

RANCANGAN PELAKSANAAN PEMBELAJARAN DARING

Satuan Pendidikan	: SDN 5 Selasari
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: V/Ganjil
Materi Pokok	: Permainan Bola Besar (Bola Voli)
Alokasi Waktu	: 1 Pertemuan x 2 Jam Pelajaran @35 Menit

A. Kompetensi Inti

- KI. 1** : Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
- KI. 2** : Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangga serta cinta tanah air.
- KI. 3** : Memahami pengetahuan faktual dan konseptual dengan cara mengamati, menanya dan mencoba berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain.
- KI. 4** : Menyajikan pengetahuan faktual dan konseptual dalam bahasa yang jelas, sistematis, logis dan kritis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak.

B. Kompetensi Dasar

- 3.1 Memahami kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional.
- 4.1 Mempraktikkan kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional.

C. Indikator Pencapaian Kompetensi

- 3.1.1 Menganalisis kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif gerak dasar *passing* bawah permainan bola voli.
- 4.1.1 Mempraktikkan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif gerak dasar *passing* bawah dalam permainan bola voli.

D. Tujuan Pembelajaran

- 3.1.1.1 Setelah melakukan diskusi, peserta didik mampu menganalisis kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif dalam gerakan *passing* bawah pada permainan bola voli dari tayangan video.
- 4.1.1.1 Setelah mengamati video tentang gerak dasar *passing* bawah, peserta didik mampu mempraktikkan kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif dalam gerakan *passing* bawah pada permainan bola voli.

E. Materi Pembelajaran

Gerak dasar *passing* bawah dalam Permainan Bola Voli.

F. Pendekatan, Metode dan Model Pembelajaran

- 1) Pendekatan: Saintifik

- 2) Metode Pembelajaran: Daring (online)
- 3) Model Pembelajaran: *Problem Based Learning*

G. Media, Alat dan Sumber Pembelajaran

1. Media:
 - Video dengan judul: **FINAL!! INDONESIA VS FILIPINA (3-0) | Highlights Men's Volleyball | SEA GAMES 2019**
 - Link Youtube: https://www.youtube.com/watch?v=BxzZjqF_HQ
 - Video dengan judul: **Gerak Dasar Passing Bawah Dalam Permainan Bola Voli**
 - Link Youtube: https://youtu.be/T6Jfnb60_Y4
 - **Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD)** Terlampir.
 - **Bahan ajar** (terlampir).
 - **Powerpoint materi ajar** (terlampir).
2. Alat:
 - Laptop;
 - HP/Smartphone.
 - Aplikasi Zoom Meeting, Google Form, Whatsapp.
 - Bola plastik/bola karet.
 - Peluit.
3. Sumber Belajar:
 - **Buku Peserta didik:**
Simamora, B. S. (2019). *Aktif Berolahraga: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas V SD/MI*. Pusat Kurikulum dan Perbukuan Balitbang Kemendikbud.
 - **Buku Guru:**
Simamora, B. S. (2019). *Aktif Berolahraga: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas V SD/MI*. Pusat Kurikulum dan Perbukuan Balitbang Kemendikbud.
 - Video Link Youtube: https://www.youtube.com/watch?v=BxzZjqF_HQ tentang FINAL!! INDONESIA VS FILIPINA (3-0) | Highlights Men's Volleyball | SEA GAMES 2019.
 - Video Link Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=15IVzYIoQtY> tentang Pembelajaran Teknik dasar passing bawah dan passing atas.

H. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

LANGKAH PEMBELAJARAN	DESKRIPSI KEGIATAN	ALOKASI WAKTU
PENDAHULUAN	<ul style="list-style-type: none"> Guru menginformasikan melalui <i>whatsapp group</i> bahwa pembelajaran akan dilaksanakan melalui aplikasi <i>zoom meeting</i> dengan link yang di share di <i>whatsapp group</i>. Melalui <i>Zoom meeting</i> yang telah dijadwalkan, Guru mengawali pembelajaran dengan menyapa, memberi salam, dan menanyakan kabar peserta didik dan tak lupa mengingatkan peserta didik untuk selalu mematuhi protokol kesehatan. Guru meminta kepada ketua kelas untuk memimpin berdoa sebelum memulai pembelajaran sebagai implementasi nilai religius. Guru memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin dengan memanggil setiap nama peserta didik yang mengikuti pembelajaran di aplikasi <i>Zoom meeting</i> atau dengan menuliskan nama di kolom <i>chat</i>. Guru memberikan motivasi kepada peserta didik agar selalu bersemangat dan tekun dalam belajar meskipun disaat pandemi. Guru melakukan apersepsi bersama peserta didik dengan mencoba mengajak peserta didik untuk berdiskusi dengan mengajukan pertanyaan: "Siapa yang tahu tentang permainan bola voli?". Guru menyampaikan tujuan dan aktivitas pembelajaran yang akan dilakukan pada pertemuan hari ini melalui aplikasi <i>Zoom Meeting</i>. 	10 menit
<p>Fase 1</p> <p>Orientasi peserta didik kepada masalah</p> <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">KEGIATAN INTI</p>	<ul style="list-style-type: none"> Guru memberikan arahan agar peserta didik mengamati video FINAL!! INDONESIA VS FILIPINA (3-0) Highlights Men's Volleyball SEA GAMES 2019 yang akan ditampilkan melalui aplikasi <i>Zoom Meeting</i>. (Mengamati)  <ul style="list-style-type: none"> Guru menyampaikan bahwa <i>video</i> yang ditayangkan, dapat juga diakses oleh peserta didik melalui aplikasi Youtube dengan link: https://www.youtube.com/watch?v=BxzZjhqF_HQ Setelah menyimak <i>video</i>, guru memberikan pertanyaan kepada peserta didik: "Apa yang kamu amati terkait dengan gerak dasar dalam permainan 	50 menit

LANGKAH PEMBELAJARAN	DESKRIPSI KEGIATAN	ALOKASI WAKTU
	<p>bola voli?” (Menanya)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Guru memberikan informasi bahwa dari beberapa gerak dasar dalam permainan bola voli yang telah kalian amati, sesuai dengan tujuan pembelajaran bahwa pada pertemuan hari ini kita hanya akan mempelajari gerak dasar <i>passing</i> bawah dalam permainan bola voli. ● Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk bertanya mengenai hasil pengamatan <i>video</i> yang berkaitan dengan gerak dasar <i>passing</i> bawah dalam permainan bola voli. (Menanya) 	
<p>Fase 2</p> <p>Mengorganisasikan peserta didik</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Setelah menyampaikan materi ajar guru mengajak peserta didik untuk melakukan pemanasan berupa peregangan statis. ● Guru mengajak peserta didik untuk melakukan gerak dasar <i>passing</i> bawah tanpa menggunakan bola.  <p>(Sumber : Simamora, 2019)</p> <p>Langkah-langkah gerakannya sebagai berikut:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berdiri tegak buka kaki selebar bahu. 2. Lutut sedikit ditekuk. 3. Kedua lengan dirapatkan di depan dada dan di luruskan ke bawah dengan telapak tangan saling berpegangan. 4. Sudut antara lengan dengan badan kurang lebih 45 derajat. 5. Ayunkan tangan secara berulang-ulang sampai tidak adanya rasa kaku. <ul style="list-style-type: none"> ● Guru memberikan pertanyaan kepada peserta didik “apakah ada hambatan/kendala dalam melakukan gerak dasar <i>passing</i> bawah?” <ul style="list-style-type: none"> ● Guru mengelompokkan peserta didik menjadi kelompok-kelompok belajar kecil yang terdiri dari 5 peserta didik setiap kelompoknya. ● Guru mengarahkan bahwa pembagian kelompok ini akan digunakan untuk kegiatan berdiskusi dan mempraktikkan gerak dasar <i>passing</i> bawah yang akan ditugaskan setelah selesai kegiatan pembelajaran daring ini. (Mengomunikasikan) 	
<p>Fase 3</p> <p>Membimbing penyelidikan</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Guru memberikan arahan kepada peserta didik untuk menyimak <i>video</i> kedua yang berjudul Gerak Dasar <i>Passing</i> Bawah Dalam Permainan Bola Voli yang akan ditayangkan. 	

LANGKAH PEMBELAJARAN	DESKRIPSI KEGIATAN	ALOKASI WAKTU
individu dan kelompok	<p>(Mengamati)</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Guru menyampaikan bahwa <i>video</i> yang ditayangkan, dapat juga diakses oleh peserta didik melalui aplikasi <i>Youtube</i> dengan <i>link</i>: https://youtu.be/T6Jfnb60_Y4 • Guru mengarahkan peserta didik untuk menganalisis gerak dasar <i>passing</i> bawah dalam permainan bola voli dari tayangan video ke dua. (Mengumpulkan informasi) • Guru mengarahkan peserta didik untuk mengisi LKPD yang telah dibagikan di <i>Whatsapp group</i> sebagai tugas individu. (Mengumpulkan informasi) • Guru memberikan kesempatan kepada setiap peserta didik untuk mengungkapkan hasil analisisnya di dalam diskusi kelompok kecil sehingga diperoleh kesimpulan kelompok mengenai gerak dasar <i>passing</i> bawah dalam permainan bola voli dari video yang telah ditayangkan guru. (Mengomunikasikan) 	
<p>Fase 4</p> <p>Mengembangkan dan menyajikan hasil karya</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan arahan kepada peserta didik untuk memverifikasi hasil analisis gerak dasar <i>passing</i> bawah dalam permainan bola voli di dalam kelompoknya dengan buku sumber atau materi ajar. (Mengasosiasikan) • Guru memberikan arahan kepada peserta didik untuk mempresentasikan hasil analisis tentang gerak dasar <i>passing</i> bawah dalam permainan bola voli perwakilan setiap kelompoknya. (Mengomunikasikan) • Guru memberikan kesempatan kepada kelompok lain untuk menanggapi hasil presentasi kelompok temannya. (Mengomunikasikan) 	
<p>Fase 5</p> <p>Menganalisa dan mengevaluasi proses pemecahan masalah</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Guru menguatkan jawaban hasil presentasi setiap perwakilan kelompok peserta didik mengenai gerak dasar <i>passing</i> bawah dalam permainan bola voli dengan menyampaikan materi ajar melalui power point mengenai gerak dasar <i>passing</i> bawah. (Mengomunikasikan) 	

LANGKAH PEMBELAJARAN	DESKRIPSI KEGIATAN	ALOKASI WAKTU
	<ul style="list-style-type: none"> Guru memberikan penguatan dengan menampilkan gambar gerak dasar <i>passing</i> bawah dalam permainan bola voli sebagai berikut: <div data-bbox="592 439 898 678" style="text-align: center;"> </div> <p>(Sumber: Simamora, 2019) Gerakan <i>Passing</i> Bawah</p> <ul style="list-style-type: none"> Untuk mengevaluasi keterampilan, Guru menginstruksikan peserta didik supaya mempraktikkan gerak dasar <i>passing</i> bawah dalam permainan bola voli yang direkam melalui HP/<i>Smartphone</i> untuk kemudian hasil rekamannya dikirimkan kepada guru melalui aplikasi <i>Whatsapp</i>. Guru menyampaikan bahwa <i>video</i> gerak dasar <i>passing</i> bawah dalam permainan bola voli akan digunakan sebagai nilai <i>psikomotor</i>/keterampilan. Untuk mengevaluasi pengetahuan, Guru menginstruksikan peserta didik supaya peserta didik mengisi kuis tentang gerak dasar <i>passing</i> bawah dalam permainan bola voli pada aplikasi <i>Google form</i>. Guru menyampaikan bahwa hasil kuis yang dikerjakan akan digunakan sebagai nilai <i>kognitif</i>/pengetahuan. 	
PENUTUP	<ul style="list-style-type: none"> Guru bersama peserta didik merefleksikan pengalaman belajar yang telah dilaksanakan. Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk bertanya tentang hal-hal yang belum dimengerti dan meluruskan jawaban peserta didik apabila terdapat miskonsepsi. Pertanyaan boleh terkait materi pembelajaran atau tugas gerak yang akan dilakukan. Guru menyampaikan aktivitas pembelajaran yang akan dilaksanakan pada pertemuan berikutnya dan memberikan arahan kepada peserta didik untuk mempelajari materi gerak dasar <i>passing</i> atas dalam permainan dalam bola voli pada buku peserta didik pada halaman 13-15 untuk dibahas pada pertemuan selanjutnya. Guru menutup pembelajaran dengan berdoa bersama-sama. 	10 menit

I. Penilaian

1. Sikap (Afektif)
 - Teknik Penilaian: Observasi
 - Instrumen Penilaian: Penilaian Diri (Terlampir)
2. Keterampilan (Psikomotor)
 - Teknik Penilaian: Praktik
 - Instrumen Penilaian: Lembar penilaian keterampilan kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam Permainan Bola Voli.
3. Pengetahuan (Kognitif)
 - Teknik Penilaian: Tes Tertulis melalui Aplikasi *Google Form*
 - Instrumen Penilaian: Soal Pilihan Ganda (5 Butir Terlampir) dan Uraian (1 butir terlampir).

Pangandaran,..... 2021

Mengetahui
Kepala Sekolah SDN 5 Selasari

Guru Mata Pelajaran PJOK

Purkon Nurbudiman, S.Pd.
NIP. 196708171988031011

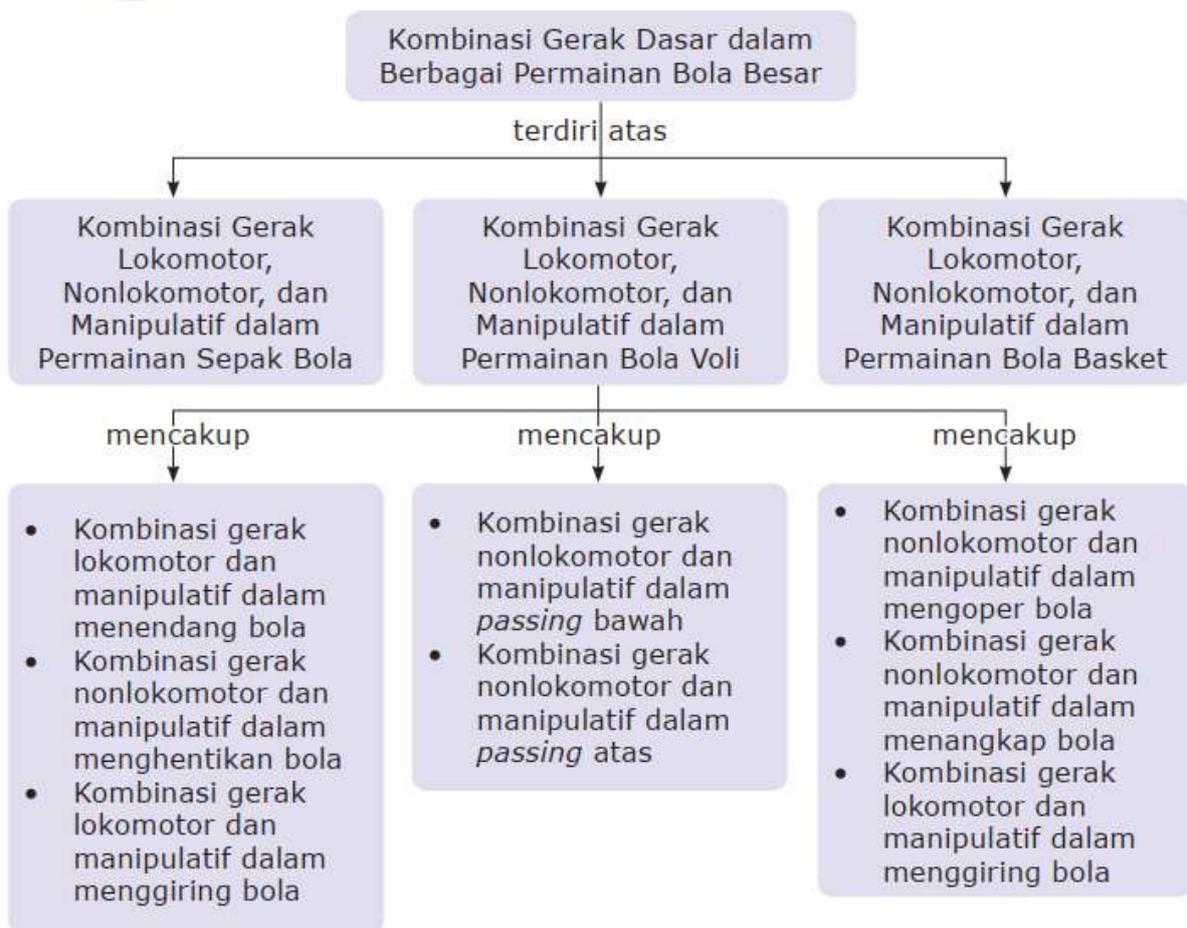
Rita Rohmanasari, S.Pd
NIP. 198708132019032006

BAHAN AJAR

KOMBINASI GERAK DASAR DALAM BERBAGAI PERMAINAN BOLA BESAR



Peta Konsep



Tujuan Pembelajaran

Setelah membahas pelajaran ini, kamu akan mampu:

1. Menganalisis kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola voli.
2. Mempraktikkan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam gerak dasar *passing* bawah permainan bola voli.

A. KOMBINASI GERAK DALAM PERMAINAN BOLA VOLI

Permainan bola voli merupakan salah satu jenis permainan yang mampu menciptakan kemeriahan. Permainan ini sering diperlombakan di daerah untuk memperingati Hari Kemerdekaan Indonesia. Melalui kegiatan ini, semangat nasionalismemu akan tumbuh. Apakah daerahmu sering mengadakan perlombaan bola voli? Bagaimana kemeriahan perlombaan bola voli tersebut? Ceritakan secara singkat.

Dalam permainan bola voli, terdapat gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif. Ketiga gerak ini dapat dikombinasikan dalam permainan bola voli. Sebagai langkah awal pembahasan materi kombinasi gerak dasar dalam permainan bola voli, lakukan kegiatan berikut.



Ayo, Mengamati Permainan Bola Voli!

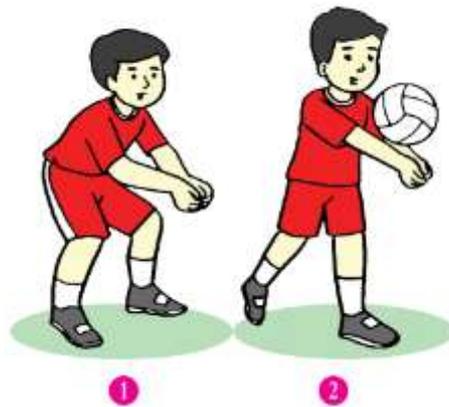
Amatilah permainan bola voli di televisi atau video yang diunduh gurumu! Bagaimana kombinasi gerak dasar dalam permainan bola voli? Diskusikan bersama temanmu, kemudian Jelaskan hasil diskusi kepada teman dan gurumu.

Bola voli merupakan permainan beregu yang mengutamakan kerja sama tim. Setiap pemain bola voli dituntut memiliki keterampilan dan menguasai gerak dasar permainan bola voli. Salah satu gerak dasar yang harus dikuasai pemain bola voli ialah mengoper bola (passing). Gerak passing dapat dilakukan tanpa berpindah tempat. Gerak passing tanpa berpindah tempat dilakukan dengan mengombinasikan gerak nonlokomotor dan manipulatif. Gerak passing juga dapat dilakukan dengan berpindah tempat.

1. Kombinasi Gerak Nonlokomotor dan Manipulatif dalam Gerakan Passing Bawah

Amati Gambar 1.! Gerakan passing bawah seperti Gambar 1. merupakan bentuk pukulan bola menggunakan lengan bawah untuk memantulkan bola. Saat melakukan passing bawah, kamu harus meluruskan kedua siku di depan badan dan dirapatkan, agar bola memantul sempurna. Posisi badan sedikit membungkuk, pandangan mengarah ke bola. Passing bawah dilakukan jika bola datang agak rendah. Passing bawah bertujuan agar bola melambung dan memudahkan teman menerima atau memukul bola kembali.

Saat melakukan passing bawah, kamu harus memperkirakan kuatnya dorongan terhadap bola. Ketika bola datang dengan kecepatan tinggi, berikan dorongan yang tidak terlalu keras agar bola tidak melambung tinggi. Lakukan passing bawah secara mandiri.



Gambar 1.a Gerakan *Passing Bawah*



Tahukah Kamu?

Latihan Fisik pada Permainan Bola Voli

Kekuatan fisik merupakan unsur penting yang harus dimiliki setiap pemain bola voli. Agar kuat, pemain bola voli perlu melakukan latihan fisik. Salah satu latihan fisik yang dapat mendukung kebugaran adalah lari. Latihan lari dapat meningkatkan daya tahan jantung, paru-paru, dan kekuatan tungkai. Membiasakan berlatih lari selama 40–60 menit setiap hari sangat baik untuk menjaga kemampuan daya tahan tubuh.

Sumber: "Teknik Latihan Fisik Bola Voli" dalam www.serbaserbibolavoli.blogspot.co.id, diakses 3 Juli 2018

2. Mempraktikkan Gerak Dasar Nonlokomotor dan Manipulatif dalam Gerakan Passing

Passing bawah dalam permainan bola voli mengombinasikan gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif. Gerakan *passing* juga memerlukan konsentrasi dan koordinasi. Mari, mempraktikkan gerak dasar *passing*.

Passing Bawah

Pada *passing* bawah, gerakan mendorong kedua lengan ke atas dan ke depan merupakan contoh gerak nonlokomotor. Memantulkan bola menggunakan lengan merupakan contoh gerak manipulatif. *Passing* bawah dapat dilakukan dengan cara berikut.

1. Carilah pasangan untuk melakukan aktivitas ini. Setiap pasangan saling berhadapan sejauh 3 meter.
2. Lambungkan bola ke arah pasanganmu. Pasangan memantulkan bola dengan cara mengayunkan lengan bawah untuk diarahkan kepada temanmu. Bola yang dimainkan tidak boleh terjatuh menyentuh tanah.
3. Setiap pasangan tidak diperkenankan berpindah tempat. Aktivitas *passing* bawah ini dilakukan selama + 5 menit.
4. Amati gerakan temanmu, kemudian bandingkan dengan gerakanmu. Kemukakan perbandingan gerakanmu kepada gurumu.



Unjuk Kemampuan

Mempraktikkan Kombinasi Gerak Dasar Passing

Untuk menguji kemampuanmu, praktikkan kombinasi gerak dasar passing bersama temanmu. Ikutilah langkah-langkah berikut.

1. Lakukan aktivitas ini di halaman sekolah. Carilah pasangan untuk mempraktikkan gerakan passing bawah.
2. Lakukan passing bawah ke arah pasanganmu. Lakukan gerakan ini tanpa berpindah tempat (nonlokomotor). Aktivitas ini menggabungkan gerak nonlokomotor dan manipulatif.
3. Lakukan passing atas ke arah pasanganmu, kemudian berjalan atau berlari ke samping dua langkah. Pasanganmu juga melakukan gerakan yang sama. Aktivitas ini menggabungkan gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif.
4. Lakukan passing bersama pasanganmu selama ± 5 menit. Kembangkan sikap kerja sama dan sportif dalam aktivitas ini.
5. Amatilah gerakan temanmu. Bandingkan gerakanmu dan gerakan temanmu. Komunikasikan kepada gurumu praktik yang telah dilakukan.

Sumber :

Buku Peserta didik:

Simamora, B. S. (2019). *Aktif Berolahraga: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas V SD/MI*. Pusat Kurikulum dan Perbukuan Balitbang Kemendikbud.

GERAK DASAR PASSING BAWAH

PJOK KELAS 5

PERMAINAN BOLA BESAR

(BOLA VOLI)

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

PPG DALAM JABATAN
ANGKATAN 2021



PERTEMUAN KE-1

KOMPETENSI DASAR

- Memahami kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional.
- Mempraktikkan kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional.

INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI

- Menganalisis kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif dalam permainan bola voli.
- Mempraktikkan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif dalam permainan bola voli.

TUJUAN

- Setelah melakukan diskusi, peserta didik mampu menganalisis kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif dalam gerak dasar passing bawah pada permainan bola voli dari tayangan video.
- Setelah mengamati video tentang gerak dasar passing bawah, peserta didik dapat mempraktikkan kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif dalam gerak dasar passing bawah pada permainan bola voli.

Sekolah : SDN 5 Selasari
Mapel : PJOK
Topik/Materi : Gerak Dasar Passing Bawah dan Passing Atas
Kelas/Semester : V / 1
Nama :
No. Absen :

Petunjuk Umum

- Berdoalah terlebih dahulu sebelum memulai kegiatan.
- Bacalah perintah dengan seksama.
- Apabila ada kesulitan dan belum mengerti bertanyalah pada gurumu!

Petunjuk Khusus

- Setelah mengamati video yang ditayangkan oleh guru ATAU Buka video di link berikut ini:
<https://www.youtube.com/watch?v=15IVzYloQ1Y>
- Amatilah gerakan dalam video tersebut!
- Coba kamu analisis gerak dasar manakah yang termasuk dalam keterampilan gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam gerak dasar passing bawah dan passing atas permainan bola voli!

Tabel Hasil Pengamatan

Kegiatan Kombinasi Gerak Dasar Passing Bawah dan Passing Atas dalam Permainan Bola Voli

Gambar	Lokomotor	Nonlokomotor	Manipulatif




TUGAS GERAK DASAR PASSING BAWAH

PJOK KELAS 5

PERMAINAN BOLA BESAR

(BOLA VOLI)



LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

PPG DALAM JABATAN
ANGKATAN 2021



PERTEMUAN KE-1

Permainan Bola Voli adalah salah satu cabang olahraga bola dimana cara memainkannya dengan menjatuhkan bola ke dalam lapangan lawan sebanyak mungkin untuk mencapai skor tertentu. Secara umum untuk bisa bermain bola voli memerlukan 2 regu masing-masing 6 pemain.

Ada beberapa macam teknik dasar dalam bola voli, antara lain:

- 1) Teknik servis (Service).
- 2) Teknik passing bawah.
- 3) Teknik passing atas.
- 4) Teknik smash.
- 5) Teknik menghadang (Block).



William G. Morgan adalah seorang instruktur pendidikan jasmani di Young Men Cristian Assosiation (YMCA), Holyoke, Massachusetts, Amerika Serikat. Ia menemukan olahraga Mintonette atau yang sekarang kita kenal dengan sebutan bola voli pada tanggal 9 Februari

Tujuan

Peserta didik mampu menganalisis kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif dalam gerakan passing bawah pada permainan bola voli dan tayangan video.

Peserta didik mampu mempraktikkan kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif dalam gerakan passing bawah pada permainan bola voli.

Langkah Kegiatan

- 1) Gunakan pakaian olahraga
- 2) Sebelum melakukan kegiatan lakukan berdoa terlebih dahulu
- 3) Lakukan pemanasan
- 4) Lakukan rangkaian gerakan passing bawah
- 5) Setelah selesai melakukan kegiatan lakukan pendinginan dan berdoa

Tugas Gerak

Melakukan rangkaian gerak *passing* bawah:

- 1) *Passing* bawah tanpa bola.
- 2) *Passing* bawah menggunakan bola ditempat.
- 3) *Passing* bawah sambil berjalan.
- 4) *Passing* bawah ke tembok.



TUGAS GERAK DASAR PASSING BAWAH

PJOK KELAS 5

PERMAINAN BOLA BESAR

(BOLA VOLI)

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

PPG DALAM JABATAN
ANGKATAN 2021



PERTEMUAN KE-1



Rangkaian Passing Bawah

1. Passing bawah tanpa bola:

..... Menit

..... x melakukan latihan

2. Passing bawah menggunakan bola ditempat



..... Menit

..... x melakukan latihan

3. Passing bawah sambil berjalan



..... Menit

..... x melakukan latihan

NAMA PESERTA DIDIK :

NAMA SEKOLAH :

Petunjuk

- 1) Isi dengan durasi waktu latihan.
- 2) Isi dengan jumlah pengulangan latihan.

3. Passing bawah ke tembok



..... Menit

..... x melakukan latihan

ALAT YANG DISIAPKAN

Bola karet/ balon



Bola Plastik



Bola voli



Jangan lupa kirim
hasil latihanmu berupa
video!



Jika tidak dapat mengirimkan foto/
video isilah LKPD ini dan kumpulkan
kepada PJOK gurumu!





1. Kombinasi gerak nonlokomotor dan manipulatif dalam gerak dasar passing bawah adalah
 - A. Mengayun tangan dan memantulkan bola
 - B. Menekuk tangan dan mendorong bola
 - C. Menekuk lutut sambil memantulkan bola
 - D. Menjaga pergerakan pemain lawan

2. Yang termasuk gerak dasar dalam permainan bola voli adalah
 - A. Servis, passing, smash, dan menggiring bola
 - B. Smash, block, menghentikan dan menangkap bola
 - C. Menekuk, mengayun dan menendang
 - D. Servis, passing, smash, dan block

3. Perhatikan langkah-langkah berikut ini:
 1. Posisi kaki dibuka selebar bahu.
 2. Lutut ditekuk.
 3. Kedua sikut diluruskan di depan badan dan dirapatkan.
 4. Posisi badan sedikit membungkuk.
 5. Pandangan mengarah ke bola.

Gerak dasar apa yang ditunjukkan dari langkah-langkah diatas.....

- | | |
|-----------------|------------------|
| A. Servis bawah | C. Passing bawah |
| B. Servis atas | D. Passing atas |
4. Perhatikan gambar berikut!



Pada permainan bola voli, gerakan tersebut dilakukan untuk

- A. menghasilkan nilai bagi regu
- B. mengawali serangan kepada tim lawan
- C. menghadang pukulan serangan dari lawan
- D. mengoper bola kepada teman

5. Pada waktu melakukan passing bawah, ketika bola datang dengan kecepatan tinggi. Apa yang harus kamu lakukan agar bola tidak melambung tinggi
 - A. memberikan dorongan yang keras
 - B. memberikan dorongan yang tidak terlalu keras
 - C. menghindari dari posisi datangnya bola
 - D. menangkap bola dengan jari-jari tangan terbuka

B. Soal Uraian, Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan tepat!

Perhatikan gambar dibawah ini!



Berdasarkan gambar diatas, Jelaskan bagaimana sikap tubuh yang benar saat melakukan gerakan passing bawah !

Jawab :

.....

.....

.....

.....

LAMPIRAN MEDIA PEMBELAJARAN

1. Video dengan judul **FINAL!! INDONESIA VS FILIPINA (3-0) | Highlights Men's Volleyball | SEA GAMES 2019**

- Link Youtube: https://www.youtube.com/watch?v=BxzZjhqF_HQ



2. Video dengan judul **Pembelajaran Teknik dasar passing bawah dan passing atas**

Link Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=15IVzYIoQtY>



3. Soal Tes Pilihan Ganda dan uraian melalui *Google Form*

Link Tes: <https://forms.gle/6rQBaTV2wJZt42yP8>

4. *Powerpoint* Materi Ajar Gerak Dasar *Passing* Bawah dalam Permainan Bola Voli



LAMPIRAN INSTRUMEN PENILAIAN

Instrumen Penilaian Sikap

Lembar Observasi Sikap

No.	Nama Peserta didik	Aspek Perilaku yang dinilai							Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
		SP	JJ	DP	TJ	GR	SN	PD			
1.										
2.										

Keterangan:

SP: Spiritual

JJ: Jujur

DP: Disiplin

TJ: Tanggung jawab

GR: Gotong Royong

SN: Santun

PD: Percaya Diri

Rubrik Penilaian Sikap

Sikap	Indikator
Spiritual	<ul style="list-style-type: none"> • Berdoa sebelum dan sesudah menjalankan sesuatu. • Memberi salam pada saat awal dan akhir presentasi sesuai agama yang dianut. • Bersyukur atas nikmat dan karunia Tuhan Yang Maha Esa. • Mensyukuri kemampuan manusia dalam mengendalikan diri. • Mengucapkan syukur ketika berhasil mengerjakan sesuatu. • Berserah diri (tawakal) kepada Tuhan setelah berikhtiar atau melakukan usaha. • Memelihara hubungan baik dengan sesama umat ciptaan Tuhan Yang Maha Esa
Jujur	<ul style="list-style-type: none"> • Tidak menyontek dalam mengerjakan ujian/ulangan. • Membuat laporan berdasarkan data atau informasi apa adanya. • Mengakui kesalahan atau kekurangan yang dimiliki.
Disiplin	<ul style="list-style-type: none"> • Datang tepat waktu. • Patuh pada tata tertib atau aturan bersama/ sekolah. • Mengerjakan/mengumpulkan tugas sesuai dengan waktu yang ditentukan. • Mengikuti kaidah berbahasa tulis yang baik dan benar.
Tanggung Jawab	<ul style="list-style-type: none"> • Melaksanakan tugas individu dengan baik.

Sikap	Indikator
	<ul style="list-style-type: none"> • Menerima resiko dari tindakan yang dilakukan. • Mengakui dan meminta maaf atas kesalahan yang dilakukan. • Tidak menyalahkan orang lain untuk kesalahan tindakan kita sendiri. • Melaksanakan apa yang pernah dikatakan tanpa disuruh/diminta.
Gotong Royong	<ul style="list-style-type: none"> • Kesiediaan melakukan tugas sesuai kesepakatan. • Aktif dalam kerja kelompok. • Memusatkan perhatian pada tujuan kelompok. • Tidak mendahulukan kepentingan pribadi. • Mencari jalan untuk mengatasi perbedaan pendapat/pikiran antara diri sendiri dengan orang lain. • Mendorong orang lain untuk bekerja sama demi mencapai tujuan bersama.
Santun	<ul style="list-style-type: none"> • Menghormati orang yang lebih tua. • Tidak berkata-kata kotor, kasar, dan takabur. • Tidak menyela pembicaraan pada waktu yang tidak tepat • Mengucapkan terima kasih setelah menerima bantuan orang lain. • Bersikap 3S (salam, senyum, sapa) • Meminta izin ketika akan menyampaikan pendapat. • Memperlakukan orang lain sebagaimana diri sendiri ingin diperlakukan.
Percaya Diri	<ul style="list-style-type: none"> • Berpendapat atau melakukan kegiatan tanpa ragu-ragu. • Mampu membuat keputusan dengan cepat. • Tidak mudah putus asa. • Tidak canggung dalam bertindak. • Berani presentasi di depan kelas. • Berani berpendapat, bertanya, atau menjawab pertanyaan.

- Skor maksimal = jumlah sikap yang dinilai dikaitkan dengan jumlah kriteria = $100 \times 7 = 700$.
- Skor sikap = jumlah skor dibagi jumlah sikap yang dinilai = $700 : 7 = 100$
- Kode nilai/predikat:
 - 91 – 100 = Sangat Baik
 - 81 – 90 = Baik
 - 71 – 80 = Cukup
 - 61 – 70 = Kurang
 - < 60 = Sangat Kurang

Instrumen Penilaian Keterampilan

Penilaian Gerak Nonlokomotor dan Manipulatif dalam Gerakan *Passing* Bawah

No.	Nama Peserta didik	Indikator Penilaian Gerak Nonlokomotor dan Manipulatif dalam Gerakan <i>Passing</i> Bawah			Total Skor
		Sikap Awal	Pelaksanaan	Sikap Akhir	
1.				
2.				

Kriteria Penilaian:

a) Sikap Awal

1. Kedua kaki menekuk dengan posisi kuda-kuda.
2. Kedua lengan berkaitan dengan siku lurus.
Penskoran:
2 Jika memenuhi 2 kriteria, dan
1 jika memenuhi 1 kriteria.

b) Pelaksanaan

1. Ayunan kedua tangan lurus ke depan.
2. Perkenaan bola tepat pada lengan.
Penskoran:
2 Jika memenuhi 2 kriteria, dan
1 jika memenuhi 1 kriteria.

c) Sikap Akhir

1. Posisi badan tegak
2. Kedua lengan diayun ke atas.
Penskoran:
2 Jika memenuhi 2 kriteria, dan
1 jika memenuhi 1 kriteria.

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimum}} \times 100$$

Penskoran Pilihan Ganda:

Jika Benar (Skor 1) Jika Salah (Skor 0)

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimum}} \times 100$$

B. Soal Uraian, Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan tepat!

Perhatikan gambar dibawah ini!



Berdasarkan gambar diatas, Jelaskan bagaimana sikap tubuh yang benar saat melakukan gerakan passing bawah !

Kunci Jawaban:

Cara melakukan *passing* bawah adalah dengan berdiri menghadap bola, kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lutut sedikit ditekuk. Kedua tangan lurus kedepan dan rapat dengan kedua telapak tangan saling bertumpukan dan kedua ibu jari mengunci di bagian atas. Pandangan mengarah ke bola. Ketika bola datang di bawah pinggang, ayunkan kedua tangan kedepan atas dengan perkenaan bola tepat pada atas pergelangan tangan.

Pedoman Penskoran Soal Uraian

Rubrik	Skor
Siswa dapat menyebutkan jawaban dengan uraian lengkap	5
Siswa dapat menyebutkan jawaban dengan uraian kurang lengkap.	4
Siswa dapat menyebutkan jawaban singkat dan kurang lengkap	3
Siswa dapat menyebutkan jawaban tapi salah sebagian besar.	2
Siswa dapat menyebutkan jawaban tapi salah	1
Skor Maksimum	5

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Total skor yang diperoleh}}{\text{Total skor maksimum}} \times 100$$