

DOKUMEN

RANCANGAN PEMBELAJARAN

GERAK DASAR PASSING BAWAH
DALAM PERMAINAN BOLA VOLI
KELAS 4

Diajukan untuk memenuhi tugas PPL SIKLUS 3



Oleh :
Mutia Erianti Pritami, S.Pd.
201503717311

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI GURU ANGKATAN 2
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2021

PERANCANGAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: SD Negeri 180 Prakarsa Nugraha
Kelas / Semester	: 4 / Ganjil
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Materi Pokok	: Permainan Bola Voli
Alokasi	: 2 x 35 menit

A. Kompetensi Inti

- KI 1 : Menerima, menjalankan dan menghargai ajaran agama yang dianutnya
- KI 2 : Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya.
- KI 3 : Memahami pengetahuan factual dengan cara mengamati (mendengar, melihat, membaca, dan menanya) berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya dirumah, sekolah, dan tempat bermain.
- KI 4 : Menyajikan pengetahuan factual dalam Bahasa yang jelas, sistematis, dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar		Indikator Pencapaian Kompetensi	
1.1	Menerima, menjalankan dan menghargai ajaran agama yang di anutnya	1.1.1	Berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran
2.1	Memiliki perilaku jujur, disiplin tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru dan tetangganya.	2.1.1	Santun dan disiplin dalam kegiatan pembelajaran.
		2.1.2	Percaya diri dan tanggung jawab dalam kegiatan menyelesaikan tugas pembelajaran.
3.1	Memahami variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional.	3.1.1	Menjelaskan konsep variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif pada gerak dasar passing bawah dalam permainan bola voli. (C2)
		3.1.2	Menganalisis konsep gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif pada gerak dasar passing bawah dalam permainan bola voli. (C4)
		3.1.3	Mempresentasikan gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif pada gerak dasar passing bawah dalam permainan bola voli. (C3)

4.1	Mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha dan keterhubungan dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional.	4,1.1	Mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif pada gerak dasar passing bawah dalam permainan bola voli (P3)
-----	---	-------	--

C. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat menunjukkan sikap santun, disiplin, percawa diri dan tanggung jawab dalam pembelajaran variasi gerak dasar passing bawah dalam permainan bola voli.
2. Siswa dapat menjelaskan konsep variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif pada gerak dasar passing bawah dalam permainan bola voli.
3. Melalui kegiatan diskusi, siswa dapat menganalisis konsep gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif pada gerak dasar passing bawah dalam permainan bola voli.
4. Siswa dapat mempresentasikan gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif pada gerak dasar passing bawah dalam permainan bola voli.
5. Siswa dapat mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif pada gerak dasar passing bawah dalam permainan bola voli.

D. Materi Pembelajaran

- Passing bawah pada permainan bola voli dengan bola dan peraturan yang dimodifikasi.

E. Metode Pembelajaran

- Pendekatan Pembelajaran : Sainifik
- Metode Pembelajaran : Dalam Jaringan (Daring)

F. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran

- Media : Zoom Meeting, Grup Whatsapp, Video Pembelajaran, Power Point.
- Alat : Bola dan Peraturan yang dimodifikasi.
- Sumber Pembelajaran : 1. Buku Guru dan Buku Siswa; Simamora, Berton Supriadi. 2019. Aktif Berolahraga Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Cetakan ke-1. Pusat Kurikulum dan perbukuan Balitbang Kemdikbud.
2. Video Pembelajaran : <https://youtu.be/eLda1JwTK2o>

G. Kegiatan Pembelajaran

Tahap	Deskripsi Kegiatan		Alokasi Waktu
	Kegiatan Guru	Kegiatan Siswa	
Pendahuluan	<p><u><i>Orientasi</i></u></p> <p>1. Melalui zoom, guru memulai pembelajaran dengan menyapa, memberi salam, mengecek kehadiran peserta</p>	<p><u><i>Orientasi</i></u></p> <p>1. Peserta didik menjawab salam yang diucapkan oleh guru.</p> <p>2. Peserta didik berdoa dengan hikmat dipimpin</p>	10 menit

	<p>didik, dan mengingatkan untuk selalu menerapkan prokes 5M</p> <p>2. Guru meminta Peserta didik yang pertama jadi partisipan dalam zoom untuk memimpin doa sebelum memulai pembelajaran sebagai implementasi nilai disiplin dan percaya diri serta nilai religious melalui aplikasi zoom.</p> <p><u>Apersepsi</u></p> <p>1. Guru mengingatkan peserta didik tentang pembelajaran minggu lalu.</p> <p><u>Motivasi</u></p> <p>1. Guru memberikan motivasi kepada didik agar bersemangat dan tekun dalam mempelajari materi pembelajaran.</p> <p><u>Pemberian Acuan</u></p> <p>1. Guru memberikan tes awal pada siswa dengan mengajukan beberapa pertanyaan secara verbal mengenai materi yang akan dipelajari.</p> <p>2. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dengan power point.</p>	<p>oleh salah satu peserta didik di kelas zoom</p> <p>3. Peserta didik memberitahu jika ada peserta didik lain yang belum atau tidak masuk dalam pembelajaran hari ini.</p> <p><u>Apersepsi</u></p> <p>1. Peserta didik mengingat kembali pembelajaran minggu lalu dan menyampaikan materi secara santun.</p> <p><u>Motivasi</u></p> <p>1. Peserta didik termotivasi dan bersemangat untuk mengikuti pembelajaran dengan melakukan tepuk “semangat”.</p> <p><u>Pemberian Acuan</u></p> <p>1. Peserta didik menjawab pertanyaan yang diajukan guru dengan semampunya sebagai acuan pengetahuan awal peserta didik.</p> <p>2. Peserta didik mengamati penyampaian guru.</p>	
Kegiatan Inti	<p>1. Pada awal pembelajaran, guru mengkondisikan siswa secara klasikal dengan mendeskripsikan tujuan pembelajaran hari ini.</p> <p>2. Guru menampilkan power point tentang materi passing bawah.</p>	<p>1. Siswa menyimak pemaparan guru tentang tujuan pembelajaran dan materi ajar hari ini</p> <p>2. Peserta didik menyimak power point yang dipaparkan guru</p>	50 menit

	<p>3. Guru menampilkan video gerak dasar dalam permainan bola voli. https://youtu.be/eLda1JwTK2o</p> <p>4. Guru memberikan beberapa pertanyaan mengenai definisi gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola voli.</p> <p>5. Guru menampilkan video pemanasan dan mengajak peserta didik melakukan pemanasan bersama-sama.</p> <p>6. Guru memberikan kesempatan peserta didik untuk mempraktikkan gerak dasar passing bawah.</p> <p>7. Guru memberikan stimulasi kepada peserta didik untuk melakukan gerak dasar lainnya dalam permainan bola voli.</p> <p>8. Guru mengajak siswa untuk melakukan pendinginan bersama-sama.</p> <p>9. Guru mengulas Kembali materi yang telah disampaikan.</p> <p>10. Guru memberikan lembar kerja peserta didik melalui Whatsapp grup.</p> <p>11. Guru memberikan penghargaan dalam bentuk verbal untuk siswa yang paling aktif.</p>	<p>mengenai passing bawah permainan bola voli.</p> <p>3. Peserta didik menyimak video gerak dasar dalam permainan bola voli yang ditampilkan guru.</p> <p>4. Peserta didik menjawab pertanyaan yang diajukan guru dengan penuh percaya diri.</p> <p>5. Peserta didik melihat dan melakukan pemanasan bersama-sama.</p> <p>6. Peserta didik mempraktikkan gerakan passing bawah tanpa bola 5x dan menggunakan bola 5x dengan percaya diri dan tanggung jawab.</p> <p>7. Peserta didik melakukan gerak dasar lainnya dalam permainan bola voli.</p> <p>8. Peserta didik melakukan pendinginan bersama-sama.</p> <p>9. Peserta didik mendengar ulasan materi dari guru.</p>	
--	---	--	--

Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sebelum pembelajaran ditutup, guru meminta peserta didik melakukan refleksi kesimpulan pada kegiatan hari ini. <ul style="list-style-type: none"> ○ Apa yang kamu pelajari hari ini? ○ Apa yang paling kalian sukai dalam pembelajaran materi hari ini? ○ Apa yang kurang kalian pahami dalam pembelajaran hari ini? 2. Guru memberikan tindak lanjut kepada peserta didik untuk mempelajari kembali materi yang sudah disampaikan hari ini. 3. Guru mengingatkan akan pentingnya menjaga protokol Kesehatan 5M 4. Salam dan doa penutup dipimpin oleh salah satu siswa. 		10 Menit
----------------	--	--	----------

H. Penilaian

- a. Penilaian Sikap : Observasi
- b. Penilaian Keterampilan : Tes Praktik dan Portofolio
- c. Penilaian Pengetahuan : Tes Lisan / Tulisan
- d. Rubrik Penilaian : Terlampir.

LAMPIRAN

Instrumen Penilaian

- a. Sikap : Jurnal / Observasi
- b. Keterampilan : Tes Praktik
- c. Pengetahuan : Tes Tertulis

a.Format Penilaian Sikap

No	Nama Siswa	Aspek Perilaku yang di nilai			Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
		SP	DP	PD			
1.						
2.						

Keterangan : Aspek perilaku dinilai dengan kriteria :

SP : Spiritual	100	: Sangat Baik
DP : Disiplin	75	: Baik
PD : Percaya diri	50	: Cukup
	25	: Kurang

No	Kriteria Penilaian Aspek Sikap			Predikat
	SP	DP	PD	
1.	Memimpin doa dengan khusuk sebelum dan sesudah pembelajaran	Masuk zoom meeting tepat waktu, membuka camera, tidak mengganggu peserta didik lain.	Aktif mengikuti daring dengan yakin, tidak meniru pekerjaan peserta didik lain.	Sangat Baik
2.	Berdoa dengan khusuk sebelum dan sesudah pembelajaran	Masuk zoom meeting tepat waktu, tidak membuka camera, tidak mengganggu peserta didik lain.	Aktif mengikuti daring, melakukan praktek dengan yakin, meniru peserta didik lain	Baik
3.	Berdoa dengan khusuk sebelum dan sesudah pembelajaran setelah diingatkan oleh guru	Masuk zoom meeting telat, tidak membuka camera, tidak mengganggu peserta didik lain.	Aktif mengikuti daring, ragu-ragu melakukan praktek pembelajaran, meniru peserta didik lain	Cukup
4.	Tidak mengikuti proses berdoa dengan serius dan khusuk	Masuk zoom meeting telat, tidak membuka camera, dan mengganggu peserta didik lain.	Pasif mengikuti daring, ragu-ragu melakukan praktek pembelajaran, meniru peserta didik lain	kurang

- Skor maksimal : Jumlah sikap yang dinilai dikaitkan dengan jumlah kriteria $100 \times 5 = 500$
- Skor sikap : Jumlah skor dibagi jumlah sikap yang dinilai $500 : 5 = 100$
- Kode Nilai / Predikat :

75,01 – 100	= Sangat Baik (SB)
50,01 – 75,00	= Baik (B)

- 25,01 – 50,00 = Cukup (C)
- 0,00 – 25,00 = Kurang (K)

b. Penilaian Kompetensi keterampilan

- Teknik penilaian
- Instrument Penilaian :
Lembar observasi aktivitas gerak dasar passing bawah dalam permainan bola voli
- Indikator dan contoh instrument

Kompetensi dasar	Teknik Penilaian	Indikator Soal
4.1 mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha dan keterhubungan dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional.	Observasi/ tes praktik	Praktikkan variasi gerak passing bawah pada permainan bola voli dengan bola dan peraturan yang dimodifikasi.

➤ **Instrumen Penilaian keterampilan**

Penilaian gerak non-lokomotor dan manipulatif dalam gerakan passing bawah.

1.
2.

Kriteria Penilaian

1. Sikap awal

- Kedua kaki menekuk dengan posisi kuda-kuda.
- Kedua lengan berkaitan dengan siku lurus.

Penskoran : 2 jika memenuhi 2 kriteria, dan 1 jika memenuhi 1 kriteria.

2. Pelaksanaan

- Ayunkan kedua tangan lurus kedepan.
- Perkenaan dengan bola tepat pada lengan.

Penskoran : 2 jika memenuhi 2 kriteria, dan 1 jika memenuhi 1 kriteria.

3. Sikap akhir

- Posisi badan tegak.
- Kedua lengan di ayunkan ke atas.

Penskoran : 2 jika memenuhi 2 kriteria dan 1 jika memenuhi 1 kriteria.

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

c. Penilaian Kompetensi Pengetahuan

no	Kompetensi dasar	Materi	Indikator soal	Bentuk soal	Jumlah Soal
1.	3.1 Memahami variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional.	Gerak dasar Passing bawah pada permainan Bola voli	Memilih jawaban yang paling tepat.	Pilihan ganda	5

➤ Pretest (Lisan)

1. Jelaskan apa yang dimaksud permainan bola voli?
2. Apa saja gerak dasar yang ada dalam permainan bola voli?

➤ Post test

Latihan soal

1. Passing bawah adalah salah satu gerak dasar dalam permainan bola voli yang dapat digunakan untuk ...
 - a. Membendung sasaran lawan.
 - b. Mengembalikan serangan lawan.
 - c. Menerima permulaan servis.
 - d. Mengoperkan bola kepada teman satu regu.
2. Variasi gerak manipulatif dalam gerak passing bawah adalah ...
 - a. Menerima bola.
 - b. Berlari.
 - c. Melompat.
 - d. Melompat kemudian memukul bola.
3. Perhatikan gambar berikut!



Pada permainan bola voli, gerakan tersebut dilakukan untuk ...

- a. Menghasilkan nilai bagi regu lawan.
- b. Mengawali serangan kepada tim lawan.
- c. Menghadang pukulan serangan dari lawan.
- d. Mengoper bola kepada teman.

4. Kedua kaki terbuka, lutut ditekuk, kedua lengan lurus dijulurkan ke depan bawah, dan tangan satu sama lain berkaitan atau berpegangan, posisi ini merupakan gerakan ...
 - a. Passing atas
 - b. Passing bawah
 - c. Serivis
 - d. Smash
5. Gerak passing dalam permainan bola voli di bagi menjadi dua, yaitu ...
 - a. Depan dan belakang
 - b. Kiri dan kanan
 - c. Bawah dan atas
 - d. Luar dan dalam

Pedoman Penskoran

No. Soal	Rubrik	Skor
1	Siswa dapat menyebutkan jawaban dengan benar	1
2	Siswa menyebutkan jawaban salah	0
	Skor Maksimum	5

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

Kisi-kisi tes Tertulis / Uraian / Essay

No	Kompetensi dasar	materi	Indikator soal	Bentuk soal	Jumlah soal
1.	3.1 Memahami variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional.	Gerak dasar passing bawah dalam permainan bola voli	Menganalisa, menjelaskan tahapan-tahapan gerak passing bawah dalam permainan bola voli.	uraian	1

Pedoman Penskoran Soal Uraian

No. Soal	Rubrik	Skor
1	Peserta didik dapat menyebutkan jawaban dengan uraian lengkap dengan langkah-langkah berurutan	5
2	Peserta didik dapat menyebutkan jawaban dengan uraian lengkap.tapi langkah-langkah tidak berurutan	4
3	Peserta didik dapat menyebutkan jawaban kurang lengkap	3
4	Peserta didik dapat menyebutkan jawaban singkat dan kurang lengkap.	2
5	Peserta didik dapat menyebutkan jawaban tapi salah	1
	Skor Maksimum	5

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

MATERI AJAR

GERAK DASAR DALAM BERBAGAI PERMAINAN BOLA VOLI



Tujuan Pembelajaran

1. Peserta didik dapat menunjukkan sikap santun, disiplin, percaya diri dan tanggungjawab mengikuti pembelajaran Bola voli (Passing bawah)
2. Melalui pengamatan video, peserta didik dapat menjelaskan kombinasi gerak passing bawah
3. Melalui pengamatan video, peserta didik dapat membandingkan kombinasi gerak dasar passing bawah.
4. Peserta didik dapat mempraktikkan gerak dasar passing bawah dengan bola yang dimodifikasi sebanyak 10 kali

A. Variasi Gerak Dasar 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?

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.



Kegiatan

Ayo, Mengamati Permainan Bola Voli!

Amatilah permainan bola voli di video link : <https://youtu.be/eLda1JwTK2o>

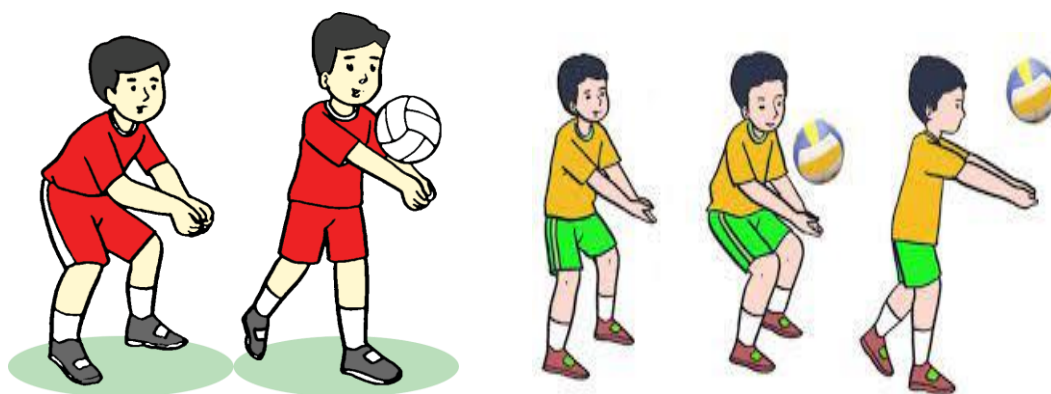
Bagaimana variasi gerak dasar dalam permainan bola voli? Diskusikan bersama temanmu, kemudian Jelaskan hasil diskusi kepada teman dan gurumu.

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. Variasi Gerak Nonlokomotor dan Manipulatif dalam Gerakan *Passing* Bawah

Amati Gambar 1.10! Gerakan *passing* bawah seperti Gambar 1.10 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.



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.

1. Mempraktikkan Gerak Dasar Nonlokomotor dan Manipulatif dalam Gerakan *Passing*

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

a. *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. untuk melakukan aktivitas ini, lakukanlah di halaman rumahmu dengan menggunakan bola yang dimodifikasi
2. Lambungkan bola ke atas, buka kedua kakimu dan sedikit menekuk lakukanlah pantulan *passing* bawah dengan mandiri dengan pantulan bola melebihi kepalamu
3. Lakukanlah *passing* bawah ini dengan disiplin dan penuh rasa tanggung jawab

MEDIA PEMBELAJARAN

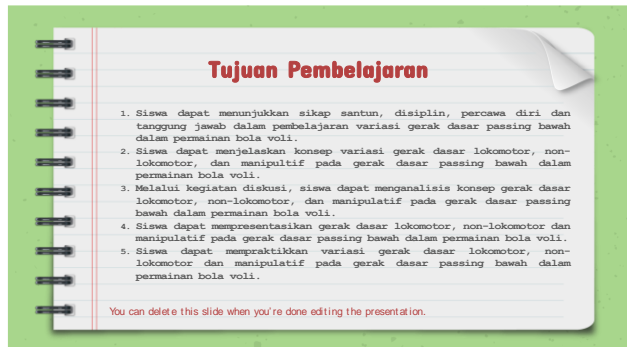
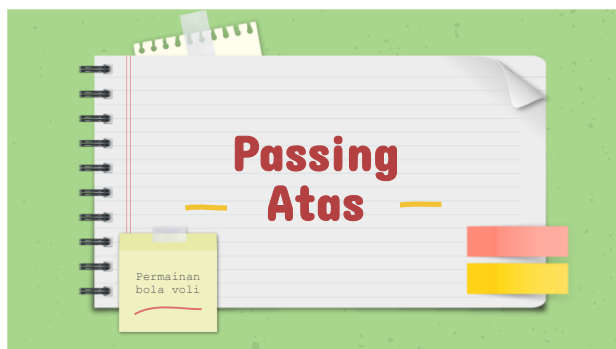
1. Media Pembelajaran yang digunakan sebagai berikut :

No	Media Pembelajaran	Jenis Media	Manfaat dan Kegunaan
1	Laptop/ PC		Media penunjang untuk kegiatan pembelajaran terutama dalam penayangan power point sebagai media ajar
2	Handphone		Media komunikasi yang bisa dilakukan di luar jam pembelajaran
3	Aplikasi Whastapp		Media penunjang pembelajaran dalam pemberian materi atau penugasan pada situasi yang tidak memungkinkan penggunaan media atau aplikasi lainnya bisa dengan WhatsApp
4	Aplikasi Youtube		Media penyampaian pembelajaran berupa video yang dapat menarik peserta didik untuk lebih bersemangat dalam pembelajaran
5	Aplikasi Zoom		Media penunjang untuk berkomunikasi secara virtual/ tatap maya, penjelasan tugas, pemberian materi dsb

2. Alat Bantu Pembelajaran

No	Alat Pembelajaran	Jenis Alat pembelajaran	Manfaat dan kegunaan
1	Bola Plastik		Sebagai alat bantu pembelajaran passing bawah yang dilakukan dirumah
2	Bola Karet		Sebagai alat bantu pembelajaran passing bawah yang dilakukan dirumah
3	Balon tiup		Sebagai alat bantu pembelajaran passing bawah yang dilakukan dirumah

3. Tayangan Power Point



Materi Pembelajaran

1. Pengertian permainan bola voli
2. Pengertian passing bawah
3. Langkah-langkah passing bawah



Pengertian Bola Voli

Menurut PEVSI, pengertian bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam setiap lapangan dengan dipisahkan oleh sebuah net. Tujuan dari permainan ini adalah melewati bola di atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lawan. Setiap tim dapat memainkan tiga kali pantulan untuk mengembalikan bola.

Bola voli merupakan permainan beregu yang mengutamakan kerjasama 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). Passing bawah ada dua, yaitu passing bawah dan passing atas. Gerak passing dapat dilakukan tanpa berpindah tempat. Namun gerak passing juga dapat dilakukan dengan berpindah tempat dengan cara sambil berjalan.




Passing Bawah

Passing bawah merupakan gerak dasar bola voli. Gerak ini digunakan untuk menerima servis, menerima spike, memukul bola setinggi pinggang ke bawah dan memukul bola yang memantul dari net. Passing bawah merupakan pertahanan dari sebuah penyerangan dalam bola voli.



Langkah-langkah passing bawah



- Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lutut direndahkan hingga berat badan bertumpu pada kedua ujung kaki di bagian depan
- Rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan hingga kedua ibu jari sejajar.
- Pandangan ke arah datangnya bola dan siap menerima datangnya bola

Pesiapan sebelum melakukan gerak dasar passing bawah dalam permainan bola voli

Gerakan passing bawah pada permainan bola voli

- Dorong kedua lengan ke arah datangnya bola bersamaan kedua lutut dengan pinggul naik serta tumit terangkat dari lantai
- Usahakan arah datangnya bola tepat di tengah-tengah badan
- Perkenaan bola yang baik tepat pada pergelangan tangan.

Akhir gerakan passing bawah pada permainan bola voli

- Tumit terangkat dari lantai
- Pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus.
- Pandangan mengikuti arah gerakan bola.



Jangan lupa !



INGAT SELALU PROTOKOL PENCEGAHAN COVID-19




thankyou

See you next class

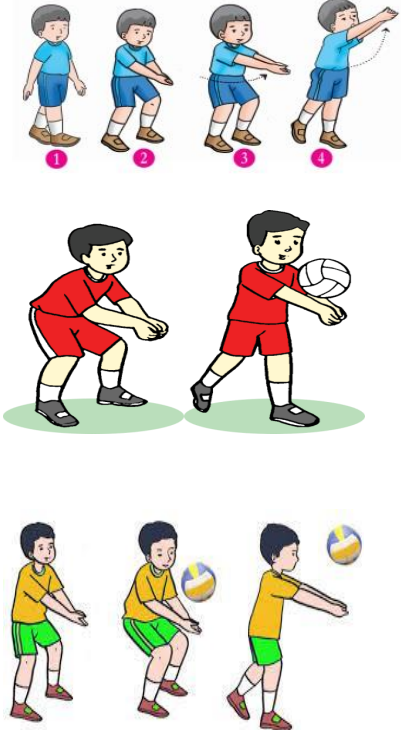
LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Nama : Mata Pelajaran :

Kelas : Materi :

1. Menganalisis Gerak dasar Passing Bawah pada permainan bola voli.

- Langkah-langkah Pembelajaran
 - a. Simaklah Power Point pembelajaran yang telah di tampilkan oleh guru, tentang gerak passing bawah dalam permainan bola voli.
 - b. Lakukan analisis tentang Gerakan Passing Bawah dalam Power point dan video yang ditampilkan.
 - c. Tuliskan hasil analisis kalian pada kolom di bawah ini!

Passing Bawah	Analisis Gerak
	

2. Soal Latihan

- **Pretest (Lisan)**
 1. Jelaskan apa yang dimaksud permainan bola voli?
 2. Apa saja gerak dasar yang ada dalam permainan bola voli?

- **Post test**
Latihan soal

1. Passing bawah adalah salah satu gerak dasar dalam permainan bola voli yang dapat digunakan untuk ...
 - a. Membendung sasaran lawan.
 - b. Mengembalikan serangan lawan.
 - c. Menerima permulaan servis.
 - d. Mengoperkan bola kepada teman satu regu.
2. Variasi gerak manipulatif dalam gerak passing bawah adalah ...
 - a. Menerima bola.
 - b. Berlari.
 - c. Melompat.
 - d. Melompat kemudian memukul bola.
3. Perhatikan gambar berikut!



- Pada permainan bola voli, gerakan tersebut dilakukan untuk ...
- e. Menghasilkan nilai bagi regu lawan.
 - a. Mengawali serangan kepada tim lawan.
 - b. Menghadang pukulan serangan dari lawan.
 - c. Mengoper bola kepada teman.
4. Kedua kaki terbuka, lutut ditekuk, kedua lengan lurus dijulurkan ke depan bawah, dan tangan satu sama lain berkaitan atau berpegangan, posisi ini merupakan gerakan ...
 - a. Passing atas
 - b. Passing bawah
 - c. Serivis
 - d. Smash
 5. Gerak passing dalam permainan bola voli di bagi menjadi dua, yaitu ...
 - e. Depan dan belakang
 - a. Kiri dan kanan
 - b. Bawah dan atas
 - c. Luar dan dalam

3. Mempraktikkan Gerak Passing Bawah dengan Bola yang di modifikasi.

- Langkah- langkah Pembelajaran
 - a. Praktikkan Tugas Gerak di tempat yang aman
 - b. Jangan Lupa Mematuhi Protokol 5 M
 - c. Persiapkanlah peralatan yang dibutuhkan
 - d. Lakukanlah pemanasan terlebih dahulu, bisa dengan membantu orangtua menyapu di halaman rumahmu, kemudian lakukan peregangan sederhana.

- e. Persiapkan kamera melalui Handphone untuk merekam gerakan yang dilakukan, dan dikumpulkan melalui whatsapp grup ke gurumu.
- Lakukanlah aktifitas dibawah dengan sikap disiplin, percaya diri dan bertanggung jawab
1. Praktikkan gerak passing bawah tanpa menggunakan bola pada permainan bola voli.
 2. Praktikkan gerak passing bawah pada permainan bola voli dengan menggunakan bola karet atau bola lain yang dimodifikasi sebanyak 10 kali pengulangan.




Lembar Kerja Peserta Didik
PJOK KELAS 4 SD
 KD. 3.1 - 4.1 Pertemuan 4

Nama :

Kelas :

Sekolah :

PETUNJUK PENGISIAN

Lakukan aktivitas belajar gerak yang diinstruksikan pada LKPD ini. beri tanda ✓ atau isi kolom setelah kamu melakukan aktivitas belajar gerak

TUNJUKKAN KEMAMPUAN TERBAIKMU

Passing bawah tanpa bola

● x Melakukan Latihan
● Menit



Passing bawah ditempat

● x Melakukan Latihan
● Menit



Passing bawah sambil berjalan

● x Melakukan Latihan
● Menit



Passing bawah ke tembok

● x Melakukan Latihan
● Menit





Kirimkan dokumentasi aktivitas gerak sesuai LKPD dalam bentuk video berdurasi maksimal satu menit

PENGUMPULAN TUGAS

Apabila kamu tidak bisa mengirimkan dokumentasi kegiatan, lengkapi isian LKPD ini dan kumpulkan kepada Guru PJOK



EVALUASI PEMBELAJARAN AKTIVITAS PERMAINAN BOLA VOLI

Instrumen Penilaian

- a. Sikap : Jurnal / Observasi
- b. Keterampilan : Tes Praktik
- c. Pengetahuan : Tes Tertulis

a. Format Penilaian Sikap

No	Nama Siswa	Aspek Perilaku yang di nilai			Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
		SP	DP	PD			
1.						
2.						

Keterangan : Aspek perilaku dinilai dengan kriteria :

SP : Spiritual	100	: Sangat Baik
DP : Disiplin	75	: Baik
PD : Percaya diri	50	: Cukup
	25	: Kurang

No	Kriteria Penilaian Aspek Sikap			Predikat
	SP	DP	PD	
1.	Memimpin doa dengan khusus sebelum dan sesudah pembelajaran	Masuk zoom meeting tepat waktu, membuka camera, tidak mengganggu peserta didik lain.	Aktif mengikuti daring dengan yakin, tidak meniru pekerjaan peserta didik lain.	Sangat Baik
2.	Berdoa dengan khusus sebelum dan sesudah pembelajaran	Masuk zoom meeting tepat waktu, tidak membuka camera, tidak mengganggu peserta didik lain.	Aktif mengikuti daring, melakukan praktek dengan yakin, meniru peserta didik lain	Baik
3.	Berdoa dengan khusus sebelum dan sesudah pembelajaran setelah diingatkan oleh guru	Masuk zoom meeting telat, tidak membuka camera, tidak mengganggu peserta didik lain.	Aktif mengikuti daring, ragu-ragu melakukan praktek pembelajaran, meniru peserta didik lain	Cukup
4.	Tidak mengikuti proses berdoa dengan serius dan khusus	Masuk zoom meeting telat, tidak membuka camera, dan mengganggu peserta didik lain.	Pasif mengikuti daring, ragu-ragu melakukan praktek pembelajaran, meniru peserta didik lain	kurang

- Skor maksimal : Jumlah sikap yang dinilai dikaitkan dengan jumlah kriteria $100 \times 5 = 500$
- Skor sikap : Jumlah skor dibagi jumlah sikap yang dinilai $500 : 5 = 100$
- Kode Nilai / Predikat :
75,01 – 100 = Sangat Baik (SB)

- 50,01 – 75,00 = Baik (B)
- 25,01 – 50,00 = Cukup (C)
- 0,00 – 25,00 = Kurang (K)

b. Penilaian Kompetensi keterampilan

- Teknik penilaian
- Instrument Penilaian :
Lembar observasi aktivitas gerak dasar passing bawah dalam permainan bola voli
- Indikator dan contoh instrument

Kompetensi dasar	Teknik Penilaian	Indikator Soal
4.1 Mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha dan keterhubungan dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional.	Observasi/ tes praktik	Praktikkan variasi gerak passing bawah pada permainan bola voli dengan bola dan peraturan yang dimodifikasi.

➤ **Instrumen Penilaian keterampilan**

Penilaian gerak non-lokomotor dan manipulatif dalam gerakan passing bawah.

1.
2.

Kriteria Penilaian

1. Sikap awal

- Kedua kaki menekuk dengan posisi kuda-kuda.
- Kedua lengan berkaitan dengan siku lurus.

Penskoran : 2 jika memenuhi 2 kriteria, dan 1 jika memenuhi 1 kriteria.

2. Pelaksanaan

- Ayunkan kedua tangan lurus kedepan.
- Perkenaan dengan bola tepat pada lengan.

Penskoran : 2 jika memenuhi 2 kriteria, dan 1 jika memenuhi 1 kriteria.

3. Sikap akhir

- Posisi badan tegak.
- Kedua lengan di ayunkan ke atas.

Penskoran : 2 jika memenuhi 2 kriteria dan 1 jika memenuhi 1 kriteria.

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

c. Penilaian Kompetensi Pengetahuan

no	Kompetensi dasar	Materi	Indikator soal	Bentuk soal	Jumlah Soal
1.	3.1 Memahami variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional.	Gerak dasar Passing bawah pada permainan Bola voli	Memilih jawaban yang paling tepat.	Pilihan ganda	5

➤ Pretest (Lisan)

1. Jelaskan apa yang dimaksud permainan bola voli?
2. Apa saja gerak dasar yang ada dalam permainan bola voli?

➤ Post test

Latihan soal

1. Passing bawah adalah salah satu gerak dasar dalam permainan bola voli yang dapat digunakan untuk ...
 - a. **Membendung sasaran lawan.**
 - b. Mengembalikan serangan lawan.
 - c. Menerima permulaan servis.
 - d. Mengoperkan bola kepada teman satu regu.
2. Variasi gerak manipulatif dalam gerak passing bawah adalah ...
 - a. **Menerima bola.**
 - b. Berlari.
 - c. Melompat.
 - d. Melompat kemudian memukul bola.
3. Perhatikan gambar berikut!



Pada permainan bola voli, gerakan tersebut dilakukan untuk ...

- a. Menghasilkan nilai bagi regu lawan.
- b. Mengawali serangan kepada tim lawan.
- c. **Menghadang pukulan serangan dari lawan.**
- d. Mengoper bola kepada teman.

4. Kedua kaki terbuka, lutut ditekuk, kedua lengan lurus dijulurkan ke depan bawah, dan tangan satu sama lain berkaitan atau berpegangan, posisi ini merupakan gerakan ...
 - a. Passing atas
 - b. **Passing bawah**
 - c. Serivis
 - d. Smash
5. Gerak passing dalam permainan bola voli di bagi menjadi dua, yaitu ...
 - a. Depan dan belakang
 - b. Kiri dan kanan
 - c. **Bawah dan atas**
 - d. Luar dan dalam

Pedoman Penskoran

No. Soal	Rubrik	Skor
1	Siswa dapat menyebutkan jawaban dengan benar	1
2	Siswa menyebutkan jawaban salah	0
	Skor Maksimum	5

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

Kisi-kisi tes Tertulis / Uraian / Essay

No	Kompetensi dasar	materi	Indikator soal	Bentuk soal	Jumlah soal
1.	3.1 Memahami variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional.	Gerak dasar passing bawah dalam permainan bola voli	Menganalisa, menjelaskan tahapan-tahapan gerak passing bawah dalam permainan bola voli.	uraian	1

Pedoman Penskoran Soal Uraian

No. Soal	Rubrik	Skor
1	Peserta didik dapat menyebutkan jawaban dengan uraian lengkap dengan langkah-langkah berurutan	5
2	Peserta didik dapat menyebutkan jawaban dengan uraian lengkap.tapi langkah-langkah tidak berurutan	4
3	Peserta didik dapat menyebutkan jawaban kurang lengkap	3
4	Peserta didik dapat menyebutkan jawaban singkat dan kurang lengkap.	2
5	Peserta didik dapat menyebutkan jawaban tapi salah	1
	Skor Maksimum	5

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

Remedial

Pembelajaran remedial dilakukan apabila nilai peserta didik kurang dari KKM. Remedial berlaku bagi peserta didik yang belum mencapai ketuntasan belajar sesuai hasil analisis penilaian atau analisis kesulitan belajar. Untuk itu, perlu dicari penyebab mengapa peserta didik tersebut tidak mencapai kompetensi sebagaimana termuat dalam capaian pembelajarannya. Adapun bentuk kegiatan pembelajaran remedial antara lain pembelajaran ulang, bimbingan sebaya. Guru membimbing peserta didik dengan menjelaskan materi yang belum dipahami peserta didik, kemudian peserta didik mengerjakan soal evaluasi Kembali

No	Nama Siswa	Target KI KD	Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Remedial	nilai		ket
								awal	remedial	
1.										
2.										
3.										
4.										
Dst										
Keterangan Orang Tua Siswa:										

Pengayaan

Pengayaan pembelajaran dilakukan apabila nilai peserta didik lebih dari atau sama dengan KKM. Jika ada waktu, guru memberikan pengayaan pada peserta didik. Berdasarkan hasil analisis penilaian, peserta didik yang sudah mencapai ketuntasan belajar diberi kegiatan pembelajaran pengayaan untuk perluasan dan atau pendalaman materi (kompetensi)

No	Nama Siswa	Target KI KD	Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Remedial	nilai		ket
								awal	remedial	
1.										
2.										
3.										
4.										
Dst										
Keterangan Orang Tua Siswa:										

