

Nama : Harwanto, S.Pd.

NIM : 20621299046

Prodi : PJKR-PPG/FIK

## A. RPP DARING (DALAM JARINGAN)

### RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SMA Negeri 1 Tanjung  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan  
Kelas /Semester : X/Ganjil  
Tema : Permainan Bola Besar  
Subtema : Permainan bola besar menggunakan permainan Bola Voli  
Alokasi Waktu : 2 JP ( 1X Pertemuan)

Tujuan Pembelajaran	KD pada KI 3	KD pada KI 4
	Setelah mengamati video (integrasi ICT) tentang teknik dasar permainan bola voli, peserta didik dapat mengidentifikasi masalah yang ada dalam video (integrasi ICT) tersebut dengan teliti (PPK dan TPACK). Menyusun (HOTS) langkah-langkah gerakan passing sesuai yang ada dalam video (integrasi ICT) tersebut dengan teliti (PPK dan TPACK). Peserta didik melakukan kegiatan diskusi merumuskan (HOTS) masalah yang terjadi dalam video (integrasi ICT) gerak passing bawah, serta peserta didik dapat mempersentasikan (komunikatif) solusi masalah yang telah dirumuskan	3.1 Menerapkan teknik dasar salah satu aktifitas olahraga permainan bola besar untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik
	IPK 3	IPK 4
	Menerapkan dan mengkombinasikan tahapan gerak teknik passing bawah, dan passing atas dalam permainan bolavoli	Melakukan gerakan passing bawah dan passing atas dalam permainan bola voli
	Disajikan materi tentang teknik passing bawah dan Passing atas bolavoli peserta didik mampu menerapkan dan melakukan gerakan teknik tersebut dengan baik serta dapat membuat video bentuk - bentuk latihan teknik dasar pasing dalam permainan bola voli	
Langkah - langkah Kegiatan Pembelajaran		
Materi Pembelajaran <b>Metode:</b> <i>Saintific</i>  <b>Alat, Bahan, dan media pembelajaran:</b> 1. Materi Bola Voli dalam bentuk	Bola Voli : Passing Bawah dan Passing Atas <b>1. Kegiatan Pendahuluan (15 menit)</b> a. Kelas dimulai dengan guru memberi salam dan berdoa b. Guru membagikan link absen form lewat forum di google classroom dan meminta peserta didik untuk absen terlebih dahulu c. Guru menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai d. Memotivasi peserta didik untuk tetap belajar dan berolahraga disekitar rumah saat pandemi serta menghimbau peserta didik untuk tetap menerapkan protokol kesehatan melawan covid 19 dimanapun peserta didik berada  <b>2. Kegiatan Inti (30 menit)</b> a. Guru membuka dan menjelaskan tujuan pembelajaran latihan teknik dasar passing pada	

<p>powerpoint</p> <p>2. Laptop</p> <p>4. Gambar / video (YouTube)</p> <p>5. Google Classroom</p> <p><b>Produk:</b> Video Latihan teknik dasar passing bawah dan passing atas bola voli</p> <p><b>Sumber belajar:</b></p> <p>1. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2016. <i>Buku Teks Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas X</i>. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.</p> <p>2. Modul atau bahan ajar,</p> <p>3. Internet,</p> <p>4. Gambar dan <a href="http://youtube.com/watch?v=JDwoMRmRVGo">http://youtube.com/watch?v=JDwoMRmRVGo</a></p>	<p>permainan bola voli lewat forum diskusi classroom</p> <p>b. Guru memberikan bahan ajar berupa video bentuk-bentuk latihan teknik dasar passing bawah dan passing atas permainan bola voli dibagikan melalui google classroom</p> <p>c. Peserta didik mengamati video yang telah dibagikan guru di google classroom</p> <p>d. Peserta didik melakukan hasil analisis latihan passing bawah dan passing atas permainan bola voli</p> <p>e. Peserta didik membuat video latihan gerak dasar passing bawah dan passing atas</p> <p>f. Peserta didik mengirim video yang telah dibuat melalui media jejaringan sosial (google classroom)</p> <p>g. Guru mengamati dan menilai seluruh video yang telah dikirim</p> <p><b>3. Kegiatan Penutup ( 5 menit)</b></p> <p>a. Refleksi dan apresiasi terhadap peserta didik yang aktif mengikuti PJJ (Pembelajaran Jarak Jauh)</p> <p>b. Hasil video peserta didik dikirim paling lambat 1 minggu setelah kegiatan PJJ dilaksanakan</p> <p>b. Berdoa dan salam</p>
<p><b>Penilaian:</b></p> <p>a. Penilaian Afektif ( Pengamatan dan rekam sikap )</p> <p>b. Penilaian Kognitif ( Tes tulis melalui google form )</p> <p>c. Penilaian Keterampilan ( tes praktik melalui video )</p>	

Tanjung, 19 September 2020

Mengetahui  
Kepala SMA Negeri 1 Tanjung

Guru Mata Pelajaran

Ujang Dirman, M.Pd.  
NIP. 19660315 198901 1 004

Harwanto, S.Pd.  
NIP. -

Lampiran

## **MATERI BAHAN AJAR PERMAINAN BOLA VOLI**

### **A. Sejarah Permainan Bola Voli**

Olahraga Voli pertama diperkenalkan pada tanggal 9 Februari 1895, di Holyoke, Massachusetts ( Amerika Serikat ) oleh seorang Instruktur pendidikan jasmani (Director of Phsyical Education) yang bernama William G. Morgan di YMCA (Young Men's Christian Association) yang merupakan sebuah organisasi yang didedikasikan untuk mengajarkan ajaran-ajaran pokok umat Kristen kepada para pemuda, seperti yang telah diajarkan oleh Yesus. Pada awalnya permainan ini disebut Mintonette.

Mintonette atau yang sekarang dikenal sebagai olahraga voli adalah gabungan dari beberapa permainan yaitu Handball (bola tangan),Basket,Baseball dan tenis. Awalnya permainan ini diciptakan untuk anggota YMCA yang sudah tidak muda lagi karena itu permainan ini dibuat tidak se aktif basket yang ditemukan oleh James Naismith,empat tahun sebelum Mintonete atau voli ini ditemukan.

Pada awal tahun 1896 tersebut, Dr. Luther Halsey Gulick (Director of the Professional Physical Education Training School sekaligus sebagai Executive Director of Department of Physical Education of the International Committee of YMCA) mengundang dan meminta Morgan untuk mendemonstrasikan permainan baru yang telah ia ciptakan di stadion kampus yang baru. Saat itu juga nama permainan Mintonette berubah menjadi Volley Ball (bola volly) karena melihat ciri permainan ini dilakukan dengan cara dengan melambungkan bola sebelum menyentuh tanah (volleying).

Saat menghadiri konferensi yang diadakan di kampus YMCA, Springfield yang juga dihadiri oleh seluruh instruktur pendidikan jasmani. Morgan membawa serta dua tim yang beranggotakan lima orang. Pada kesempatan itu, Morgan menjelaskan bahwa permainan tersebut adalah permainan yang dapat dimainkan di dalam (Indoor) maupun di luar ruangan (Outdoor) dengan sangat leluasa. Permainan ini pun dapat juga dimainkan oleh banyak pemain. Tidak ada batasan jumlah pemain yang menjadi standar dalam permainan tersebut. Sedangkan sasaran dari permainan ini adalah mempertahankan bola agar tetap bergerak melewati net yang tinggi, dari satu wilayah ke wilayah lain (wilayah lawan)

Demam Mintonette yang sudah beralih nama menjadi olahraga voli pun sampai di tanah air Indonesia. Tepatnya ditahun 1928 saat Indonesia masih dijajah oleh Belanda, Guru-guru pendidikan Jasmani dari negeri bunga tulip itu pun didatangkan untuk mengembangkan dan memperkenalkan olahraga voli dan olahraga-olahraga lainnya. Saat itu, selain guru-guru yang mengajarkan voli, para tentara Belanda pun ikut andil dalam memperkenalkan olahraga ini. Mereka bermain disela-sela waktu senggang mereka dan tidak jarang mengadakan pertandingan antar kompeni-kompeni yang ada.

Tahun demi tahun berlalu, olahraga bola voli pun berkembang dengan pesat di Indonesia. Hal ini ditandai oleh bermunculannya klub-klub voli di kota besar yang menjamur ke seluruh Indonesia. Hal ini mendasari berdirinya PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia) di Jakarta pada tanggal 22 Januari 1955 yang bersamaan dengan diadakannya kejuaraan perdana olahraga voli. Perkembangan permainan bola voli sangat menonjol saat menjelang Asian Games IV 1962 dan Ganefo I 1963 di Jakarta, baik untuk pria maupun untuk wanitanya.

Dewasa ini, olahraga voli mendapatkan perhatian yang sangat serius dari pemerintah. PBVSI sendiri memiliki tiga jenjang pembinaan resmi yaitu

PROLIGA, adalah sebuah event olahraga voli yang menggabungkan antara olahraga dan entertainment. Setiap tim yang mengikuti laga ini wajib untuk mengikat para pemainnya secara profesional.

LIVOLI, adalah laga olahraga voli yang diikuti oleh kurang lebih 10 klub ternama di Indonesia yang tercatat di PBVSI.

KEJURNAS, adalah laga yang diikuti oleh semua perwakilan klub resmi daerah yang terdaftar di PBVSI. Klub yang berhak mengikuti kejurnas adalah klub finalis pada laga kejurda. Sedangkan untuk klub Finalis Kejurnas memiliki hak promosi untuk mengikuti LIVOLI.

## **B. Teknik Dasar Permainan Bola Voli**

Teknik dasar permainan bola voli terdiri dari

1. Passing
2. Service
3. Smash
4. Block

## 1. Passing

Passing merupakan bagian dalam permainan bola voli yang sangat penting. bayangkan saja seumpama pemain bola voli dengan kualifikasi smash yang bagus tapi tanpa di imbangi dengan passing yang bagus semua akan sia-sia belaka. jadi dari rangkaian teknik-teknik dasar dalam permainan bola voli semua saling terkait dan penting untuk menghasilkan penguasaan teknik yang optimal dan meraih prestasi. sebagaimana kita tau dalam cabang olahraga mempunyai teknik yang berbeda dalam tiap tekniknya. hal ini juga di pengaruhi oleh peraturan yang ada.

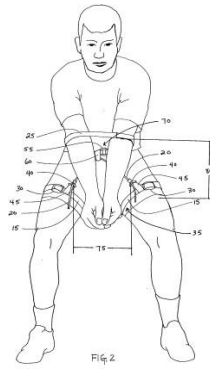
Passing adalah mengoperkan bola kepada teman seregunya dengan teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan.

Dalam perkembangannya permainan bola voli membutuhkan passing yang akurat dan terampil agar didapatkan suatu kerjasama yang bagus untuk memenangkan suatu pertandingan. Nuril Ahmadi (2007:22) mendefinisikan passing sebagai upaya seorang pemain dengan menggunakan teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman seregunya untuk dimainkan di lapangan sendiri, sedangkan A. Sarumpaet dkk (1992:87) mendefinisikan passing sebagai suatu usaha dari seseorang pemain bola voli dengan cara melakukan teknik tertentu yang bertujuan untuk mengoperkan bola kepada temannya sendiri

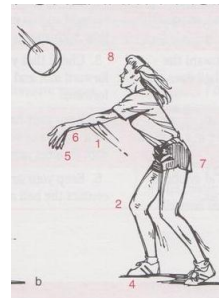
### 1. Teknik Passing Bawah



Cara melakukan passing bawah adalah sebagai berikut:

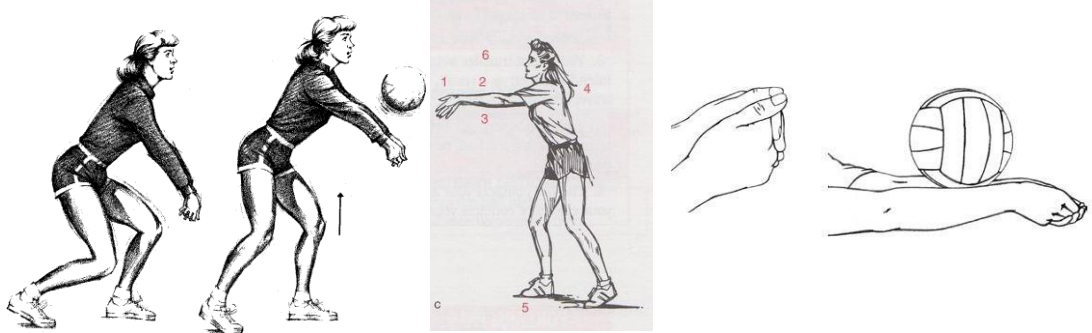


- ❖ Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan lutut ditekuk
- ❖ Rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan hingga kedua ibu jari sejajar





- ❖ Lakukan gerakan mengayunkan kedua lengan secara bersamaan dari bawah ke atas hingga setinggi bahu



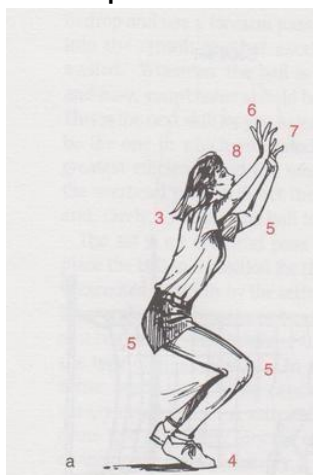
- ❖ Saat bola tersentuh kedua lengan, lutut diluruskan
- ❖ Perkenaan bola yang baik tepat pada lengan di atas pergelangan tangan

- ❖ <http://youtube.com/watch?v=A8y7ToV8g0o> □ Passing Fundamentals for Volleyball
- ❖ [http://youtube.com/watch?v=wmgT\\_Pi91S8](http://youtube.com/watch?v=wmgT_Pi91S8) □ Volleyball Passing Technique

## 2. Passing Atas

Passing atas ada dua macam yaitu passing atas normal dan passing atas setinggi muka. Keduanya hampir sama hanya saja pada perkenaan bolanya yang berbeda. Passing atas normal bola berada di depan atas muka sedangkan passing atas setinggi muka pada saat perkenaan bola berada tepat di depan muka.

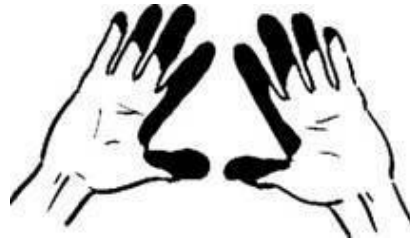
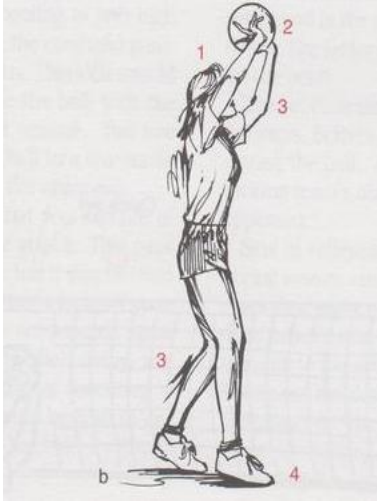
### a. Sikap awal



1. Bergerak ke arah bola
2. Siapkan posisi
3. Bahu sejajar sasaran
4. Kaki merenggang santai
5. Bengkokkan sedikit lengan kaki dan pinggul
6. Tahan tangan 6 atau 8 inci di atas pelipis

7. Tahan tangan di depan pelipis
8. Melihat melalui jendela yang dibuat tangan
9. Ikuti bola ke sasaran

## b. Sikap Pelaksanaan



1. Terima bola pada bagian belakang bawah
2. Terima dengan 2 persendian teratas dari jari dan ibu jari
3. Luruskan tangan dan kaki ke arah sasaran
4. Pindahkan berat badan ke arah sasaran
5. Atahkan bola sesuai ketinggian yang diinginkan
6. Arahkan bola ke garis pinggir atau ke tangan penyerang

## 3. Sikap Gerakan Lanjutan



1. luruskan tangan sepenuhnya
2. Arahkan bola ke sasaran
3. Pinggul bergerak maju ke arah sasaran
4. Pindahkan berat badan ke arah sasaran
5. Bergerak ke arah umpan

Pemain akan mengalami kesulitan dalam melakukan passing atas dikarekan :

1. Pemain tidak menempatkan dirinya dibelakang bola dengan bahu sejajar dengan sasaran sebelum menerima bola.
  2. Pemain mencoba untuk menerima bola dengan tang dan kaki yang lurus
- <http://youtube.com/watch?v=spkqmhqANTc> □ Sask Volleyball-Saskapalooza Triple Ball Video overhead pass
  - <http://youtube.com/watch?v=kjySa8HUCIA> □ How to Set in Volleyball
  - <http://youtube.com/watch?v=fjm9dReYsOw> □ The Best tips to teach Overhead pass skill in the volley ball
  - <http://youtube.com/watch?v=CLS-rvVskDU> □ Beginer setter progression
  - <http://youtube.com/watch?v=fA6O1HSkFII> □ Exercices pour le renforcement musculaire et l...
  - <http://youtube.com/watch?v=0rkgTRO-0xg> □ Technical Setting Drills