

## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN JARAK JAUH (RPPJJ)BDR**

Sekolah	:SMP GAJAH MUNGKUR 6 NGADIROJO
Mata Pelajaran	:Pendidikan Jasmani,Olahraga,dan Kesehatan
Kelas / Semester	VII/ TUJUH
Materi Pokok	:BOLA VOLLY
Alokasi Waktu	:1 Kali Pertemuan Via Whatshap Grup

### **A.Tujuan Pembelajaran**

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini,peserta didik diharapkan dapat:

1. Mengidentifikasi berbagai keterampilan gerak awalan pemanasan,service, passing atas ,passing bawah,smas,dalam bola volley dengan benar.
2. Menjelaskan berbagai keterampilan gerak awalan pemanasan,service, passing atas ,passing bawah,smas,dalam bola volley dengan benar.
3. Menjelaskan cara melakukan berbagai keterampilan gerak awalan pemanasan,service, passing atas ,passing bawah,smas,dalam bola volley dengan benar.
- 4.Melakukan berbagai keterampilan gerak awalan pemanasan,service, passing atas ,passing bawah,smas,dalam bola volley dengan benar
5. Menggunakan berbagai keterampilan gerak awalan pemanasan,service, passing atas ,passing bawah,smas,dalam bola volley dengan benar.

### **B. Kegiatan Pembelajaran (Pendekatan Saintifik)**

1. Guru memberi salam,berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik,dan absensi melalui WAG.
2. Guru melalui WAG mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik,jika ada yang sakit  
Peserta didik bersangkutan menyesuaikan dengan kondisi .
3. Guru melalui WAG mempertanyakan apakah pengertian kebugaran jasman menurut kalian ,dan apa manfaat kebugaran latihan bagi tubuh kita”,dan pertanyaan lainnya yang relevan.
4. Guru memotivasi peserta didik melalui WAG agar tetap menjaga pola hidup sehat dimasa pandemi ini.
5. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan tersebut melalui WAG,yaitu:pengetahuan,keterampilan dan sikap dalam mengembangkan berbagai komponen kebugaran jasmani.
- 6.Guru menyampaikan penilaian melalui WAG dan merangsang siswa agar lebih aktif.
- 7.Guru menyampaikan tahapan kegiatan pembelajaran yang akan dilalui selama pertemuan (membagi pasangan / kelompok ,pengamat / pelaku ,membagikan Lembar kerja siswa,mengatur giliran peran, melakukan klarifikasi ,dan melakukan penilaian proses dan hasil) melalui WAG.

### **C. Penilaian**

- 1.Jenis / teknik penilaian melalui whatshap grup
- 2.Bentuk instrument dan instrumen
- 3.Pedoman penskoran

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Ngadirojo,13 Juli 2020

Guru Mata Pelajaran PJOK

Endang Heriningsih,S.E

Arra zzaq priyadita,S.Pd

## PERMAINAN BOLA VOLI: Pengertian, Sejarah, Peraturan & Teknik Dasar Bola Voli

Permainan Bola Voli termasuk salah satu olahraga yang diminati oleh banyak orang, termasuk masyarakat Indonesia. Di Indonesia sendiri sudah terbentuk organisasi Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia yang bertanggung jawab memantau perkembangan olahraga ini di dalam negeri.

Permainan yang satu ini bisa di mainkan oleh siapa saja, secara umum untuk bisa bermain bola voli memerlukan 2 regu masing-masing 6 orang, dan juga lapangan voli, bola beserta net-nya.

Apabila Anda ingin mengenal voli lebih dekat atau bahkan menekuninya dengan serius, ada banyak hal yang harus diketahui terlebih dahulu. Anda sebaiknya memahami sejarah, teknik dasar, sekaligus peraturan permainan bola voli.

### Pengertian Bola Voli

pengertian bola voli

via google images

Permainan Bola Voli merupakan olahraga yang menggunakan bola berbahan karet atau kulit dan dimainkan secara berkelompok oleh dua tim. Setiap tim terdiri dari 6 orang pemain yang area permainannya dipisahkan oleh net.

Tujuan olahraga ini adalah memukul bola hingga melewati net sekaligus menjatuhkannya ke lantai lapangan di area lawan. Cara memukul bolanya pun tidak boleh sembarangan, karena ada teknik-teknik tertentu yang harus dikuasai para pemain.

Permainannya sendiri dibagi menjadi 2–3 babak. Tim yang mendapatkan skor 25 terlebih dahulu akan dinyatakan sebagai pemenang di babak tersebut. Pemenang pertandingan adalah tim yang berhasil memenangkan dua babak.

### Sejarah Bola Voli

Olahraga bola voli diciptakan pertama kali oleh William G. Morgan di sekitar akhir abad 19. William G. Morgan dahulunya bekerja di Young Men’s Christian Association (YMCA) di Massachusetts, khususnya di bidang pendidikan jasmani.

William G. Morgan awalnya terinspirasi dari basket yang diciptakan oleh James Naismith. William rupanya ingin menciptakan sebuah permainan untuk orang-orang tua, sebuah olahraga yang tidak terlalu menuntut kekuatan fisik seperti berlari.

Dari sinilah William akhirnya menciptakan permainan yang diberi nama mintonette. Mintonette yang dikenal sebagai voli di zaman sekarang ini merupakan olahraga yang menggabungkan unsur basket, bulu tangkis, hingga baseball.

Seiring dengan berjalannya waktu, mintonette disukai oleh banyak orang dan permainan ini pun semakin berkembang. Namanya pun resmi berubah menjadi volleyball (bola voli) pada tahun 1896.

Di Indonesia sendiri, permainan bola voli ini sudah dikenal sejak masa penjajahan. Negara Belanda dulunya “membawa” olahraga ini ke Indonesia dan memainkannya bersama golongan bangsawan.

Sejak saat itulah olahraga voli terus mengalami perkembangan, terutama setelah Indonesia merdeka. Klub-klub bola voli mulai bermunculan di berbagai daerah. Pada tahun 1955, akhirnya dibentuklah sebuah organisasi untuk olahraga voli, yaitu PBVSI.

## Peraturan Bola Voli

Salah satu syarat untuk bisa memainkan bola voli adalah memahami peraturannya. Olahraga ini pun memiliki sejumlah aturan yang berkaitan dengan hal teknis, pelanggaran, serta penghitungan skor.

### 1. Aturan Main dan Pelanggaran

Setiap tim terdiri dari enam orang. Ada empat peran yang harus dimiliki setiap tim, yaitu spiker, tosser, defender, dan libero.

Jumlah pemain dalam satu tim minimal empat orang.

Permainan dimulai dengan lempar koin untuk menentukan tim mana yang berhak melakukan servis pertama kali.

Servis dilakukan di luar garis lapangan dan bola harus bisa melewati net.

Bola dinyatakan out apabila keluar dari garis lapangan.

Pemain harus melakukan passing, smash, dan teknik lainnya di area lapangannya sendiri. Artinya, pemain tidak boleh sampai melewati batas net atau masuk ke area lawan.

Bola dinyatakan masuk apabila sudah menyentuh lantai dan berada di dalam garis lapangan permainan.

Pemain hanya boleh memukul/memantulkan bola, bukan menangkap atau melemparnya seperti pada permainan basket. Menangkap dan melempar bola akan dinilai sebagai suatu pelanggaran.

Pemain boleh menggunakan anggota tubuh mana saja untuk memantulkan bola. Pemain dianggap melakukan pelanggaran apabila memantulkan bola dengan cara menendang.

Tidak ada batasan untuk pergantian pemain dan boleh dilakukan berkali-kali.

Pemain dilarang menyentuh net secara sengaja maupun tidak sengaja.

Berbicara kasar, baik kepada tim lawan maupun wasit, bisa dianggap sebagai pelanggaran.

### 2. Penghitungan skor

Permainan bola voli biasanya berlangsung selama 2–3 set. Dua babak pertama akan menentukan apakah set tambahan perlu dilakukan atau tidak. Apabila ada tim yang langsung memenangkan dua set secara berturut-turut, pertandingan tidak perlu dilanjutkan.

Tim yang menang tadi langsung dinyatakan sebagai pemenang. Bila kedua tim sama-sama menang di dua set pertama, pertandingan akan berlanjut sampai set ketiga. Babak inilah yang akan menentukan siapa pemenangnya.

Sementara untuk penghitungan skor, olahraga ini menggunakan sistem rally point dengan jumlah poin 25. Artinya, tim yang mendapatkan poin 25 terlebih dahulu akan dinyatakan menang di babak tersebut.

Akan tetapi, apabila terjadi skor seri (misalnya 24-24), poin kemenangan akan berubah. Pertandingan otomatis dilanjutkan sampai ada salah satu tim yang berhasil memimpin dengan selisih dua angka.

### Ukuran Lapangan Bola Voli

Sama seperti olahraga lainnya, voli juga dimainkan di lapangan dengan ukuran tertentu. Tak hanya luas lapangan, Anda juga harus mengetahui setiap aspek yang ada di dalamnya, termasuk net dan bola.

#### 1. Lapangan Bola Voli

ukuran lapangan bola voli

Panjang : 18 meter

Lebar : 9 meter

Lebar garis lapangan : 5 cm

Area serang : 3 meter dari garis tengah

Panjang area servis : 3 meter di belakang garis lapangan

#### 2. Net Bola Voli

Tinggi net untuk voli putra : 2,43 meter

Tinggi net untuk voli putri : 2,24 meter

Panjang net : 9 meter

Lebar net : 1 meter

Jarak tiang net dengan garis tepi lapangan : 0,5–1 meter

Lebar pita tepian net : 5 cm

Ukuran jaring : 10 cm (berbentuk persegi)

Tinggi antena : 80 cm di atas net

#### 3. Bola Voli

Bahan : kulit atau yang sintetis

Bentuk : bulat sempurna

Diameter : 18–20 cm

Keliling lingkaran : 65–67 cm

Berat : 260–280 gram

Tekanan : 4,26 – 4,61 hPa/psi

## Teknik Dasar Bola Voli

Bermain voli membutuhkan teknik-teknik tertentu, jadi pemain pun tidak bisa memukul bola seenaknya. Setidaknya ada empat teknik dasar yang harus dikuasai oleh para pemain, yaitu servis, passing, smash, dan juga blocking.

### 1. Servis

teknik dasar bola voli

Servis adalah memukul bola dari luar garis lapangan untuk memulai permainan. Servis bisa sangat menentukan jalannya permainan, karena itu pukulan bola harus dilakukan dengan kuat dan tepat. Melakukan servis pun tidak boleh sembarangan dan ada tekniknya.

Macam-macam servis sebagai berikut.

#### a. Servis Bawah

Servis ini cocok dilakukan oleh pemula, langkah awalnya dengan memegang bola di tangan kiri, posisikan agak di depan badan dan sejajar pinggang. Tangan kanan (posisi mengepal) kemudian berayun dari belakang ke depan dan memukul bola dari arah bawah.

#### b. Servis Atas

Servis ini dilakukan dengan posisi bola berada di atas. Servis ini pun bisa dilakukan dengan beberapa jenis teknik, misalnya floating dan jumping service.

#### c. Floating Service

Floating atau mengapung, artinya pemain melambungkan bola hingga ke atas kepala. Setelah itu, pemain langsung memukulnya hingga bola melesat ke depan dan melewati net.

#### d. Jumping Service

Sesuai namanya, servis ini dilakukan dengan cara melompat. Pemain melambungkan bola ke atas lalu melompat sambil melakukan pukulan dengan kuat.

### 2. Passing

Teknik passing dilakukan untuk mengendalikan permainan. Pemain dapat melakukan passing untuk menerima bola, menangkis, sekaligus mengembalikan serangan lawan. Passing juga berguna untuk mengoper bola atau memberikan umpan kepada rekan satu tim.

Sama seperti servis, passing juga dilakukan dengan dua macam cara.

#### a. Passing Atas

Teknik ini biasanya dilakukan untuk memberikan umpan kepada rekan setim yang akan melakukan smash. Passing atas dilakukan dengan kedua tangan. Bola diterima dengan kedua telapak tangan lalu melambungkannya lagi ke atas atau ke arah yang diinginkan.

#### b. Passing Bawah

Teknik ini dilakukan ketika bola sudah berada di posisi rendah (di bawah kepala). Teknik inipun dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu satu dan dua tangan.

#### c. Passing Bawah Satu Tangan

Passing ini dilakukan saat posisi pemain terlalu jauh dari bola. Pemain harus membungkuk dan mengulurkan satu tangan untuk memukul/mengembalikan bola. Tak jarang pemain harus sambil melompat dan terjatuh demi menyelamatkan bola.

#### d. Passing Bawah Dua Tangan

Cara melakukannya dengan menjatuhkan kedua tangan untuk menerima bola yang jatuh tepat di depan pemain. Ada dua teknik yang bisa dilakukan, yaitu the dig dan thumb over palm.

Cara melakukan the dig adalah dengan tangan kanan diletakkan pada telapak kiri. Setelah itu, ibu jari kiri menggenggam jari-jari tangan kanan. Sedikit berbeda dari the dig, thumb over palm dilakukan dengan cara mengepalkan tangan.

Tangan kiri mengepal lalu diletakkan pada telapak kanan. Jari-jari sebelah kanan lalu menggenggam seolah menutup kepalan tangan kiri. Sementara itu, kedua ibu jari berada di bagian atas.

### 3. Smash atau Spike

via google images

Smash termasuk dalam teknik menyerang yang membutuhkan insting, kekuatan tangan, dan juga keakuratan tinggi. Smash bertujuan untuk mematahkan serangan lawan sekaligus untuk mencetak poin.

Teknik melakukan smash pun hampir mirip seperti jumping service, yaitu dengan cara melompat dan memukul bola dengan sangat kuat. Setidaknya, ada empat tahap gerakan dalam melakukan smash, yaitu berlari, melompat, memukul bola, lalu mendarat.

Smash sebenarnya cukup sulit untuk dipelajari, tetapi teknik ini bisa menjadi penentu kemenangan apabila tembakannya bagus dan tepat sasaran. Ada beberapa teknik smash yang bisa Anda pelajari bila ingin menekuni voli, contohnya sebagai berikut

#### a. Open Smash

Setelah ada pemain yang memberikan umpan, pemukul (spiker) akan melakukan gerakan awalan, yaitu melangkah lebar lalu melompat ke arah bola. Saat berada di posisi puncak loncatan, spiker langsung memukul bola dengan sangat keras.

#### b. Quick Smash

Spiker melompat lebih dulu dan siap dalam posisi melakukan smash. Di waktu yang bersamaan, pemain lain langsung memberikan umpan kepada spiker. Teknik ini harus dilakukan dengan cermat karena membutuhkan timing yang tepat.

#### c. Semi Smash

Spiker berjalan perlahan menuju arah jatuhnya bola. Saat bola berada di posisi sekitar 1 meter di atas net, spiker langsung melompat dan memukul bola ke arah tim lawan.

#### 4. Blocking

Teknik ini berguna untuk menahan serangan sekaligus mencegah agar lawan gagal mencetak poin. Cara melakukan blocking adalah berdiri di dekat net dan harus dalam posisi siap melompat.

Ketika serangan bola datang, pemain harus langsung melompat sambil mengangkat kedua tangan untuk menghalau bola. Teknik ini memang terlihat lebih mudah ketimbang yang lainnya, tetapi blocking tetap membutuhkan latihan agar pemain bisa menguasainya.

Itulah pembahasan mengenai permainan bola voli. Olahraga ini memang terlihat mudah, tetapi Anda akan membutuhkan latihan keras agar benar-benar bisa menguasainya. Tak hanya mempelajari teknik, kekuatan fisik juga harus dilatih agar bisa memainkan voli dengan baik.