



**SELAMAT
PAGI**

Menyanyikan Lagu Indonesia Raya





Permainan voli mini



Sejarah Perkembangan Bola Voli



Pada awal penemuannya, olahraga **permainan** bola **voli** ini diberi nama Mintonette. Olahraga ini pertama kali ditemukan oleh seorang Instruktur pendidikan jasmani (Director of Physical Education) yang bernama William G. Morgan di YMCA pada tanggal 9 Februari 1895, di Holyoke, Massachusetts (Amerika Serikat).

Pengertian Bola Voli

Menurut Aip Syaifudin dan Muhadi menjelaskan bahwa **pengertian bola voli** adalah permainan olah raga yang dimainkan oleh dua regu.

Bola voli adalah permainan beregu yang menuntut adanya kerjasama dan saling **pengertian** dari masing-masing anggota regu. **Menurut** Subroto dan Yudiana

Jadi Bisa disimpulkan bahwa permainanbola voli adalah olahraga permainan yang dimaninkan oleh dua regu yang menuntut adanya kerjasama dan saling mengerti untuk mencapai kemenangan.



Organisasi Bola Voli



Dunia



Indonesia

Jenis Bola Voli



Bola Voli Konvensional
(Indoor dan Outdoor)

Bola Voli Pantai



MATERI :
PERMAINAN BOLA BESAR
(BOLA VOLI)



Kompetensi Dasar



Kompetensi Dasar 3.1 (Pengetahuan)

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

Kompetensi Dasar 4.1 (Keterampilan)

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

Indikator Pencapaian Kompetensi



1. **Menunjukkan** Menerima, menghargai, dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya
2. **Menunjukkan** sikap, disiplin, tanggung jawab
3. **Memahami** gerak dasar dalam permainan bola voli
4. **Menganalisis** langkah-langkah gerak dasar *passing* bawah dan *passing* atas bola voli
5. **Memilih** langkah-langkah gerak dasar *passing* bawah dan *passing* atas bola voli
6. **Menyimpulkan** langkah-langkah gerak dasar *passing* bawah dan *passing* atas bola voli yang benar
7. **Mempraktekkan** langkah-langkah gerak dasar *passing* atas dan *passing* bawah bola voli dengan benar

Tujuan Pembelajaran

1. Dalam proses pembelajaran siswa diharapkan **menunjukkan** sikap bersyukur, menunjukkan cara berdoa yang baik menurut agama.
2. Dalam proses pembelajaran siswa diharapkan **menunjukkan** disiplin, tanggung jawab dengan sungguh-sungguh.
3. Setelah melihat tayangan power point siswa mampu **memahami** gerak dasar dalam permainan bola voli yang benar
4. Setelah melihat tayangan power point dan video pembelajaran, siswa mampu **menganalisis** gerak dasar permainan bola voli yang benar.
5. Setelah menganalisis, mencoba dan mencari dari berbagai sumber, siswa mampu **memilih** gerak dasar *passing* bawah dan *passing* atas bola voli yang benar
6. Setelah menganalisis dan berdiskusi dalam kelompok, siswa dapat **Menyimpulkan** langkah-langkah gerak dasar *passing* bawah dan *passing* atas bola voli yang benar
7. Setelah dapat menyimpulkan, siswa mampu **mempraktekkan** langkah-langkah gerak dasar *passing* bawah dan *passing* atas bola voli yang benar.





BEACH VOLLEYBALL

Ice Breaking

“Saya Bilang”

Jadi siswa mengikuti apa yang guru sampai dengan diawal mengucapkan **“saya bilang”**, misal pak guru “ saya bilang pegang hidung maka siswa harus memegang hidungnya

Permainan Bola Voli Untuk Anak Sekolah Dasar

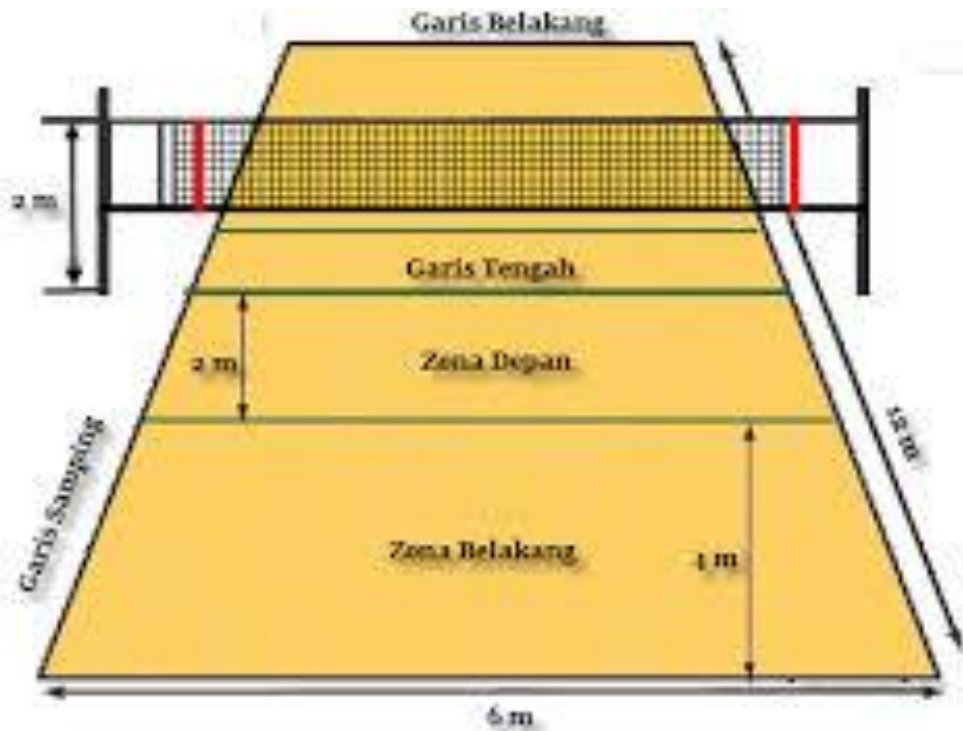


Permainan voli mini

Pengertian Bola Voli Mini

Bola voli mini menurut Depdikbud (1999: 50), adalah permainan bolavoli yang dimainkan di atas lapangan yang kecil dengan 2 sampai 4 orang pemain pada tiap-tiap team dan mempergunakan peraturan yang sederhana. Menurut M Yunus (1992: 188),

peraturan permainan bolavoli mini merupakan modifikasi dari peraturan bolavoli yang sesungguhnya. Bolavoli mini dimainkan oleh pemain yang jumlahnya kurang dari 6 orang dalam satu tim, taktik yang sederhana, ukuran lapangan yang lebih kecil, tergantung dari tingkatan umur anak-anak yang memainkan.



Ukuran Lapangan Bola Voli Mini :

1. Panjang : 12 Meter
2. Lebar : 6 Meter
3. Tinggi net Putra : 2,1 Meter
4. Tinggi Net Putri : 2 Meter



**Untuk anak SD
menggunakan Bola Voli
dengan berat 230-250 gram,
atau bola Berukuran 4**

Gerak dasar dalam permainan

Bola Voli Mini adalah :

1. Gerak dasar servis dalam permainan bola voli
2. Gerak dasar *passing* dalam permainan bola voli
3. Gerak dasar Smash
4. Gerak dasar Blok



Anggota Tubuh yang digunakan dalam bermain bola voli mini

1. Kepala
2. Tangan
3. Badan
4. Kaki

Namun yang dominan digunakan adalah tangan, karena dengan menggunakan tangan kita bisa bergerak seeluas mungkin tanpa mengalami kesulitan dalam bergerak

Gerak dasar *passing* bawah bola voli mini



Passing bawah adalah passing dalam permainan bola voli yang dilakukan dengan menerima bola saat berada lebih rendah dari kepala dengan posisi atau kuda - kuda yang umumnya digunakan oleh para pemain bola voli

Gerak dasar *passing* atas bola voli mini



Passing atas adalah gerakan memberika bola yang dilakukan di atas kepala dengan cara mendorong bola menggunakakn kedua tangan.

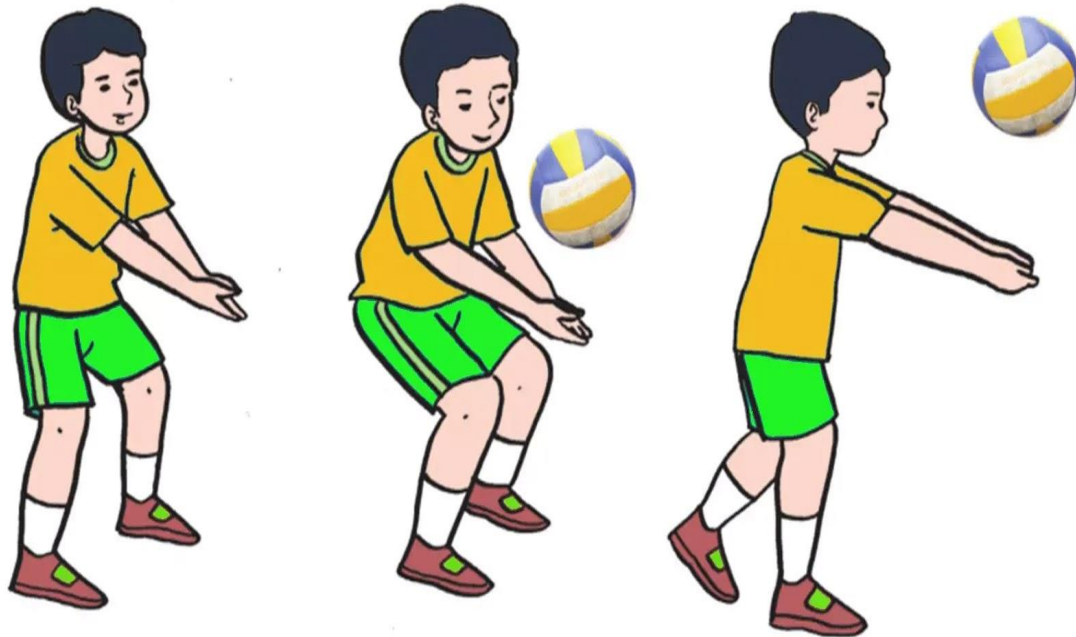
Video Gerak Dasar *Passing* Bola Voli mini



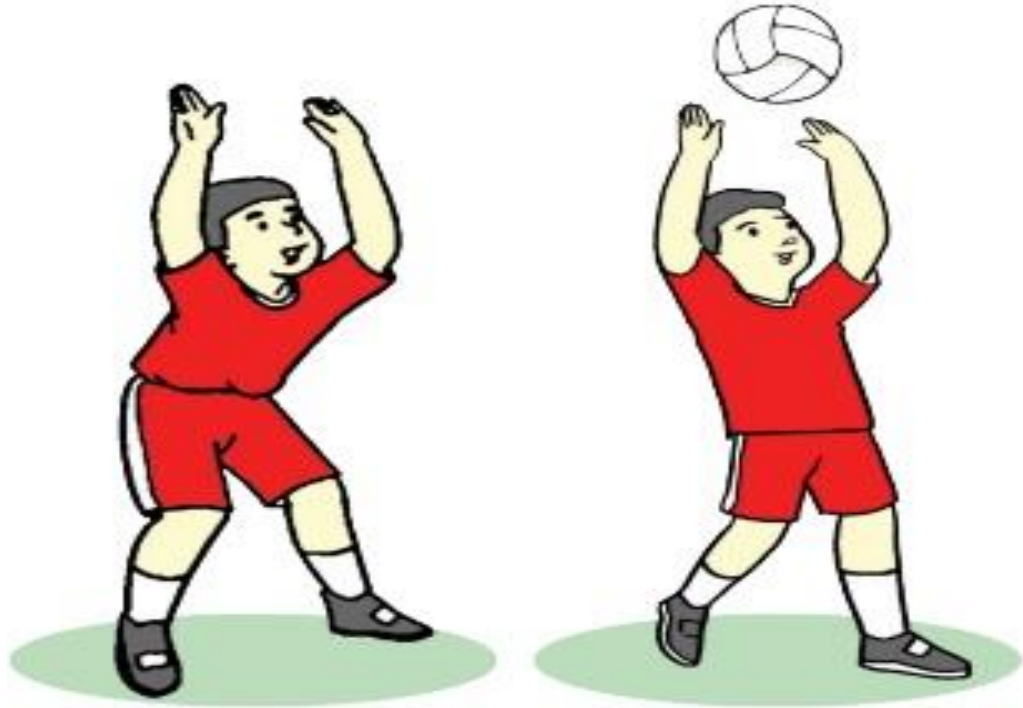
Penugasan

- **Siswa mencari langkah-langkah gerakan pasing bawah dan pasing atas bola voli**
- **siswa kemudian menyimpulkan langkah-langkah gerakan pasing bawah dan pasing atas bola voli yang benar**
- **Siswa mempresentasikan hasil diskusinya**





1. Posisi tubuh tegak dengan kedua kaki yang dibuka selebar bahu. Kedua lutut agak sedikit ditekuk dan badan condong ke depan.
2. Saat akan melakukan passing, pastikan untuk memajukan salah satu kaki ke depan, sebagai langkah persiapan.
3. Posisi lengan pada saat melakukan passing bawah adalah kedua tangan diluruskan ke depan bawah dan dirapatkan. Pastikan jika posisi ibu jari sejajar.
4. Jika bola sudah hampir tiba, arahkan kedua tangan mengikuti arah datangnya bola.
5. Ayunkan kedua tangan untuk memukul bola. Kedua siku tangan harus dipastikan dalam posisi lurus.
6. Posisi perkenaan bola passing bawah terletak pada bagian lengan atau bagian atas pergelangan tangan.
7. Ketika tangan memukul bola, luruskan kedua lutut kaki. pindahkan berat badan dengan cara melangkahkan kaki ke depan.



1. Berdiri tegak dengan posisi kedua kaki dibuka selebar bahu.
2. Posisi tubuh haruslah menghadap ke arah datangnya bola. Saat bola akan datang ke area sendiri, majukan salah satu kaki ke arah depan. Kedua lutut agak ditekuk.
3. Kedua siku ditekuk, tangan diangkat dan diposisikan di depan dahi.
4. Jari tangan seperti membentuk cekungan atau lingkaran.
5. Ketika berhasil menangkap bola dengan kedua tangan, luruskan kedua tangan sehingga bola terdorong ke depan ke area lawan.
6. Pada saat yang bersamaan, luruskan pula kedua lutut kaki agar menghasilkan gerakan seperti memantul.
7. Setelah bola berhasil didorong ke area lawan, pindahkan berat badan dengan cara melangkahkan kaki ke depan.



Penugasan Keterampilan

- Siswa mempraktikkan langkah-langkah gerak dasar *passing* atas dan *passing* bawah bola voli dengan benar, direkam dalam bentuk video dan dikirim ke *googleclassroom*





SEKIAN
DAN
TERIMAKASIH