

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SDN JUWETKENONGO	Kelas/Semester : 5 / 1
Mata Pelajaran : PJOK	(Ganjil)Alokasi Waktu : 50 Menit
Materi Pokok : kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola besar	Sub Materi : <i>passing</i> atas, dan <i>passing</i> bawah bola voli.

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran diharapkan :

- 3.1.1 Siswa dapat mengidentifikasi kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif dalam permainan bola voli: *passing* bawah sesuai kriteria minimal penilaian aspek kognitif (pengetahuan)
- 3.1.2 Siswa dapat mengidentifikasi kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif dalam permainan bola voli: *passing* atas sesuai kriteria minimal penilaian aspek kognitif (pengetahuan)
- 4.1.1 Siswa dapat melakukan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif dalam permainan bola voli: *passing* bawah sesuai kriteria minimal penilaian aspek psikomotor (ketrampilan)
- 4.1.2 Siswa dapat melakukan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif dalam permainan bola voli: *passing atas* sesuai kriteria minimal penilaian aspek psikomotor (ketrampilan)

### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

**Kegiatan Pendahuluan (7 menit) :**

1. Mengawali kegiatan pembelajaran daring PJOK dengan salam dan berdoa dan mengecek kehadiran siswa
2. Guru mengajak siswa untuk melakukan apersepsi dan mengaitkan pada pembelajaran di pertemuan sebelumnya
3. Guru menyampaikan motivasi, tujuan, dan manfaat pembelajaran

**Kegiatan Inti (38 menit) :**

#### Literasi

4. Peserta didik dibimbing untuk **mengamati** tayangan video pembelajaran
5. Guru memberikan siswa **lembar kerja peserta didik** mengenai materi melalui link Google drive
6. Guru memandu dan mengkomunikasikan penugasan pada lembar kerja siswa

#### Critical Thinking

7. Guru memberikan kesempatan siswa untuk **menanyakan** mengenai materi yang diberikan atau materi yang belum difahami dalam video pembelajaran serta memberi kesempatan siswa untuk menanggapi
8. Guru mengajak siswa Peserta didik menganalisis kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif dalam Bola Voli ; Passing bawah dan passing atas

#### Colaboration (Kerja Sama)

9. Peserta didik Bersama teman dikelompok nya **mengumpulkan informasi** dari berbagai sumber (tayangan audio visual, buku bacaan yang terkait dengan materi, teman /orang tua dan internet)
10. Peserta didik diminta untuk saling menanggapi, berdiskusi, mengenai materi dalam bentuk teks atau *voice note VIA wa dan Googlemeet*).

#### Comunication (Komunikasi)

11. Guru Memberikan tugas gerak (ketrampilan) siswa dirumah
12. Guru Memberikan tugas aspek pengetahuan kepada siswa

#### Creativity (Kreativitas)

13. Guru dan peserta didik membuat kesimpulan poin-poin penting hal hal yang telah dipelajari

**Kegiatan Penutup (5 menit)**

14. Guru bersama peserta didik merefleksikan kegiatan pembelajaran yang sudah dilakukan.
15. Guru memberikan siswa gambaran mengenai materi yang akan dipelajari di pertemuan berikutnya
16. Mengajak semua siswa menutup pembelajaran daring PJOK dengan berdoa bersama.

### C. Penilaian

1. **Kompetensi Sikap : Lembar lampiran penilaian ranah Afektif**
2. **Kompetensi Kognitif : Lembar blampiran penilaian Ranah Kognitif**
3. **Kompetensi Psikomotor : Lembar lampiran penilaian Ranah Psikomotor**

Mengetahui  
Kepala Sekolah  
SDN JUWETKENONGO

Sidoarjo, ..... 2021  
Guru PJOK

Drs. MUSTHOFA, M.Pd  
NIP 19621031 198201 1 003

ADIK NUSWANTORO HAMID, S.Pd  
NIP 19800809 200901 1 003



# MATERI BAHAN AJAR



Oleh : ADIK NUSWANTORO HAMID,S.Pd  
NIP. 19800809 200902 1 003

## **SDN JUWETKENONGO**

**CALON PENGAJAR PRAKTEK PENDIDIKAN GURU  
PENGGERAK ANGKATAN 4 TAHUN 2021**

# BAHAN AJAR



Satuan Pendidikan : SD NEGERI JUWETKENONGO  
Mata Pelajaran : PENJASORKES  
Kelas / Semester : V / 1  
Materi : ***Kombinasi Gerak Dasar Lokomotor, Nonlokomotor, dan Manipulatif dalam Permainan Bola Voli***

## A. TUJUAN PEMBELAJARAN

- 3.1.1 Siswa dapat mengidentifikasi kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif dalam permainan bola voli: *passing* bawah dengan sesuai kriteria penilaian aspek kognitif (pengetahuan)
- 3.1.2 Siswa dapat mengidentifikasi kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif dalam permainan bola voli: *passing* atas dengan sesuai kriteria penilaian aspek kognitif (pengetahuan)
- 4.1.1 Siswa dapat melakukan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif dalam permainan bola voli: *passing* bawah dengan sesuai kriteria penilaian aspek psikomotor (ketrampilan)
- 4.1.2 Siswa dapat melakukan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif dalam permainan bola voli: *passing a t a s* dengan sesuai kriteria penilaian aspek psikomotor (ketrampilan)

## B. MATERI BAHAN AJAR

***Kombinasi Gerak Dasar Lokomotor,  
Nonlokomotor, dan Manipulatif dalam Permainan Bola Voli***



Pernahkah kamu bermain bola voli? Agar lebih memahami mengenai apa itu permainan bola voli perhatikan data berikut ini!

Permainan bola voli merupakan salah satu olahraga permainan menggunakan bola besar yang dimainkan di lapangan yang dipisahkan oleh net. Permainan bola voli dilakukan oleh dua tim. Setiap tim terdiri dari enam pemain aktif dan beberapa pemain cadangan.

Permainan bola voli bertujuan untuk melewati bola melalui atas net sampai bola menyentuh lantai di daerah lawan. Pemenang dalam permainan bola voli ditentukan dengan angka yang dikumpulkan setiap tim. Tim yang dapat mencapai angka tertentu lebih awal, dialah pemenangnya.

Untuk lebih jelasnya lihat di link berikut : <https://youtu.be/cTKYdvkAuoc>

Apakah kamu tahu apa yang dimaksud dengan gerak lokomotor dan nonlokomotor serta gerak manipulatif itu?

Gerak Locomotor adalah gerak yang berpindah tempat , sedangkan gerak nonlokomotor adalah gerak yang tanpa mengakibatkan berpindah tempat, Gerak manipulatif adalah salah satu bentuk aktivitas gerak dasar yang dilakukan anggota badannya dengan menggunakan objek, seperti: menendang, melempar, memantul, menerima, menangkap, menghentikan dan sebagainya.

### 1) GERAK NON LOKOMOTOR, LOKOMOTOR, DAN MANIPULATIF DALAM PERMAINAN BOLA VOLI

**Apa saja gerak non lokomotor lokomotor dan manipulatif dalam permainan bola voli itu? Perhatikan penjelasan berikut ini**

### a) Gerak Dasar Non Lokomotor Dalam Permainan Bola Voli

Ketika berolahraga voli, juga ada gerakan-gerakan non lokomotor yang kita lakukan, nih.

Gerak non lokomotor dalam olahraga bola voli antara lain:

- sikap siap saat menunggu bola
- menekuk kaki dan mengayunkan lengan
- menekuk kaki dan mengayun lengan ke atas

Perhatikan gambar berikut ini adalah contoh gerak non lokomotor dalam permainan bola voli



(Gambar 1 Gerak nonlokomotor bola voli)

### b) Gerak Dasar Lokomotor Dalam Permainan Bola Voli

Dalam permainan olahraga bola voli, terdapat beberapa gerak lokomotor,

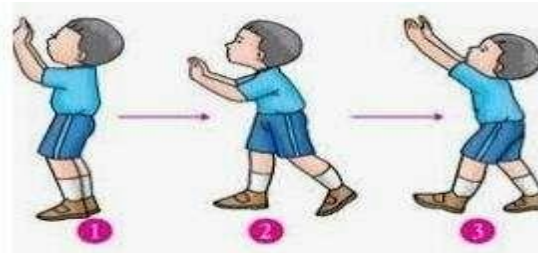
Berikut ini adalah gerak lokomotor dalam olahraga permainan bola voli:

- Berjalan dan melangkah ke depan saat mengejar bola
- Berjalan dan melangkah mundur saat mengejar bola
- Melangkah ke kanan dan ke kiri

Perhatikan gambar berikut ini adalah contoh gerak lokomotor dalam permainan bola voli



(Gambar 2 Gerak lokomotor permainan bola voli)



(Gambar 3 Gerak lokomotor permainan bola voli)

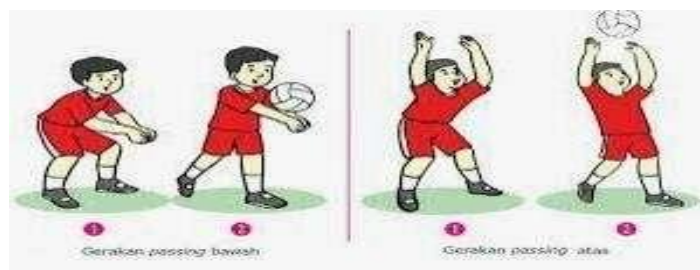
### c) Gerak Dasar manipulatif Dalam Permainan Bola Voli

Gerak manipulatif melibatkan suatu obyek yang dikuasai. Dalam olahraga bola voli, obyek yang dikuasai adalah bola,

Gerak manipulatif dalam olahraga bola voli antara lain:

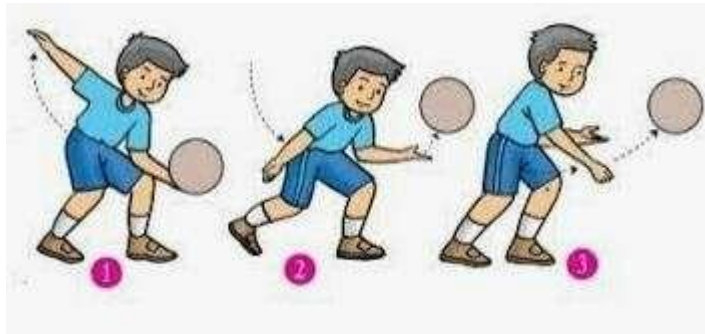
- melambungkan dan memukul bola saat melakukan *service*
- melambungkan dan memukul bola saat melakukan *passing*

Perhatikan gambar berikut ini adalah contoh gerak manipulatif dalam permainan bola voli



(gambar 4 gerak manipulatif dalam permainan bola voli)





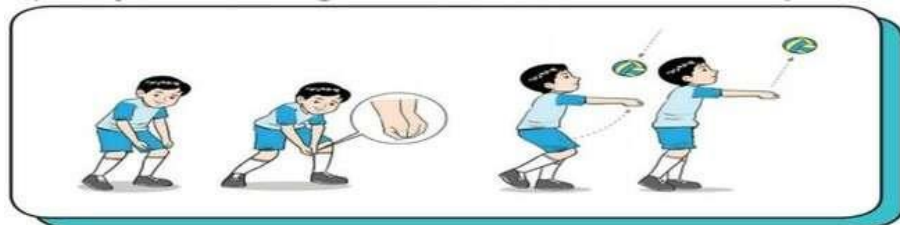
(gambar 5 gerak manipulatif dalam permainan bola voli)

## 2) KOMBINASI GERAK DASAR NONLOKOMOTOR DENGAN GERAK MANIPULATIF DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PASSING BAWAH DAN PASSING ATAS

### a) Passing Bawah

Pernahkah kamu melakukan gerakan passing bawah dalam bola voli. Passing bawah adalah sebuah gerakan atau teknik menerima bola menggunakan kedua tangan. Perkenaan pada ruas tangan di atas pergelangan tangan ke atas sampai dengan siku.

Berikut ini adalah gambar gerakan passing bawah dalam permainan bola voli. Perhatikan ya anak anak!



(Gambar 6. Gerak passing bawah )

Lebih jelasnya lihat di link video berikut : <https://youtu.be/wAKyJua-9O4>

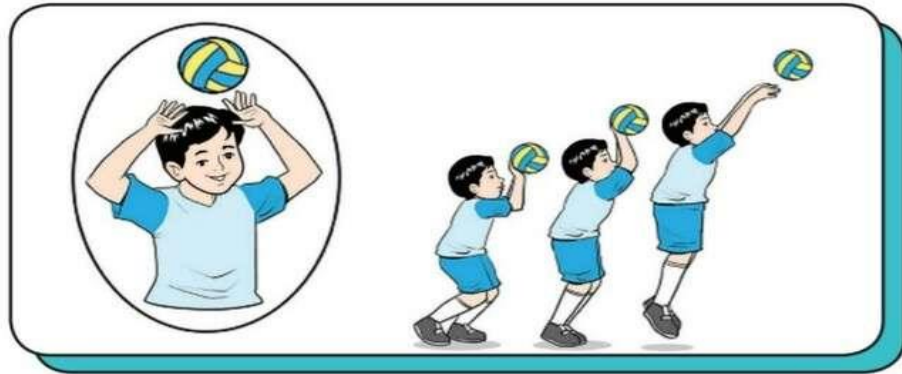
Langkah langkah untuk melaksanakanya adalah sebagai berikut :

- Berdiri dengan sedikit menekuk kedua lutut.
- Satu kaki berada di depan.
- Kedua tangan mengepal dan saling menyatu.
- Ayunkan tangan dari bawah ke atas tepat mengenai bola.
- Perhatikan arah jatuhnya bola



## b) Passing Atas

Pernahkah kamu melakukan gerakan passing atas dalam permainan bola voli. Passing atas adalah gerakan memberikan bola dengan mendorong bola menggunakan kedua jari-jari tangan ketika bola berada di atas kepala.



(Gambar 7. Gerak permainan bola voli passing atas)

Lebih jelasnya lihat di link video berikut ini: <https://youtu.be/hKqUeKEIuDA>

Berikut perhatikan Langkah Langkahnya adalah seperti berikut ini :

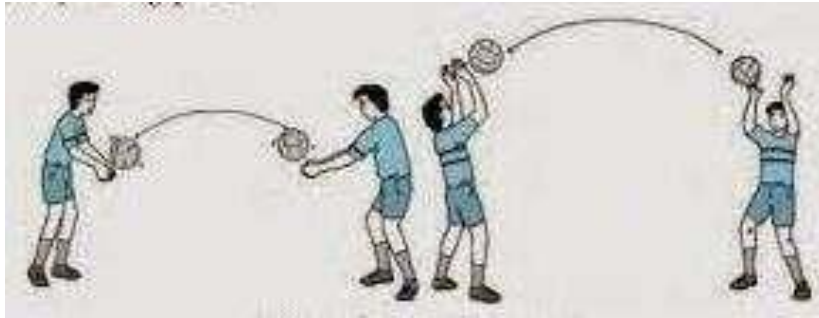
- Berdiri tegak.
- Jari-jari tangan terbuka lebar dan kedua tangan membentuk mangkuk.
- Sebelum menyentuh bola, lutut sedikit ditekuk hingga tangan berada di muka setinggi hidung.
- Sudut antara siku dan badan kurang lebih 45 derajat.
- Bola disentuh dengan cara meluruskan kedua kaki dengan lengan.

Dalam penerapan latihan dari gerak passing bawah dan passing atas dalam permainan bola voli bisa dilakukan dengan bantuan teman dan juga bisa dilakukan sendiri.

Langkah untuk melakukan latihan dengan teman adalah teman berada di posisi depan kalian. Kemudian lakukan passing dengan teman dengan menerima bola

dengan passing bawah maupun atas kemudian lakukan gerak passing dengan mengarahkan arah passing bola ke teman, begitupun sebaliknya teman kalian juga teman kalian juga menerima bola dari kalian kemudian passing kan bola yang diarahkan ke kalian.

Berikut ini adalah gambar dari latihan passing bawah dan passing atas bola voli dengan teman



(Gambar 8 latihan passing bawah dan passing atas dengan bantuan teman)

Untuk latihan passing bawah dan passing atas secara mandiri bisa dilakukan dengan 2 cara.

- Cara yang pertama dengan lempar bola ke kemudian secepatnya kalian berusaha untuk menerima bola tersebut dengan passing (passing bawah atau passing atas) kemudian arahkan bola ke atas lagi dan kemudian usahakan menerima bola lagi hasil pantulan dari passing kalian sendiri  
Bisa dilihat di link berikut :  
<https://youtu.be/DSaHmiFGxkY>  
<https://youtu.be/vbWF592iPTs>
- Cara yang kedua dengan cara melakukan gerakan passing bawah dan passing atas dengan media tembok . lakukan passing dengan aalan melempar bola ke tembok kemudian usahakan untuk menerima bola hasil pantulan dari tembok dengan gerak passing bawah ataupun passing atas kemudian lakukan dengan beberapa kali passing dengan bola tanpa menyentuh tanah  
Untuk lebih jelasnya lihat di link Berikut ini :  
<https://youtu.be/P22wVQcpr8s>

**3) GERAKAN GERAKAN SALAH YANG BIASA DILAKUKAN DALAM GERAK KOMBINASI LOKOMOTOR DAN MANIPULATIF PADA PERMAINAN BOLA VOLI PASSING ATAS DAN PASSING BAWAH DALAM BOLA VOLI**

**a. Kesalahan yang sering terjadi pada gerak passing atas bola voli**

- Posisi kedua kaki lurus dan lutut tidak di tekuk.
- Kondisi tubuh tidak relaks.
- Kedua lengan terlalu lurus dan posisi jari-jari terlalu lebar.
- Posisi pergelangan tangan tidak aktif dan fleksibel.
- Perkenaan bola tidak pada jari-jari melainkan pada telapak tangan.

**Perhatikan pada link video youtube berikut ini:**

<https://youtu.be/GntHu82Ik0M>

**b. Kesalahan yang sering terjadi pada gerak passing bawah bola voli**

- Posisi kedua lengan terlalu tinggi.
- Ketika menerima bola, kedua lutut tidak di tekuk.
- Kedua lengan tidak rapat.
- Perkenaan bola pada bagian lengan atas.

**Perhatikan pada link video youtube berikut ini:**

<https://youtu.be/rlGqPmo97yQ>

### C. DAFTAR PUSTAKA

- **Kemendikbud buku siswa pjok kelas 5 “aktif berolahraga”**
- <https://bobo.grid.id/read/082340426/gerakan-lokomotor-non-lokomotor-dan-manipulatif-dalam-olahraga-bola-voli?page=all>
- <https://images.app.goo.gl/tYhiOicmoKBbAYe96>
- <https://images.app.goo.gl/2swZ3JDPLEMfSRN97>
- <https://images.app.goo.gl/Gvkz4ZSDtSZJYvkZA>
- <https://images.app.goo.gl/e3ykDpCOB5VS583N9>
- <https://images.app.goo.gl/RMEkNXAw4pNJIUxM28>
- <https://images.app.goo.gl/GgydgNnKpzwt7Cdo9>
- <https://youtu.be/cTKYdvkAuoc>
- <https://youtu.be/P22wVQcpr8s>
- <https://youtu.be/wAKyJua-9O4>
- <https://youtu.be/OsAVIEzlpXM>
- <https://youtu.be/Wia6AHISs>
- <https://youtu.be/GntHu82Ik0M>
- <https://youtu.be/rlGqPmo97yQ>
-

# LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

## MATERI PASSING BAWAH DAN PASSING ATAS BOLA VOLI

---

Sekolah : SDN Juwetkenongo Materi Kombinasi gerak lokomotor  
Mata Pelajaran : PJOK nonlokomotor dan manipulatif pada permainan  
bola voli

---

**NAMA SISWA** : .....  
**NOMOR ABSEN** : .....  
**KELAS** : .....

### TUJUAN PEMBELAJARAN

**Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran diharapkan :**

- 3.1.1 Siswa dapat mengidentifikasi kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif dalam permainan bola voli:, *passing* bawah sesuai kriteria minimal penilaian aspek kognitif (pengetahuan)
- 3.1.2 Siswa dapat mengidentifikasi kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif dalam permainan bola voli:, *passing* atas sesuai kriteria minimal penilaian aspek kognitif (pengetahuan)
- 4.1.1 Siswa dapat melakukan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif dalam permainan bola voli:, *passing* bawah sesuai kriteria minimal penilaian aspek psikomotor (ketrampilan)
- 4.1.2 Siswa dapat melakukan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif dalam permainan bola voli:, *passing a t a s* sesuai kriteria minimal penilaian aspek psikomotor (ketrampilan)

**Ayo Kerjakan Untuk Mengetahui  
Pengetahuan dan Ketrampilan mu  
Mengenai Permainan Bola Voli  
Passing Bawah Dan Passing Atas**

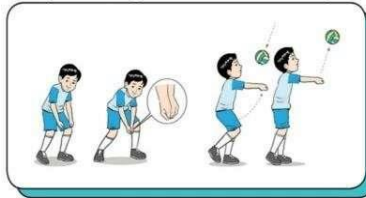




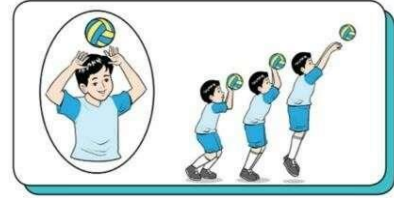
### PETUNJUK Pengerjaan

- Sebelum mengerjakan tugas lembar kerja peserta didik silahkan berdoa terlebih dahulu agar apa yang di harapkan tercapai dan bermanfaat.
- Bacalah materi yang telah pak guru berikan di bahan ajar serta juga melihat video pembelajaran yang telah ditampilkan mengenai materi passing bawah dan passing atas bola voli
- Kerjakan dengan baik dan benar, kemudian kirim ke bapak guru di sekolah.

Perhatikan gambar berikut:



Gambar 1



Gambar 2

- Setelah memperhatikan di gambar 1. Kemukakan dengan singkat langkah-langkah kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam gerak passing bawah permainan Bola Voli!

Jawab: .....

- Setelah memperhatikan di gambar 2 Kalian as. Kemukakan dengan singkat langkah-langkah kombinasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam gerak passing bawah permainan Bola Voli!

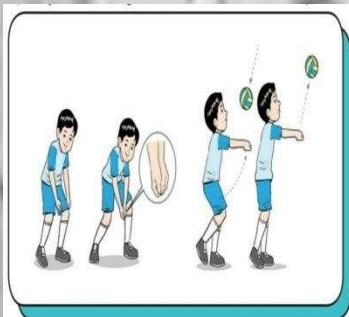
Jawab: .....

### PETUNJUK Pengerjaan

1. Isi dengan durasi waktu latihan minimal 10 menit waktu latihan
2. Isi dengan jumlah pengulangan gerak pada lingkaran yang disediakan
3. Gerakan boleh dilakukan dengan bantuan orang tua atau saudara atau teman dirumah masing masing dan boleh menggunakan bola plastik atau bola karet apabila tidak ada bola voli

Lakukan dirumah kalian masing masing gerakan passing bawah dan passing atas permainan bola voli kemudian isi dengan jujur kolom yang diberikan sesuai petunjuk

#### A. Umpan Bawah/ Passing Bawah

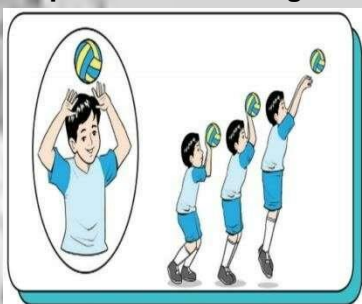


Waktumelakukanlatihan



Menit

#### B. Umpan Atas/ Passing Atas



Waktumelakukanlatihan



Menit

**Lampiran Instrumen Evaluasi Penilaian**  
**materi bola voli passing bawah dan passing atas**

Sekolah : SDN Juwetkenongo

Kelas/Semester : 5 / 1 (Ganjil)

Mata Pelajaran : PJOK

Materi Pokok : Bola Besar ( Bola Voli)

Sub Materi : kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola voli:, *passing* atas, dan *passing* bawah.

**A. INSTRUMEN EVALUASI RANAH SIKAP**

Dalam kegiatan penilaian ini guru menilai kejujuran keaktifan kedisiplinan serta kerja sama siswa dimulai dari awal pembelajaran hingga kegiatan penutup pembelajaran

- a. Teknik Penilaian : Observasi
- b. Bentuk instrumen : pedoman observasi

No.	Nama	Perilaku yang					
		Jujur	Keaktifan		Kedisiplinan		Kerjasama
		1	1	2	1	2	1

Keterangan : Kolom diisi dengan cara mencentang skor yang dinilai pada kolom dengan ketentuan berikut :

- Jujur :  
1 siswa mengerjakan tugas individual dengan mandiri
- Keaktifan :
  1. Siswa mengikuti kegiatan literasi, pengamatan dan menanya dengan aktif
  2. Siswa Mengikuti kegiatan penugasan kelompok dengan aktif
- Kedisiplinan :
  1. Siswa datang dengan tepat waktu Mengikuti pembelajaran
  2. Siswa mengumpulkan tugas dengan secara tepat waktu
- Kerja sama :  
1 Siswa dapat bekerja sama dengan baik dalam melakukan pembelajaran dan mengerjakan tugas kelompok

**B INSTRUMEN EVALUASI RANAH PENGETAHUAN**

- a. Teknik Penilaian : Tes tertulis
- b. Bentuk Instrumen : Soal Pilihan ganda dalam googleform
- c. Kisi-kisi:



<b>Indikator</b>	<b>Soal Nomer</b>	<b>Soal Pilihan Ganda</b>	<b>Kunci Jawaban</b>	<b>skor soal</b>
3.1.1	1	Saat Melakukan gerak passing bawah dalam bola voli maka tangan seharusnya dalam posisi?	A Diluruskan	10
3.1.1	2	Passing bawah merupakan contoh gerak kombinasi lokomotor dan manipulatif dalam permainan bola voli, dalam gerakannya tersebut posisi pandangan mata kita tertuju pada?	C ke arah bola	10
3.1.1	3	Posisi Telapak tangan yang benar dalam gerakan passing bawah dalam permainan bola voli adalah?	B mengepal	10
3.1.1	4	Kesalahan yang biasa terjadi saat melakukan gerakan passing bawah bola voli adalah sebagai berikut?	A Tangan ditekuk saat perkenaan bola dengan tangan	10
3.1.1	5	Dalam pelaksanaan passing bawah bola voli, posisi kaki yang benar adalah sebagai berikut?	a. Ditekuk sedikit	10
3.1.2	6	Berikut ini pernyataan yang benar dalam gerakan passing atas permainan bola voli?	A Jari tangan membentuk mangkok	10
3.1.2	7	Satu kaki didepan, pandangan ke arah bola, kedua tangan ditekuk membentuk seperti mangkok, kemudian perkenaan bola tepat di jari jari tangan. Keterangan tersebut merupakan unsur unsur dari gerak?	E passing atas	10
3.1.2	8	Fungsi dari kaki ditekuk dalam gerakan passing atas bola voli adalah?	D menjaga keseimbangan	10
3.1.2	9	Kesalahan yang biasa terjadi saat melakukan gerakan passing atas adalah sebagai berikut?	D. Tangan diluruskan saat mengenai bola	10
3.1.2	10	Dalam permainan bola voli, Arah bola hasil passing atas adalah sebagai berikut.....	D melambung	10
Nilai Akhir maksimal nilai 100				

**Format Soal Uji kompetensi Pengetahuan :**



**SEKOLAH DASAR NEGERI GEDANG 1  
KECAMATAN PORONG  
SOAL UJI KOMPETENSI PENGETAHUAN KD 3.1**

---

KELAS : V (LIMA)  
HARI : .....  
NO. ABSEN : .....

---

MATA PELAJARAN : Penjaskes  
TANGGAL : - ... -2021  
NAMA : .....

---

***I. Berilah tanda silang pada huruf a,b,c,d, pada jawaban yang benar!***

- Saat Melakukan gerak passing bawah dalam bola voli maka tangan seharusnya dalam posisi?
  - Diluruskan
  - Ditekuk
  - Disamping Badan
  - Diatas kepala
- Passing bawah merupakan contoh gerak kombinasi lokomotor dan manipulatif dalam permainan bola voli, dalam gerakannya tersebut posisi pandangan mata kita tertuju pada?
  - Arah Bawah
  - Arah Bola
  - Arah Teman
  - Arah Lawan
- Posisi Telapak tangan yang benar dalam gerakan passing bawah dalam permainan bola voli adalah?
  - Membuka
  - Mengepal
  - Mengarah atas
  - mengarah ke bawah
- Kesalahan yang biasa terjadi saat melakukan gerakan passing bawah bola voli adalah sebagai berikut?
  - Tangan lurus saat perkenaan bola
  - Tangan ditekuk saat perkenaan bola
  - Kaki ditekuk
  - Pandangan ke arah bola
- Dalam pelaksanaan passing bawah bola voli, posisi kaki yang benar adalah sebagai berikut.....
  - Sedikit ditekuk
  - Berdiri kaki lurus
  - Kaki silang
  - kaki dirapatkan
- Berikut ini pernyataan yang benar dalam gerakan passing atas permainan bola voli
  - Tangan Diluruskan
  - Pandangan ke arah teman
  - Jari tangan membentuk mangkok
  - Jari tangan mengepal
- Satu kaki didepan, pandangan ke arah bola, kedua tangan ditekuk membentuk seperti mangkok, kemudian perkenaan bola tepat di jari jari tangan. Keterangan tersebut merupakan unsur unsur dari gerak?
  - Passing bawah
  - Passing atas
  - Servis
  - Smash
- Fungsi dari kaki ditekuk dalam gerakan passing atas bola voli adalah?
  - agar pantulan bola sesuai
  - bola tepat sasaran
  - menjaga keseimbangan
  - menengah cidera
- Kesalahan yang biasa terjadi saat melakukan gerakan passing atas adalah sebagai berikut?
  - tangan ditekuk saat mengenai bola
  - tangan diluruskan saat mengenai bola
  - jari membentuk mangkok
  - pandangan ke arah bola
- Dalam permainan bola voli, Arah bola hasil passing atas adalah sebagai berikut.....
  - Mendatar
  - Memantul
  - Menyusur tanah
  - melambung

Bentuk soal ranah Kognitif melalui link googleform berikut :

<https://forms.gle/1L7ZoxCH75QyUe3FA>

**Rekapitulasi Skor / Nilai Akhir Siswa Ranah Pengetahuan  
SDN Juwetkenongo Mapel Penjasorkes Kelas 5  
KD 3.1 materi bola besar permainan Bola Voli**

Nomer	Nama Siswa	Skor Akhir	Predikat	KKM
1				84
2				84
3				84
4				84
5				84
6				84
7				84

Nilai akhir pengetahuan yang diperoleh peserta didik dibandingkan dengan kriteria :

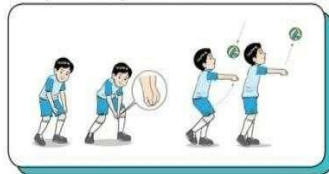
Nilai Akhir	Predikat
94-100	Sangat Baik (A)
87-93	Baik (B)
80-86	Cukup (C)
$\leq 79$	Kurang (D)

### C INSTRUMEN EVALUASI RANAH KETRAMPILAN

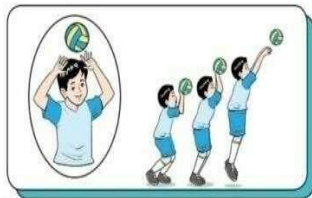
a. Teknik Penilaian : Tes praktek

b. Tugas gerak siswa : unjuk kerja proses

- Siswa melakukan gerak kombinasi gerak lokomotor dan manipulatif passing bawah dirumah masing masing dan kemudian di videokandikumpulkan melalui media Whatsapp Grup PJOK Kelas 5



- Siswa melakukan gerak kombinasi gerak lokomotor dan manipulatif passing atas dirumah masing masing dan dikumpulkan melalui media Whatsapp Grup PJOK Kelas 5



c. Bentuk instrument : Lembar Observasi

No	Nama	Gerak passing bawah					Gerak passing atas					Nilai passing bawah	Nilai passing atas	Nilai akhir	
		5	10	15	20	25	5	10	15	20	25				
	Nilai akhir	$\frac{\text{Skor total indikator}}{2 \text{ (ada 2 indikator)}} = \text{Nilai akhir}$													

Keterangan :

1. Contreng kolom dengan pilihan 5 – 25 pada tiap siswa di gerak passing bawah dan passing atas permainan bola voli
2. Indikator gerak passing bawah
  - Skor 5 : siswa melakukan gerak dengan posisi kaki tidak ditekuk, pandangan tidak ke arah bola. Tangan ditekuk , posisi badan tidak dicondongkan kedepan, perkenaan bola tidak di bagian lengan bawah
  - Skor 10 : siswa melakukan gerak dengan posisi kaki tidak ditekuk, pandangan ke arah bola. Tangan ditekuk, posisi badan tidak dicondongkan kedepan, perkenaan bola tidak di bagian lengan bawah
  - Skor 15 : siswa melakukan gerak dengan posisi kaki ditekuk, pandangan ke arah bola. Tangan diluruskan, posisi badan sedikit dicondongkan kedepan, perkenaan bola tidak di bagian lengan bawah
  - Skor 20 : siswa melakukan gerak dengan posisi kaki tidak ditekuk, pandangan ke arah bola. Tangan diluruskan, posisi badan sedikit dicondongkan kedepan, perkenaan bola tidak di bagian lengan bawah
  - Skor 25 : siswa melakukan gerak dengan posisi kaki tidak ditekuk, pandangan ke arah bola. Tangan diluruskan, posisi badan sedikit dicondongkan kedepan, perkenaan bola di bagian lengan bawah
3. Indikator passing atas bola voli
  - Skor 5 : siswa melakukan gerak dengan posisi kaki tidak ditekuk, pandangan tidak ke arah bola. Tangan diluruskan, perkenaan bola tidak di bagian jari jari, bola hasil passing atas tidak menuju sasaran
  - Skor 10 : siswa melakukan gerak dengan posisi kaki sedikit ditekuk, pandangan tidak ke arah bola. Tangan diluruskan, perkenaan bola tidak di bagian jari jari, bola hasil passing atas tidak menuju sasaran
  - Nilai 15 : siswa melakukan gerak dengan posisi kaki sedikit ditekuk, pandangan ke arah bola. Tangan ditekuk, perkenaan bola tidak di bagian jari jari, bola hasil passing atas tidak menuju sasaran
  - Nilai 20 : siswa melakukan gerak dengan posisi kaki sedikit ditekuk, pandangan ke arah bola. Tangan ditekuk, perkenaan bola di bagian jari jari, bola hasil passing atas tidak menuju sasaran
  - Nilai 25 : siswa melakukan gerak dengan posisi kaki sedikit ditekuk, pandangan ke arah bola. Tangan ditekuk, perkenaan bola di bagian jari jari, bola hasil passing atas menuju sasaran yang diinginkan

**Rekapitulasi Skor / Nilai Akhir Siswa Ranah Ketrampilan  
SDN Juwetkenongo Mapel Penjasorkes Kelas 5  
KD 4.1 materi bola besar permainan Bola Voli**

Nomer	Nama Siswa	Skor Akhir	Predikat	KKM
1				86
2				86
3				86
4				86

Nilai akhir Ketrampilan yang diperoleh peserta didik dibandingkan dengan kriteria :

Skor Akhir	Predikat
96-100	Sangat Baik (A)
91-95	Baik (B)
86-90	Cukup (C)
≤ 86	Kurang (D)

Mengetahui  
Kepala Sekolah  
SDN JUWETKENONGO

Sidoarjo, ..... 2021

Guru PJOK

**Drs. MUSTHOFA, M.Pd**  
**NIP 19621031 198201 1 003**

**ADIK NUSWANTORO HAMID, S.Pd**  
**NIP 19800809 200901 1 003**

# **MEDIA BAHAN AJAR**

***Kombinasi Gerak Dasar Lokomotor, Nonlokomotor,  
dan Manipulatif dalam Permainan Bola Voli***

***Kelas 5 SDN JUWETKENONGO PORONG***

ADIK NUSWANTORO HAMID,S.Pd  
CALON PENGAJAR PRAKTIK  
PENDIDIKAN GURU PENGGERAK  
ANGKATAN 4 TAHUN 2021



# TUJUAN PEMBELAJARAN

SISWA DAPAT  
MENGIDENTIFIKASI

SISWA DAPAT  
MEMPRAKTEKKAN

KOMBINASI GERAK LOKOMOTOR,  
NON LOKOMOTOR DAN  
MANIPULATIF BOLA BESAR  
(BOLA VOLI)

PASSING BAWAH  
BOLA VOLI

PASSING ATAS  
BOLA VOLI

## SEKILAS TENTANG GERAK LOKOMOTOR NON LOKOMOTOR DAN MANIPULATIF DALAM PERMAINAN BOLA VOLI

Gerak nonLokomotor adalah gerak tanpa berpindah tempat, gerak lokomotor adalah gerak berpindah tempat, dan gerak manipulatif adalah gerak yang menyebabkan perpindahan tempat benda lain

Permainan bola voli merupakan salah satu olahraga permainan menggunakan bola besar yang dimainkan di lapangan yang dipisahkan oleh net. Tujuan permainan bola voli ini berusaha untuk melewati bola ke bidang permaiann lawan melalui atas net.

**NAH ANAK ANAK, APA SAJA TEKNIK DASAR  
DALAM PERMAINAN BOLA VOLI?**



**PERHATIKAN YA ANAK ANAK**



**TEKNIK TEKNIK DASAR PERMAINAN BOLA VOLI**

- 1. PASSING (PASSING BAWAH DAN PASSING ATAS)**
- 2. SERVIS (SERVIS ATAS DAN SERVIS BAWAH)**
- 3. SMASH**
- 4. BLOCK**

# **PERMAINAN BOLA BESAR**

**MELALUI PERMAINAN BOLA VOLI**

**PASSING BAWAH DAN PASSING ATAS**



## GERAK DASAR NONLOKOMOTOR DALAM PERMAINAN BOLA VOLI

Gerak non lokomotor dalam olahraga bola voli antara lain:

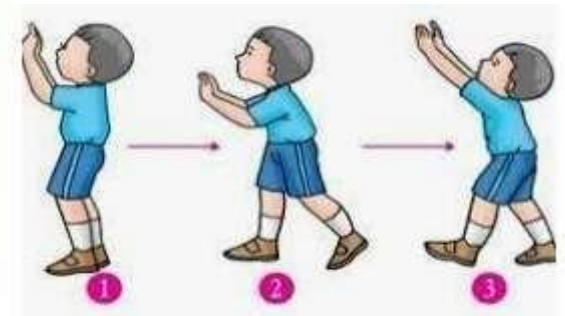
- sikap siap saat menunggu bola
- menekuk kaki dan mengayunkan lengan
- menekuk kaki dan mengayun lengan ke atas



## GERAK DASAR LOKOMOTOR DALAM PERMAINAN BOLA VOLI

Berikut ini adalah gerak lokomotor dalam olahraga permainan bola voli:

- Berjalan dan melangkah ke depan saat mengejar bola
- Berjalan dan melangkah mundur saat mengejar bola
- Melangkah ke kanan dan ke kiri



## GERAK DASAR MANIPULATIF DALAM PERMAINAN BOLA VOLI



Gerak manipulatif dalam olahraga bola voli antara lain:

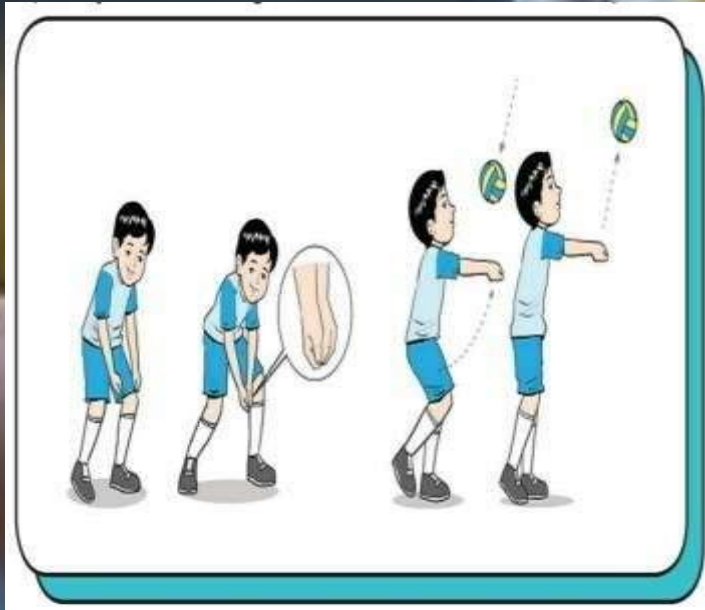
- melambungkan dan memukul bola saat melakukan *service*
- melambungkan dan memukul bola saat melakukan *passing*



# PASSING BAWAH

Langkah-langkah melakukannya adalah sebagai berikut.

1. Berdiri dengan sedikit menekuk kedua lutut. Satu kaki berada di depan.
2. Kedua tangan mengepal dan saling menyatu.
3. Perhatikan arah jatuhnya bola.
4. Ayunkan tangan dari bawah ke atas tepat mengenai bola



GAMBAR 1 Gerak Passing Bawah

**AGAR LEBIH JELAS MEMAHAMI MENGENAI GERAK KOMBINASI LOKOMOTOR  
DAN NON LOKOMOTOR DAN MANIPULATIF MELALUI GERAK PASSING  
BAWAH DALAM BOLA VOLI .  
MARI KITA PERHATIKAN VIDEO BERIKUT INI**

- <https://youtu.be/wAKyJua-9O4>

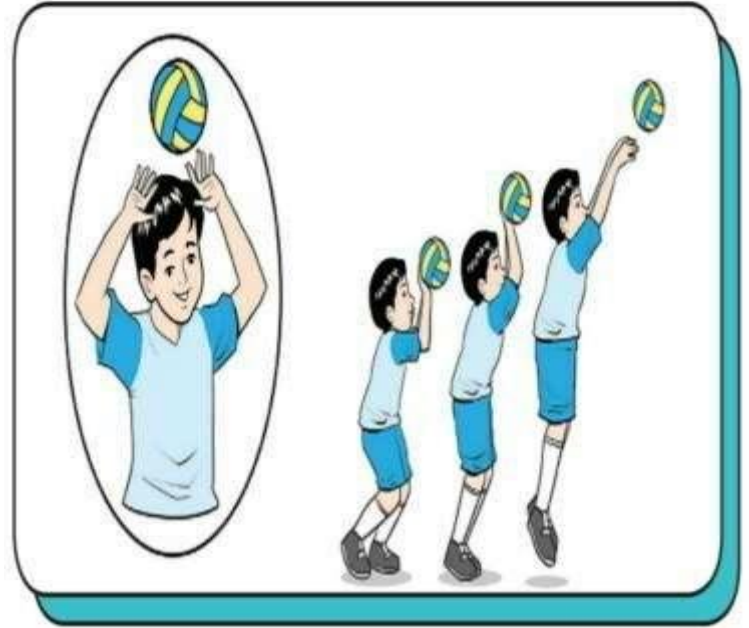
**INGAT , PERHATIKAN BAIK BAIK GERAKAN  
YANG DITAMPILKAN NANTI YA**



# PASSING ATAS

Langkah-langkah melakukannya adalah sebagai berikut.

1. Berdiri tegak.
2. Jari-jari tangan terbuka lebar dan kedua tangan membentuk mangkuk.
3. Sebelum menyentuh bola, lutut sedikit ditekuk hingga tangan berada di muka setinggi hidung.
4. Sudut antara siku dan badan kurang lebih 45 derajat.
5. Bola disentuhkan di ikuti dengan gerak lanjutan meluruskan kedua kaki dengan lengan.



GAMBAR 2 Gerak Passing Atas

AGAR LEBIH JELAS MEMAHAMI MENGENAI GERAK KOMBINASI LOKOMOTOR  
DAN NON LOKOMOTOR DAN MANIPULATIF MELALUI GERAK PASSING ATAS  
DALAM BOLA VOLI .

MARI KITA PERHATIKAN VIDEO BERIKUT INI

# PASSING ATAS.mp4

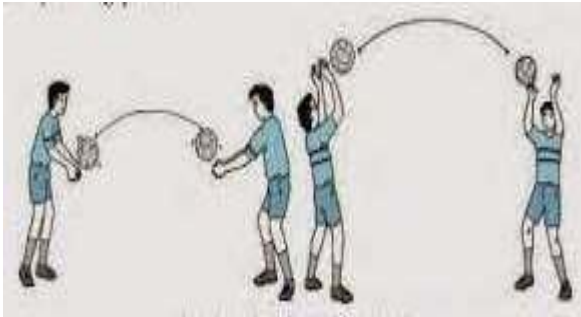
INGAT , PERHATIKAN BAIK BAIK GERAKAN  
YANG DITAMPILKAN NANTI YA



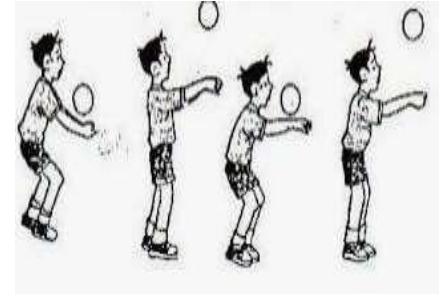
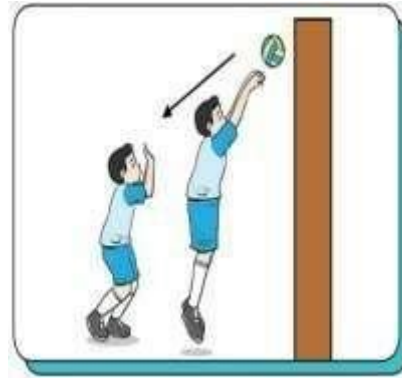
## LATIHAN PASSING BAWAH PASSING ATAS BOLA VOLI



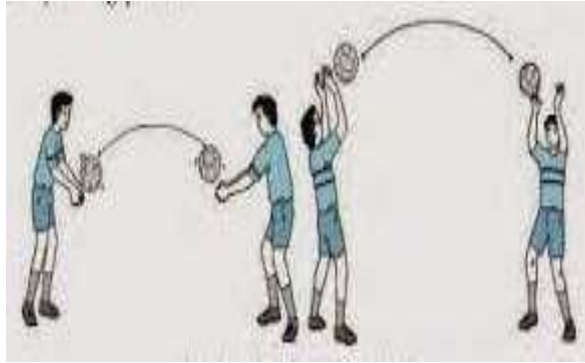
### LATIHAN DENGAN TEMAN



### LATIHAN MANDIRI



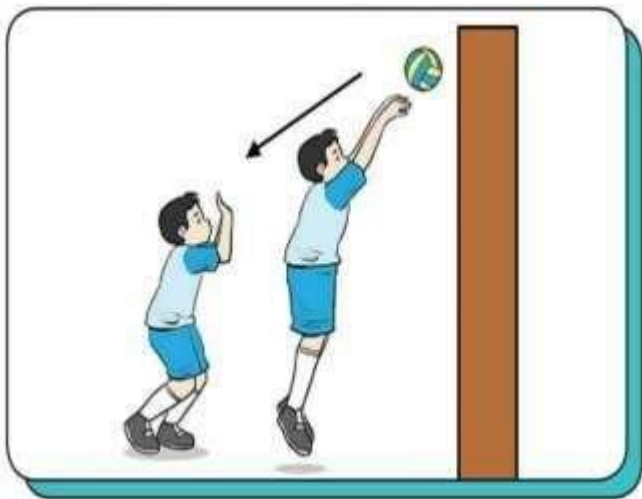
## LATIHAN PASSING BAWAH PASSING ATAS BOLA VOLI DENGAN TEMAN



Langkah untuk melakukan latihan dengan teman adalah teman berada di posisi depan kalian. Kemudian lakukan passing dengan teman dengan menerima bola dengan passing bawah maupun atas kemudian lakukan gerak passing dengan mengarahkan arah passing bola ke teman, begitupun sebaliknya teman kalian juga teman kalian juga menerima bola dari kalian kemudian passing kan bola yang diarahkan ke kalian.

## LATIHAN PASSING BAWAH PASSING ATAS BOLA VOLI SECARA MANDIRI

DENGAN BANTUAN TEMBOK



Cara nya dengan lempar bola ke kemudian secepatnya kalian berusaha untuk menerima bola tersebut dengan passing (passing bawah atau passing atas) kemudian arahkan bola ke atas lagi dan kemudian usahakan menerima bola lagi hasil pantulan dari passing kalian sendiri

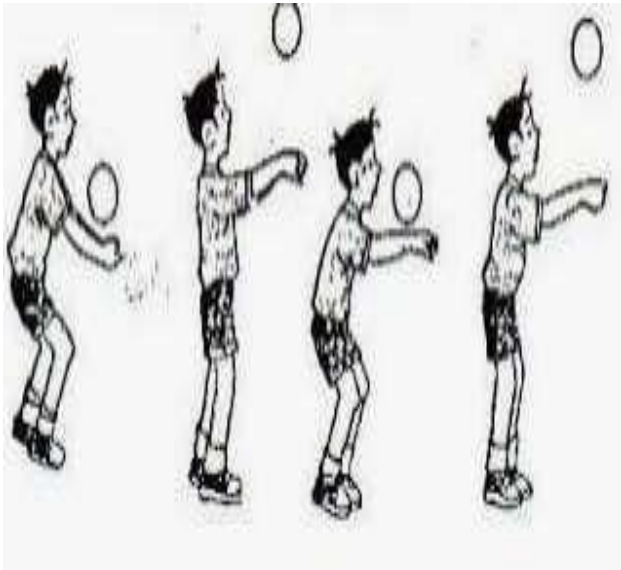
Bisa dilihat di link berikut :

<https://youtu.be/DSaHmiFGxkY>

<https://youtu.be/vbWF592iPTs>

## LATIHAN PASSING BAWAH PASSING ATAS BOLA VOLI SECARA MANDIRI

TANPA BANTUAN / INDIVIDU



Cara yang kedua dengan cara melakukan gerakan passing bawah dan passing atas dengan media tembok . lakukan passing dengan aalan melempar bola ke tembok kemudian usahakan untuk menerima bola hasil pantulan dari tembok dengan gerak passing bawah ataupun passing atas kemdian lakukan dengan beberapa kali passing dengan bola tanpa menyentuh tanah

Untuk lebih jelasnya lihat di link Berikut ini :  
<https://youtu.be/P22wVQcpr8s>



# **SALAM OLAH RAGA**

**INI ADA VIDEO UNTUK BISA TAMBAHAN REFERENSI  
KALIAN MENGENAI PASSING ATAS DAN PASSING BAWAH**

[passing bawah dan passing atas.mp4](#)





## **KESALAHAN YANG SERING TERJADI PADA PASSING BAWAH**

**Kesalahan yang sering terjadi pada gerak passing bawah bola voli**

- **Posisi kedua lengan terlalu tinggi.**
- **Ketika menerima bola, kedua lutut tidak di tekuk.**
- **Kedua lengan tidak rapat.**
- **Perkenaan bola pada bagian lengan atas.**



## **KESALAHAN YANG SERING TERJADI PADA PASSING ATAS**

**Kesalahan yang sering terjadi pada gerak passing atas bola voli**  
**Posisi kedua kaki lurus dan lutut tidak di tekuk.**  
**Kondisi tubuh tidak relaks.**  
**Kedua lengan terlalu lurus dan posisi jari-jari terlalu lebar.**  
**Posisi pergelangan tangan tidak aktif dan fleksibel.**  
**Perkenaan bola tidak pada jari-jari melainkan pada telapak tangan.**

**Berikut ini adalah kesalahan kesalahan  
dalam pelaksanaan bola voli  
passing atas dan passing bawah**

[KESALAHAN DALAM PASSING ATAS.mp4](#)

[KESALAHAN PASSING BAWAH.mp4](#)



**TERIMA KASIH**



**SELAMAT BELAJAR**