seperti cepat, kuat, atau bagus dalam mengoper, kita bisa saling membantu dan belajar hal baru, itu membuat tim kita lebih baik karena kita bisa memecahkan masalah dengan lebih banyak cara, lebih menyenangkan ketika semua orang memiliki sesuatu yang istimewa untuk dibagikan.*

Penjelasan

- "Konsep keragaman mencakup penerimaan dan penghormatan. Ini berarti memahami bahwa setiap individu itu unik, dan mengenali perbedaan individu kita. Perbedaan ini dapat mencakup dimensi ras, etnis, gender, orientasi seksual, status sosial-ekonomi, usia, kemampuan fisik, keyakinan agama, keyakinan politik, atau ideologi lainnya. Keragaman adalah eksplorasi perbedaan-perbedaan ini dalam lingkungan yang aman, positif, dan mendukung." (Definisi Keragaman, Universitas Oregon, AS)
- Merangkul keterampilan dan perspektif yang beragam membuat tim kita lebih kuat, lebih adaptif, dan bersatu dalam mencapai kesuksesan. Hal ini terjadi karena perbedaan setiap orang dapat saling melengkapi kelemahan kita (selama perbedaan tersebut tidak melanggar hak orang lain).
- Dalam hidup, kita akan berinteraksi dan bekerja dengan orang-orang yang berbeda dari diri kita. Kemampuan untuk berhubungan dengan orang yang berbeda adalah keterampilan penting. Hal ini berasal dari pemahaman, penerimaan, dan penghargaan terhadap latar belakang serta keterampilan yang beragam, yang akan membantu Anda berkembang dalam masyarakat.
- Dengan belajar tentang dan memainkan permainan dari seluruh Asia Pasifik, kita dapat memperdalam pemahaman kita tentang budaya lain dan menghargai banyak cara olahraga menyatukan orang!



Rencana			
Area Fokus	Hargai dan akui keunikan serta kualitas individu kita, dan hargai serta hormati keindahan keragaman	Identifikasi bagaimana perbedaan dan persamaan dapat saling melengkapi di antara teman, keluarga, dan dalam komunitas	Kembangkan kelincahan dan kesadaran ruang pemain
Tujuan Permainan	Pelari harus menghindari penjaga melalui berbagai kotak menggunakan kecepatan dan kelincahan untuk berhasil mencapai sisi aman.		
Durasi	15 menit		
Persiapan	Area Bermain: Siapkan area bermain berukuran 40m x 30m yang dibagi menjadi grid dengan 8 bagian yang sama (2x4)	Tim: Bagi pemain menjadi dua tim yang seimbang, dan berikan masing-masing pemain rompi untuk tim mereka	Keamanan: Pastikan lapangan bebas dari bahaya dan peserta memiliki perlengkapan yang diperlukan
List Perlengkapan	<ul style="list-style-type: none"> • 30 cone • Rompi utk 2 team 	<ul style="list-style-type: none"> • Peluit (optional) 	<ul style="list-style-type: none"> • Stopwatch/timer • First Aid kit

Instruksi Permainan	
Aktifitas	Diagram Permainan
<ul style="list-style-type: none"> • Minta semua berdiri dalam lingkaran dan minta setiap pemain berbagi 1 keterampilan unik atau perspektif yang mereka bawa ke tim. Bagaimana hal itu membantu tim mencapai kesuksesan? • Jika pemain kesulitan menjawab, minta rekan setim mereka berbagi keterampilan unik yang mereka lihat pada pemain tersebut! • Jelaskan Patintero adalah permainan luar ruangan populer dari Filipina di mana dua tim bersaing, dengan satu tim berperan sebagai "penjaga" dan yang lainnya sebagai "pelari." • Tujuan pelari adalah melintasi grid dan kembali tanpa disentuh oleh penjaga, yang menjaga garis-garis grid. • Penjaga hanya boleh bergerak di sepanjang garis, sedangkan pelari dapat bergerak bebas di dalam ruang. Jika seorang pemain disentuh, mereka harus berbagi sesuatu tentang identitas mereka (misalnya, budaya, hobi) sebelum kembali ke pinggir lapangan. • Tim bertukar peran setelah semua pelari disentuh atau jika seorang pelari berhasil melintasi grid beberapa kali, menjadikannya permainan kecepatan, strategi, dan kerja tim. • Dorong komunikasi dan strategi di antara anggota tim untuk menghindari disentuh. • Perkuat aktivitas berbagi fakta identitas saat pemain disentuh. 	

Perhatikan dan Adaptasi

Apa yg hrs diwaspadai	Perubahan	Sosial-Emosional
<ul style="list-style-type: none"> • Bagaimana cara para penjaga berkomunikasi dengan rekan satu tim mereka untuk menjaga garis agar pelari tidak bisa melewati? • Seberapa efektif para pelari merencanakan gerakan mereka untuk menghindari disentuh? • Apakah pemain menunjukkan gerakan kaki yang cepat dan kelincahan, terutama pelari, karena mereka perlu menghindari penjaga dengan cepat dan strategis? • Apakah pemain sadar akan posisi mereka di dalam grid, tetap berada di batas dan memaksimalkan ruang mereka untuk menjaga atau melarikan diri? • Seberapa baik setiap tim beradaptasi dengan peran mereka, berganti antara menyerang (pelari) dan bertahan (penjaga) sambil bekerja sama untuk mencapai keberhasilan? • Penekanan: Patintero menunjukkan kepada kita bahwa dengan merangkul keterampilan unik setiap orang dan bekerja sama sebagai tim, kita dapat menghadapi tantangan, mencoba peran yang berbeda, dan berhasil dengan menghormati kekuatan satu sama lain 	<p>Tingkatkan tantangan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kurangi lebar setiap bagian grid untuk membatasi ruang, sehingga pelari membutuhkan lebih banyak kelincahan dan penjaga harus bereaksi lebih cepat. • Tetapkan batas waktu bagi pelari untuk menyelesaikan lintasan mereka, menambah tekanan untuk pengambilan keputusan yang cepat. • Batasi beberapa penjaga hanya pada bagian tertentu, memaksa mereka untuk menyusun strategi bagaimana cara terbaik menjaga area terbatas. • Izinkan dua pelari mencoba melintasi grid secara bersamaan, membuat koordinasi antara penjaga lebih menantang. • Hanya izinkan pemain tertentu yang dapat menyentuh pelari, bukan semuanya. • Tambahkan lebih banyak garis yang harus dijaga oleh tim bertahan (penjaga). • Minta pelari melakukan gerakan spesifik seperti melompat saat melintasi garis. <p>Kurangi kesulitan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mulailah dengan hanya satu atau dua penjaga untuk memberi pelari lebih banyak kesempatan berlatih bergerak melalui grid tanpa tekanan langsung. • Minta penjaga berjalan alih-alih berlari, memberi pelari lebih banyak waktu untuk mengembangkan keterampilan menghindar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pemecahan masalah dan pengambilan keputusan • Kerja tim • Kesadaran diri dan kepercayaan diri • Ketahanan <hr/> <p>Skill Sepakbola</p> <p>Adaptasi ke permainan berbasis sepak bola dengan fokus pada keterampilan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berlari dengan bola • 1v1 • Bertahan



Rencana			
Area Fokus	Hargai dan akui keunikan serta kualitas individu kita, serta hargai dan hormati keindahan keragaman.	Identifikasi bagaimana perbedaan dan persamaan dapat saling melengkapi di antara teman, keluarga, dan komunitas.	Kembangkan kelincahan, koordinasi, dan kesadaran ruang pemain.
Tujuan Permainan	Pemain harus bekerja sama untuk memindahkan bola dari satu ujung lapangan ke ujung lainnya sambil meniru gerakan kanguru dengan melompat saat menangkap dan melempar.		
Durasi	15 menit		
Persiapan	Area Bermain: Siapkan area bermain berukuran 40m x 30m dengan zona akhir sedalam 2,5m di setiap ujungnya.	Tim: Bagi pemain menjadi dua tim yang seimbang, dan berikan masing-masing pemain rompi untuk tim mereka.	Keamanan: Pastikan lapangan bebas dari bahaya dan peserta memiliki perlengkapan yang diperlukan.
List Perlengkapan	<ul style="list-style-type: none"> • 30 cone • Rompi utk 2 team 	<ul style="list-style-type: none"> • Peluit (optional) 	<ul style="list-style-type: none"> • Stopwatch/timer • First Aid kit

Intruksi Permainan	
Aktifitas	Diagram Permainan
<ul style="list-style-type: none"> • Jelaskan Keentan adalah permainan menangkap dan melempar tradisional suku Aborigin yang menggunakan bola. Permainan ini dimainkan oleh suku Kalkadoon di wilayah barat laut distrik tengah Queensland. Permainan ini dirancang untuk meniru gerakan kanguru. • Mulailah permainan dengan tip-off: Satu pemain dari setiap tim berdiri di sebelah pelatih, yang akan melempar bola ke udara untuk memulai permainan. • Tim penyerang harus mengoper bola kepada rekan setim, dengan setiap tangkapan dilakukan sambil melompat. Jika operan tidak ditangkap sambil melompat, maka kepemilikan bola berpindah ke tim lawan. • Pemain yang memegang bola tidak boleh bergerak tetapi boleh berputar dengan satu kaki sebagai poros. • Pemain bertahan harus menjaga jarak 1m dari penyerang yang memegang bola dan tidak boleh melakukan kontak. Jika ada kontak, tim lawan mendapatkan lemparan bebas. • Bola harus dilempar dengan dua tangan, dan bola tidak boleh menyentuh tanah. Jika ini terjadi, kepemilikan bola berpindah ke tim lawan. • Setiap tim dapat mencetak skor di salah satu zona skor di ujung lapangan. Pemain yang menangkap bola di zona skor harus menyelesaikan tangkapan sambil melompat dan mendarat dengan kedua kaki di dalam zona skor. • Hanya dua pemain dari setiap tim yang boleh berada di zona skor pada waktu yang sama. Setelah tim mencetak skor, permainan dimulai ulang dari zona tersebut. • Dorong komunikasi dan strategi di antara anggota tim untuk mencetak poin dan menghindari kehilangan bola. 	

Perhatikan dan Adaptasi

Apa yg hrs diwaspadai	Perubahan	Sosial-Emosional
<ul style="list-style-type: none"> • Seberapa baik pemain berkomunikasi dengan dan melibatkan rekan setim? • Apakah pemain menyesuaikan strategi mereka berdasarkan kekuatan rekan setim? • Apakah pemain secara efektif mengatur waktu lompatan mereka untuk menyelesaikan tangkapan dan lemparan? • Apakah pemain menunjukkan kesadaran diri tentang kemampuan dan peran mereka dalam tim? • Tekankan : Keentan adalah permainan yang menekankan komunikasi tim dan melibatkan semua orang untuk mencapai tujuan tim. • Keentan menunjukkan bahwa dengan merangkul keterampilan unik dan kontribusi setiap orang, kita dapat mencapai kesuksesan. Permainan ini mendorong kita untuk menghargai keragaman dan membangun kerja tim, baik dalam olahraga maupun kehidupan sehari-hari. 	<p>Tingkatkan tantangan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wajibkan setiap pemain penyerang menyentuh bola sebelum gol dapat dicetak. • Kurangi ukuran lapangan untuk meningkatkan tekanan dari pertahanan dan memaksa pengambilan keputusan yang lebih cepat. • Tambahkan batas waktu untuk menyelesaikan sejumlah operan sebelum bola berpindah kepemilikan. • Batasi pemain bertahan hanya di zona tertentu, sehingga meningkatkan tantangan bagi penyerang untuk mencetak skor. <p>Kurangi kesulitan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Izinkan pemain menangkap dan melempar bola tanpa melompat untuk beberapa ronde pertama. • Perluas ukuran lapangan untuk memberi penyerang lebih banyak ruang bergerak. • Izinkan bola memantul sekali sebelum kepemilikan berpindah. • Kurangi jumlah pemain bertahan yang aktif dalam satu waktu. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pemecahan masalah dan pengambilan keputusan • Kerja tim • Kesadaran diri dan kepercayaan diri • Ketahanan
		<p>Skill Sepakbola</p> <p>Adaptasi ke permainan berbasis sepak bola dengan fokus pada keterampilan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sentuhan pertama • Berlari dengan bola • Menendang bola



Rencana			
Area Fokus	Eksplorasi pentingnya mengekspresikan rasa hormat terhadap kontribusi orang lain dan atribut yang berbeda.	Bangun kesadaran tentang posisi dan peran, serta pahami kekuatan kontribusi individu terhadap tim.	Kembangkan komunikasi, ketahanan, dan pemikiran strategis pemain.
Tujuan Permainan	Pemain harus bekerja sama untuk menyerbu setengah lapangan lawan, menandai sebanyak mungkin pemain bertahan sambil terus meneriakkan "Kabaddi, Kabaddi," dan kembali dengan selamat ke sisi mereka.		
Durasi	15 menit		
Persiapan	Area Bermain: Siapkan lapangan berukuran 12m x 8m yang dibagi menjadi dua bagian oleh garis tengah menggunakan kerucut.	Tim: Bagi pemain menjadi dua tim yang seimbang, dan berikan setiap pemain rompi untuk tim mereka.	Keamanan: Pastikan lapangan bebas dari bahaya dan peserta memiliki perlengkapan yang diperlukan.
List Perlengkapan	<ul style="list-style-type: none"> • 30 cone • Rompi utk 2 team 	<ul style="list-style-type: none"> • Peluit (opsional) 	<ul style="list-style-type: none"> • Stopwatch/timer • First Aid kit

Intruksi Permainan	
Aktifitas	Diagram Permainan
<ul style="list-style-type: none"> • Jelaskan Kabaddi adalah olahraga tradisional Asia Selatan yang populer di seluruh wilayah. Kata "Kabaddi" berasal dari istilah Tamil "kai-pidi," yang berarti "berpegangan tangan." • Penyerang bertujuan untuk masuk ke setengah lapangan tim lawan, menandai pemain bertahan, dan kembali dengan selamat sambil terus meneriakkan "Kabaddi." • Pemain bertahan harus menghentikan penyerang dengan menandai mereka atau menahan mereka hingga mereka kehilangan napas atau berhenti meneriakkan "Kabaddi." • Poin diberikan untuk penyerang yang berhasil menandai pemain bertahan dan kembali, serta untuk pemain bertahan yang berhasil menghentikan penyerang. • Jika penyerang berhasil menandai satu atau lebih pemain bertahan dan kembali ke sisi mereka, pemain bertahan yang ditandai dianggap "keluar." • Tim bertahan mendapat 1 poin jika mereka berhasil menghentikan penyerang dan mengeluarkannya. • Penyerang dapat memperoleh poin tambahan dengan melewati garis bonus tanpa ditandai (jika ada enam atau lebih pemain bertahan). • Jika semua pemain dalam satu tim keluar, tim lawan mendapatkan 2 poin bonus dan semua pemain dihidupkan kembali. • Sebuah tim dapat menghidupkan kembali pemain yang "keluar" dengan mencetak poin. Untuk setiap poin yang dicetak, satu pemain dapat kembali bermain. • Pemenang: Tim dengan poin terbanyak di akhir dua babak memenangkan pertandingan. Jika terjadi seri, waktu tambahan dapat ditambahkan untuk menentukan pemenang. 	

Perhatikan dan Adaptasi

Apa yg hrs diwaspadai	Perubahan	Sosial-Emosional
<ul style="list-style-type: none"> • Apakah pemain bertahan secara efektif berkoordinasi dan menggunakan kerja sama tim untuk menghentikan penyerang? • Seberapa baik penyerang menyeimbangkan kecepatan, strategi, dan stamina untuk menghindari pemain bertahan? • Apakah pemain menunjukkan ketangguhan dan kemampuan beradaptasi setelah kehilangan poin atau ditandai keluar? • Apakah tim mengikuti aturan dan menjaga sportivitas sepanjang permainan? • Apakah pemain menyesuaikan strategi mereka berdasarkan kekuatan rekan setim? • Apakah pemain menunjukkan kesadaran diri tentang kemampuan dan peran mereka dalam tim? • Penekanan: Kabaddi adalah permainan yang membutuhkan pengambilan keputusan yang baik, komunikasi, dan kolaborasi. Permainan ini menunjukkan pentingnya menghormati kontribusi individu dan bekerja sama sebagai tim untuk mencapai tujuan bersama. • Kabaddi menyoroti nilai ketangguhan, kemampuan beradaptasi, dan kerja sama tim. Permainan ini mengajarkan bagaimana keterampilan dan peran yang beragam dapat saling melengkapi untuk mengatasi tantangan dan meraih kesuksesan bersama. 	<p>Tingkatkan Kesulitan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Batasi jumlah sentuhan yang dapat dilakukan oleh penyerang di wilayah lawan. • Minta pemain bertahan tetap berada di zona yang telah ditentukan untuk mendorong permainan strategis. • Tambahkan batas waktu untuk serangan, memaksa keputusan lebih cepat. • Perkenalkan variasi di mana penyerang membawa bola dan harus menandai pemain bertahan sambil memegang bola tersebut. <p>Permudah Permainan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Izinkan penyerang untuk berhenti sejenak dari meneriakkan "Kabaddi" tanpa penalti. • Batasi jumlah pemain bertahan yang secara aktif menghentikan penyerang. • Perbesar zona aman untuk penyerang kembali ke sisi mereka. • Izinkan beberapa penyerang untuk memasuki wilayah lawan secara bersamaan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pemecahan Masalah dan Pengambilan Keputusan • Kerja Sama Tim • Kesadaran Diri dan Kepercayaan Diri • Ketangguhan <hr/> <p>Skill Sepakbola</p> <p>Adaptasi ke Permainan Sepak Bola, fokus pada keterampilan:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berlari dengan Bola • 1v1 • Bertahan

SESI REFLEKSI

Durasi: 10 menit

Group Diskusi		
Refleksi	Yg berkaitan	Aplikasi
<ul style="list-style-type: none"> • Apa yang membuat orang berbeda satu sama lain? • Apa saja cara orang berbicara, makan, atau berpakaian dengan cara yang berbeda? • Apa sesuatu tentang dirimu yang berbeda dari orang lain, atau berbeda dari teman-temanmu? • Apakah kamu merasa sulit atau mudah untuk berbicara tentang budaya kamu? • Mengapa penting bagi tim kita untuk memiliki campuran keterampilan dan perspektif yang berbeda? • Bagaimana memiliki rekan tim dengan latar belakang yang beragam membuat tim kita lebih kuat dan lebih mudah beradaptasi? • Apa yang dapat kamu lakukan untuk lebih mengenali dan menghargai keterampilan yang dibawa rekan timmu ke dalam tim? 	<ul style="list-style-type: none"> • Mengapa penting untuk menghormati dan memahami pengalaman serta latar belakang orang lain yang beragam? • Bagaimana kita dapat memastikan bahwa setiap orang merasa dihargai atas kontribusi unik mereka, baik di dalam maupun di luar lapangan? • Akan selalu ada orang yang berbeda dari kita. Apakah kita semua perlu sepekat untuk bisa berteman dan hidup harmonis? • Apakah ada waktu di mana kamu bertemu seseorang yang kamu pikir sangat berbeda dari kamu, tetapi ternyata memiliki banyak kesamaan denganmu? • Apa sesuatu yang kita semua miliki bersama? 	<ul style="list-style-type: none"> • Apa saja peran yang berbeda yang dimiliki orang-orang dalam komunitas? • Apa saja cara untuk mengetahui persamaan kita yang tidak begitu terlihat? • Bagaimana kamu dapat menerapkan apa yang telah dipelajari dalam aktivitas ini ke dalam kehidupanmu? • Bagaimana kita dapat menghormati perbedaan satu sama lain di sekolah? Dalam keluarga kita? Dalam komunitas kita?

Pesan Penutup

Pesan Sosial-Emosional

- **Patintero** menunjukkan kepada kita bahwa dengan merangkul keterampilan unik setiap orang dan bekerja sama sebagai tim, kita dapat menghadapi tantangan, mencoba berbagai peran, dan berhasil dengan menghormati kekuatan satu sama lain. Kerja tim dan menghormati keberagaman membuat kita lebih kuat dan lebih mudah beradaptasi baik dalam olahraga maupun kehidupan.
- **Keentan** menyoroti pentingnya komunikasi dan merayakan keberagaman. Dengan bekerja sama dan mengenali kekuatan masing-masing, para pemain dapat mencapai tujuan mereka sambil menciptakan lingkungan yang mendukung dan inklusif. Komunikasi yang efektif dan menghargai kontribusi unik setiap orang membantu tim untuk berkembang.
- **Kabaddi** mengajarkan nilai ketangguhan, kemampuan beradaptasi, dan kerja sama tim. Permainan ini menunjukkan bagaimana keterampilan dan peran yang beragam dapat saling melengkapi untuk mengatasi tantangan dan meraih kesuksesan. Ketangguhan dan kolaborasi sangat penting untuk menghadapi tantangan dan mencapai keberhasilan.
- Dalam kehidupan kita, kita akan berinteraksi dan bekerja dengan orang-orang yang berbeda dari diri kita sendiri. Kemampuan untuk berhubungan dengan orang yang berbeda adalah keterampilan yang penting. Hal ini berasal dari pemahaman, penerimaan, dan penghargaan terhadap latar belakang dan keterampilan yang beragam yang akan membantu kamu berkembang dalam masyarakat.
- Dengan belajar tentang dan memainkan permainan dari seluruh Asia-Pasifik, kita memperdalam apresiasi terhadap berbagai budaya dan melihat bagaimana olahraga menghubungkan orang dan menyatukan kita.
- Bawa pelajaran tentang inklusi, penghormatan, dan kerja sama tim ini ke dalam interaksi sehari-harimu!