

DOKUMEN RANCANGAN PEMBELAJARAN

**KOMBINASI GERAK DASAR PASSING BAWAH DALAM
PERMAINAN BOLA VOLI
(Passing Bawah)**



**Oleh :
Rina Samawati Apriliani, S.Pd.
201500807384**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI GURU
ANGKATAN 2
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2021**

PERENCANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: SD Negeri 2 Karangkamiri
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/ Semester	: V (lima) / 1 (satu)
Materi Pokok	: Permainan Bola Besar (passing bawah Bola voli)
Alokasi Waktu	: 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 faktual dengan cara mengamati (mendengar, melihat, membaca dan menanya) dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, sekolah, dan tempat bermain.
- KI.4 : Menyajikan pengetahuan faktual 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

C Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1.1 Menerima, menjalankan dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.	1.1.1 Berdoa sebelum memulai 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 Menerapkan kombinasi gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional;	3.1.1 Menjelaskan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif passing bawah dalam permainan bola voli 3.1.2 Membandingkan kombaini gerak dasar passing bawah dalam permainan bola voli
4.1 Mempraktikkan kombinasi gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam	4.1.1 Mempraktikkan Gerak dasar Passing bawah dengan menggunakan bola yang dimodifikasi

berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional	
--	--

C. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta didik dapat menunjukkan sikap santun, disiplin, percaya diri dan tanggungjawab mengikuti pembelajaran passing bawah dalam permainan bola voli
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

D. Materi pembelajaran

Gerak dasar dalam permainan Bola Voli

1. Gerak dasar passing bawah

E. Pendekatan, Metode dan Model Pembelajaran


1. Pendekatan : saintifik
2. Metode : metode pembelajaran Daring (online)
3. Model Pembelajaran : Problem Based Learning



F. Media, Alat dan Sumber Pembelajaran

1. Media :Whatsapp Grup, Zoom Meeting, Powerpoint, Video Pembelajaran dengan link <http://youtu.be/s4h-sKLb2v0>
2. Alat : Laptop, HP/ smartphone, bola yang dimodifikasi
3. Sumber Belajar :
 - **Buku Siswa:** Simamora, Berton Supriadi. 2019. *Buku Siswa Aktif Berolahraga-Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas V*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
 - **Buku Guru:** Simamora, Berton Supriadi. 2019. *Buku Guru Aktif Berolahraga-Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas V*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
 - *Youtube* dengan Link : <http://youtu.be/s4h-sKLb2v0>

G. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

Tahap	Deskripsi Kegiatan		Alokasi Waktu
	Kegiatan Guru	Kegiatan Siswa	
Pendahuluan	<p><i>Orientasi</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Melalui zoom, guru memulai pembelajaran dengan menyapa, memberi salam, mengabsen Peserta Didik dan mengingatkan untuk selalu menerapkan 5 M 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta Didik menjawab salam yang di ucapkan oleh guru • Peserta Didik berdoa dengan di pimpin oleh salah satu Peserta Didik di kelas zoom. 	10 menit

	<ul style="list-style-type: none"> • Guru meminta Peserta Didik yang pertama menjadi partisipant dalam zoom untuk memimpin doa sebelum memulai pembelajaran sebagai imlementasi nilai disiplin dan percaya diri serta nilai religius melalui aplikasi zoom <p><u>Apersepsi</u> Guru mengingatkan Peserta Didik tentang pembelajaran minggu lalu tentang Permainan Sepak Bola</p> <p><u>Motivasi</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan motivasi kepada Peserta Didik agar bersemangat dan tekun dalam mempelajari materi pembelajaran <p><u>Pemberian Acuan</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru mengajak Peserta Didik untuk berdiskusi tentang permainan bola voli • Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dengan power point 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta Didik memberitahu guru jika ada Peserta Didik lain yang belum atau tidak masuk dalam pembelajaran hari ini <p><u>Apersepsi</u> Peserta Didik mengingat kembali pembelajaran minggu lalu dan menyampaikan materi secara santun</p> <p><u>Motivasi</u> Peserta Didik termotivasi dan bersemangat untuk mengikuti pembelajaran dengan melakukan tepuk “Semangat”</p> <p><u>Pemberian Acuan</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta Didik menjawab pertanyaan yang diberikan guru dengan bahasa yang santun • Peserta Didik mengamati penyampain guru 	
<p>Kegiatan Inti</p> <p>Fase 1 Orientasi Peserta Didik Kepada Masalah</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan arahan kepada peserta didik untuk mengamati video pertandingan bola voli usia Sekolah Dasar  <p>Ayo kita simak video pertandingan bola voli ini dan analisis gerakan passing bawahnya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru memotivasi peserta didik agar dapat bertanya dan menyampaikan analisa dari video yang ditayangkan dan dapat di akses melalui youtube dengan link http://youtu.be/s4h-sKLb2v0 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengamati gambar dan video yang ditayangkan • Peserta didik menjawab secara santun dengan pendapat mereka terhadap video yang ditayangkan • Peserta diidk dibantu oleh guru mencermati masalah terkait gerakan passing bawah, kemudian peserta didik mengemukakan bagaimana cara melakukan passing bawah yang baik 	50 menit

		<p>dengan pantulan bola yang terarah dan tidak melenceng seperti yang ada dalam tayangan video <i>(mengumpulkan informasi)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mencatat tautan link video yang telah di sampaikan oleh guru 	
<p>Fase 2 Mengorganisasikan Peserta Didik</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Guru mengajak peserta didik untuk melakukan pemanasan sebelum melakukan praktik • Guru mengelompokkan peserta didik dalam kelompok kecil yang terdiri dari 3-4 orang dalam grup whatsapp • Guru memberikan tugas kelompok untuk menyelesaikan masalah yang diberikan yaitu mengidentifikasi kombinasi gerak passing bawah yang ditayangkan dalam video pembelajaran • Guru memberikan kesempatan kepada setiap kelompok untuk mengamati kembali video pertandingan bola voli, membaca buku siswa dan sumber lain dan menganalisis informasi yang berkaitan dengan gerakan passing bawah. 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melakukan pemanasan dengan antusias • Peserta didik mempraktikkan kombinasi gerak passing bawah tanpa menggunakan bola sebanyak 5 kali  <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mempraktikkan kombinasi gerak passing bawah menggunakan bola yang dimodifikasi sebanyak 5 kali  <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mencatat tugas yang diberikan oleh guru dengan disiplin dan penuh rasa tanggungjawab • Peserta didik secara berkelompok bekerja sama untuk mengamati kemudian menganalisis video pertandingan bola voli 	
<p>Fase 3 Membimbing penyelidikan individu dan kelompok</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Guru meminta peserta didik untuk mengumpulkan informasi tentang kombinasi gerak passing bawah , membaca buku siswa dan sumber lain dan menganalisis informasi yang berkaitan 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mengumpulkan informasi terkait kombinasi gerak passing bawah dari buku siswa dan sumber lainnya 	

<p>Fase 4 Mengembangkan dan menyajikan hasil karya</p>	<p>dengan gerakan passing bawah.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru meminta peserta didik untuk mengembangkan hasil analisis masing-masing peserta didik menjadi gerakan yang sesuai dengan pemecahan masalah yang terjadi (membuat video tugas gerak passing bawah) 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik mempraktikkan gerakan passing bawah dengan bola yang dimodifikasi (dalam bentuk video) 	
<p>Fase 5 Menganalisa dan mengevaluasi proses pemecahan masalah</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Guru membimbing peserta didik untuk menganalisa dan membandingkan terhadap pemecahan masalah terkait gerakan passing bawah • Guru melakukan evaluasi hasil belajar mengenai materi yang telah dipelajari peserta didik dan menyampaikan materi yang lengkap kepada peserta didik dengan menggunakan media pembelajaran power point dan video pembelajaran. 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melakukan tanya jawab dengan guru dan teman terkait kesalahan-kesalahan terhadap gerakan passing bawah • Peserta didik membandingkan antara gerakan passing bawah dengan pantulan bola yang baik dan pantulan bola yang melenceng tak terarah • Peserta didik menyimak penjelasan dari guru dengan disiplin 	
<p>Penutup</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Guru beserta peserta didik merefleksikan pengalaman belajar, dalam hal ini guru memberikan nilai secara lisan terhadap peserta didik • Guru meminta peserta didik untuk memperagakan gerakan passing bawah di rumah dengan bola plastik atau bola karet yang ada di rumah setelah pembelajaran dan merekam dalam bentuk video menggunakan handphone. • Tugas yang diberikan berupa LKPD berisi soal-soal pilihan ganda dan praktek melakukan kombinasi gerak passing bawah menggunakan bola yang dimodifikasi sebanyak 10 kali • Guru menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya dan 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik dan guru merefleksikan pengalaman belajar dalam materi passing bawah dalam permainan bola voli • Peserta didik mencatat apa yang ditugaskan guru • Peserta didik berdoa untuk mengakhiri kegiatan pembelajaran 	<p>10 menit</p>

	pembelajaran di akhiri dengan Doa.		
--	---------------------------------------	--	--

H. Penilaian

1. Penilaian Sikap : Jurnal Guru
2. Penilaian Keterampilan : Penugasan gerak Praktik Passing bawah di rumah
3. Penilaian Pengetahuan : Pilihan ganda dan Uraian
4. Rubrik Penilaian : Terlampir

Mengetahui,
Kepala SDN 2 Karangkamiri

Pangandaran, Juni 2021
Guru Mata Pelajaran

Suryana, S.Pd.
NIP.19680224 200801 1 003

Rina Samawati Apriliani, S.Pd.
NIP.19850413 201903 2 002

Instrumen Penilaian Pengetahuan

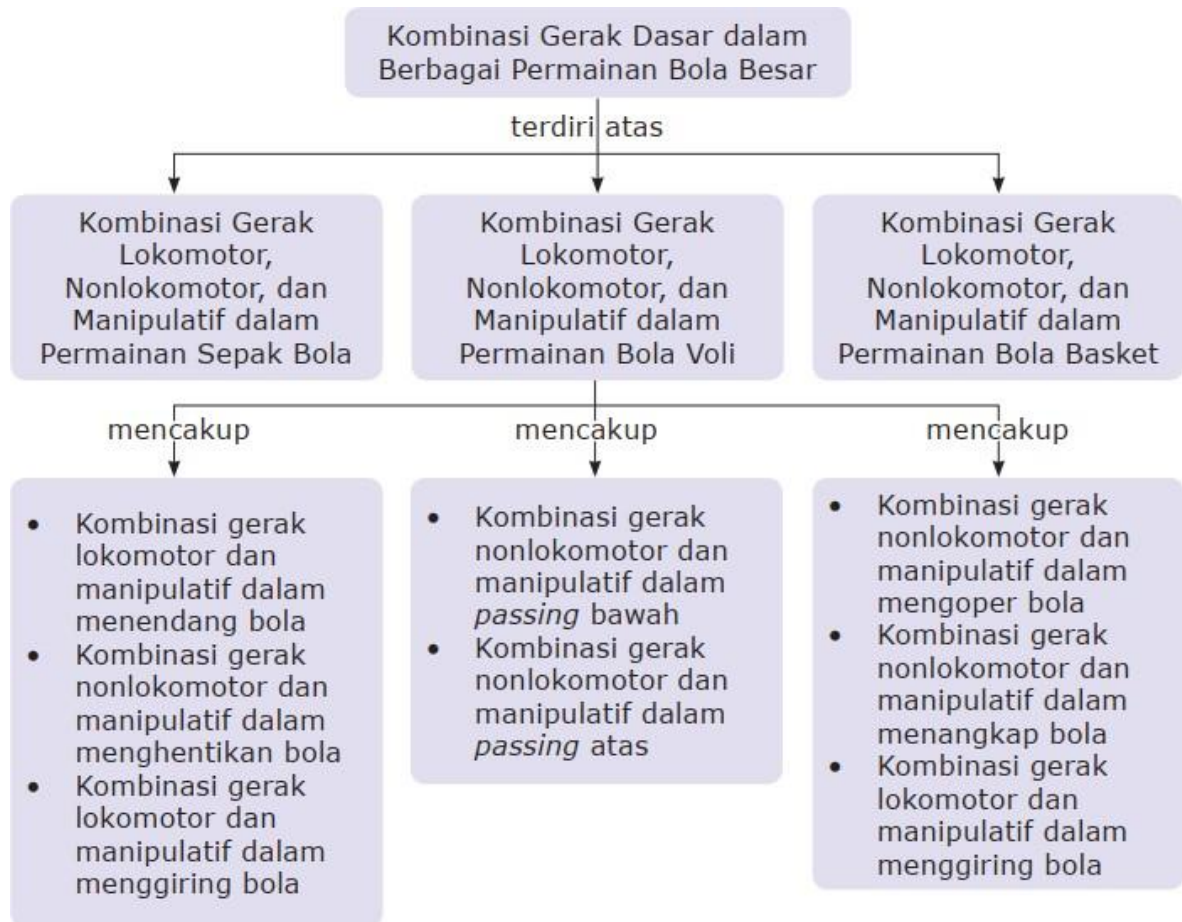
1. Passing bawah adalah salah satu teknik dalam bola voli yang dapat digunakan untuk...
 - a. Membendung sasaran lawan
 - b. Mengembalikan serangan lawan
 - c. Menerima permulaan service
 - d. Mengoperkan bola kepada teman satu regu
2. Kombinasi gerak nonlokomotor dan manipulatif dalam gerak passing 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
3. 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
4. Kedua kaki terbuka, lutut di tekuk, kedua lengan lurus dijulurkan ke depan bawah dan tangan satu sama lain berkaitan atau berpegangan, teknik ini merupakan gerakan...
 - a. Passing atas
 - b. Passing bawah
 - c. Service
 - d. Smash
 5. Teknik 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

MATERI AJAR

KOMBINASI GERAK DASAR DALAM BERBAGAI PERMAINAN BOLA BESAR



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. 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?

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 video link : : <http://youtu.be/s4h-sKLB2v0> !
Bagaimana kombinasi gerak dasar dalam permainan bola voli? Diskusikan bersama temanmu, kemudian Jelaskan hasil diskusi kepada teman dan gurumu.

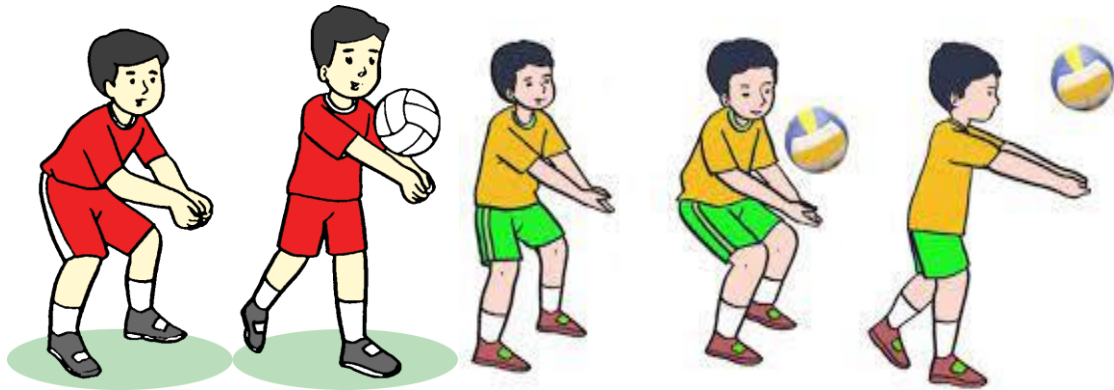
Bola voli merupakan permainan beregu yang mengutamakan kerja sama tim. Setiap pemain bola voli dituntut memiliki keterampilan dan menguasai gerak dasar permainan bola voli. Salah satu gerak dasar yang harus dikuasai pemain bola voli ialah mengoper bola (*passing*). Gerak *passing* dapat dilakukan tanpa 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 1.10! 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 penawangan 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. Tayangan Power Point

KOMBINASI GERAK DASAR DALAM BERBAGAI PERMAINAN BOLA BESAR (BOLA VOLI)
 Kombinasi Gerak Nonlokomotor dan Manipulatif dalam Gerakan Passing Bawah


 SD Negeri 2 karangkamiri
 Di susun Oleh :
 Rina Samawati Apriliani, S.Pd.

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI
1.1. Menerima, menjalankan dan menghargai ajaran agama yang dianutnya 2.1. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya.	1. Berdoa sebelum memulai pembelajaran 2. Santun dan disiplin dalam kegiatan pembelajaran 3. Percaya diri dan tanggung jawab dalam kegiatan menyelesaikan tugas pembelajaran
3.1. Menerapkan kombinasi gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional;	1. Menjelaskan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif passing bawah dalam permainan bola voli 2. Membandingkan kombaini gerak dasar passing bawah dalam permainan bola voli
4.1. Mempraktikkan kombinasi gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional	Mempraktikkan Gerak dasar Passing bawah dengan menggunakan bola yang dimodifikasi

Tujuan Pembelajaran



Peserta didik dapat menunjukkan sikap santun, disiplin, percaya diri dan tanggungjawab mengikuti pembelajaran Bola voli (Passing bawah)



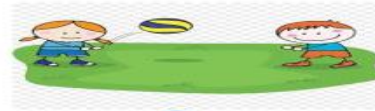
Melalui pengamatan video, peserta didik dapat menjelaskan kombinasi gerak passing bawah



Melalui pengamatan video, peserta didik dapat membandingkan kombinasi gerak dasar passing bawah.



Peserta didik dapat mempraktikkan gerak dasar passing bawah dengan bola yang dimodifikasi sebanyak 5 sampai 10 kali.



Ayo kita simak video pertandingan bola voli ini dan analisis gerakan passing bawahnya



Materi Pembelajaran



1

PENGERTIAN PERMAINAN BOLA VOLI



2

PENGERTIAN PASSING BAWAH

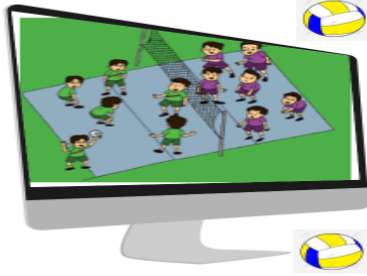


3

LANGKAH-LANGKAH PASSING BAWAH



Pengertian Permainan Bola Voli



Menurut PBVSI, pengertian bola voli adalah olah raga yang dimainkan oleh dua tim dalam setiap lapangan dengan dipisahkan oleh sebuah net. Tujuan dari permainan adalah melewatkan 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 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.

Pengertian Passing Bawah



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

Science Technology Engineering Arts Mathematics

Langkah-langkah passing bawah



01

Langkah Persiapan sebelum melakukan gerak dasar passing bawah pada permainan bola voli:

1. Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lutut direndahkan hingga berat badan tertumpu pada kedua ujung kaki di bagian depan.
2. Rapatkan dan luruskan kedua lengan didepan badan hingga kedua ibu jari sejajar.



02

Gerakan gerak dasar passing bawah pada permainan bola voli:

1. Dorongkan kedua lengan ke arah datangnya bola bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat dari lantai.
2. Usahakan arah datangnya bola tepat di tengah-tengah



Akhir gerakan gerak dasar passing bawah pada permainan bola voli:

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



03



STEM
AMU
EDUCATION

Jangan lupa 5 M ya!

1. Memakai Masker
2. Mencuci Tangan Dengan Sabun di Air Mengalir
3. Menjaga Jarak
4. Mengurangi Mobilitas
5. Menghindari Kerumunan

Thank You

THE SPORTS COMMISSION WELCOMES TH



LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Nama : Mata Pelajaran :
Kelas : Materi :

1. Menganalisis Kombinasi Gerak Dalam Permainan Bola voli.


➤ Langkah-langkah Pembelajaran

- a. Simaklah Video pembelajaran yang telah di tampilkan oleh guru, tentang pertandingan bola voli. Link : <http://youtu.be/s4h-sKLb2v0>



- b. Lakukan analisis tentang Kombinasi Gerak Nonlokomotor dan Manipulatif Passing bawah dalam pertandingan tersebut! Adakah Gerakan Passing bawah yang melenceng? Dan Passing bawah yang baik terarah? Jelaskan!

c. Tuliskan hasil analisis kalian pada kolom di bawah ini!

Passing Bawah	Analisis Gerak
 <p>The 'Passing Bawah' column contains three sets of illustrations. The first set shows a four-step sequence for a chest pass: 1. Player standing with feet shoulder-width apart. 2. Player leaning forward with arms extended. 3. Player leaning further forward with arms extended. 4. Player leaning back with arms extended, a dashed arrow indicating the ball's path. The second set shows a two-step sequence for a knee pass: 1. Player in a crouching position with arms extended. 2. Player standing upright with arms extended, holding a ball. The third set shows a three-step sequence for a foot pass: 1. Player standing with feet shoulder-width apart. 2. Player leaning forward with arms extended, a ball is shown in the air. 3. Player leaning back with arms extended, a ball is shown in the air.</p>	

2. Latihan Soal

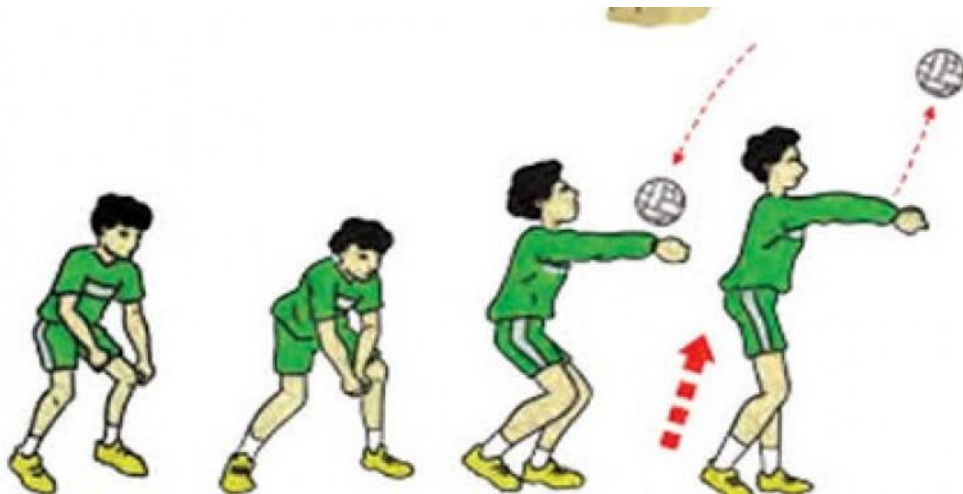
1. Passing bawah adalah salah satu teknik dalam bola voli yang dapat digunakan untuk...
 - a. Membendung sasaran lawan
 - b. Mengembalikan serangan lawan
 - c. Menerima permulaan service
 - d. Mengoperkan bola kepada teman satu regu
2. Kombinasi gerak nonlokomotor dan manipulatif dalam gerak passing 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
3. 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
4. Kedua kaki terbuka, lutut di tekuk, kedua lengan lurus dijulurkan ke dapan bawah dan tangan satu sama lain berkaitan atau berpegangan, teknik ini merupakan gerakan...
 - a. Passing atas
 - b. Passing bawah
 - c. Service
 - d. Smash
 5. Teknik 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

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 3 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 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.



SELAMAT MENGERJAKAN!

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 dinilai					Jumlah Skor	Skor Sikap	KodeNilai
		SP	JJ	DP	T J	KJ			
1.								
2.								

Keterangan : Aspek Perilaku dinilai dengan kriteria :

- SP : Spiritual 100 = Sangat baik
- JJ : Jujur 75 = Baik
- DP : disiplin 50 = Cukup
- TJ : tanggung jawab 25 = Kurang
- KJ : Kerjasama

- 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
- Instrumen Penilaian :
Lembar observasi aktivitas kombinasi gerak passing bawah pada permainan bola voli.
- Indikator dan Contoh Instrumen

Kompetensi Dasar	Teknik Penilaian	Indikator Soal
4.1. Mempraktikkan kombinasi gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional.	Tes Praktik	Praktikkan kombinasi gerak passing bawah pada permainan bola voli dengan bola dan peraturan yang dimodifikasi

➤ **Instrumen Penilaian Keterampilan**

Penilaian Gerak Nonlokomotor dan Manipulatif dalam Gerakan Passing Bawah

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

Kriteria Penilaian

d. 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

e. Pelaksanaan

- Ayunan kedua tangan lurus ke depan
- Perkenaan dengan bola tepat pada lengan

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

f. Sikap Akhir

- Posisi Badan tegak
- Kedua lengan di ayun ke atas

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

Jumlah Skor yang di peroleh	
Nilai Akhir =	_____ X 100
Jumlah skor Maksimum	

- Pedoman penskoran

1. Kompetensi Pengetahuan

Kisi-Kisi Tes Tertulis /Pilihan Ganda

No	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Soal	Bentuk Soal	Jumlah Soal
1	3.1. Menerapkan kombinasi gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional;	Bola voli	<ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi teknik dasar passing bawah bola voli • Menganalisis langkah-langkah passing bawah. • Menjelaskan teknik passing bawah 	Pilihan Ganda	5

I. Latihan soal pilihan ganda

1. Passing bawah adalah salah satu teknik dalam bola voli yang dapat digunakan untuk...
 - a. Membendung sasaran lawan
 - b. Mengembalikan serangan lawan
 - c. Menerima permulaan service
 - d. Mengoperkan bola kepada teman satu regu
2. Kombinasi gerak nonlokomotor dan manipulatif dalam gerak 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
3. 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
4. Kedua kaki terbuka, lutut di tekuk, kedua lengan lurus dijulurkan ke dapan bawah dan tangan satu sama lain berkaitan atau berpegangan, teknik ini meupakan gerakan...
- a. Passing atas
 - b. Passing bawah
 - c. Service
 - d. Smash
5. Teknik 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

$$\text{Nilai} = \frac{\text{total skor perolehan}}{\text{total skor maksimum}} \times 100$$

Kisi-Kisi Tes Tertulis /Uraian/Essai

No	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Soal	Bentuk Soal	Jumlah Soal
1	3.1 Memahami prosedur variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulative sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha dan keterhubungan dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional	Bola voli	Menganalisis langkah-langkah passing bawah	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

$$\text{Nilai} = \frac{\text{total skor perolehan}}{\text{total skor maksimum}} \times 100$$