

MATERI AJAR
TEKNIK DASAR *PASSING* BAWAH DAN *PASSING* ATAS
DALAM PERMAINAN BOLA BESAR (BOLA VOLI)



Unipa Surabaya

OLEH

NAMA : I NENGAH JATI ARTAWAN, S.Pd
SATUAN PENDIDIKAN : SD NEGERI 1 PEGUYANGAN
KELAS : IV



PENDIDIKAN PROFESI GURU DALAM JABATAN

UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA

SURABAYA

2021

A. Kompetensi Inti

- KI I** Menerima, menghargai, dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya
- KI II** Memiliki perilaku jujur, disiplin tanggung jawab, santun, peduli, percaya diri, dan cinta tanah air dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, tetangga dan guru.
- KI III** Memahami pengetahuan faktual dan konseptual dengan cara mengamati dan mencoba [mendengar, melihat, membaca] serta menanya berdasarkan rasa ingin tahu secara kritis tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, sekolah, dan tempat bermain
- KI IV** Menyajikan pengetahuan faktual dan konseptual dalam bahasa yang jelas, logis, dan sistematis, dalam karya yang estetis dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

B. Kompetensi Dasar

KD	Deskripsi
3.1	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
4.1	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

C. Indikator Pencapaian Kompetensi

- 1.1.1 (A5) **Menunjukkan** Menerima, menghargai, dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya
- 2.1.1. (A5) **Menujukkan** sikap, disiplin, tanggung jawab
- 3.1.1. (C2) **Memahami** gerak dasar dalam permainan bola voli
- 3.1.2. (C4) **Menganalisis** langkah-langkah gerak dasar *passing* bawah dan *passing* atas bola voli
- 3.1.3. (C4) **Memilih** langkah-langkah gerak dasar *passing* bawah dan *passing* atas bola voli
- 3.1.4. (C5) **Menyimpulkan** langkah-langkah gerak dasar *passing* bawah dan *passing* atas bola voli yang benar
- 4.1.1. (P3) **Mempraktekkan** langkah-langkah gerak dasar *passing* atas dan *passing* bawah bola voli dengan benar

D. Tujuan Pembelajaran

1. Dalam proses pembelajaran siswa diharapkan **menunjukkan (A5)** sikap bersyukur, menunjukkan cara berdoa yang baik menurut agama.
2. Dalam proses pembelajaran siswa diharapkan **menunjukkan (A5)** disiplin, tanggung jawab dengan sungguh-sungguh.
3. Setelah melihat tayangan power point siswa mampu **memahami (C2)** gerak dasar dalam permainan bola voli.
4. Setelah melihat tayangan power point dan video pembelajaran, siswa mampu **menganalisis (C4)** gerak dasar permainan bola voli yang benar.
5. Setelah menganalisis, mencoba dan mencari dari berbagai sumber, siswa mampu **memilih (C4)** gerak dasar *passing* bawah dan *passing* atas bola voli yang benar
6. Setelah menganalisis dan berdiskusi dalam kelompok, siswa dapat **Menyimpulkan (C5)** langkah-langkah gerak dasar *passing* bawah dan *passing* atas bola voli yang benar
7. Setelah dapat menyimpulkan, siswa mampu **mempraktekkan (P3)** langkah-langkah gerak dasar *passing* bawah dan *passing* atas bola voli yang benar.

E. Pokok Materi

Permainan Bola Besar (Bola Voli), Sub materi : Langkah-langkah gerak dasar *Passing* bawah dan *passing* atas

F. Metode, Model dan Pendekatan

1. Metode : Ceramah, Diskusi, Tanya jawab, Penugasan
2. Model : *Problem Based Learning*
3. Pendekatan : Saintifik berbasis *ICT* dan *TPACK*

G. Media, alat dan sumber

1. Media

- a. Video Pembelajaran Permainan Bola Voli dari *Youtube*,
- b. *Google classroom*
- c. *Google form*
- d. *Whatsapp*,

2. Alat

Bola plastik atau benda yang dimodifikasi menjadi bola, Laptop, HP

3. Sumber

- a. Buku guru Penjasorkes Kurikulum 2013, kelas IV, Penerbit Erlangga, 2017,
- b. Buku siswa Penjasorkes Kurikulum 2013, kelas IV, Penerbit Erlangga, 2017
- c. Buku guru aktif berolahraga kelas IV, Penerbit Pusat Kurikulum dan Perbukuan Balitbang Kemendikbud, 2019
- d. Buku siswa aktif berolahraga kelas IV, Penerbit Pusat Kurikulum dan Perbukuan Balitbang Kemendikbud, 2019

- e. *Youtube* URL : https://youtu.be/V-VA9swq_vY gerak dasar bawah dan *passing* atas dalam permainan bola voli
- f. *Google* URL : <http://fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2018/02/buku-6.pdf> TEKNIK DASAR BERMAIN VOLI, Prof. Dr. H.M.E Winarno, M.Pd, Universitas Negeri Malang
- g. *Google* URL : <http://lib.unnes.ac.id/6524/1/8259.pdf> materi langkah-langkah *passing* bawah dan *passing* atas bola voli
- h. *Google* URL : <https://images.app.goo.gl/mQhdDPeVEgVCRRFw8> gambar *passing* bawah bola voli
- i. *Google* URL : <https://images.app.goo.gl/mSYXN87gkDUFQa7n9> gambar *passing* atas bola voli

H. Uraian Materi

1. Sejarah permainan voli

Meskipun pada zaman Romawi permainan bolavoli (faustball) sudah lama ada, namun cabang olahraga modern dianggap mulai lahir pada tahun 1895, yang didirikan oleh William C. Morgan, seorang guru pendidikan jasmani dari Young Men Christian Association (YMCA) di kota Holyoke, negara bagian Massachusetts, Amerika Serikat. Pada awalnya cabang olahraga ini diberi nama Mintonette yang kemudian diubah namanya menjadi bolavoli oleh Dr. Alfred T. Halstead dari Springfield, Massachusetts, Amerika Serikat karena pada prinsipnya permainan ini dilakukan dengan cara mem-voli bola melintasi net.

Perubahan nama Mintonette menjadi volleyball (bola voli) terjadi pada tahun 1896, pada demonstrasi pertandingan pertamanya di International YMCA Training School. Pada awal tahun 1896 tersebut, Dr. Luther Halsey Gulick (Director of the Professional Physical Education Training School sekaligus sebagai Executive Director of Department of Physical Education of the International Committee of YMCA) mengundang dan meminta Morgan untuk mendemonstrasikan permainan baru yang telah ia ciptakan di stadion kampus yang baru. Pada sebuah konferensi yang bertempat di kampus YMCA, Springfield tersebut juga dihadiri oleh seluruh instruktur pendidikan jasmani.

2. Pengertian permainan voli

Permainan bola voli adalah permainan olahraga yang dimainkan oleh dua grup berlawanan. Masing-masing grup memiliki enam orang pemain. Dalam permainan bola voli terdapat beberapa gerak dasar diantaranya gerak dasar servis, gerak dasar *passing*.

3. Organisasi Bola Voli

Organisasi Bola Voli Dunia itu adalah Federation Internationale de Volleyball. Sedangkan organisasi Bola Voli di Indonesia adalah Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia

4. Jenis Permainan Bola Voli

Permainan bol voli adalah permainan beregu, dalam Permainan bola voli ada 2 jenis yaitu permainan Bola Voli Konvensional, bisa dilakukan di dalam ruangan (indoor) dan di luar ruangan (outdoor) dengan jumlah 6 pemain dalam 1 regu, dan permainan Bola Voli Pantai, dengan jumlah pemain 2 orang dalam 1 regu yang biasanya dilakukan di pinggir pantai.

Dalam permainan Bola voli sering dimodifikasi tergantung orang yang memainkannya, untuk anak Sekolah Dasar yang memainkan vola voli biasanya disebut dengan permainan bola voli mini.

A. 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. 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.

B. Sarana dan prasarana Bola voli mini

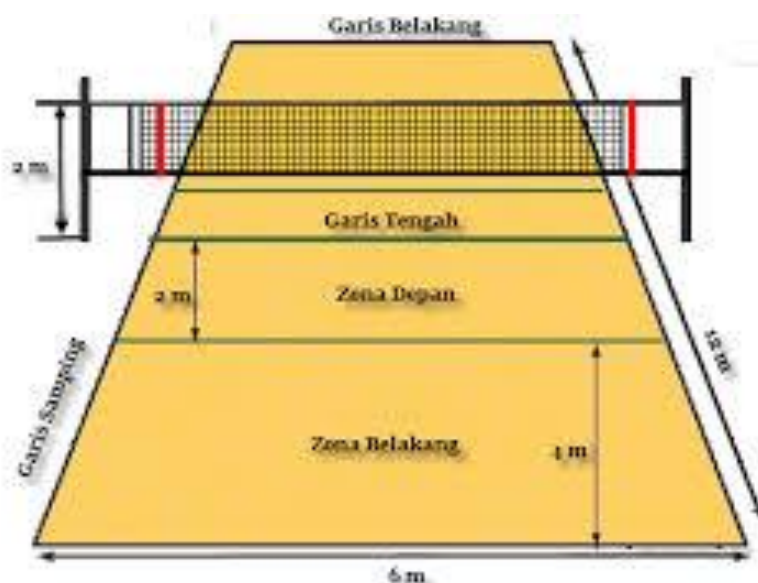
Untuk ukuran lapangan bola voli mini sedikit berbeda dengan permainan bola voli sesungguhnya dimana untuk ukuran lapangan bola voli mini adalah

Panjang : 12 meter

Lebar : 6 meter

Tinggi net putra : 2,1 meter

Tinggi net putri : 2 meter



Gambar 1. Lapangan Bola Voli Mini

Sumber. <https://images.app.goo.gl/u4CxWzeUg3Ju3K7b9>

Sedangkan untuk bola yang digunakan dalam permainan bola voli mini dengan berat 230-250 gram atau bola voli yang berukuran 4



Gambar 2. Bola Ukuran 4

Sumber. <https://images.app.goo.gl/YDeVAgFUVjve3j867>

C. Gerak Dasar

Dalam permainan bola voli mini, agar permainan bisa berjalan dengan baik dan lancar, maka setiap pemain harus bisa menguasai teknik dasar dalam permainan bola voli mini. Adapun teknik dasar yang harus dikuasai adalah *service*, *passing*, *smash*, *blok*.

1. Service

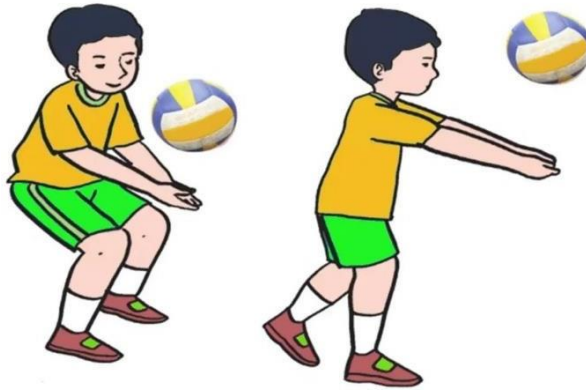
Service adalah teknik dasar untuk memulai suatu set dalam permainan bola voli mini dengan memukul bola ke arah lapangan permainan lawan. Dalam permainan bola voli mini dikenal ada 3 jenis *service* yaitu *service* atas, *service* bawah, dan *service* atas dengan lompatan (*jump service*)

2. Passing

Pengertian *passing* atas dalam bola voli mini adalah mengumpan atau mengoper bola kepada teman sebangk yang biasanya dilakukan untuk membuat serangan yang mematikan bagi regu lawan, namun bila mendapat kesempatan yang baik, *passing* atas juga bisa digunakan sebagai serangan dengan menempatkan bola ke tempat yang kosong. Dalam permainan bola voli mini ada dua jenis *passing* yang digunakan yaitu *passing* bawah dan *passing* atas.

A. Gerak dasar *passing* bawah bola voli

Passing bawah merupakan salah satu teknik yang ada dalam permainan bola voli, dimana teknik *passing* bawah ini digunakan untuk menerima servis dari lawan atau digunakan untuk memberikan umpan kepada teman untuk melakukan serangan.



Gambar 3. Gerak dasar passing bawah bola voli

Sumber. <https://images.app.goo.gl/mQhdDPeVEgVCRRFw8>

Langkah-lang Gerak dasar *passing* bola voli :

1. Posisi tubuh tegak dengan kedua kaki yang dibuka selebar bahu. Kedua lutut agak sedikit ditebuk 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.

B. Gerak dasar *passing* atas bola voli

Sama halnya dengan *passing* bawah, *passing* atas merupakan salah satu teknik dalam permainan bola voli, dimana teknik *passing* atas sama dengan *passing* bawah yaitu digunakan untuk menerima servis dari lawan atau digunakan untuk memberikan umpan kepada teman untuk melakukan serangan, namun biasanya teknik *passing* atas lebih sering digunakan untuk memberikan umpan kepada teman satu tim untuk melakukan serangan



Gambar 4. Gerak dasar passing atas bola voli

Sumber. <https://images.app.goo.gl/mSYXN87gkDUFQa7n9>

Langkah-langkah gerak dasar *passing* atas bola voli :

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

3. *Smash*

Pukulan smash dilakukan dengan keras ketika bola berada di atas jaring pembatas (net), untuk diarahkan ke wilayah permainan lawan.

4. Blok

Bentuk tindakan menghadang bola atau menghalang-halangi smasher atau spiker yang sedang melakukan smash disebut sebagai blok. Teknik blok adalah suatu teknik bertahan bertujuan untuk mematahkan serangan dalam bola voli mini yang dilakukan oleh pemain

DAFTAR PUSTAKA

- Google* URL : <http://fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2018/02/buku-6.pdf> _TEKNIK DASAR BERMAIN VOLI, Prof. Dr. H.M.E Winarno, M.Pd, Universitas Negeri Malang
- Google* URL : <http://lib.unnes.ac.id/6524/1/8259.pdf> materi langkah-langkah *passing* bawah dan *passing* atas bola voli
- Google* URL : <https://images.app.goo.gl/mQhdDPeVEgVCRRFw8> gambar *passing* bawah bola voli
- Google* URL : <https://images.app.goo.gl/mSYXN87gkDUFQa7n9> gambar *passing* atas bola voli
- Masri'an, dkk, 2017, Buku guru Penjasorkes K 2013, kelas IV, Jakarta, Penerbit Erlangga, 2017, -----, 2017, Buku siswa Penjasorkes K 2013, kelas IV, Jakarta Penerbit Erlangga, 2017
- Kemendikbud, 2019, Buku guru aktif Berolahraga kelas IV, Penerbit Pusat Kurikulum dan Perbukuan Balitbang Kemendikbud, 2019
- , 2019 Buku siswa aktif berolahraga kelas IV, Penerbit Pusat Kurikulum dan Perbukuan Balitbang Kemendikbud, 2019
- Youtube* URL : https://youtu.be/V-VA9swq_vY gerak dasar bawah dan *passing* atas dalam permainan bola voli