

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
Pembelajaran jarak jauh (PJJ) saat pandemi covid-19

Sekolah : SDN BUKER 1
Mata pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : V/Ganjil
Materi Pokok : Aktivitas Permainan Bola Besar
Alokasi Waktu : 3 x 4 Jam (1 Pertemuan 4 JP)

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 (IPK)

Kompetensi Dasar (KD)	Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)
3.3 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;	<p>3.3.1 Menyimak informasi dan menjelaskan peragaan materi tentang kombinasi gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan sepak bola</p> <p>3.3.2 Menyimak informasi dan menjelaskan peragaan materi tentang kombinasi gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan Bola Voli</p> <p>3.3.3 Menyimak informasi dan menjelaskan peragaan materi tentang kombinasi gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan Bola Basket</p>
4.3 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.	<p>4.3.1 Memperagakan dan mempraktikkan rangkaian gerak kombinasi gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan sepak bola dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, kerja sama, dan tanggung jawab.</p> <p>4.3.2 Memperagakan dan mempraktikkan rangkaian gerak kombinasi gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan Bola Voli dilandasi</p>

	<p>nilai-nilai disiplin, percaya diri, kerja sama, dan tanggung jawab.</p> <p>4.3.3 Memperagakan dan mempraktikkan rangkaian gerak kombinasi gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan Bola Basket dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, kerja sama, dan tanggung jawab.</p>
--	---

C. Tujuan Pembelajaran

1. Melalui pembelajaran jarak jauh ini peserta didik mampu mengidentifikasi gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional yang diperlihatkan melalui tayangan video dengan cermat dan bertanggungjawab.
2. Melalui diskusi kelompok tentang materi melalui **web meeting, zoom, atau google meet** peserta didik dapat menganalisis gerakan yang efektif saat gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional yang dimodifikasi dengan cermat dan kritis.
3. Melalui diskusi tanya jawab dengan guru dan peserta didik melalui **web meeting, zoom, atau google meet** peserta didik mampu menganalisis manfaat atau pengaruh gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional.
4. Melalui pembelajaran jarak jauh peserta didik dapat mempraktikkan macam gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional **dengan video/foto yang peserta didik rekam secara kreatif, komunikatif dan sistematis.**

D. Materi Pembelajaran

- gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga tradisional yang dimodifikasi

E. Pendekatan, Model, dan Metode Pembelajaran

- Pendekatan : Saintifik
- Model : Problem Based Learning
- Metode : Diskusi, tanya jawab, praktek, dan penugasan

F. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran

- Laptop
- Smartphone
- Kuota internet
- Materi Powerpoint
- Aplikasi google classroom, zoom, web meeting atau google meet
- Buku Pegangan Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 5 Kurikulum 2013
- Buku Pegangan Siswa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 5 Kurikulum 2013
- Referensi pembelajaran dari internet
- Sepak bola

<https://www.youtube.com/watch?v=SvbqgQalwxc>

<https://www.mikirbae.com/2014/10/permainan-sepak-bola-mini.html>

bola voli

https://www.youtube.com/watch?v=Sk_VPwHbE9Q

<https://vollyballfull.blogspot.com/2016/10/bola-voli-mini-untuk-tingkat-sd-berikut.html>

bola basket

<https://www.youtube.com/watch?v=RqitC-uuYSo>

<https://www.mikirbae.com/2014/10/permainan-bola-basket-mini.html>

G. Langkah-langkah Pembelajaran

Pertemuan ke 1

1. Saat dilakukan web meeting, zoom, atau google meet :

Kegiatan	Diskripsi kegiatan	Alokasi waktu
Kegiatan Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">- Guru menyiapkan kode google meet untuk peserta didik join, dan menunggu peserta didik agar semua join dalam meet- Guru bersama peserta didik saling memberi dan menjawab salam salam serta menanyakan kabar masing-masing melalui media google meet.- Guru mengajak peserta didik untuk berdoa- Guru melakukan presensi kehadiran- Guru memotivasi peserta didik agar tidak bosan dan tetap semangat belajar	15 menit
Kegiatan Inti	<p>Fase 1. Oerientasi peserta didik kepada masalah</p> <ul style="list-style-type: none">- Guru memberikan pembukaan tentang tugas atau materi sebelumnya yang diberikan saat pembelajaran online pada materi sebelumnya guru memberikan video menarik tentang aktivitas permainan bola besar (Sepak bola). (mengamati)- https://www.youtube.com/watch?v=SvbqgQalwxc- Pemberian materi untuk dianalisis dapat melalui group WhatsApp atau google classroom https://www.mikirbae.com/2014/10/permainan-sepak-bola-mini.html- Guru menanyakan sudahkah peserta didik membuka materi di google classroom https://www.mikirbae.com/2014/10/permainan-sepak-bola-mini.html (Literasi)- Peserta didik melihat tayangan power point yang dibagikan di google meet- Guru menjelaskan gambaran singkat materi <p>Dalam video yang diberikan kepada peserta didik ada sejumlah permasalahan : (menanya)</p> <ol style="list-style-type: none">1. Ada berapakah teknik dalam sepak bola ?2. Apa sajakah teknik dalam sepak bola ?3. Apakah perbedaan mengoper dan menendang? <p>Fase 2. Mengorganisasikan Peserta didik</p> <ul style="list-style-type: none">- Dari pertanyaan diatas peserta didik mempelajari materi dan menjawab pertanyaan dengan cara diskusi (menalar/mengasosiasikan)(Literasi)- Guru memberikan arahan kepada peserta didik untuk membuat kelompok diskusi (tidak bertemu) namun diskusi melalui aplikasi google meet / WhatsApp bisa dengan bukti rekaman video atau screenshot saat melakukan kegiatan. (Mengomunikasikan) <p>Fase 3. Membimbing penyelidikan individu dan kelompok</p> <ul style="list-style-type: none">- Peserta didik diminta untuk aktif bertanya karena guru	60 menit

	<p>selalu menilai individu dengan keaktifan mereka saat pembelajaran. (Mengomunikasikan)</p> <p>Fase 4. Mengembangkan dan Menyajikan hasil karya (Mempraktikkan)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru memnita salah satu peserta didik untuk mempraktikkan salah satu teknik dasar sepak bola - Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menjabarkan jawaban atau sharing pertanyaan materi mana yang belum jelas dan bisa diperdalam lagi (menanya/mengkomunikasikan) <p>Fase 5. Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru menanggapi peserta didik dan selalu memberikan semangat dalam kelas online - Guru memberikan refleksi dan game atau ice breaker untuk peserta didik agar tidak jenuh dalam kelas online - Peserta didik melengkapi pekerjaan dari kesimpulan yang sudah diberikan guru. (4C – Create) - Guru membantu peserta didik untuk melakukan evaluasi terhadap penyelidikan atau proses diskusi terhadap masalah yang dipecahkan (4C kolaborasi) - Guru bersama peserta didik membuat simpulan dari semua tujuan yang telah dicapai dalam pembelajaran (4C kolaborasi) 	
Kegiatan Penutup	<ul style="list-style-type: none"> - Guru memberikan tindak lanjut dan penjelasan materi minggu depan - Guru memberi ucapan terimakasih sudah mengikuti kelas online dan tetap bersemangat selama mengikuti pemebelajaran - Peserta didik diajak selalu mensyukuri nikmat yang ALLAH SWT berikan - Kegiatan belajar ditutup dengan doa dan salam 	15 menit

2. Saat begiatan pembelajaran dilakukan di google classroom :

- Guru memberikan materi berupa power point
- Guru memberikan tugas praktik untuk melakukan latihan teknik permainan bola besar (Sepak Bola) dengan batasan waktu pengumpulan
- Video/Foto di rekam dan di kirim melalui google classroom
- Guru memberikan nilai dalam google classroom sebagai reward untuk peserta didik mengetahui hasil kerja keras mereka

Pertemuan ke 2

Saat dilakukan web meeting, zoom, atau google meet :

Kegiatan	Diskripsi kegiatan	Alokasi waktu
Kegiatan Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> - Guru menyiapkan kode google meet untuk peserta didik join, dan menunggu peserta didik agar semua join dalam meet - Guru bersama peserta didik saling memberi dan menjawab salam salam serta menanyakan kabar masing-masing melalui media google meet. - Guru mengajak peserta didik untuk berdoa - Guru melakukan presensi kehadiran - Guru memotivasi peserta didik agar tidak bosan dan tetap 	15 menit

	semangat belajar	
Kegiatan Inti	<p>Fase 1. Oerientasi peserta didik kepada masalah</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru memberikan pembukaan tentang tugas atau materi sebelumnya yang diberikan saat pembelajaran online pada materi sebelumnya guru memberikan video menarik tentang aktivitas permainan bola besar (Bola Voli). (mengamati) - https://www.youtube.com/watch?v=Sk_VPwHbE9Q - Pemberian materi untuk dianalisis dapat melalui group WhatsApp atau google classroom https://vollyballfull.blogspot.com/2016/10/bola-voli-mini-untuk-tingkat-sd-berikut.html - Guru menanyakan sudahkah peserta didik membuka materi di google classroom https://vollyballfull.blogspot.com/2016/10/bola-voli-mini-untuk-tingkat-sd-berikut.html (Literasi) - Peserta didik melihat tayangan power point yang dibagikan di google meet - Guru menjelaskan gambaran singkat materi <p>Dalam video yang diberikan kepada peserta didik ada sejumlah permasalahan : (menanya)</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Ada berapakah teknik dalam bola voli ? 5. Apa sajakah teknik dalam bola voli ? 6. Apakah perbedaan passing atas dan passing bawah? <p>Fase 2. Mengorganisasikan Peserta didik</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dari pertanyaan diatas peserta didik mempelajari materi dan menjawab pertanyaan dengan cara diskusi (menalar/mengasosiasikan)(Literasi) - Guru memberikan arahan kepada peserta didik untuk membuat kelompok diskusi (tidak bertemu) namun diskusi melalui aplikasi google meet / WhatsApp bisa dengan bukti rekaman video atau screenshoot saat melakukan kegiatan. (Mengomunikasikan) <p>Fase 3. Membimbing penyelidikan individu dan kelompok</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik diminta untuk aktif bertanya karena guru selalu menilai individu dengan keaktifan mereka saat pembelajaran. (Mengomunikasikan) <p>Fase 4. Mengembangkan dan Menyajikan hasil karya (Mempraktikkan)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru memnita salah satu peserta didik untuk mempraktikkan salah satu teknik dasar bola voli - Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menjabarkan jawaban atau sharing pertanyaan materi mana yang belum jelas dan bisa diperdalam lagi (menanya/mengkomunikasikan) <p>Fase 5. Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru menanggapi peserta didik dan selalu memberikan semangat dalam kelas online - Guru memberikan refleksi dan game atau ice breaker untuk peserta didik agar tidak jenuh dalam kelas online 	60 menit

	<ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik melengkapi pekerjaan dari kesimpulan yang sudah diberikan guru. (4C – Create) - Guru membantu peserta didik untuk melakukan evaluasi terhadap penyelidikan atau proses diskusi terhadap masalah yang dipecahkan (4C kolaborasi) - Guru bersama peserta didik membuat simpulan dari semua tujuan yang telah dicapai dalam pembelajaran (4C kolaborasi) 	
Kegiatan Penutup	<ul style="list-style-type: none"> - Guru memberikan tindak lanjut dan penjelasan materi minggu depan - Guru memberi ucapan terimakasih sudah mengikuti kelas online dan tetap bersemangat selama mengikuti pembelajaran - Peserta didik diajak selalu mensyukuri nikmat yang ALLAH SWT berikan - Kegiatan belajar ditutup dengan doa dan salam 	15 menit

2. Saat kegiatan pembelajaran dilakukan di google classroom :

- Guru memberikan materi berupa power point
- Guru memberikan tugas praktik untuk melakukan latihan teknik permainan bola besar (Bola Voli) dengan batasan waktu pengumpulan
- Video/Foto di rekam dan di kirim melalui google classroom
- Guru memberikan nilai dalam google classroom sebagai reward untuk peserta didik mengetahui hasil kerja keras mereka

Pertemuan ke 3

Saat dilakukan web meeting, zoom, atau google meet :

Kegiatan	Diskripsi kegiatan	Alokasi waktu
Kegiatan Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> - Guru menyiapkan kode google meet untuk peserta didik join, dan menunggu peserta didik agar semua join dalam meet - Guru bersama peserta didik saling memberi dan menjawab salam salam serta menanyakan kabar masing-masing melalui media google meet. - Guru mengajak peserta didik untuk berdoa - Guru melakukan presensi kehadiran - Guru memotivasi peserta didik agar tidak bosan dan tetap semangat belajar 	15 menit
Kegiatan Inti	<p>Fase 1. Oerientasi peserta didik kepada masalah</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru memberikan pembukaan tentang tugas atau materi sebelumnya yang diberikan saat pembelajaran online pada materi sebelumnya guru memberikan video menarik tentang aktivitas permainan bola besar (Bola Basket). (mengamati) - https://www.youtube.com/watch?v=RqitC-uuYSo - Pemberian materi untuk dianalisis dapat melalui group WhatsApp atau google classroom https://www.mikirbae.com/2014/10/permainan-bola-basket-mini.html - Guru menanyakan sudahkah peserta didik membuka materi di google classroom https://www.mikirbae.com/2014/10/permainan-bola-basket-mini.html (Literasi) - Peserta didik melihat tayangan power point yang dibagikan di google meet - Guru menjelaskan gambaran singkat materi <p>Dalam video yang diberikan kepada peserta didik ada sejumlah</p>	60 menit

	<p>permasalahan : (menanya)</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. Ada berapakah teknik dalam bola basket ? 8. Apa sajakah teknik dalam bola basket ? 9. Apakah perbedaan melempar dan menembak pada bola basket? <p>Fase 2. Mengorganisasikan Peserta didik</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dari pertanyaan diatas peserta didik mempelajari materi dan menjawab pertanyaan dengan cara diskusi (menalar/mengasosiasikan)(Literasi) - Guru memberikan arahan kepada peserta didik untuk membuat kelompok diskusi (tidak bertemu) namun diskusi melalui aplikasi google meet / WhatsApp bisa dengan bukti rekaman video atau screenshot saat melakukan kegiatan. (Mengomunikasikan) <p>Fase 3. Membimbing penyelidikan individu dan kelompok</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik diminta untuk aktif bertanya karena guru selalu menilai individu dengan keaktifan mereka saat pembelajaran. (Mengomunikasikan) <p>Fase 4. Mengembangkan dan Menyajikan hasil karya (Mempraktikkan)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru memnita salah satu peserta didik untuk mempraktikkan salah satu teknik dasar bola basket - Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menjabarkan jawaban atau sharing pertanyaan materi mana yang belum jelas dan bisa diperdalam lagi (menanya/mengkomunikasikan) <p>Fase 5. Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru menanggapi peserta didik dan selalu memberikan semangat dalam kelas online - Guru memberikan refleksi dan game atau ice breaker untuk peserta didik agar tidak jenuh dalam kelas online - Peserta didik melengkapi pekerjaan dari kesimpulan yang sudah diberikan guru. (4C – Create) - Guru membantu peserta didik untuk melakukan evaluasi terhadap penyelidikan atau proses diskusi terhadap masalah yang dipecahkan (4C kolaborasi) - Guru bersama peserta didik membuat simpulan dari semua tujuan yang telah dicapai dalam pembelajaran (4C kolaborasi) 	
<p>Kegiatan Penutup</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Guru memberikan tindak lanjut dan penjelasan materi minggu depan - Guru memberi ucapan terimakasih sudah mengikuti kelas online dan tetap bersemangat selama mengikuti pemebelajaran - Peserta didik diajak selalu mensyukuri nikmat yang ALLAH SWT berikan - Kegiatan belajar ditutup dengan doa dan salam 	<p>15 menit</p>

3. Saat begiatan pembelajaran dilakukan di google classroom :

- Guru memberikan materi berupa power point

- Guru memberikan tugas praktik untuk melakukan latihan teknik permainan bola besar (bola basket) dengan batasan waktu pengumpulan
- Video/Foto di rekam dan di kirim melalui google classroom
- Guru memberikan nilai dalam google classroom sebagai reward untuk peserta didik mengetahui hasil kerja keras mereka

H. Penilaian, Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

1. Sikap

- Penilaian Observasi

Penilaian observasi berdasarkan pengamatan sikap dan perilaku peserta didik sehari-hari, baik terkait dalam proses pembelajaran maupun secara umum. Pengamatan langsung dilakukan oleh guru. Berikut contoh instrumen penilaian sikap

No	Nama Siswa	Aspek Perilaku yang Dinilai				Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
		BS	JJ	TJ	DS			
1	...	75	75	50	75	275	68,75	C
2

Keterangan :

- BS : Bekerja Sama
- JJ : Jujur
- TJ : Tanggun Jawab
- DS : Disiplin

Catatan :

a) Aspek perilaku dinilai dengan kriteria:

100 = Sangat Baik

75 = Baik

50 = Cukup

25 = Kurang

b) Skor maksimal = jumlah sikap yang dinilai dikalikan jumlah kriteria = $100 \times 4 = 400$

c) Skor sikap = jumlah skor dibagi jumlah sikap yang dinilai = $275 : 4 = 68,75$

d) Kode nilai / predikat :

75,01 – 100,00 = Sangat Baik (SB)

50,01 – 75,00 = Baik (B)

25,01 – 50,00 = Cukup (C)

00,00 – 25,00 = Kurang (K)

2. Pengetahuan

- Teknik Penilaian : tes tulis
- Bentuk Instrumen : tes uraian
- Kisi-kisi:

No.	Idikator	Jumlah Butir Soal	Nomor Butir soal
1.	Jelaskan macam-macam gerak dasar dalam permainan Sepak Bola	1	1
2.	Jelaskan macam-macam gerak dasar dalam permainan Bola Voli	1	2

3.	Jelaskan macam-macam gerak dasar dalam permainan Bola Basket	1	3
	JUMLAH	3	

❖ Pedoman Penskoran

Skor 3, jika penjelasan benar dan lengkap

Skor 2, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap

Skor 1, jika seluruh penjelasan kurang benar

3. Keterampilan

- Penilaian Unjuk Kerja

Kinerja ketrampilan dasar Permainan Bola Besar. Setelah mempelajari materi permainan bola besar, peserta didik melakukan ketrampilan dasar teknik dalam permainan bola besar dengan mengirim video/gambar praktek salah satu teknik permainan bola besar (Sepak Bola, Bola Voli, dan Bola Basket)

NO	NAMA	Teknik Sepak Bola				Teknik Bola Voli				Teknik Bola Basket				Jumlah
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	
1														
2														
3														

Keterangan:

Skor 4 : bila posisi sikap awal, gerakan lanjutan tangan kaki, sikap akhir

Skor 3 : bila menguasai 3 komponen gerak.

Skor 2 : bila menguasai 2 komponen gerak.

Skor 1 : bila menguasai 1 komponen gerak.

4. Pembelajaran Remedial dan Pengayaan a.

Remedial

- ❖ Remedial dapat diberikan kepada peserta didik yang belum mencapai KKM maupun kepada peserta didik yang sudah melampaui KKM. Remedial terdiri atas dua bagian : remedial karena belum mencapai KKM dan remedial karena belum mencapai Kompetensi Dasar
- ❖ Guru memberi semangat kepada peserta didik yang belum mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal). Guru akan memberikan tugas bagi peserta didik yang belum mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal), misalnya sebagai berikut.
 - ✦ *Bagi peserta didik yang belum memahami pelajaran ini, guru memberikan tugas, dengan menjawab pertanyaan-pertanyaan yang lebih sederhana,*

b. Pengayaan

- ❖ Pengayaan diberikan untuk menambah wawasan peserta didik mengenai materi pembelajaran yang dapat diberikan kepada peserta didik yang telah tuntas mencapai KKM atau mencapai Kompetensi Dasar.
- ❖ Pengayaan dapat ditagihkan atau tidak ditagihkan, sesuai kesepakatan dengan peserta didik.
- ❖ Direncanakan berdasarkan IPK atau materi pembelajaran yang membutuhkan pengembangan lebih luas misalnya
 - ✦ *Sebagai pengayaan, guru dapat memberi tugas kepada peserta didik..*

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Sampang, 23 September 2020
Guru PJOK

LAMPIRAN MATERI PEMBELAJARAN

Permainan Sepak Bola Mini

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang berbentuk permainan dan di dalamnya terdapat beberapa macam keterampilan dasar bermain sepakbola. Permainan sepakbola merupakan salah satu materi wajib ada dalam pembelajaran penjas. Permainan sepak bola mini merupakan modifikasi daripada sepak bola biasa (untuk dewasa). Sepak bola mini berbeda aturan dan permainannya dengan futsal. Sepak bola mini memang ditujukan untuk siswa sekolah dasar sehingga bentuk lapangan dan peraturannya juga disesuaikan. Olah raga ini hanya sebagai permainan saja, dan bukan untuk mengejar prestasi.

Teknik Dasar Permainan

Untuk bermain bola dengan baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Pada dasarnya teknik permainan sepak bola mini sama dengan teknik permainan sepak bola standar. Untuk bermain bola dengan baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Teknik dasar permainan sepak bola mini antara lain sebagai berikut :

1. Kontrol Bola

Bola dalam permainan dapat menggelinding dengan cepat di lapangan. Meredam bola atau mengontrol bola dapat menghentikan laju bola. Untuk menghentikan bola dapat dilakukan dengan beberapa cara, antara lain dengan dengan sisi kaki, dengan paha, dan menggunakan dada.

A. Meredam bola dengan sisi kaki

Meredam bola dengan sisi kaki merupakan cara yang baik untuk mengontrol bola yang menggelinding di lapangan. Meredam dengan sisi kaki dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut :

- Pindahkan bobot tubuhmu ke kaki tumpuanmu, gunakan lenganmu untuk keseimbangan.
- Saat bola datang, angkatlah kakimu dan cobalah untuk mengarahkan bola dengan sisi kakimu.
- Bola akan jatuh ke tanah, setelah bola jatuh ke tanah dan dapat kamu kuasai kamu dapat berlari sambil menggiring bola, mengumpan ataupun menendang bola.

B. Memerangkap Bola

Memerangkap bola adalah cara mengontrol bola yang menggelinding menggunakan tapak sepatu. Hati-hati ketika memerangkap bola, jangan menginjak bola sebab bola dapat terlontar menjauhi kakimu (bola terlepas).

C. Meredam Bola dengan paha

Bola yang jatuh dari atas dapat kita kontrol menggunakan paha. Caranya angkatlah kakimu bagian atas (paha) sehingga hampir sejajar dengan tanah. Ketika bola datang, tariklah kakimu ke bawah sedikit untuk meredam bola. Usahakan bola jatuh di depan kakimu sehingga mudah untuk kamu kuasai. Jika meredam bola dengan paha ini dilakukan dengan cara yang kurang tepat bola akan menjadi liar dan sulit kita kuasai.

D. Meredam Bola dengan dada

Untuk meredam bola dengan dada diperlukan keterampilan yang cukup baik, sebab apabila bola jatuh pada posisi yang tidak tepat akan mengakibatkan rasa sesak di dadamu.. Untuk meredam bola dengan dada rentangkanlah kakimu dengan lebar untuk keseimbangan. Saat bola datang condongkan tubuhmu ke belakang untuk meredam bola. Ketika bola jatuh di depan kakimu, hentakan kakimu di atas bola untuk mengontrolnya.

E. Meredam Bola dengan kura-kura kaki

Bola yang datang dari atas dapat kita redam dengan kura-kura kaki. Bola yang datang dari atas kontrolah menggunakan bagian atas sepatumu, tepatnya bagian tali sepatu berada. Angkatlah kakimu dengan ujung sepatu sedikit menghadap ke bawah, dan saat bola datang gerakan kakimu turun ke bawah.

2. Mengumpan (passing)

Mengumpan merupakan keterampilan yang sangat penting untuk dikuasai. Umpan dapat menghubungkan semua pemain di lapangan dan memungkinkan adanya serangan. Berikut ini beberapa cara mengumpan.

A. Mengumpan dengan sisi kaki

Kamu dapat menggunakan kaki bagian dalammu untuk melakukan umpan kepada temanmu. Teknik ini merupakan teknik umpan yang paling mudah dilakukan. Teknik umpan ini digunakan untuk umpan jarak pendek atau sedang. Cara melakukan umpan dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut :

- Letakkan bola di depanmu, disamping kaki yang akan kamu gunakan sebagai kaki tumpuan.
- Ayunkan kakimu ke belakang dan doronglah bola tepat di bagian tengahnya dengan kaki bagian dalammu.
- Ikuti gerakan secara perlahan, pandanglah bola saat kamu mengumpan.

B. Umpan lambung dengan kura-kura kaki

Teknik umpan ini sama seperti umpan dengan kaki bagian dalam, hanya hasil umpan yang dilakukan akan melambung dan bola terlempar lebih jauh. Gunakan umpan ini untuk melakukan umpan silang dan sapu bersih di daerah pertahanan. Cara melakukan umpan dengan kura-kura kaki adalah sebagai berikut :

- Kaki tumpuanmu harus di letakan di samping agak kebelakang bola yang akan kamu tendang. Ayunkan kaki yang kamu gunakan untuk menendang dengan lembut, dengan ujung kakimu mengarah ke bawah.
- Arahkan kakimu yang untuk menendang ke bagian tengah bola bagian bawah. Condongkan sedikit ke belakang untuk membantu melambungkan bola lebih tinggi. Pusatkan pandanganmu pada bola.
- Setelah menendang bola kakimu harus mengikuti arah bola dan bergerak agak menyamping.

3. Menggiring, melindungi, dan memblok bola

Pada saat kamu berlari sambil membawa bola dan mencoba untuk melewati lawan ini disebut menggiring (dribbling) bola. Saat bergerak doronglah bola dengan kaki bagian dalam dan bagian luar. Untuk melewati lawan bola yang kita kuasai harus kita lindungi agar tidak direbut lawan. Untuk melindungi bola dapat dilakukan dengan cara menempatkan badan diantara bola dan lawan. Sambil melindungi bola pemain tidak boleh mendorong atau melanggar lawannya. Setelah bola kita giring selanjutnya dapat kita umpan atau kita tendang.

Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak kesasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. Dibawah ini akan di jelaskan mengenai posisi tubuh saat menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam :

- Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang bola.
- Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak ditarik kebelakang hanya diayunkan kedepan.
- Diupayakan setiap melangkah, secara teratur bola disentuh/ didorong bergulir kedepan. Bola bergulir harus selalu dekatdengan kaki agar bola dapat dikuasai Pada waktu menggiring bolakedua lutut sedikit ditekuk untuk mempermudah penguasaan bola.
- Pada saat kaki menyentuh bola, pandangan ke arah bola dan selanjutnya melihat situasi kelapangan.

4. Menendang (kicking)

Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepakbola yang paling dominan. Tujuan utama menendang bola adalah untuk mengumpan (passing), dan menembak kearah gawang (shootig at the goal). Dilihat dari perkenaan bagian kaki ke bola, menendang dibedakan menjadi beberapa macam, yaitu Menendang dengan kaki bagian dalam, Menendang dengan kaki bagian luar, dan menendang dengan punggung kaki.

A. Menendang dengan kaki bagian dalam.

Pada umumnya teknik ini digunakan untuk mengumpan jarak pendek.

Analisis gerakanya adalah sebagai berikut :

- Badan menghadap sasaran di belakang bola.
- Kaki tumpu berada disamping bola kurang lebih 15 cm, ujung kaki menghadap sasaran, lutut sedikit ditekuk.
- kaki tendang ditarik kebelakang, dan ayunkan ke depan.
- etelah terjadi benturan dilanjutkan dengan Follow trow, (gerakanlanjutan).

B. Menendang dengan kaki bagian luar

Pada umumnya teknik menendang dengan kaki bagian luar digunakan untuk mengumpan jarak pendek.

- Posisi badan dibelakang bola, kaki tumpu disamping belakang bola 25 cm, ujung kaki menghadap kesasaran, dan lutut sedikit ditekuk.
- Kaki tendang berada di belakang bola, dengan ujung kaki menghadap kedalam.
- Kaki tendang ditarik kebelakang dan ayunkan kedepan.
- Perkenaan bola tepat di punggung kakibagian luar, dan tepat pada tengah –tengah bola.

- Gerakan lanjutan kaki tendang diangkat serong kurang lebih 45 derajat menghadap sasaran.

C. Menendang dengan punggung kaki

Pada umumnya menendang dengan punggung kaki digunakan untuk menembak ke gawang atau shooting.

- Badan dibelakang bola sedikit condong kedepan, kaki tumpu diletakkan disamping bola dengan ujung kaki menghadap kesasaran, kaki sedikit ditekuk.
- Kaki tendang berada di belakang bola dengan punggung kaki menghadap kedepan / sasaran.
- Kaki tendang tarik ke belakang dan ayunkan kedepan hingga mengenai bola.
- Perkenaan kaki pada bola tepat pada punggung kaki penuh dan tepat pada tengah – tengah bola.
- Gerakan lanjut kaki tendang diarahkan dan di angkat ke arah sasaran.

5. Menyundul Bola (heading)

Menyundul bola harus dilakukan dengan teknik yang benar, jika teknik kita tidak benar kepala akan terasa pusing. Menyundul bola dapat dilakukan dengan cara pada saat bola datang tariklah bagian atas tubuh dan kepala sedikit ke belakang dan jangan memejamkan mata. Selanjutnya doronglah kepalamu ke depan untuk menjemput bola tepat di bagian tengah dahimu. Kencangkan otot lehermu untuk membantu mengarahkan bola.

Mentundul bola juga dapat dilakukan agar bola mengarah ke bawah baik sebagai umpan maupun sebagai tembakan. Untuk melakukan teknik ini dapat dilakukan dengan cara menyundul bagian tengah bola agak ke atas, hasil dari sundulan ini bola akan mengarah ke bawah.

Peraturan Permainan Sepak Bola Mini

Peraturan permainan sepak bola mini sama dengan peraturan sepak bola biasa. Biasanya dilakukan sedikit perubahan untuk menyesuaikan dengan umur anak. Misalnya dalam permainan sepak bola mini biasanya tidak menggunakan offside. Beberapa peraturan sepak bola mini antara lain sebagai berikut :

- Lama bertanding : 2 x 20 menit dengan waktu istirahat 10 menit.
- Bola yang digunakan ukuran No 4 (empat).
- Pemain Sepak Bola Mini (7 pemain inti dan 3 cadangan).
- Pergantian pemain bebas (tidak ditentukan jumlahnya).
- Jumlah pemain dalam permainan adalah 7 lawan 7.
- Jika terjadi draw biasanya langsung diadakan tendangan pinalti (tidak menggunakan perpanjangan waktu)
- Penggunaan kartu merah dan kartu kuning tidak diberlakukan, jika ada pemain yang melanggar hanya diberi peringatan saja.
- Offside tidak diberlakukan.

Peralatan Permainan Sepak Bola Mini

Permainan sepak bola mini menggunakan beberapa peralatan sebagai berikut :



Lapangan : Ukuran lapangan : 60 m x 40 m. Tinggi gawang : 2 meter dan lebar gawang : 5 meter, Jarak tendangan pinalti : 9 meter Daerah pinalti : 12 meter x 13 meter. Lama bertanding : 2 x 20 menit. Bola yang digunakan ukuran no 4 (empat). Pemain Sepak Bola Mini (7 pemain inti dan 3 cadangan). Jumlah pemain dalam permainan adalah 7 lawan 7.

<https://www.mikirbae.com/2014/10/permainan-sepak-bola-mini.html>

Bola Voli Mini Untuk tingkat SD

Bola voli mini adalah modifikasi dari permainan bola voli standar yang mengembangkan peraturan-peraturan agar menarik dan lebih mudah dipahami serta ditujukan untuk siswa sekolah dasar. Bola voli mini dikhususkan untuk anak-anak usia 9 sampai 13 tahun. Permainan Bola voli mini di desain untuk 4 orang pemain untuk setiap tim. Artinya, fourversus four, yang di mainkan pada lapangan dengan ukuran, panjang 12 meter dan lebar lapangan 5,5 meter.

Permainan Bola Voli mini adalah salah satu materi pembelajaran pendidikan jasmani (Penjaskes) yang diterapkan di Sekolah Dasar. Permainan bolavoli mini berbeda dengan permainan bolavoli pada umumnya, karena dalam permainan bolavoli mini jumlah pemain yang dibutuhkan dalam satu regu 4 orang pemain dengan 2 orang cadangan dan pertandingan dua set kemenangan, 2-0 atau 2-1 (PP. PBVSI, 1995: 73).

Sekarang bola voli merupakan olahraga yang sangat populer di dunia. Tapi yang paling penting demi perkembangan bola voli dimasa depan ternyata banyak sekali anak-anak diberbagai negara yang tertarik akan permainan ini. Para remaja inilah yang akan dapat meningkatkan jumlah pemain aktif dan pribadi yang menarik. Juga sangat penting untuk menyusun teknik dasar penguasaan kontrol bola pada usia dini, sebagai seorang atlit muda akan lebih mudah mempelajari ketrampilan dasar itu. Agak sulit untuk memperkembangkannya ketrampilan itu pada usia dewasa, tapi bila ketrampilan dan kemampuan yang sangat penting itu begitu pula kecintaannya terhadap bola voli diperkembangkan pada usia dini, mereka akan memainkannya dengan prestasi yang penuh gairah dan kegembiraan.

Kini, bola voli untuk anak-anak adik kandung bola voli disebut “Bola Voli Mini”, sedang dalam proses menguasai dunia. Bola voli mini adalah sejenis bola voli yang dimainkan di lapangan kecil dengan 2 sampai 4 pemain tiap regunya dan memakai peraturan yang disederhanakan.

Bola voli adalah permainan yang sederhana tapi susah dipelajari. Oleh karenanya kita perlu menyesuaikan cara mengajar bagi para pemula. Bola voli mini menyajikan sejenis bola voli yang diselaraskan dengan kebutuhan dan kapasitas anak-anak usia 9 sampai 12 tahun sejalan dengan prinsip mengajar yang baik.

Bila anak-anak mempelajari teknik bola voli, mereka membutuhkan praktek yang sering. Dalam permainan 6 orang jumlah sentuhan bola selama bermain bagi setiap anak tidak akan mencukui demi pengembangan yang pesat. Tingkat ketrampilan dan kemampuan fisik pada tahap awal belajar bola voli tidaklah cukup memadai untuk bisa melangsungkan satu pertandingan. Bola rally akan cepat mati dan para pemainnya pun jadi bosan.

Bola voli mini adalah cara terbaik untuk mempelajari ketrampilan dasar. Dengan cara ini tiap pemain lebih banyak menyentuh bola dan ukuran tempat bermain lebih kecil selaras bagi dasar ketrampilan ini.

Anak-anak kurang dari 12 tahun dapat ikut bermain voli. Dengan ikut bermain mreka akan mendapat kesempatan untuk mengembangkan pehatiannya pada olahraga itu kendati nilai pedagogis yang akan membimbingnya untuk menemukan dan menghargai bola voli biasa dan mereka akan menyukainya seumur hidupnya baik sebagai pemain maupun penonton.

Dengan bermain bola voli mini anak-anak akan dapat ikut serta dalam bola voli biasa dengan prasyarat mekanis yang optimal sehingga mencakup keseluruhan rangkaian gerak dan reaksi. Anak-anak cepat memahami teknik dan taktik elementer bola voli. Mereka memperoleh kemampuan pokok bagi olahraga seperti: ketangkasan, ketrampilan, kemampuan melompat, tanggapan yang cepat serta mereka bisa mempelajari itu semua sewaktu mereka memainkannya.

FIVB telah memproduksi suatu peraturan resmi bola voli mini yang didasarkan pada jalinan pengalaman, penyelidikan dan penerbitan ilmiah dari berbagai negara. Komisi Coach FIVB menasihatkan agar seluruh federasi nasional mentrapkan peraturan tersebut. Perubahan berdasarkan kreteria nasional diperbolehkan.

Umumnya peraturan bola voli mini sama dengan peraturan bola voli biasa, hanya terdapat beberapa hal yang ditrapkan demi kebutuhan dan kemampuan para pemula muda, maka peraturan bola voli mini disederhanakan sebagai berikut:

Dua regu masing-masing terdiri dari 3 pemain dan 2 pengganti, bermain di lapangan yang berukuran lebar 4,5 m dan panjang 12 m. Tinggi net (jaring) 2,10 m bagi tim putra maupun putri. Bola

sesuai dengan kriteria yang tertera pada peraturan biasa hanya lebih ringan (± 200 gram). Teks lengkap peraturan bola voli mini dapat dilihat di halaman Peraturan bola voli mini.

Bola voli mini bukan hanya dipergunakan sebagai pengenalan pada bola voli bagi para pemula muda, tapi juga cocok untuk para pemula dewasa (dengan sedikit perubahan pada peraturannya, umpamanya mengenai tinggi net). Banyak pula dipakai sebagai permainan rekreasi dan untuk latihan para pemain top

Memvoli bola dalam permainan Bolavoli mini berarti memantulkan atau memainkan bola di udara dengan tujuan mengarahkan bola jatuh di lapangan lawan dengan secepat mungkin. Memainkan bola dilakukan dengan sentuhan atau perkenaan pada bagian badan. Bagian badan yang boleh untuk memainkan bola sesuai aturan PBVSI yang berlaku sebelum Tahun 1995, adalah bagian badan lutut ke atas. Namun, peraturan setelah Tahun 1995 memperbolehkan seluruh bagian badan dapat memainkan bola, dengan syarat pantulan bola saat perkenaan bola bersih dan sempurna sesuai peraturan yang telah ditetapkan.

Lapangan bola voli mini juga ada perbedaan dengan ukuran lapangan bola voli pada umumnya, yaitu:

1. Panjang lapangan 12 meter
2. Lebar lapangan 5,5 meter
3. Tinggi net untuk putra 2,10 meter
4. Tinggi net untuk putri 2 meter
5. Bola yang digunakan adalah nomor 4

Bolavoli 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.

A. Sejarah Bola Voli Mini

Bola voli adalah modifikasi permainan bola voli standar yang mengembangkan peraturan yang menarik supaya mudah untuk di pahami. Bola voli sendiri merupakan permainan beregu dengan jumlah 4 orang yang di pisah dengan net. Permainan ini dimainkan di lapangan persegi panjang, yang ukurannya panjang 12 meter dan lebar 5,5 meter.

B. Teknik Bola Voli Mini

1. Dasar Latihan Bola voli Mini

a. Teknik pasing bawah.



Teknik pasing ada dua, yaitu pasing atas dan pasing bawah. Teknik pasing bawah biasanya banyak digunakan saat bermain voli. Gerakan teknik pasing bawah sebagai berikut :

- Berdiri tegak, kaki agak dibuka dan kedua lutut agak ditekuk, berat badan pada kedua kaki.
- Badan condong ke depan dan kedua tangan lurus ke depan.
- Perkenaan bola pada pergelangan tangan.
- Pandangan ke depan. Latihannya dapat dilakukan secara berpasangan.
- Anak satu mengoper bola sebanyak 30 kali pada anak yang lain. Kemudian dihitung berapa kali pasing yang baik. Lemaskan gerakan lengan saat melakukan pasing bawah, sehingga bola akan mudah memantul saat mengenai kedua lengan.

b. Teknik Pasing Atas



Pasing atas adalah menyajikan bola atau membagi-bagikan bola (mengoper bola) dengan menggunakan jari-jari tangan. Gerakan teknik pasing atas sebagai berikut :

- Berdiri tegak, kaki agak dibuka.
- Salah satu kaki agak ke depan.
- Kedua lutut agak ditekuk, badan agak ke depan.
- Kedua tangan berada di atas kepala.
- Siku ditekuk, jari-jari tangan diregangkan membentuk lengkungan setengah bola. Latihannya dapat dilakukan dengan cara mengoper bola ke tembok pada jarak 3 meter sebanyak 30 kali. Kemudian dihitung berapa kali pasing yang baik. Pada latihan pasing atas, aturlah kekuatan tanganmu saat mengoper bola pada tembok. Jika operanmu terlalu kuat, maka bola akan memantul jauh, sehingga sulit kamu jangkau.

c. Teknik Servis.



Servis adalah pukulan permulaan yang dilakukan oleh pihak yang melakukan servis. Gerakan teknik servis bawah sebagai berikut:

- Salah satu kaki di depan, badan agak ke depan.
- Tangan kiri memegang bola, tangan kanan diayunkan ke belakang dan memukul bola.
- Pandangan ditujukan ke atas jaring ke lapangan lawan. Latihannya dapat dilakukan dengan cara melakukan servis ke arah lapangan sebanyak 10 kali. Kemudian dihitung bola yang masuk dan keluar.

d. Smash (spike)



Dengan membentuk serangan pukulan yang keras waktu bola berada di atas jaring, untuk dimasukkan ke daerah lawan. Untuk melakukan dengan baik perlu memperhatikan faktor-faktor berikut: awalan, tolakan,

pukulan, dan pendaratan. Teknik smash Menurut Muhajir Teknik dalam permainan bola voli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal (2006,23). Menurut Iwan Kristianto mengemukakan bahwa , Smash adalah pukulan keras yang biasanya mematikan karena bola sulit diterima atau dikembalikan . “ (2003 : 143) . Spike adalah merupakan bentuk serangan yang paling banyak digunakan untuk menyerang dalam upaya memperoleh nilai suatu tim dalam permainan voli.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa Teknik Smash atau spike adalah cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan untuk mencapai pukulan keras yang biasanya mematikan ke daerah lawan. Tes smash Menurut Sandika mengemukakan bahwa tes smash adalah tolok ukur untuk mengukur kemampuan smash.

e. Membendung (blocking)



Dengan daya upaya di dekat jaring untuk mencoba menahan/menghalangi bola yang datang dari daerah lawan. Sikap memblok yang benar adalah:

- Jongkok, bersiap untuk melompat.
- Lompat dengan kedua tangan rapat dan lurus ke atas.
- Saat mendarat hendaknya langsung menyingkir dan memberi kesempatan pada kawan satu regu untuk bergantian melakukan block.

Block ada dua macam. 1. block tunggal 2. block ganda Block tunggal adalah membendung bola yang dilakukan oleh satu orang pemain Block ganda adalah membendung bola yang dilakukan oleh dua orang pemain atau lebih. Hal yang harus diperhatikan dalam melakukan block ganda antara lain adalah memadukan langkah kaki dan kerjasama antar blocker dalam menentukan waktu lompatan dan arah pergerakan bola.

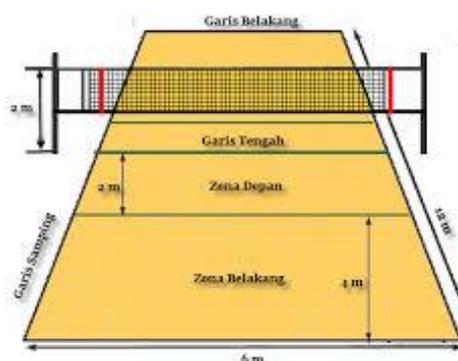
C. Peraturan Bola Voli Mini

Cara melakukannya sebagai berikut:

- Bentuklah 2 tim, 1 tim terdiri 4 orang
- Servis dilakukan pemain belakang sebelah kanan (sesuai peraturan pbvsi)
- Setiap tim dapat menyentuh bola sebanyak 3 kali
- Permainan menggunakan sistem really point dengan jumlah 25 (game point).

D. Perlengkapan Bola voli Mini

a. Ukuran lapangan



Lapangan untuk permainan bola voli mini berbentuk persegi panjang, sama dengan lapangan bola voli biasa atau bola voli pantai. Ukuran lapangan bola voli mini sebagai berikut.

- Panjang : 12 meter
- Lebar : 5,5 meter
- Tinggi net putra: 2,10 meter
- Tinggi net putri : 2 meter.
- Alat : bola berat 230 - 250 gr
- Net : panjang 7 meter dan lebar 90 cm
- Untuk ukuran bola yang digunakan adalah nomor 4
- Berat Bola 230-250 gram.

Kesimpulan :

Bola voli mini adalah modifikasi dari permainan bola voli standar yang mengembangkan peraturan-peraturan agar menarik dan lebih mudah dipahami serta ditujukan untuk siswa sekolah dasar. bola voli mini dikhususkan untuk anak-anak usia 9 sampai 13 tahun. Permainan Bola voli mini di desain untuk 4 orang pemain untuk setiap tim. Artinya, four versus four, yang di mainkan pada lapangan dengan ukuran, panjang 12 meter dan lebar lapangan 5,5 meter.

Memainkan bola voli mini hanya boleh dilakukan dengan teknik yang telah dipelajari. Setelah dapat melakukan teknik-teknik dasar bola voli mini, selanjutnya dapat dimainkan dalam suatu permainan dengan mengikuti peraturan yang sederhana.

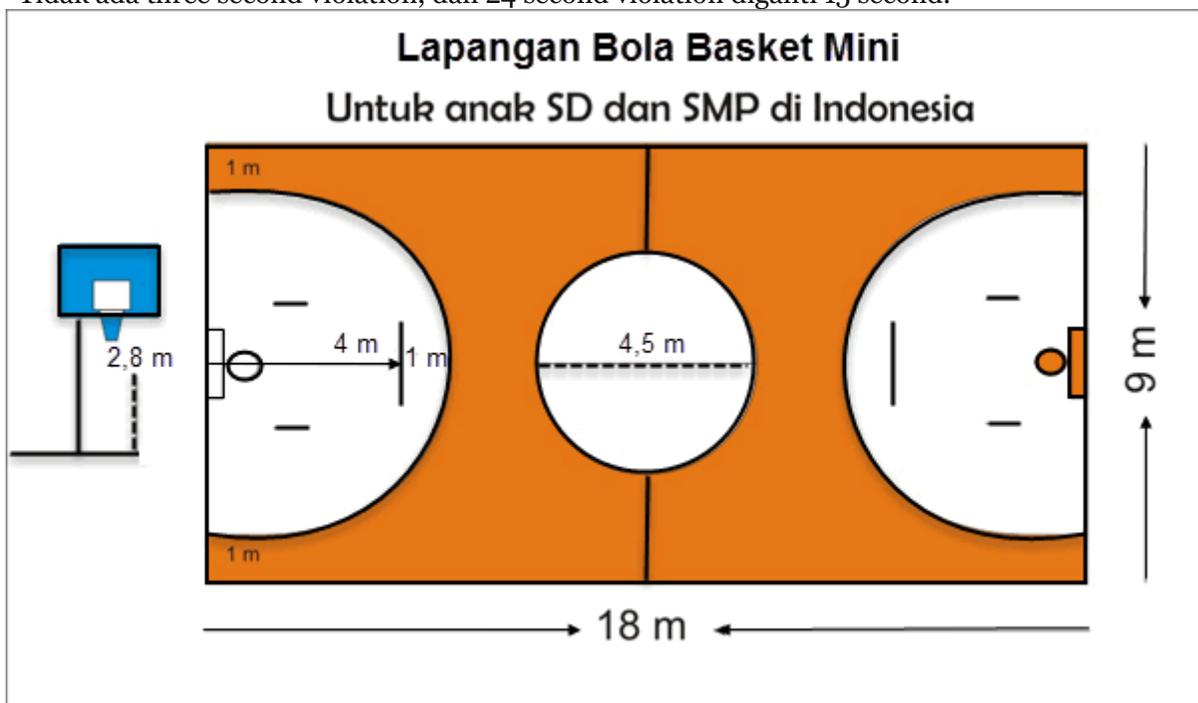
<https://vollyballfull.blogspot.com/2016/10/bola-voli-mini-untuk-tingkat-sd-berikut.html>

PERMAINAN BOLA BASKET MINI

Permainan bola basket merupakan permainan bola besar dalam pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di Sekolah Dasar. Permainan bola basket yang dimaksud dalam tulisan ini adalah bola basket mini untuk anak Sekolah Dasar. Bola Basket Mini merupakan modifikasi permainan bola basket standar yang telah disesuaikan dengan kebutuhan anak sekolah dasar. Dasar pemikiran bola basket mini adalah jangan membuat anak-anak memainkan permainan yang tidak cocok untuk perkembangan fisik dan mental, tetapi perubahan permainan dewasa yang sesuai dengan mereka. Karena kemampuan fisik anak-anak dan orang dewasa jelas berbeda.

Terinspirasi dari adanya Volley Ball Mini dan maraknya Futsal akhir-akhir ini, Berawal dari sebuah keprihatinan karena kurangnya minat anak-anak SD dan SMP menggeluti olahraga Bola Basket. Kurangnya minat ini memang sangat beralasan karena olahraga Bola Basket seolah hanya diperuntukkan bagi mereka yang bertubuh tinggi karena ketinggian ring standard adalah 3,05M, bagi anak-anak seumuran mereka tentu akan kesulitan untuk memasukkan bola. Beberapa ketentuan dalam permainan Bola Basket Mini adalah sebagai berikut :

- **Lapangan Permainan**, Lapangan permainan berbentuk persegi panjang dengan ukuran Ukuran Lapangan Bola Basket Mini adalah seukuran lapangan Bola Volley, 18 x 9 meter.
- **Jumlah Pemain**, Jumlah pemain adalah 4 lawan 4.
- **Lama Permainan**, Lama permainan adalah 2 x 10 menit continues (waktu kotor, seperti pertandingan sepakbola)
- **Nilai**, Penghitungan angka adalah point 1 untuk memasukkan bola dari dalam area, dan point 2 memasukkan bola dari luar area. Free throw hanya dilakukan sekali, dan hanya dijaga oleh 1 pemain dari masing-masing tim.
- **Papan Pantul**, Papan pantul terbuat dari kayu keras tebal 2,8 cm, panjang 180 cm dan lebar 105 cm.
- **Ring**, Tinggi ring adalah 2,80 meter, Diameter ring 40 cm.
- Tidak ada three second violation, dan 24 second violation diganti 15 second.



Bola

- Bola yang dipakai adalah ukuran 5
- Bola basket terbuat dari bahan karet sintetis dengan permukaan bertotol halus.
- Berat 460 – 510 gram.
- Keliling 68,0 – 73,0 cm.
- Lebar garis sambung maksimal 6,4 mm.
- Jika dijatuhkan pada ketinggian 1,8 m akan memantul diketinggian 1,2 – 1,4 m.
- Sesuai standar SNI 1282-2009.
- Sesuai standar PERBASI / FIBA.

Teknik Dasar Bola Basket

Teknik dasar tersebut meliputi cara melempar bola, menangkap, menggiring, dan menembak bola.

a. Teknik dasar melempar bola

- Lemparan setinggi dada (chest pass). Berdiri dengan sikap kaki melangkah. Bola dipegang dengan dua tangan di depan dada, badan sedikit condong ke depan. Tarik sedikit bola ke arah dada kemudian lemparkan bola ke depan dengan cara mendorong. Luruskan kedua lengan bersamaan kaki belakang dilangkahkan ke depan, berat badan dibawa ke depan.

- Lemparan pantul (bounce pass). Berdiri dengan sikap kaki melangkah. Bola dipegang dengan dua tangan di depan badan, badan sedikit condong ke depan. Lemparkan bola ke depan bawah dengan cara mendorong. Luruskan kedua lengan ke depan bawah bersamaan kaki belakang dilangkahkan ke depan, arah bola memantul ke lantai.
- Lemparan atas (over head pass). Berdiri dengan sikap awal melangkah. Bola dipegang dengan dua tangan di atas kepala, badan sedikit condong ke depan. Sebagai awalan bola ditarik ke belakang kemudian diluruskan ke depan. Lemparkan bola ke depan dengan cara mengayun kedua tangan, bersamaan kaki belakang dilangkahkan ke depan.

b. Teknik dasar menangkap bola

Berdiri menghadap ke arah datangnya bola, sikap kaki melangkah. Untuk menangkap bola perlu diperhatikan agar bola berada dalam penguasaan kita. Kedua lengan dijulurkan ke depan menyongsong datangnya bola, kedua telapak tangan menghadap arah datangnya bola. Setelah bola menyentuh telapak tangan, tariklah kedua lengan ke belakang, bersamaan itu tarik kaki depan ke belakang.

c. Teknik dasar menggiring bola

Menggiring bola (dribbling) adalah usaha membawa bola ke depan dengan memantulkan bola ke lantai. Posisi berdiri dengan sikap melangkah, badan condong ke depan. Berat badan bertumpu pada kaki depan. Doronglah bola ke lantai menggunakan telapak tangan dengan sumber gerakan pada siku.

- Pantulkan bola sebatas pinggang, pandangan ke arah bola.
- Menggiring bola dalam permainan bola basket dapat dibagi dua:
- menggiring bola rendah, bertujuan untuk melindungi bola dari lawan;
- menggiring bola tinggi, untuk mengadakan serangan yang cepat ke daerah pertahanan lawan.

d. Teknik dasar menembak bola

- Menggunakan dua tangan. Berdiri mengambil sikap melangkah, posisi kaki serong. Bola dipegang dua tangan, jari-jari terbuka, lutut sedikit ditekuk. Dorong bola ke depan atas hingga lengan lurus. Bersamaan itu, pinggul, lutut, dan tumit naik. Lepasnya bola disertai dengan lecutan tangan.
- Menggunakan satu tangan. Berdiri sikap melangkah menghadap arah gerakan bola. Bola dipegang dengan satu tangan pada bagian bawah. Lutut sedikit ditekuk, tangan yang lain membantu menahan bagian samping bola. Dorong bola ke depan atas menggunakan satu lengan lurus. Bersamaan itu, pinggul, lutut, dan tumit naik. Lepasnya bola disertai dengan lecutan tangan.

Setiap regu basket saat bermain pasti menginginkan regunya menang. Untuk mencapai kemenangan, maka harus dapat mempertahankan daerah dari serangan lawan.

<https://www.mikirbae.com/2014/10/permainan-bola-basket-mini.html>

