

# PENGAJAR PRAKTIK PENDIDIKAN GURU PENGGERAK

Oleh : EDI HARIYANTO, S.Pd

Nama Pelatihan : Pengajar Praktik Pendidikan Guru Penggerak

Nama Mata Diklat : PJOK

Tujuan Pelatihan : Agar Peserta Didik mampu mempraktikkan passing bawah dalam permainan Bola Voli

Indikator Pelatihan : Peserta Didik mampu mempraktikkan passing bawah dalam permainan Bola Voli

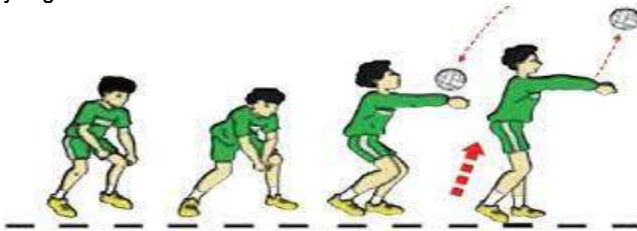
Alokasi Waktu : 10 Menit

## A. PENDAHULUAN ( 2 menit )

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran.
- Pemanasan secara umum

## B. KEGIATAN INTI ( 6 menit )

- Penjelasan cara melakukan latihan teknik dasar passing bawah,(berpasangan dan berkelompok) dengan menggunakan koordinasi yang baik.
- Melakukan latihan latihan teknik passing bawah,(berpasangan ) dan berkelompok) dengan menggunakan koordinasi yang baik.



- Bermain bolavoli ( passing bawah ) dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi secara berkelompok (jumlah pemain, lapangan permainan, dan peraturan permainan dimodifikasi).

## C. PENUTUP ( 2 menit )

- Pendinginan (colling down)
- Evaluasi, diskusi dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari
- Berbaris dan berdoa

Sumber/Media Pelatihan : Bola Voli

### 1. Alat Pembelajaran :

- Bola voli atau sejenisnya
- Tempat Yang agak Lapang
- Tali
- Peluit

### 2. Sumber Pembelajaran :

- Media cetak
  - Buku pegangan guru dan siswa SMA Kelas X, Muhajir, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, Jakarta: Erlangga.
- Media elektronik
  - Video tehnik passing bawah bolavoli