

# PERANGKAT PEMBELAJARAN UJI KOMPREHENSIF

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Tugas  
Pendidikan Profesi Guru Dalam Jabatan (PPG DALJAB)  
Universitas Pendidikan Indonesia (UPI)



Disusun Oleh:

Nama : **Rahman Nugraha, S.Pd**  
Prodi PPG : [220] PENDIDIKAN JASMANI OLAH RAGA DAN KESEHATAN  
LPTK : UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
Angkatan : 1  
Sekolah Asal : SD NEGERI SINDANGSARI 1

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
PENDIDIKAN PROFESI GURU (PPG) DALAM JABATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
2021**

## **PERANCANGAN PEMBELAJARAN**

Satuan Pendidikan : SD Negeri Sindangsari 1  
Kelas / Semester : IV / Genap  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan  
Materi Pokok : Permainan Bola Voli  
Alokasi Waktu : 2 x 35 menit ( 1 x Pertemuan)

### **A. KOMPETENSI INTI**

- KI.1. Menerima, menghargai dan mengajarkan ajaran agama yang dianutnya.
- KI.2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, percaya diri, dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, tetangga dan guru.
- KI.3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di 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**

- 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
- 4.1 Mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulative sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha dan keterhubungan dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional.

### **C. INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI**

- 3.1.1 Menganalisis variasi gerak dasar manipulative passing bawah pada permainan bola voli
- 3.1.2 Menganalisis variasi gerak dasar manipulative passing atas pada permainan bola voli
- 4.1.1 Mempraktikkan variasi gerak dasar manipulative passing bawah pada permainan bola voli di bawah bimbingan guru.
- 4.1.2 Mempraktikkan variasi gerak dasar manipulative passing atas pada permainan bola voli di bawah bimbingan guru

### **D. TUJUAN PEMBELAJARAN**

1. Melalui kegiatan diskusi peserta didik dapat menganalisis gerak dasar manipulative pada passing bawah dengan sebagian besar tepat.
2. Melalui kegiatan diskusi peserta didik dapat menganalisis gerak dasar manipulative pada passing atas dengan sebagian besar tepat.
3. Melalui hasil diskusi serta sumber belajar lainnya peserta didik dapat mempraktikkan gerak dasar manipulative passing bawah dengan sebagian besar benar.

4. Melalui hasil diskusi serta sumber belajar lainnya peserta didik dapat mempraktikkan gerak dasar manipulative passing atas dengan sebagian besar benar.

#### E. MATERI PEMBELAJARAN

- Passing bawah pada permainan Bola Voli dengan bola modifikasi
- Passing atas pada permainan Bola Voli dengan bola modifikasi

#### F. METODE PEMBELAJARAN

1. Pendekatan Pembelajaran : Saintifik – TPACK
2. Metode Pembelajaran : Daring
3. Model : Problem Based Learning

#### G. MEDIA, ALAT DAN SUMBER PEMBELAJARAN

##### 1. Media :

- Google Meeting
- Grup Whatsapp
- Video Pembelajaran (Youtube), “Rahman Nugraha”  
<https://www.youtube.com/watch?v=vUeq9wkdxil>  
[https://www.youtube.com/watch?v=f0byyM24\\_Jc](https://www.youtube.com/watch?v=f0byyM24_Jc)
- Power Point
- LKPD (Terlampir)
- Google form
  - Absen : <https://forms.gle/hifh5eDckhKVFr2QZ>
  - Tes Kognitif : <https://forms.gle/DnrwBzN5LAuSanbt6>

##### 2. Alat :



- Bola Modifikasi (bola plastic atau bola karet)
- Laptop





##### 3. Sumber Pembelajaran :


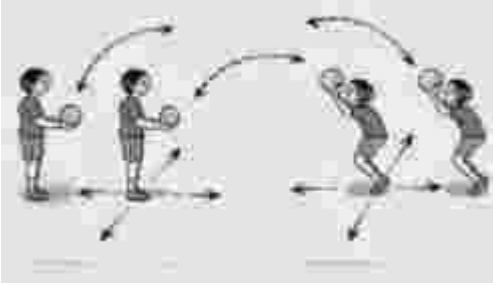
- a. Simamora, Berton Supriadi. Buku Guru Aktif Berolahraga: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas IV SD/MI/ Berton Supriadi Simamora. -- Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan Balitbang Kemendikbud, 2019
- b. Erlangga Straight Point Series, Rosmida Simanjorang 2018. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas IV SD/MI. Jakarta : Erlangga

#### H. KEGIATAN PEMBELAJARAN

<b>PENDAHULUAN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sosialisasi melalui WhatsApp group bahwa pembelajaran menggunakan aplikasi zoom meet dengan kode kelas yang telah diumumkan via whatsapp grup.</li> <li>• Zoom meet dibuka sesuai jadwal dengan mengucapkan salam, himbuan protokol kesehatan, mengawali dengan doa dipimpin oleh ketua kelas, kemudian guru mengecek kehadiran peserta didik melalui google form <a href="https://forms.gle/hifh5eDckhKVFr2QZ">https://forms.gle/hifh5eDckhKVFr2QZ</a> (TPACK)</li> <li>• Peserta didik mendengarkan lagu nasional “Padamu Negeri” untuk membangkitkan sikap Nasionalis.</li> </ul>	10 Menit  Melalui zoom
--------------------	---	------------------------------------

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru memberikan motivasi kepada peserta didik agar selalu bersemangat dan tekun dalam belajar meskipun disaat pandemi.</li> <li>• Guru melakukan apersepsi bersama peserta didik dengan mencoba mengajak siswa untuk berdiskusi membahas materi sebelumnya mengenai variasi gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor permainan bola voli serta dengan mengajukan pertanyaan “ Siapakah yang pernah memainkan bola voli”?</li> <li>• Guru memberikan aktivitas gerak untuk menyiapkan konsentrasi dalam bentuk permainan serta kesiapan fisik peserta didik dalam bentuk pemanasan dinamis</li> <li>• Guru menyampaikan tujuan dan aktivitas pembelajaran yang akan dilakukan pada pertemuan hari ini melalui aplikasi <i>Zoom Meeting</i>.</li> </ul>		
<p style="text-align: center;"><b>KEGIATAN INTI</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Fase 1</b></p> <p style="text-align: center;">Orientasi siswa kepada masalah</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru menayangkan video pembelajaran dan gambar kemudian meminta peserta didik untuk mencermati video tersebut. (TPACK) <i>link youtube “Rahman Nugraha”</i> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=vUeq9wkdxil">https://www.youtube.com/watch?v=vUeq9wkdxil</a> </li> <li>• Peserta didik mencermati video kemudian peserta didik mencoba melakukan gerakan passing bawah dan passing atas, sehingga di harapkan peserta didik menemukan permasalahan dalam melakukan passing bawah dan passing atas. (<b>Mengamati</b>)  <a href="https://www.kompas.com/skola/read/2020/12/24/113000569/passing-bawah-dalam-permainan-bola-voli?page=all">https://www.kompas.com/skola/read/2020/12/24/113000569/passing-bawah-dalam-permainan-bola-voli?page=all</a></li> <li>• Guru memotivasi peserta didik agar dapat bertanya dan menyampaikan analisis dari pemahaman awal terhadap permasalahan gerak dasar manipulative yang di temukan dalam gerakan <i>Passing</i> bawah dan <i>passing</i>. Guru memberi stimulus “ apa kesulitan yang di hadapai saat passing bawah dan passing atas?” (<b>Menanya</b>)</li> <li>• Peserta didik di bantu oleh guru mencermati masalah yang di temukan, terkait gerak dasar manipulatif dalam gerakan <i>passing</i> bawah dan <i>passing</i> atas, kemudian peserta didik di minta untuk mengemukakan bagaimana cara melakukan gerak dasar manipulatif dalam gerakan <i>passing</i> bawah dan <i>passing</i> atas, sehingga menghasilkan pantulan bola yang baik, tidak melenceng ke samping, melambung ke arah belakang dan pantulan yang meluncur ke bawah atau sesuai dengan peragaan yang di lihat dalam video pembelajaran. (<i>Mengumpulkan Informasi</i>)</li> </ul>	<p style="text-align: center;">30 Menit</p> <p style="text-align: center;">Melalui zoom</p>

	<p><b>Fase 2</b></p> <p>Mengorganisasikan siswa</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru mengelompokkan peserta didik dalam kelompok kecil yang terdiri atas 4-5 orang. Anggota kelompok di sesuaikan dengan jarak antar peserta didik. Agar memudahkan siswa dalam berdiskusi dengan tatap muka.</li> <li>• Peserta didik dengan kelompok nya masing-masing di fasilitasi guru untuk mengamati kembali video tentang gerakan dasar <i>passing</i> bawah dan <i>passing</i> atas, membaca bahan ajar atau sumber lain dan menganalisis informasi yang berkaitan dengan masalah yang di berikan.</li> <li>• Peserta didik mencoba melakukan gerakan passing bawah dan passing tanpa menggunakan bola (aktivitas gerak non lokomotor) dengan informasi yang di terima. Sehingga antar peserta didik bisa saling bertukar informasi untuk bekal kegiatan memecahkan masalah di kegiatan berikutnya. (<i>Mengumpulkan Informasi</i>) Berikut langkah-langkah aktivitas gerak peserta didik: <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Berjalan dan Melangkah ke Depan 3-4 kali gerakan  </li> <li>➢ Berjalan dan Melangkah Mundur 3-4 kali pengulangan  </li> <li>➢ Menekuk Kaki dan Mengayun Lengan 3-4 kali pengulangan  </li> <li>➢ Menekuk Kaki dan Mengayun Lengan ke Atas 3-4 kali pengulangan.  </li> </ul> </li> </ul>	
	<p><b>Fase 3</b></p> <p>Membimbing penyelidikan individu dan kelompok</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik dengan kelompoknya di bimbing guru serta orang tua mengumpulkan informasi tentang variasi gerak dasar manipulatif passing bawah dan passing</li> <li>• Peserta didik di bimbing guru serta orang tua menganalisis video yang di tayangkan dalam video pembelajaran melalui link youtube “Rahman Nugraha” <a href="https://www.youtube.com/watch?v=vUeq9wkdxII">https://www.youtube.com/watch?v=vUeq9wkdxII</a> masing-masing peserta didik menyelesaikan masalah yang ada dengan menganalisis kemudian mencoba mempraktekan hasil analisis gerak dasar <i>passing</i> bawah dan <i>passing</i> atas..</li> </ul>	<p>20 Menit</p> <p>Melalui grup WA</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik per kelompok di bimbing oleh guru dengan pengawasan orang tua untuk menyelesaikan masalah terkait passing bawah dan passing atas dengan cara mempraktekan bersama dengan anggota kelompoknya.. <b>(Mengumpulkan Informasi)</b> Berikut aktivitas gerak yang bisa di lakukan <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Melakukan passing bawah berpasangan dengan bola di modifikasi 3-4 kali pengulangan  </li> <li>➢ Melakukan passing atas berpasangan bola di modifikasi 3-4 kali pengulangan  </li> </ul> </li> <li>• Peserta didik mengerjakan LKPD yang telah di berikan di grup WhatsApp, untuk lebih mengaktifkan peserta didik dalam proses pembelajaran, membantu mengembangkan hasil analisis serta mengembangkan keterampilan proses pembelajaran. <b>(Mengumpulkan Informasi)</b></li> </ul>	
	<p>Fase 4</p> <p>Mengembangkan dan menyajikan hasil karya</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mengembangkan hasil analisis masing-masing peserta didik sehingga menjadi kesimpulan kelompok tentang gerakan yang sesuai dengan pemecahan masalah yang terjadi. <b>(Mengasosiasikan)</b></li> <li>• Peserta didik dengan kelompoknya masing-masing menyampaikan hasil diskusinya dalam bentuk video dan memberi kesempatan kepada kelompok lain untuk menanggapi dan memberi pendapat terhadap presentasi kelompok <b>(Mengkomunikasikan)</b></li> </ul>	
	<p>Fase 5</p> <p>Menganalisa dan mengevaluasi proses pemecahan masalah</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik di bimbing guru untuk menganalisis terhadap pemecahan masalah terkait gerak dasar manipulatif <i>passing</i> bawah dan <i>passing</i> atas</li> <li>• Peserta didik di bantu guru untuk merefleksi atau evaluasi terhadap analisis mereka dan proses-proses yang mereka lakukan.</li> <li>• Guru melakukan evaluasi hasil belajar mengenai materi yang telah dipelajari peserta didik dan menyampaikan materi yang lengkap kepada siswa dengan menggunakan media pembelajaran yang telah dibuat yaitu berupa video pembelajaran.</li> </ul>	
<p>PENUTUP</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru bersama peserta didik merefleksikan pengalaman belajar, dalam hal ini guru memberikan nilai secara lisan terhadap peserta didik.</li> </ul>	<p>10 Menit</p> <p>Melalui</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru meminta peserta didik untuk mempraktikkan gerakan <i>passing</i> bawah dan <i>passing</i> atas dirumah setelah pembelajaran dan merekam dalam bentuk video sebagai nilai <i>psikomotor</i>.</li> <li>• Untuk mengevaluasi pengetahuan, Guru menginstruksikan siswa supaya peserta didik menjawab soal melalui google form sebagai nilai <i>kognitif</i>.</li> <li>• Guru menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya dan berdoa.</li> </ul>	grup WA
--	---	---------

## I. PENILAIAN

1. Sikap (Afektif)
  - Teknik Penilaian : Observasi
  - Instrumen penilaian : Penilaian Sikap ( Terlampir )
2. Keterampilan (Psikomotor)
  - Teknik Penilaian : Penugasan Praktik melalui video
  - Instrumen Penilaian : Lembar Kerja Penilaian
3. Pengetahuan (Kognitif)
  - Teknik Penilaian : Tes Tertulis melalui google form
  - Instrument Penilaian : Soal Pilihan Majemuk

Mengetahui  
Plt. Kepala SDN SINDANGSARI 1

Bogor, 03 Mei 2021  
Guru Mata Pelajaran,

Dra. Hanian Mohammad Said  
NIP. 196304151983052007

Rahman Nugraha, S.Pd  
NIP. 198902252019031002

# BAHAN AJAR

**VARIASI GERAK DASAR LOKOMOTOR, NONLOKOMOTOR,  
DAN MANIPULATIF *PASSING* BAWAH DAN *PASSING* ATAS  
DALAM PERMAINAN BOLA VOLI KELAS IV**



**PENYUSUN : RAHMAN NUGRAHA, S. Pd**

**KATA PENGANTAR**

Anak-anaku yang pintar, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan adalah salah satu mata pelajaran yang harus kalian pelajari. Pada pelajaran ini kalian akan belajar tentang keterampilan gerak



olahraga dan pola hidup yang sehat. Kalian juga akan mengenal lingkungan yang bersih dan sehat melalui aktivitas jasmani. Pengetahuan tersebut dibutuhkan untuk membentuk jasmani yang bugar dan pola berpikir yang sehat.

Modul Pembelajaran Jasmani Olahraga dan Kesehatan ini disusun dalam berbagai variasi, meliputi kegiatan pemahaman dan praktik. Selain itu, disajikan pula berbagai Latihan dan tugas untuk menguji pemahaman konsep. Dengan demikian, kalian akan lebih mudah mempelajari dan mempraktikannya dalam kehidupan sehari-hari.

Anak-anakku yang Budiman, ingatlah selalu bahwa dalam badan yang kuat terdapat jiwa yang sehat. Teruslah belajar dengan tekun dan rajin, agar kalian menjadi siswa yang cerdas dan terampil.

Bogor, April 2021

**Penyusun**

## **I. PENDAHULUAN**

### **A. Deskripsi**

Selamat datang dan salam olahraga! Sumber belajar yang paling utama di SDN Sindangsari adalah modul. Dengan melalui modul ini peserta didik diharapkan dapat mempelajari setiap mata pelajaran secara mandiri maupun kelompok. Jika pernah menyaksikan permainan bola voli di layar televisi pasti peserta didik akan melihat keterampilan-keterampilan permainan yang begitu bagus yang diperagakan oleh para pemain-pemain bola. Nah pada modul ini peserta didik akan mempelajari beberapa keterampilan dasar permainan bola voli dan diharapkan setelah mempelajari modul ini peserta didik dapat menerapkannya dalam permainan di tempat tinggalmu.

Selain itu juga dengan mempelajari modul ini, diharapkan peserta didik dapat membiasakan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran, selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir serta membiasakan berperilaku baik, sportif dalam berolahraga dan bermain, bertanggung jawab terhadap diri sendiri dan orang lain.

## **B. KOMPETENSI INTI DAN KOMPETENSI DASAR**

### **KOMPETENSI INTI (KI)**

1. Menerima dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya.
2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangga.
3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain
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.

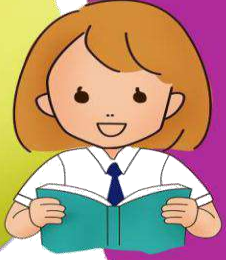
### **KOMPETENSI DASAR (KD)**

- 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\*



**Setelah membahas pelajaran ini, kamu akan mampu:**

1. Melalui kegiatan diskusi peserta didik dapat menganalisis gerak dasar manipulatif pada passing bawah dengan sebagian besar tepat.
2. Melalui kegiatan diskusi peserta didik dapat menganalisis gerak dasar manipulatif pada passing bawah dengan



# KEGIATAN BELAJAR

3. Melalui hasil diskusi serta sumber belajar lainnya peserta didik dapat mempresentasikan dan mempraktikkan passing bawah dengan sebagian besar benar
4. Melalui hasil diskusi serta sumber belajar lainnya peserta didik dapat mempresentasikan dan mempraktikkan passing atas dengan sebagian besar benar

Inti

## A. Permainan bola voli

Permainan bola voli merupakan salah satu permainan yang menggunakan bola besar. Cara bermain bola voli menggunakan tangan dengan dipukul. Bola dilambungkan melewati di atas jaring atau net, dengan maksud dapat menjatuhkan bola di dalam lapangan permainan lawan untuk mencari kemenangan dalam bermain.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), permainan voli merupakan aktivitas menendang atau memukul bola sebelum jatuh menyentuh tanah atau lapangan

## B. Variasi Gerak Dasar Lokomotor, Nonlokomotor, dan Manipulatif dalam Permainan Bola Voli

### *Ayo, Carilah Informasi Variasi Gerak Dasar dalam Permainan Bola Voli!*

Carilah informasi mengenai variasi gerak dasar manipulatif dalam permainan bola voli. Apa sajakah bentuk variasi gerak dasar tersebut? Bersama teman, kamu dapat menggunakan berbagai sumber bacaan untuk menemukan informasinya. Diskusikan bersama temanmu informasi yang ditemukan. Berdasarkan informasi tersebut, buatlah catatan terkait variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola voli.

Melalui kegiatan tersebut, kamu mengetahui pada permainan bola voli terdapat gerak dasar manipulatif. Variasi gerak dasar tersebut menunjukkan keterampilan gerak dengan bola ataupun tanpa bola. Variasi gerak dasar tersebut dapat kamu lakukan bersama temanmu secara disiplin dan tanggung jawab. Agar pemahamanmu lebih mendalam, ikutilah pembelajaran berikut.

### 1. Variasi Gerak Dasar Lokomotor dalam Permainan Bola Voli

Apa sajakah bentuk variasi gerak dasar lokomotor dalam permainan bola voli? Variasi gerak dasar lokomotor menunjukkan keterampilan gerak berpindah tempat tanpa bola. Bentuk variasi gerak dasar lokomotor dalam permainan bola voli diuraikan sebagai berikut.

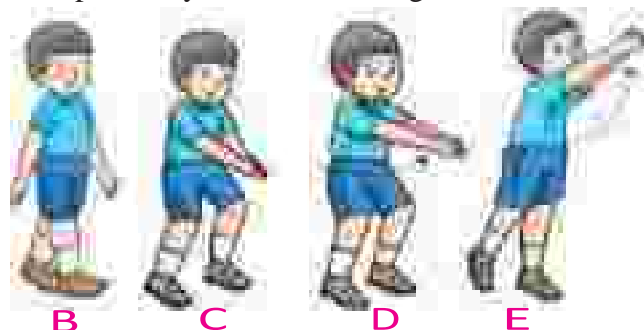
#### a. Berjalan dan Melangkah ke Depan

Bagaimana cara melakukan variasi gerak berjalan dan melangkah ke depan? Variasi gerak ini dilakukan dengan berjalan dan melangkah ke depan. Pelaksanaannya harus selaras dengan kecepatan bola. Variasi gerak ini sebagai persiapan memvoli bola ke arah yang tepat. Contohnya, memvoli bola yang dioperkan kepada teman satu kelompok. Gerakan memvoli dilakukan agar bola tidak mati. Gerakan ini juga untuk mengoper guna dilanjutkan dengan pukulan menyerang. Amatilah Gambar 1.1 berikut.

Lakukan gerakan ini 3-4 kali pengulangan

Peragakan variasi gerak ini dengan mengikuti langkah-langkah berikut.

1. Posisi berdiri dan kedua kaki dibuka selebar bahu.
2. Kemudian, kedua kaki ditekuk dan kedua lengan diluruskan ke depan.
3. Kedua lengan dirapatkan. ayunkan kedua lengan ke atas sambil melangkahkan kaki



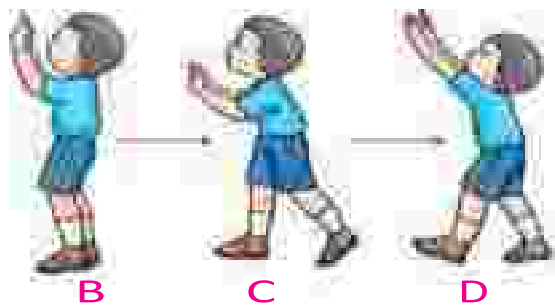
Gambar 1.1 Berjalan dan melangkah ke depan

#### b. Berjalan dan Melangkah Mundur

Pada permainan bola voli, juga terdapat variasi gerak berjalan dan melangkah mundur. Bagaimana pelaksanaannya? Awalnya, berjalan dan melangkah mundur untuk menerima atau memainkan bola. Dalam posisi yang tepat, lakukan ayunan lengan ke atas. Gerakannya ini juga untuk memvoli bola dengan pukulan menyerang. Amatilah Gambar 1.2 berikut

Lakukanlah gerakan tersebut 3-4 kali pengulangan

1. Posisi berdiri dan kedua kaki dibuka selebar bahu
2. Badan agak condong ke depan dengan membuka kedua kaki selebar bahu dan lutut sedikit di tekuk.
3. Kemudian, kedua tangan di atas dengan siku di tekuk atau posisi siap untuk passing atas. Serta langkahkan kaki mundur ke belakang.

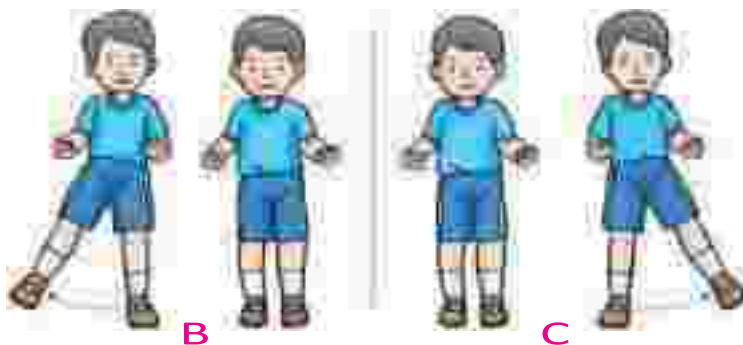


Gambar 1.2 Berjalan dan melangkah mundur

### C. Melangkah ke Kanan dan Kiri

Amatilah variasi gerak melangkah ke kanan kiri seperti Gambar 1.3. Bersama temanmu, peragakan variasi gerak seperti gambar tersebut dengan disiplin. Cermati gerakan temanmu dan bandingkan dengan gerakanmu. Jelaskan hasil pengamatanmu kepada guru secara santun.

Lakukanlah gerakan tersebut 3-4 kali pengulangan



Gambar 1.3 Melangkah ke kanan dan kiri

Bandingkan gerakanmu dengan gerakan berikut. Variasi gerak melangkah ke kanan dan kiri dilakukan dengan menggeser kaki. Awalnya, lakukan gerakan dengan menggeserkan kaki kanan ke samping kanan. Ikuti gerakan kaki kiri menggeser ke kanan. Sebaliknya, lakukan gerakan menggeser kaki kiri ke samping kiri. Ikuti gerakan kaki kanan menggeser ke kiri. Lakukan gerakan ini secara disiplin dan percaya diri.

## 2. Variasi Gerak Dasar Nonlokomotor dalam Permainan Bola Voli

Gerak dasar nonlokomotor merupakan keterampilan gerak tanpa berpindah tempat. Keterampilan gerak ini tidak menggunakan bola. Bagaimana bentuk variasi gerak dasar nonlokomotor dalam permainan bola voli?

### a. Menekuk Kaki dan Mengayun Lengan

Amatilah variasi gerak menekuk kaki dan mengayun lengan seperti Gambar 1.4. Diskusikan cara melakukan variasi gerak menekuk kaki dan mengayun lengan berdasarkan Gambar 1.4. Jelaskan hasil diskusimu kepada guru secara santun.

Gambar 1.4 menunjukkan cara melakukan variasi gerak dasar nonlokomotor. Posisi badan berdiri dan kedua kaki dibuka selebar bahu. Kedua lutut ditekuk. Kemudian, ayunkan lengan dari bawah ke atas. Gerakan ini sebagai persiapan untuk memvoli bola kepada teman

satu kelompok. Lakukan variasi gerak ini dengan percaya diri. Lakukanlah gerakan tersebut 3-4 kali pengulangan!



**Gambar 1.4** Menekuk kaki dan mengayun lengan

#### **b.** Menekuk Kaki dan Mengayun Lengan ke Atas

Bagaimana cara melakukan variasi gerak menekuk kaki dan mengayun lengan ke atas? Variasi gerak ini untuk persiapan memvoli bola ke arah teman. Kedua kaki dibuka selebar bahu. Kedua lutut ditekuk untuk menjaga keseimbangan tubuh. Lakukan variasi gerak ini dengan percaya diri.

Amatilah variasi gerak menekuk kaki dan mengayun lengan ke atas seperti Gambar 1.5! Peragakan variasi gerak dasar seperti gambar tersebut bersama temanmu. Cermati gerakan temanmu dan bandingkan dengan gerakanmu. Jelaskan hasil pengamatan kepada guru secara santun.

Lakukanlah gerakan tersebut 3-4 kali pengulangan!



**Gambar 1.5** Menekuk kaki dan mengayun lengan ke



*Bagaimana Sikap Tubuh dalam Permainan Bola Voli?*

Tahukah kamu, sikap tubuh merupakan posisi tubuh untuk melakukan gerak selanjutnya dalam permainan bola voli? Ya, sikap tubuh yang benar menunjang variasi gerak dasar dalam permainan bola voli. Adapun cara melakukan sikap tubuh yang benar sebagai

berikut.

1. Sikap awal, kaki dibuka selebar bahu.
  2. Kedua lutut ditekuk sedikit dan badan miring ke depan.
  3. Lengan diluruskan ke bawah bersiap memantulkan bola.
- 

### 3. Variasi Gerak Dasar Manipulatif dalam Permainan Bola Voli

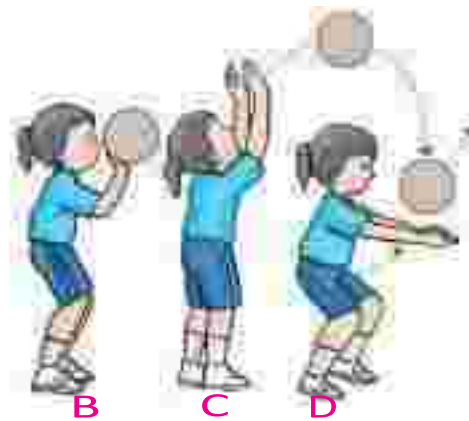
Gerak dasar manipulatif adalah keterampilan gerak menggunakan bola. Gerak tanpa bola (lokomotor, nonlokomotor) dan manipulatif merupakan satu rangkaian. Gerak tanpa bola sebagai persiapan melakukan gerak dasar manipulatif (dengan bola).

#### b. Melambungkan dan Passing Bola Bawah

Amatilah variasi gerak melambungkan dan memvoli bola bawah seperti Gambar 1.6 Bagaimana caranya? Peragakan variasi gerak ini dengan mengikuti langkah-langkah berikut.

1. Posisi berdiri dan kedua kaki dibuka selebar bahu.
2. Kemudian, kedua kaki ditekuk dan kedua lengan diluruskan ke depan.
3. Kedua lengan dirapatkan. Ayunkan kedua lengan untuk memantulkan bola.
4. Lakukan gerakan memvoli bola untuk diarahkan kepada teman. Gerakan ini dimaksudkan agar bola tidak mati. Lakukan variasi gerak ini dengan disiplin.

Lakukanlah gerakan tersebut 3-4 kali pengulangan!



Gambar 1.6 Melambungkan dan memvoli bola bawah

#### c. Melambungkan dan Passing Bola Atas

Amatilah variasi gerak melambungkan dan memvoli bola atas seperti Gambar 1.7. Bagaimana caranya? Peragakan variasi gerak ini dengan mengikuti langkah-langkah berikut.

1. Posisi berdiri dan kedua kaki dibuka selebar bahu
2. Badan agak condong ke depan dengan membuka kedua kaki selebar bahu dan lutut sedikit di tekuk.
3. Kemudian, kedua tangan di atas dengan siku di tekuk atau posisi siap untuk passing atas. Bola dilambungkan oleh pelambung.
4. Lakukan gerakan memvoli bola untuk diarahkan kepada teman. Gerakan ini dimaksudkan agar bola tidak mati. Lakukan variasi gerak ini dengan disiplin. Lakukanlah gerakan tersebut 3-4 kali pengulangan!



<https://www.kompas.com/skola/read/2020/12/24/113000569/passing-bawah-dalam-permainan-bola-voli?page=all>

Gambar 1.7 Melambungkan dan memvoli bola atas



### Ayo, Lakukan

Bersama teman, saudara atau orang tua, lakukan variasi gerak dasar manipulatif dalam passing bola. Berdiri berhadapan dengan temanmu dengan jarak sekitar 3–5 meter. Lakukan variasi gerak memantulkan dan passing bola secara berpasangan. Lakukan berulang-ulang agar kamu makin terampil. Kembangkan sikap kerja sama, disiplin, dan tanggung jawab dalam melakukan kegiatan ini. Jika masih kesulitan, mintalah bimbingan dari gurumu



### Rangkuman

1. Variasi gerak lokomotor dalam permainan bola voli sebagai berikut.
  - a. Berjalan dan melangkah ke depan.
  - b. Berjalan dan melangkah mundur.
  - c. Melangkah ke kanan dan kiri.
2. Variasi gerak nonlokomotor dalam permainan bola voli sebagai berikut.
  - a. Menekuk kaki dan mengayun lengan.
  - b. Menekuk kaki dan mengayun lengan ke atas.
3. Variasi gerak manipulatif dalam permainan bola voli sebagai berikut.
  - a. Melambungkan dan memukul bola.
  - b. Memantulkan dan memvoli bola.



### Evaluasi

#### *Evaluasi Pengetahuan*

- A. Pilihlah jawaban yang benar!



## I. Latihan soal pilihan ganda

Menggunakan penilaian pilihan majemuk melalui google form, dengan contoh soal sebagai berikut :

1. Bagaimanakah perkenaan bola yang baik saat melakukan passing bawah dalam permainan bola voli...
  - a. Mengenai telapak tangan
  - b. Mengenai sikut
  - c. Mengenai pergelangan tangan
  - d. Mengenai lengan bagian atas
2. Bagaimanakah Posisi lutut saat melakukan passing bawah....
  - a. Lutut di tekuk
  - b. Lutut di luruskan
  - c. Lutut di bengkokkan
  - d. Lutut di angkat
3. Kedua kaki terbuka, lutut ditekuk, kedua lengan lurus dijulurkan ke depan bawah dan tangan satu sama lain dikaitkan atau berpegangan, tehnik ini merupakan gerakan...
  - a. Passing atas
  - b. Passing bawah
  - c. Servis
  - d. Smash
4. Rudi akan melakukan passing atas menggunakan bola plastik, bagaimanakah posisi telapak tangan rudi saat melakukan passing atas...
  - a. Telapak tangan tertutup menghadap bawah
  - b. Telapak tangan rapat menghadap ke atas
  - c. Telapak tangan terbuka rileks menghadap ke atas
  - d. Telapak tangan rapat rileks menghadap ke atas
5. Bagaimanakah gerakan akhir kedua tangan rudi, pada saat rudi melakukan passing atas....
  - a. Bengkok serta telapak tangan menghadap ke atas
  - b. Lurus serta telapak tangan menghadap ke samping
  - c. Di tekuk serta telapak tangan menghadap ke bawah
  - d. Lurus serta telapak tangan menghadap ke bawah

## Evaluasi Keterampilan Unjuk Kerja

1. Praktikkan gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola voli secara berpasangan.



Kamu telah mempelajari materi variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola voli. Setelah mempelajari materi tersebut, kamu dapat mengetahui pentingnya pembelajaran gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola besar.

1. Apa manfaat mempelajari gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola voli?
2. Apa materi yang paling berkesan menurutmu? Apa alasannya!
3. Apa sikap positif yang dapat kamu petik dari pembelajaran materi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola voli?

## Daftar Pustaka

Simamora, Berton Supriadi. Buku Guru Aktif Berolahraga: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas IV SD/MI/ Berton Supriadi Simamora. -- Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan Balitbang Kemendikbud, 2019

<https://www.kompas.com/skola/read/2020/12/24/113000569/passing-bawah-dalam-permainan-bola-voli?page=all>

# MEDIA PEMBELAJARAN

A. Video Pembelajaran melalui link *Youtube* “**Rahman Nugraha**”

<https://www.youtube.com/watch?v=vUeq9wkdxI>



B. **Google Form**

- Absensi : <https://forms.gle/hifh5eDckhKVFr2QZ>
- Tes Pengetahuan : <https://forms.gle/DnrwBzN5LAuSanbt6>



C. **Power point**



**LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK  
GERAK DASAR LANGKAH KAKI DALAM  
AKTIVITAS BERIRAMA**

**TUGAS INDIVIDU**

**Sekolah** : SDN Sindangsari 1  
**Mapel** : PJOK  
**Topik/Materi** : Passing bawah dan passing atas  
**Kelas/Semester** : IV / 1  
**Nama** : -----  
**No. Presensi** : -----

**PETUNJUK UMUM !**

Berdoalah terlebih dahulu sebelum memulai kegiatan.  
 Bacalah perintah dengan seksama.

Apabila ada kesulitan dan belum mengerti bertanyalah pada gurumu!

**1. Tes pengetahuan ( Kognitif )**

- A. Tes pengetahuan pilihan ganda melalui *google form* <https://forms.gle/DnrwBzN5LAuSanbt6> dengan link yang di kirim melalui grup WhatsApp
- B. Tes uraian/essai



**PETUNJUK KHUSUS !**

- Setelah mengamati dan menganalisis video yang ditayangkan oleh guru ATAU Buka video di *link* berikut ini: <https://www.youtube.com/watch?v=vUeq9wkdxiI>
- Amatilah gerakan dalam video tersebut!
- Coba kamu analisis sikap awal, pelaksanaan, dan sikap akhir dalam gerak dasar manipulatif pada passing bawah dan passing atas!

**Tabel Hasil Pengamatan**

➤ **Kegiatan Pengamatan gerak dasar manipulatif pada passing bawah dan passing atas**

No	Gambar	Sikap Awal	Pelaksanaan	Sikap Akhir
1	<p style="text-align: center;"><b>Passing atas</b></p>			
2	<p style="text-align: center;"><b>Passing atas</b></p>			

3	<p>Setelah melakukan diskusi dalam menganalisis gerak dasar manipulatif <i>passing</i> bawah dan <i>passing</i> atas, coba sebutkan 3 kesalahan saat melakukan <i>passing</i> bawah dan <i>passing</i> atas!</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
---	---

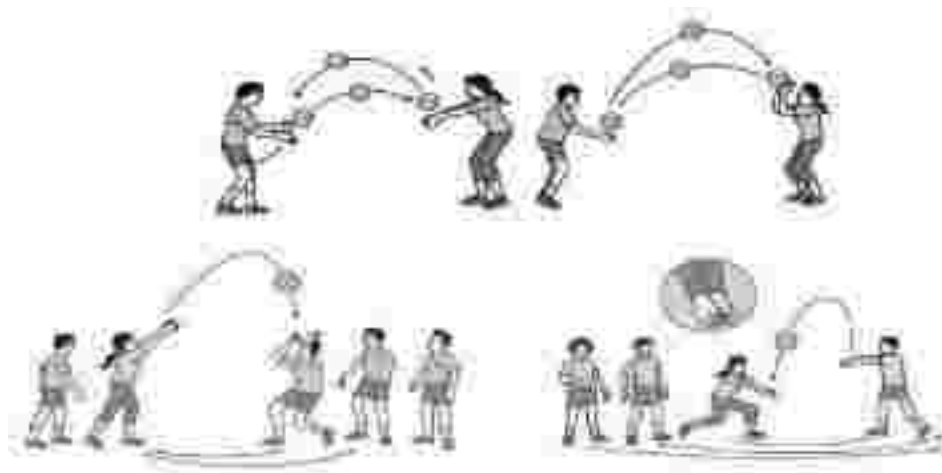
**2. Tes keterampilan ( Psikomotor )**

**PERSIAPAN**

1. Gunakan pakaian olahraga
2. Sebelum melakukan kegiatan lakukan berdoa terlebih dahulu
3. Lakukan pemanasan
4. Lakukan pola gerak dasar guling ke depan dan guling ke belakang
5. Setelah selesai melakukan kegiatan lakukan pendinginan dan berdoa



- a. Bersama teman, sodara atau orang tua, lakukan variasi gerak dasar manipulatif dalam passing bola.
  - Berdiri berhadapan dengan temanmu dengan jarak sekitar 3–5 meter.
  - Lakukan variasi gerak memantulkan dan passing bola secara berpasangan.
  - Lakukan berulang-ulang agar kamu makin terampil.
  - Kembangkan sikap kerja sama, disiplin, dan tanggung jawab dalam melakukan kegiatan ini. Jika masih kesulitan, mintalah bimbingan dari gurumu



<http://solusitugassekolah.blogspot.com/2016/10/4-teknik-dasar-permainan-bola-voli.html>

- b. Kemudian, buatlah dokumentasi gerakan passing bawah dan passing atas dalam bentuk video lalu kirim melalui grup WA!



- Kirimkan dokumentasi aktivitas gerak sesuai LKPD dalam bentuk video berdurasi maksimal satu menit
- Apabila kalian tidak bisa mengirimkan dokumentasi kegiatan, lengkapi isian LKPD ini dan kumpulkan kepada guru PJOK
- Penutup
  - Lakukan pendinginan
  - Bereskan kembali peralatan yang di gunakan
  - Jangan lupa cuci tangan, ganti baju jika berkeringat, dan menggunakan masker (tambah gambar jika perlu)



## *Demangat anak - anak*

### INSTRUMEN PENILAIAN AKTIVITAS PERMAINAN BOLA VOLI

#### Penilaian

- |                 |  |
|-----------------|--|
| a. Sikap        | : Jurnal/observasi.  |
| b. Keterampilan | : Tes praktik.(unjuk kerja) video  |
| c. Pengetahuan  | : Tes tertulis (pilihan majemuk) dan uraian melalui google form<br><a href="https://forms.gle/DnrwBzN5LAuSanbt6">https://forms.gle/DnrwBzN5LAuSanbt6</a> |

#### a. Format Penilaian Sikap.

No	Aspek sikap yang dinilai	Nilai Sikap	Kriteria Nilai

1	Disiplin dalam mengerjakan tugas dan tepat waktu dalam mengumpulkan tugas		
2	Bertanggung jawab dan bersungguh-sungguh dalam menyelesaikan tugas yang diberikan.		
3	Mampu bekerjasama dan berkomunikasi dengan baik dalam mengatasi masalah dalam kegiatan pembelajaran		
<b>TOTAL NILAI</b>			

Keterangan :

- Aspek sikap dinilai dengan kriteria:  
100 = Sangat Baik  
90 = Baik  
80 = Cukup  
70 = Kurang  
60 = Kurang Sekali
- Skor maksimal = jumlah sikap yang dinilai dikalikan jumlah kriteria =  $100 \times 3 = 300/3 = 100$
- Kode nilai / predikat :  
90,01 – 100,00 = Sangat Baik (SB)  
80,01 – 90,00 = Baik (B)  
70,01 – 80,00 = Cukup (C)  
60,01 – 70,00 = Kurang (K)  
50,01 – 60,00 = Kurang Sekali (KS)

**b. Penilaian Kompetensi Keterampilan**

- Teknik penilaian : Unjuk kerja melalui video
- Instrumen Penilaian : Lembar observasi aktivitas variasi gerak dasar manipulatif passing bawah serta passing atas
- Indikator dan Contoh Instrumen

Indikator	Teknik Penilaian	Contoh Instrumen
1. Melakukan aktivitas gerak passing bawah permainan bola voli dengan bola modifikasi dengan penuh rasa percaya diri.	Tes Praktik	Praktikkan aktivitas gerak passing bawah pada permainan bola voli dengan bola modifikasi dengan penuh rasa percaya diri.
2. Melakukan aktivitas gerak passing atas permainan bola voli dengan bola modifikasi dengan penuh rasa percaya diri.	Tes Praktik	Melakukan aktivitas gerak passing bawah permainan bola voli dengan bola modifikasi dengan penuh rasa percaya diri.

Nama peserta didik :

Kelas :

No	ASPEK YANG DINILAI	Skala Penilaian				
		A 90-100	B 80-89	C 70-79	D 60-69	E (<59)
1	Kesesuaian Posisi badan saat melakukan gerakan passing bawah dan atas hasil dari lemparan sendiri di lempar oleh orang tua atau sodara					
2	Kesesuaian Perkenaan bola dengan tangan saat melakukan passing bawah dan atas hasil dari lemparan sendiri dan di lempar oleh orang tua atau sodara					

3	Ketepatan pantulan bola ketika melakukan passing bawah dan atas hasil dari lemparan sendiri dan dilempar oleh orang tua atau sodara					
Jumlah skor maksimum		Jumlah skor maksimum/ 3				

Ket:

A : Amat Baik D : Kurang

B : Baik E : Kurang Sekali

C : Cukup

### c. Kompetensi Pengetahuan

Teknik penilaian : Tes tertulis (pilihan majemuk) dan uraian melalui google form

<https://forms.gle/DnrwBzN5LAuSanbt6>

#### Kisi-Kisi Tes Tertulis /Pilihan Ganda

No	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Soal	Bentuk Soal	Jumlah Soal
1	3.1 Memahami variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional *)	Bola voli	<ul style="list-style-type: none"> <li>✦ Mengidentifikasi gerak dasar passing bawah dan atas</li> <li>✦ Menjelaskan gerak dasar passing bawah dan atas</li> <li>✦ Menganalisis langkah-langkah gerak dasar passing bawah dan atas</li> </ul>	Pilihan Ganda	5

## II. Latihan soal pilihan ganda

Menggunakan penilaian pilihan majemuk melalui google form, dengan contoh soal sebagai berikut :

1. Bagaimanakah perkenaan bola yang baik saat melakukan passing bawah dalam permainan bola voli...
  - a. Mengenai telapak tangan
  - b. Mengenai sikut
  - c. Mengenai pergelangan tangan**
  - d. Mengenai lengan bagian atas
2. Bagaimanakah Posisi lutut saat melakukan passing bawah....
  - a. Lutut di tekuk**
  - b. Lutut di luruskan
  - c. Lutut di bengkokkan
  - d. Lutut di angkat
3. Kedua kaki terbuka, lutut ditekuk, kedua lengan lurus dijulurkan ke depan bawah dan tangan satu sama lain dikaitkan atau berpegangan, tehnik ini merupakan gerakan...
  - a. Passing atas
  - b. Passing bawah**
  - c. Servis
  - d. Smash
4. Rudi akan melakukan passing atas menggunakan bola plastik, bagaimanakah posisi telapak tangan rudi saat melakukan passing atas...
  - a. Telapak tangan tertutup menghadap bawah
  - b. Telapak tangan rapat menghadap ke atas
  - c. Telapak tangan terbuka rileks menghadap ke atas**
  - d. Telapak tangan rapat rileks menghadap ke atas
5. Bagaimanakah gerakan akhir kedua tangan rudi, pada saat rudi melakukan passing atas....



- a. Bengkok serta telapak tangan menghadap ke atas
- b. Lurus serta telapak tangan menghadap ke samping**
- c. Di tekuk serta telapak tangan menghadap ke bawah
- d. Lurus serta telapak tangan menghadap ke bawah

**Pedoman Penskoran**

No. Soal	Rubrik	Skor
1	Peserta didik dapat menyebutkan jawaban dengan benar.	1
2	Peserta didik 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 variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional *)	✦ Bola voli	<ul style="list-style-type: none"> <li>✦ Mengidentifikasi gerak dasar passing bawah dan atas</li> <li>✦ Menjelaskan gerak dasar passing bawah dan atas</li> <li>✦ Menganalisis gerak dasar passing bawah dan atas</li> </ul>	Uraian	5

**III. Latihan soal uraian**

1. Setelah menganalisis gerakan passing bawah, coba kalian sebutkan langkah-langkah melakukan passing bawah seperti yang terlihat pada gambar dibawah ini!



2. Setelah menganalisis gerakan passing bawah, coba kalian sebutkan langkah-langkah melakukan passing bawah seperti yang terlihat pada gambar dibawah ini!



3. Setelah melakukan diskusi dalam menganalisis gerak dasar manipulatif *passing* bawah dan *passing* atas, coba sebutkan 3 kesalahan saat melakukan *passing* bawah dan *passing* atas!

**Pedoman Penskoran**

No	Soal	A (90-100)	B (80-89)	C (70-79)	D (60-69)	E (<60)
1.	Sebutkan langkah-langkah melakukan passing bawah seperti yang terlihat pada gambar dibawah ini!	Menjawab semua pertanyaan dengan lengkap	Menjawab semua pertanyaan dengan tahapan kurang lengkap	Menjawab sebagian pertanyaan dengan tahapan lengkap	Menjawab sebagian pertanyaan dengan tahapan kurang lengkap	Menjawab sebagian pertanyaan tidak lengkap
2.	Sebutkan langkah-langkah melakukan passing atas seperti yang terlihat pada dibawah ini!					
3.	Setelah melakukan diskusi dalam menganalisis gerak dasar manipulatif <i>passing</i> bawah dan <i>passing</i> atas, coba sebutkan 3 kesalahan saat melakukan <i>passing</i> bawah dan <i>passing</i> atas!					

Nilai : Jumlah Skor maksimum

3

Ket:

A : Amat Baik D : Kurang

B : Baik E : Kurang Sekali

C : Cukup