

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMA Muhammadiyah 1 Unismuh Makassar
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : XI/Ganjil
Tema : **Bolavoli**
Sub Tema : **Passing Bawah dan Passing Atas**
Alokasi Waktu : 1 Pekan, 3 Jam pelajaran @ 45 Menit

A. Kompetensi Inti

- KI 1 : Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
KI 2 : Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, santun, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), bertanggung jawab, responsif, dan pro-aktif dalam berinteraksi secara efektif sesuai dengan perkembangan anak di lingkungan, keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan alam sekitar, bangsa, negara, kawasan regional, dan kawasan internasional”.
KI 3 : Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah
KI 4 : Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.1 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan	3.1.1 Menelaah hakikat passing bawah dan passing atas pada permainan bolavoli 3.1.2 Mendiagnosis kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik passing bawah dan passing atas pada permainan bolavoli 3.1.3 Merancang cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik passing bawah dan passing atas pada permainan bolavoli
4.1 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan	4.1.1 Mempraktikkan gerakan teknik passing bawah dan passing atas dengan benar sesuai hasil perbaikan

C. Tujuan Pembelajaran

- Melalui kegiatan pembelajaran dengan menggunakan pendekatan saintifik berbasis ICT dan TPACK dan model pembelajaran *Problem Based Learning*, peserta didik dapat menelaah hakikat passing bawah dan passing atas pada permainan bolavoli dengan baik, menampilkan prilaku aktif, kerjasama, toleran, dan kreatif.
- Melalui kegiatan pembelajaran dengan menggunakan pendekatan saintifik berbasis ICT dan TPACK dan model pembelajaran *Problem Based Learning*, peserta didik dapat mendiagnosis kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik passing bawah dan passing atas dengan baik, menampilkan prilaku aktif, kerjasama, toleran, dan kreatif.
- Melalui kegiatan pembelajaran dengan menggunakan pendekatan saintifik berbasis ICT dan TPACK dan model pembelajaran *Problem Based Learning*, peserta didik dapat merancang cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik passing bawah dan passing atas dengan baik, menampilkan prilaku aktif, kerjasama, toleran, dan kreatif.
- Melalui kegiatan pembelajaran dengan menggunakan pendekatan saintifik berbasis ICT dan TPACK dan model pembelajaran *Problem Based Learning*, peserta didik dapat mempraktikkan gerakan teknik passing bawah dan passing atas sesuai hasil perbaikan dengan benar, menampilkan prilaku aktif, kerjasama, toleran, dan kreatif.

D. Materi Pembelajaran

Mendiagnosis kesalahan teknik passing bawah dan passing atas pada permainan bolavoli, merancang rencana perbaikan dan mempraktikkannya.

E. Metode, Pendekatan, dan Model Pembelajaran

1. Metode Pembelajaran : Diskusi, tanya jawab, penugasan, dan demonstrasi
2. Pendekatan : Saintifik berbasis ICT dan TPACK
3. Model Pembelajaran : *Problem Based Learning*

F. Media, Alat, dan Bahan

1. Media:

- a. *Youtube*
- b. *Google Meeting*
- c. *Google Forms*
- d. *WhatsApp*
- e. *Ms. Power Point*

G. Alat:

1. *Laptop/Notebook*
2. *Handphone/Android/iPhone*
3. Bola Voli (modifikasi)

H. Bahan:

1. Bahan Pesentase PPT
2. Modul *Ebook*
3. Video *Youtube*

I. Sumber Belajar

1. Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Kelas XI, Kemendikbud, Tahun 2018
2. Youtube <https://www.youtube.com/watch?v=r7jSiYyaiBM> Fawzan Suma, 28 Juli 2021

J. Langkah-Langkah Pembelajaran

Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)
<ol style="list-style-type: none">1. Peserta didik mengakses link <i>Google Meet</i> yang telah dikirimkan sebelumnya oleh guru di grup <i>WhatsApp</i>; (ICT)2. Guru dan peserta didik melakukan pembukaan dengan salam pembuka pada <i>Google Meet</i>, memanjatkan syukur kepada Tuhan Y.M.E. berdoa untuk memulai pembelajaran; (Religius)3. Guru dan peserta didik menyanyikan lagu “<i>Bagimu Negeri</i>” https://www.youtube.com/watch?v=5uDjVYawLPA; (Nasionalisme)4. Guru mengecek kehadiran peserta didik pada layar <i>Google Meet</i>; (ICT) (TK)5. Guru menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran;6. Guru merangsang peserta didik untuk mengaitkan materi pekan lalu dengan pembelajaran hari ini;7. Guru menyampaikan KD, IPK, tujuan pembelajaran, teknik penilaian pada pertemuan yang berlangsung;8. Guru membagi peserta didik ke dalam kelompok diskusi;
Kegiatan Inti (105 Menit)
<p>Mengorientasikan</p> <ol style="list-style-type: none">1. Guru menyampaikan tujuan spesifik dan proses kegiatan pembelajaran;2. Guru memotivasi peserta didik agar aktif dalam proses pemecahan masalah dalam kegiatan pembelajaran;3. Guru merangsang peserta didik untuk mengaitkan kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik mengenai materi/tema/kegiatan yang berlangsung dan mengemukakan manfaat nyata dari materi pembelajaran; (PK)4. Guru melakukan <i>pretest</i> terkait materi yang akan dipelajari;5. Peserta didik menonton dan mengamati tayangan video pembelajaran terkait teknik passing bawah dan passing atas pada permainan bolavoli https://www.youtube.com/watch?v=r7jSiYyaiBM melalui <i>Google Meet</i>; (Mengamati) (TCK) (Literasi)6. Setelah mengamati tayangan video tersebut, peserta didik diarahkan untuk mengemukakan pendapatnya dan bertanya terkait kesulitan dalam melaksanakan teknik tersebut, serta mengidentifikasi hal-hal yang tidak dipahami; (Menanya) (PK) <p>Mengorganisasikan</p> <ol style="list-style-type: none">7. Guru mengorganisasikan peserta didik terkait topik dan masalah yang akan dipecahkan ; <p>Membimbing penyelidikan</p> <ol style="list-style-type: none">8. Guru mengarahkan peserta didik untuk kembali aktif di grup <i>WhatsApp</i> dan mengerjakan LKPD tentang kesalahan dan cara perbaikan kesalahan passing bawah dan passing atas pada permainan bolavoli yang telah dikirimkan sebelumnya;9. Peserta didik berdiskusi melalui grup <i>WhatsApp</i> masing-masing kelompok untuk saling bertukar informasi dan menyelesaikan masalah yang dihadapi terkait kesalahan dan cara perbaikan passing bawah dan passing atas pada permainan bolavoli; (Menalar) (PCK) (Collaboration) (Critical Thinking) (Gotong-royong)

10. Guru memantau jalannya kegiatan diskusi peserta didik melalui grup *WhatsApp*;
 11. Peserta didik dan guru melakukan *warming up*/pemanasan sebelum memulai latihan teknik passing bawah dan passing atas; (*Tahapan ini dilaksanakan setelah proses diskusi terkait pemecahan masalah pada LKPD*)
 12. Peserta didik melakukan praktik teknik passing bawah dan passing atas dalam secara mandiri dan melakukan dokumentasi dalam bentuk video pendek menggunakan rekaman HP; (*Tahapan ini dilaksanakan setelah proses diskusi terkait pemecahan masalah pada LKPD*) **(Mencoba) (TCK) (Creativity) (Integritas)**
 13. Guru memantau dan membimbing jalannya praktikum teknik passing bawah dan passing atas melalui *Google Meet* dan melakukan penilaian praktik langsung jika ditemukan peserta didik yang kompeten melakukan teknik passing bawah dan passing atas;
- Mengembangkan dan menyajikan hasil karya**
14. Guru dan peserta didik kembali masuk ke *Google Meet* untuk melakukan penyajian data terkait hasil diskusi sebelumnya;
 15. Peserta didik mengirimkan hasil kerja LKPD ke guru melalui *link Google Forms* bit.ly/XIIPA_PJOK, kemudian masing-masing kelompok melakukan presentase hasil diskusi LKPD pada *Google Meet*; **(Mengomunikasikan) (TPACK) (Communication) (HOTS)**
 16. Peserta didik mengirimkan video hasil praktikum teknik passing bawah dan passing atas ke guru via *WhatsApp*; (*Tahapan ini dilaksanakan setelah proses diskusi terkait pemecahan masalah pada LKPD*) **(TK) (Creativity) (Mandiri)**
- Menganalisa dan mengevaluasi proses pemecahan masalah**
17. Peserta didik menganalisis kembali hasil pekerjaannya lalu membandingkan dengan hasil pekerjaan teman lainnya; **(PCK) (Critical Thinking) (HOTS)**
 18. Peserta didik diberi kesempatan untuk menyampaikan pendapatnya sesuai dengan hasil pekerjaan yang dipahaminya; **(PK) (Creativity)**
 19. Guru menyamakan pendapat yang masih berbeda terkait hasil pekerjaan peserta didik;
 20. Guru memberikan apresiasi terkait hasil presentasi masing-masing kelompok;
 21. Guru menganalisis dan mengevaluasi video hasil praktikum teknik passing bawah dan passing atas yang telah dikirim peserta didik via *WhatsApp*. (*Tahapan ini dilaksanakan setelah proses penyajian hasil karya terkait pemecahan masalah pada LKPD*)

Kegiatan Penutup (15 menit)

1. Guru dan peserta didik melakukan *cooling down*/pendinginan setelah bersama-sama melakukan praktikum teknik passing bawah dan passing atas;
2. Guru dan peserta didik kembali masuk ke *Google Meet* untuk membuat refleksi dan kesimpulan dari materi passing bawah dan passing atas pada permainan bolavoli; **(PCK) (Creativity)**
3. Guru melakukan *posttest* terkait materi yang telah diajarkan;
4. Guru menyampaikan rencana tindak lanjut terkait hasil evaluasi pembelajaran;
5. Guru menyampaikan materi ajar pekan depan kepada peserta didik;
6. Guru dan peserta didik bersama-sama berdo'a, memberikan motivasi dan sama-sama menutup kegiatan pembelajaran; **(Religius)**
7. Guru dan peserta didik mengakhiri kegiatan pembelajaran.

K. Penilaian Hasil Pembelajaran

Teknik Penilaian	Bentuk Penilaian
1. Penilaian Sikap : Observasi	1. Observasi : Lembar Observasi
2. Penilaian Pengetahuan : Penugasan	2. Tes Tertulis : LKPD
3. Penilaian Keterampilan : Unjuk Kerja	3. Unjuk Kerja : Praktikum

Keterangan: Instrumen penilaian terlampir

L. Remedial dan Pengayaan

Remedial	Pengayaan
Remedial diberikan bagi peserta didik yang nilai di bawah Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM)	Pengayaan diberikan bagi peserta didik yang nilai di atas Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM)

Keterangan: Instrumen remedial dan pengayaan terlampir

Mengetahui
Kepala Sekolah

Guru PJOK

Drs. Amir MR, M.M.
NBM. 792813

Fawzan Suma, S.Or., S.Pd., M.Pd.
NBM. 1298776

**INSTRUMEN PENILAIAN
PROGRAM REMEDIAL DAN PENGAYAAN**

Sekolah : SMA Muhammadiyah 1 Unismuh Makassar
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : XI/Ganjil
 Tema : **Bolavoli**
 Sub Tema : **Passing Bawah dan Passing Atas**
 Alokasi Waktu : 1 Pekan, 3 Jam pelajaran @ 45 Menit

A. Kompetensi Dasar

- 3.1 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan
 4.1 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan

B. Indikator Pencapaian Kompetensi

- 3.1.1 Menelaah hakikat passing bawah dan passing atas pada permainan bolavoli
 3.1.2 Mendiagnosis kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik passing bawah dan passing atas pada permainan bolavoli
 3.1.3 Merancang cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik passing bawah dan passing atas pada permainan bolavoli
 4.1.1 Mempraktikkan gerakan teknik passing bawah dan passing atas pada permainan bolavoli dengan benar sesuai hasil perbaikan

C. Instrumen Penilaian

1. Penilaian Afektif

Penilaian afektif dilakukan berdasarkan pengamatan sikap dan perilaku peserta didik dalam kegiatan pembelajaran. Pengamatan langsung dilakukan oleh guru. Berikut instrumen penilaian sikap:

No	Nama Pesdik	Aspek Sikap yang Dinilai				Jumlah Skor	Nilai Akhir	Kode Nilai
		AK	KS	TL	KR			
1	Riswandi	3	3	3	3	12	75	B
2								
3								
Dst.								

AK : Aktif

KS : Kerjasama

TL : Toleran

KR : Kreatif

Catatan :

- Skor tiap aspek adalah 4
- Jumlah skor maksimal adalah $4 \times 4 = 16$
- Skor akhir sikap adalah jumlah skor perolehan : Jumlah skor maksimal x 4
- Interval nilai/predikat :

Kategori	Interval
Sangat Baik	3,35 – 4,00
Baik	2,34 - 3,34
Cukup	1,33 - 2,33
Kurang	<1,33

Sumber: [Permendikbud 81 A Tahun 2013](#)

- Peserta didik dianggap tuntas jika memperoleh nilai sikap minima '**baik**'
- Indikator Sikap yang dinilai:
 - Indikator sikap aktif*
 - Kurang jika sama sekali tidak menunjukkan ambil bagian dalam pembelajaran. (1)
 - Cukup jika kadang-kadang menunjukkan ada usaha ambil bagian dalam pembelajaran tetapi belum konsisten. (2)
 - Baik jika menunjukkan sudah ada usaha ambil bagian dalam pembelajaran tetapi belum konsisten. (3)

- Sangat baik jika menunjukkan sudah ambil bagian secara optimal dalam pembelajaran secara terus menerus dan konsisten. (4)
- b. *Indikator sikap bekerjasama*
- Kurang jika sama sekali tidak berusaha untuk bekerjasama dalam kegiatan pembelajaran. (1)
 - Cukup jika kadang-kadang menunjukkan ada usaha bekerjasama dalam kegiatan pembelajaran tetapi belum konsisten. (2)
 - Baik jika menunjukkan sudah ada usaha untuk bekerjasama dalam kegiatan pembelajaran tetapi masih belum konsisten. (3)
 - Sangat baik jika menunjukkan adanya usaha bekerjasama dalam kegiatan pembelajaran secara terus menerus dan konsisten. (4)
- c. *Indikator sikap toleran terhadap proses pemecahan masalah dan kreatif*
- 1) Kurang jika sama sekali tidak bersikap toleran terhadap proses pemecahan masalah yang berbeda dan kreatif. (1)
 - 2) Cukup jika kadang-kadang bersikap toleran terhadap proses pemecahan masalah yang berbeda dan kreatif. (2)
 - 3) Baik jika menunjukkan sudah ada usaha untuk bersikap toleran terhadap proses pemecahan masalah yang berbeda dan kreatif tetapi masih belum konsisten. (3)
 - 4) Sangat baik jika menunjukkan sudah ada usaha untuk bersikap toleran terhadap proses pemecahan masalah yang berbeda dan kreatif secara terus menerus dan konsisten. (4)
- d. *Indikator sikap kreatif terhadap proses pembelajaran*
- Kurang jika sama sekali tidak memunculkan ide terhadap proses pemecahan masalah dalam pembelajaran. (1)
 - Cukup jika kadang-kadang memunculkan ide terhadap proses pemecahan masalah dalam pembelajaran. (2)
 - Baik jika menunjukkan sudah ada usaha untuk memunculkan ide terhadap proses pemecahan masalah dalam pembelajaran tetapi masih belum konsisten. (3)
 - Sangat baik jika menunjukkan sudah ada usaha untuk memunculkan ide terhadap proses pemecahan masalah dalam pembelajaran secara terus menerus dan konsisten. (4)

2. Penilaian Koognitif

Penilaian koognitif dilakukan dengan pemberian soal-soal berbasis HOTS pada peserta didik, proses pemecahan masalah dilakukan secara diskusi kelompok.

Contoh format penilaian koognitif teknik dasar passing bawah dan passing atas pada permainan bolavoli:

No	Nama Pesdik	Butir dan Bobot Pertanyaan			Σ	NA
		Soal No. 1	Soal No. 2	Soal No. 3		
		30	35	35		
1	Riswandi	25	30	25	80	80
2						
3						
Dst.						

Catatan:

1. Jumlah Skor Maksimal 100
2. Pembobotan tiap soal berbeda-beda disesuaikan dengan kompleksitas soal
3. Butir pertanyaan diuraikan pada lampiran LKPD
4. Ketuntasan Belajar Minimal (KBM) =75
5. Rumus Interval Nilai = $(100 - KBM)/3 = 8,33$

Predikat	Interval
Amat Baik	93 - 100
Baik	84 - 92
Cukup	75 - 83
Kurang	<75

3. Penilaian Psikomotorik

Penilaian psikomotorik dilakukan dengan teknik praktikum dari peserta didik terkait teknik passing bawah dan passing atas kemudian melakukan rekaman video 30 detik dan mengirimkan ke guru via *WhatsApp*

No	Item Penilaian Proses	Skor Perolehan
1	<p>Bagaimana langkah-langkah <i>Passing</i> bawah bolavoli ?</p> <p>Persiapan</p> <p>a. Kedua tangan saling berpegangan yaitu: punggung tangan kanan diletakkan di atas telapak tangan kiri kemudian saling berpegangan.</p>	
	<p>b. Berat badan menumpu pada telapak kaki bagian depan untuk mendapatkan suatu keseimbangan dan kedua lutut sedikit ditekuk.</p>	
	<p>c. Mengayunkan kedua lengan ke arah bola, dengan sumbu gerak pada persendian bahu dan siku betul-betul dalam keadaan lurus.</p>	
	<p>Pelaksanaan</p> <p>a. Memperhatikan arah datangnya bola dan sikap siap untuk memukul</p>	
	<p>b. Perkenaan bola pada bagian dari lengan, di atas dari pergelangan tangan.</p>	
	<p>c. Pada waktu memukul bola, lengan diayunkan dan diangkat hingga membentuk sudut 90° sumbu gerak pada persendian bahu</p>	
	<p>Follow Through</p> <p>a. Setelah ayunan lengan mengenai bola, kedua lutut ditekuk kembali untuk mengambil posisi siap kembali.</p>	
	<p>b. Ayunan lengan ke depan untuk <i>passing</i> bawah tidak melebihi sudut 90° sumbu gerak pada persendian bahu</p>	
	<p>c. Pandangan mengikuti arah bola.</p>	
	2	<p>Bagaimana langkah-langkah <i>passing</i> atas bolavoli?</p> <p>Persiapan</p> <p>a. Kedua kaki dibuka selebar bahu, berat badan menumpu pada telapak kaki bagian depan, kedua lutut sedikit dengan posisi badan merendah.</p>
<p>b. Mengangkat kedua tangan ke atas kepala, jari-jari tangan terbuka dan kedua ibu jari saling berdekatan.</p>		
<p>c. Kedua siku menghadap ke depan, tekuk pangkal telapak tangan ke belakang, Jari-jari tangan terbuka lebar membentuk cekungan seperti setengah lingkaran atau menyerupai mangkuk.</p>		
<p>Pelaksanaan</p> <p>a. Pada saat bola berada di atas kepala, lengan diluruskan dengan gerakan eksplosif untuk mendorong ke atas.</p>		
<p>b. Perkenaan bola pada bagian ibu jari, telunjuk dan permukaan jari-jari ruas pertama dan kedua, yang dominan mendorong bola adalah ibu jari, jari telunjuk dan jari tengah</p>		
<p>c. Saat perkenaan dengan bola, jari-jari agak ditegangkan, kemudian diikuti dengan gerakan pergelangan tangan agar bola dapat memantul dengan baik.</p>		
<p>Follow Through</p> <p>a. Setelah bola memantul dengan baik, dilanjutkan dengan meluruskan lengan ke depan atas sebagai suatu gerakan lanjutan.</p>		

b. Setelah bola memantul dengan baik, kedua lutut ditekuk kembali untuk mengambil posisi siap kembali.	
c. Pandangan mengikuti arah bola	

Indikator Penilaian gerak Passing Bawah dan Passing Atas

Indikator ini disusun tiap tahapan gerak persiapan, pelaksanaan, dan *follow through*

1. *Indikator sangat baik (5) jika:*

- a. Terampil dalam melakukan semua tahapan
- b. Konsisten dalam melakukan semua tahapan

2. *Indikator baik (4) jika:*

- a. Mampu dalam melakukan semua tahapan
- b. Konsisten dalam melakukan semua tahapan

3. *Indikator cukup (3) jika:*

- a. Mampu melakukan semua tahapan tetapi satu tahapan yang salah
- b. Belum konsisten dalam melakukan semua tahapan

4. *Indikator kurang (2) jika:*

- a. Tidak melakukan satu tahapan dan ada 1 tahapan yang salah
- b. Masih kaku dalam melakukan gerakan

5. *Indikator sangat kurang (1) jika:*

- a. Tidak melakukan dua tahapan dan semua tahapan salah
- b. Sangat kaku dalam melakukan gerakan

Format Penilaian Hasil Belajar Teknik Dasar Passing Bawah Bolavoli

No	Nama Pesdik	Persiapan	Pelaksanaan	Follow Through	Σ	NA
1	Riswandi	5	4	5	14	93,3
2						
3						
Dst.						

Keterangan:

1. Pada kriteria tiap tahapan, beri skor dengan rentan 1-5 sesuai hasil pengamatan sebelumnya
2. Jumlah skor maksimal adalah 15
3. Rumus penilaian akhir :

$$\text{Penilaian Psikomotorik} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

4. Ketuntasan Belajar Minimal (KBM) = 75
5. Rumus Interval Nilai = $(100 - \text{KBM})/3 = 8,33$

Predikat	Interval
Amat Baik	93 - 100
Baik	84 - 92
Cukup	75 - 83
Kurang	<75

Format Penilaian Hasil Belajar Teknik Dasar Passing Atas Bolavoli

No	Nama Pesdik	Persiapan	Pelaksanaan	Follow Through	Σ	NA
1	Riswandi	4	4	4	12	80
2						
3						
Dst.						

Keterangan:

1. Pada kriteria tiap tahapan, beri skor dengan rentan 1-5 sesuai hasil pengamatan sebelumnya
2. Jumlah skor maksimal adalah 15
3. Rumus penilaian akhir :

$$\text{Penilaian Psikomotorik} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

4. Ketuntasan Belajar Minimal (KBM) =75
5. Rumus Interval Nilai = $(100 - \text{KBM})/3 = 8,33$

Predikat	Interval
Amat Baik	93 - 100
Baik	84 - 92
Cukup	75 - 83
Kurang	<75

Format Rekapitulasi Lembar Penilaian Keterampilan Teknik Dasar Passing Bawah dan Passing Atas Bolavoli

No	Nama Pesdik	Perolehan Nilai Passing Bawah	Perolehan Nilai Passing Atas	Σ	NA
1	Riswandi	93.3	80	173,3	86,65
2					
3					
Dst.					

Keterangan :

1. Rumus penilaian akhir psikomotor :

$$\text{Penilaian Psikomotorik} = \frac{\text{Nilai Passing Bawah} + \text{Nilai Passing Atas}}{2}$$

2. Ketuntasan Belajar Minimal (KBM) =75
3. Rumus Interval Nilai = $(100 - \text{KBM})/3 = 8,33$

Predikat	Interval
Amat Baik	93 - 100
Baik	84 - 92
Cukup	75 - 83
Kurang	<75

4. Program Remedial

Remedial merupakan program pembelajaran yang diperuntukkan bagi peserta didik yang belum mencapai KKM dalam satu KD tertentu. Pembelajaran remedial diberikan segera setelah peserta didik diketahui belum mencapai KKM. Pembelajaran remedial dilakukan untuk memenuhi kebutuhan/hak peserta didik. Dalam pembelajaran remedial, pendidik membantu peserta didik untuk memahami kesulitan belajar yang dihadapi secara mandiri, mengatasi kesulitan dengan memperbaiki sendiri cara belajar dan sikap belajarnya yang dapat mendorong tercapainya hasil belajar yang optimal. Dalam hal ini, penilaian merupakan *assessment as learning*.

Pelaksanaan pembelajaran remedial dilakukan diluar kelas. Hal ini dilakukan agar hak siswa yang sudah tuntas untuk mengikuti pembelajaran tidak terganggu. Oleh karena itu pembelajaran remedial dapat dilakukan sebelum pembelajaran pertama dimulai, setelah pembelajaran selesai, atau diselang waktu tertentu yang tidak mengganggu kegiatan pembelajaran yang lain disesuaikan dengan kondisi sekolah. Pelaksanaan pembelajaran remedial disesuaikan dengan jenis dan tingkat kesulitan yang dapat dilakukan dengan cara:

- Pemberian bimbingan secara individu. Hal ini dilakukan apabila ada beberapa peserta didik yang mengalami kesulitan yang berbeda-beda, sehingga memerlukan bimbingan secara individual.
- Pemberian bimbingan secara kelompok. Hal ini dilakukan apabila dalam pembelajaran klasikal ada beberapa peserta didik yang mengalami kesulitan sama.
- Pemberian tugas-tugas latihan secara khusus. Dalam rangka pelaksanaan remedial, tugas-tugas latihan perlu diperbanyak agar peserta didik tidak mengalami kesulitan dalam mengerjakan tes akhir.
- Pemberian pembelajaran ulang dengan metode dan media yang berbeda. Pembelajaran ulang dapat disampaikan dengan variasi cara penyajian dan penyederhanaan tes/pertanyaan.
- Pemanfaatan tutor sebaya. Tutor sebaya adalah teman sekelas atau kakak kelas yang memiliki kecepatan belajar lebih. Mereka perlu dimanfaatkan untuk memberikan tutorial kepada rekan atau adik kelas yang mengalami kesulitan belajar.

Bentuk remedial yang saya gunakan adalah pemberian bimbingan secara individu dengan rubrik seperti di bawah ini.

Format Program Remedial

No	Nama Peserta Didik	Tanggal Pelaksanaan	Hasil		Hasil Akhir
			Sebelum	Sesudah	
1	Riswandi	15 Juni 2021	65	75	Tuntas
2					
3					
Dst.					

5. Program Pengayaan

Pengayaan merupakan program pembelajaran yang diberikan kepada peserta didik yang telah mencapai dan/atau melampaui KKM. Fokus pengayaan adalah pendalaman dan perluasan dari kompetensi yang dipelajari. Pengayaan biasanya diberikan segera setelah peserta didik diketahui telah mencapai KKM berdasarkan hasil penilaian harian. Pembelajaran pengayaan biasanya hanya diberikan satu kali, tidak berulang kali sebagaimana pembelajaran remedial. Pembelajaran pengayaan umumnya tidak diakhiri dengan penilaian. Jadi dalam hal ini berbeda perlakuannya dengan remedial. Bentuk pelaksanaan pembelajaran pengayaan dapat dilakukan melalui:

- Belajar kelompok, yaitu sekelompok peserta didik yang memiliki minat tertentu diberikan tugas untuk memecahkan permasalahan, membaca di perpustakaan terkait dengan KD yang dipelajari pada jam pelajaran sekolah atau di luar jam pelajaran sekolah.
- Belajar mandiri, yaitu secara mandiri peserta didik belajar mengenai sesuatu yang diminati, menjadi tutor bagi teman yang membutuhkan. Kegiatan pemecahan masalah nyata, tugas proyek, ataupun penelitian ilmiah juga dapat dilakukan oleh peserta didik secara mandiri jika kegiatan tersebut diminati secara individu.
- Pembelajaran berbasis tema, yaitu pembelajaran terpadu yang memadukan kurikulum di bawah tema besar sehingga peserta didik dapat mempelajari hubungan antara berbagai disiplin ilmu.

Bentuk pengayaan yang saya gunakan adalah belajar secara mandiri.

MATERI AJAR

Sekolah	: SMA Muhammadiyah 1 Unismuh Makassar
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: XI/Ganjil
Materi Pokok	: Bolavoli
Sub Materi	: Passing dan Passing Atas
Alokasi Waktu	: 1 Pekan, 3 Jam pelajaran @ 45 Menit

A. Pendahuluan

1. Deskripsi Singkat

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari semua lapisan masyarakat di Indonesia. Olahraga ini dapat dimainkan mulai dari tingkat anak-anak sampai orang dewasa, baik pria maupun wanita. Pada awal mulanya bermain bola voli untuk tujuan rekreasi untuk mengisi waktu luang atau sebagai selingan setelah lelah bekerja atau belajar. Selain tujuan-tujuan tersebut banyak orang berolahraga khususnya bermain voli untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani atau kesehatan. Kemudian berkembang kearah tujuan yang lain, seperti tujuan prestasi yang tinggi untuk meningkatkan prestasi diri, mengharumkan nama daerah, bangsa, dan negara.

Apa yang dimaksud dengan permainan bola voli (*volley ball*)? Secara umum, pengertian bola voli adalah salah satu cabang olahraga bola dimana cara memainkannya dengan menjatuhkan bola ke dalam lapangan lawan sebanyak mungkin untuk mencapai skor tertentu. Pendapat lain mengatakan, pengertian bola voli adalah suatu cabang olah raga yang dimainkan oleh dua group yang saling berlawanan dimana setiap group memiliki enam orang pemain. Antar lapangan kedua group/ tim tersebut dibatasi oleh sebuah net penghalang dengan ketinggian tertentu.

2. Relevansi

Bola Voli adalah salah satu cabang olahraga yang sudah sangat populer di masyarakat Indonesia. Dari anak-anak sampai orang dewasa banyak sekali yang memainkannya, baik di lingkungan sekolah ataupun di lingkungan masyarakat. Olahraga bola voli merupakan olahraga yang sangat menyenangkan, oleh karena itu banyak sekali manfaat yang diperoleh apabila kita sering melakukan olahraga yang satu ini. Olahraga bola voli merupakan salah satu olahraga tim yang cukup populer selain bola basket dan sepak bola. Tak hanya belajar bekerja sama dengan teman satu tim, bermain bola voli dapat memberikan manfaat yang baik bagi kesehatan tubuh.

Olahraga seperti olahraga bola voli dapat bermanfaat bagi kesehatan mental kita. Kecemasan yang biasanya dimiliki jika menghadapi masalah akan berkurang jika digunakan untuk berolahraga. Saat berolahraga maka pikiran kita bisa fokus pada kegiatan olahraga tersebut sehingga kecemasan terhadap masalah lain bisa berkurang atau bahkan menghilang. Jadi olahraga bola voli tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik saja tapi kesehatan mental juga.

Manfaat lain dari olahraga bola voli yaitu dapat membakar lemak. Lemak yang menumpuk di dalam tubuh dapat diatasi dengan berolahraga rutin salah satunya olahraga bola voli. Olahraga bola voli sendiri memang cukup menguras tenaga apalagi jika dilakukan dengan sungguh-sungguh. Namun olahraga ini juga menyenangkan sehingga cocok dilakukan untuk berolahraga sambil bersenang-senang sekaligus dapat membakar lemak.

B. INTI

1. Capaian Pembelajaran

- Peserta didik mampu menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan.
- Peserta didik mampu mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan.

2. Pokok- Pokok Materi

- Dengan membaca, menelaah, dan menganalisis materi ini, peserta didik dapat menelaah hakikat passing bawah dan passing atas pada permainan bolavoli dengan baik, menampilkan perilaku aktif, kerjasama, toleran, dan kreatif.
- Dengan membaca, menelaah, dan menganalisis materi ini, peserta didik dapat mendiagnosis kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik passing bawah dan passing atas dengan baik, menampilkan perilaku aktif, kerjasama, toleran, dan kreatif.

- c. Dengan membaca, menelaah, dan menganalisis materi ini, peserta didik dapat merancang cara memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik passing bawah dan passing atas dengan baik, menampilkan perilaku aktif, kerjasama, toleran, dan kreatif.
- d. Dengan membaca, menelaah, dan menganalisis materi ini, peserta didik dapat mempraktikkan gerakan teknik passing bawah dan passing atas sesuai hasil perbaikan dengan benar, menampilkan perilaku aktif, kerjasama, toleran, dan kreatif.

C. Uraian Materi



1. Definisi Permainan Bolavoli

Permainan bolavoli merupakan olahraga yang menggunakan bola berbahan karet atau kulit dan dimainkan secara berkelompok oleh dua tim. Setiap tim terdiri dari 6 orang pemain yang area permainannya dipisahkan oleh net.

Tujuan olahraga ini adalah memukul bola hingga melewati net sekaligus menjatuhkannya ke lantai lapangan di area lawan. Cara memukul bolanya pun tidak boleh sembarangan, karena ada teknik-teknik tertentu yang harus dikuasai para pemain

Sumber: <https://www.sfidnfits.com/5-perbedaan-utama-bola-voli-lapangan-dan-voli-pantai>

2. Definisi Passing dan Passing Atas

Passing adalah sebuah gerakan atau teknik menerima bola menggunakan kedua tangan. Teknik passing sering digunakan untuk menerima bola dari servis lawan. Selain itu, untuk mengambil bola yang rendah pada permainan bola voli menggunakan passing.

Passing atas merupakan cara mengoper bola yang dilakukan melalui persentuhan bola dengan ujung jari tangan pada saat bola datang setinggi bahu atau lebih tinggi. Biasanya passing atas dilakukan ketika membangun serangan, tepatnya dengan memberikan bola kepada smasher atau spiker.



Sumber: <https://perpustakaan.id/teknik-cara-latihan-pass-bawah-dan-pass-atas-pada-bola-voli-dengan-mudah-benar/>



Sumber: <https://dailytrojan.com/2020/02/23/mens-volleyball-swept-by-byu-in-provo/>

3. Cara Melakukan Passing dan Passing Atas



Yuk Belajar Melalui Video...

Untuk mempelajari lebih lanjut terkait teknik passing bawah dan passing atas, silahkan simak video pada tautan berikut ini!

<https://www.youtube.com/watch?v=YnbYwYZp8AI>

Berikut tahap-tahap dalam melaksanakan passing, yaitu:

a. Persiapan

- Kedua tangan saling berpegangan yaitu: punggung tangan kanan diletakkan di atas telapak tangan kiri kemudian saling berpegangan.
- Ayunkan kedua lengan ke arah bola, dengan sumbu gerak pada persendian bahu dan siku betul-betul dalam keadaan lurus.
- Berat badan menumpu pada telapak kaki bagian depan untuk mendapatkan suatu keseimbangan agar dapat lebih mudah dan lebih cepat bergerak ke segala arah.



Sumber: <https://www.kompas.com/>

b. Pelaksanaan

- Ayunkan kedua lengan ke arah bola, dengan sumbu gerak pada persendian bahu dan siku betul-betul dalam keadaan lurus.
- Perkenaan bola pada bagian dari lengan, di atas dari pergelangan tangan.
- Pada waktu lengan membentuk sudut sekitar 45° dengan badan, lengan diayunkan dan diangkat hampir lurus.

c. Follow Through

- Setelah ayunan lengan mengenai bola, kaki belakang melangkah ke depan untuk mengambil posisi siap kembali.
- Ayunan lengan ke depan untuk passing ke depan tidak melebihi sudut 45° dengan bahu depan.
- Pandangan mengikuti arah bola.

Berikut tahap-tahap dalam melaksanakan passing atas, yaitu:

a. Persiapan

- Kedua kaki berdiri dibuka selebar bahu, berat badan menumpu pada telapak kaki bagian depan, lutut ditekuk 45° dengan posisi badan merendah.



Sumber: <https://www.maolioka.com/2016/12>

- Angkat kedua tangan kedepan atas kepala lebih tinggi dari dahi, jari tangan terbuka dan kedua ibu jari saling berdekatan.
- Kedua siku menghadap ke depan, tekuk pangkal telapak tangan kebelakang, Jari-jari tangan terbuka lebar membentuk cekungan seperti setengah lingkaran atau menyerupai mangkuk.

b. Pelaksanaan

- Pada saat bola berada di atas depan dahi lengan diluruskan dengan gerakan agak eksplosif untuk mendorong.
- Perkenaan bola pada bagian ibu jari, telunjuk dan permukaan jari-jari ruas pertama dan kedua, yang dominan mendorong bola adalah ibu jari, jari telunjuk dan jari tengah
- Saat perkenaan dengan bola, jari-jari agak ditegangkan, kemudian diikuti dengan gerakan pergelangan tangan agar bola dapat memantul dengan baik.

c. Follow Through

- Memindahkan berat badan ke depan dengan melangkahkan kaki belakang ke depan.
- Setelah bola memantul dengan baik, lanjutkan dengan meluruskan lengan ke depan atas sebagai suatu gerakan lanjutan.
- Pandangan mengikuti arah bola

3. Kesalahan dalam Melakukan Passing dan Passing Atas

Kesalahan dalam Melakukan Passing

- Pemain yang menerima bola menempatkan posisi tangan terlalu tinggi, kemudian posisi lengan berada di bagian atas bahu
- Tubuh pemain dibungkukkan terlalu rendah karena pemain menekuk pinggang. Akibatnya, operan yang diberikan menjadi terlalu rendah dan kencang. Bagian tubuh yang seharusnya ditebuk yaitu bagian lutut.
- Lengan pemain terpisah secara sesaat, yaitu sebelum, pada saat, atau sesaat sesudah pemain menerima bola. Seharusnya tangan pemain tetap menyatu erat
- Bola yang diterima mendarat di daerah lengan dekat siku. Harusnya, bola diterima oleh bagian kepala tangan

Kesalahan dalam Melakukan Passing Atas

- Kaki tidak ditebuk

Ketika melakukan passing atas, salah satu sikap awalan yang wajib dilakukan adalah menekukkan kedua kaki. Hal ini dilakukan dengan tujuan menjaga keseimbangan badan. Jika kaki tidak ditebuk saat akan melakukan passing atas, maka dorongan badan ketika naik ke atas pun jadi tidak maksimal. Badan yang tidak mencapai ketinggian yang sesuai tentu akan menyebabkan gagal menangkap bola sehingga bola menjadi poin bagi lawan. Maka dari itu, usahakan untuk tetap melakukan passing atas sesuai dengan urutan teknik yang baik dan benar agar passing tidak gagal.

- Posisi jari salah

Kesalahan lain yang sering terjadi pada saat melakukan passing atas adalah posisi jari yang salah. Jari yang terbuka terlalu lebar dan terlalu lurus justru tidak akan membentuk cekungan mangkuk. Jari yang seperti ini justru membuat bola tidak tertahan sehingga lepas dan jatuh ke dalam daerah tim sendiri.

- Posisi siku salah

Selain posisi jari yang salah, posisisiku yang salah juga merupakan salah satu kesalahan dalam passing atas. Jika posisi siku terlalu keluar atau justru terlalu ke dalam, maka hal ini akan menyebabkan jari-jari dan telapak tangan menjadi terlalu datar. Posisi tangan yang datar seperti ini akan menyebabkan bola menjadi tidak bisa ditampung sehingga justru jatuh ke dalam daerah sendiri.

- Lengan terlalu awal lurus ke atas

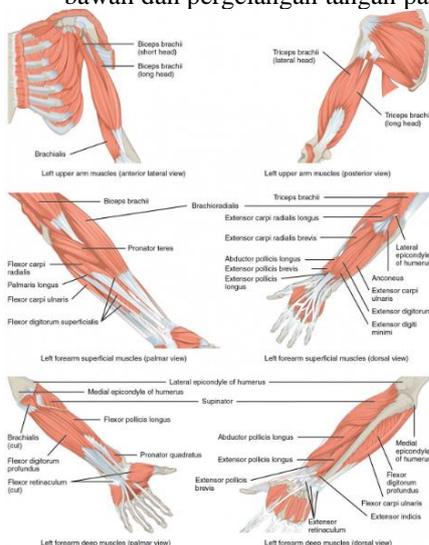
Kesalahan lain dalam passing atas adalah lengan terlalu awal lurus ke atas sebelum bola datang. Hal ini justru menyebabkan tangan menjadi kehilangan kekuatan untuk melakukan passing. Sebaiknya lengan tidak langsung naik ke atas sebelum bola datang agar tidak kehilangan tenaga.

- Jari tidak terbuka

Pada kebanyakan pemain voli wanita, jari-jari saat akan melakukan passing atas justru tidak terbuka dan cenderung sangat lemas. Hal ini menyebabkan bola jadi tergelincir dan jatuh ke dalam daerah sendiri. Sangat penting untuk membentuk telapak tangan dengan jari terbuka dan tegang agar bola terperangkap.

4. Anatomi Otot Lengan dan Tangan Dalam Passing Bolavoli

Anatomi otot lengan bawah dan pergelangan tangan merupakan uraian dari jenis-jenis otot yang berada atau yang memperlekatkan bagian lengan bawah dan pergelangan tangan manusia. Melalui hal-hal tersebut otot-otot akan bekerja sama untuk melakukan sebuah fungsi yang dibutuhkan oleh manusia yaitu gerakan fungsional. Melalui serangkaian gerakan fungsional tersebut manusia akan dapat melakukan aktivitasnya dengan baik. Maka dari itu untuk mengetahui lebih lanjut di dalam membaca bahasan anatomi otot lengan bawah dan pergelangan tangan pada ekstremitas superior tubuh manusia, silahkan di simak dengan yang telah tersaji di bawah ini.



Anatomi Otot Lengan Bawah dan Pergelangan Tangan Manusia

Otot lengan bawah dan pergelangan tangan pada ekstremitas superior merupakan sekumpulan dari otot-otot yang memiliki perlekatan di lengan atas manusia. Melalui otot-otot tersebut manusia akan dapat melakukan fungsi atau menimbulkan sebuah gerakan fungsional yang diharapkan oleh manusia untuk menunjang aktivitas kesehariannya. Maka dari itu artikel ini telah menuliskan beberapa anatomi otot-otot yang ditemui di bagian lengan atas pada tubuh manusia, untuk mengetahuinya lebih lanjut silahkan di simak dengan sebagai berikut ini :

- Otot Pronator Teres
- Otot Fleksor Karpi Radialis
- Otot Palmaris Longus
- Otot Fleksor Karpi Ulnaris

- Otot Fleksor Digitorum Superficialis
- Otot Fleksor Digitorum Profundus
- Otot Pronator Kuadratus

Sumber: <https://anatomitutorial.blogspot.com>

- Otot Brakioradialis
- Otot Ekstensor Karpi Radialis Longus
- Otot Ekstensor Karpi Radialis Brevis
- Otot Ekstensor Karpi Ulnaris
- Otot Ekstensor Digitorum
- Otot Ekstensor Digiti Minimi
- Otot Ankoneus
- Otot Abduktor Polisis Longus
- Otot Ekstensor Polisis Brevis
- Otot Ekstensor Polisis Longus
- Otot Ekstensor Indisis
- Otot Supinator

5. Analisis Biomekanika Gerak Passing dalam Permainan Bolavoli

Biomekanika mempelajari tentang gaya internal dan gaya eksternal yang beraksi pada tubuh manusia dan pengaruh – pengaruh yang ditimbulkan oleh gaya – gaya tersebut. Secara mekanis gerakan bisa diklasifikasikan menjadi 2 kelompok yaitu gerakan translatori dan gerakan rotatori. Gerakan translatori adalah gerakan di mana benda bergerak secara keseluruhan dari suatu tempat ke tempat lain. Sedangkan rotatori adalah gerakan yang berpusat pada poros tertentu seperti pada gerakan lengan tangan terhadap bahu. Gerakan terjadi karena adanya stimulus gerak. Stimulus gerak dihantarkan oleh syaraf ke setiap unit gerak pada otot. Otot berkontraksi dan kemudian menggerakkan tulang yang berporos pada persendian. Untuk berkontraksinya otot diperlukan energi dan energi dihasilkan dari berfungsinya sistem suplai. Selama terjadinya, agar gerakan itu bisa dilakukan dengan lancar dan sesuai dengan kemauan, yang berperan mengendalikannya adalah system kontrol yaitu syaraf dan endokrin. Pengertian koordinasi dari sudut pandang biomekanika tidak jauh berbeda dengan sudut pandang anatomi dan fisiologi. Pengertian dari sudut pandang biomekanika lebih diarahkan pada penyesuaian antara impuls kekuatan kepada otot atau sekelompok otot dengan kebutuhan setiap pelaksanaan bagian gerakan

Koordinasi merupakan kemampuan tubuh melakukan gerakan atau kerja dengan tepat dan efisien. Koordinasi adalah hubungan yang harmonis dari berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan. Sifat Gerakan Ditinjau dari biomekanika maka gerakan ayunan lengan saat passing bawah lebih banyak didominasi oleh kekuatan otot lengan, sedangkan otot yang terdapat pada pangkal lengan atas dan lengan bawah peran aktif terjadi saat impact (pertemuan) antara bagian proksimal lengan dan bola dimana lengan difleksikan dengan bantuan Musculus Biceps Brachii. Jadi pada saat impact (pertemuan) lengan dengan bola terjadi suatu momentum yang berkaitan dengan kecepatan dan massa benda yang sedang bergerak. Jika lengan saat impact dengan bola bergerak cepat, maka akan terjadi peningkatan momentum pada lengan terhadap bola. Sehingga dalam gerakan passing memerlukan momentum yang harus dikontrol oleh pemain. Karena saat passing memerlukan momentum dalam jumlah tertentu, sehingga bola dapat melayang dengan jarak yang tepat untuk sampai kepada sasaran. Momentum merupakan besaran gerak yang bertambah atau berkurangnya dengan cara menambah atau mengurangi massa atau kecepatannya.

Pemindahan titik berat badan selalu berkaitan dengan jumlah massa yang dipindahkan dan jarak yang ditempuhnya. Selain titik berat badan, keseimbangan dan stabilitas tubuh juga mempengaruhi gerakan saat melakukan passing. Kedua hal tersebut merupakan dua istilah yang hampir sama tetapi mempunyai arti yang berlainan. Jika posisi sebuah objek diubah sedikit dan objek cenderung untuk kembali pada posisi semula, maka objek itu dalam keadaan seimbang atau stabil. Keseimbangan berkaitan dengan koordinasi dan kontrol. Jika atlet yang mempunyai keseimbangan yang baik, maka ia dapat mempertahankan keadaan equilibriumnya dan menetralkan gaya yang akan mengganggu penampilannya. Stabilitas berkaitan dengan seberapa besar tahanan yang diciptakan atlet untuk melawan gangguan lawan terhadap keseimbangannya. Semakin stabil atlet, maka semakin besar tahanan yang diciptakannya untuk mengatasi gaya yang menggangukannya. Berikut beberapa faktor yang mempengaruhi stabilitas dan keseimbangan dalam passing :

- a. Stabilitas berbanding lurus dengan luas dasar menumpu. Atlet dapat meningkatkan stabilitasnya bila ukuran bidang tumpuannya diperluas. Dalam gerakan persiapan penerimaan bola dalam passing, dengan melangkahkan tungkai ke depan berarti dapat memperluas bidang tumpunya. Apabila seorang pemain melakukan posisi kuda-kuda dengan jarak antara kedua ujung kaki sempit, maka bermain tersebut ada pada keadaan yang tidak stabil, maka akan lebih mudah digoyangkan. Sebaliknya, apabila pemain melakukan posisi kuda-kuda dengan jarak antara ujung kaki lebih lebar, maka pemain tersebut dalam keadaan yang lebih stabil, sebab ia memiliki dasar menumpu yang luas sehingga tidak mudah digoyangkan.

- b. Stabilitas berbanding terbalik dengan besarnya jarak antara titik berat badan dengan dasar penumpu. Atlet dapat meningkatkan stabilitasnya bila titik berat badannya direndahkan. Seorang atlet yang menaikkan letak titik beratnya akan kurang stabil bila dibandingkan dengan atlet yang mempunyai letak berat badannya lebih rendah di atas bidang tumpunya. Sama halnya dalam gerakan penerimaan bola dalam passing, dengan gerakan sedikit menekuk tungkai atas dan membungkukkan togok maka akan menurunkan letak titik beratnya. Sehingga tubuh akan lebih stabil dalam melakukan gerakan passing.
- c. Gaya gesekan. Keseimbangan dapat dipertahankan sesuai dengan kebutuhan aktivitas cabang olahraga yang dilakukan, dapat dipergunakan alat yang mempunyai gaya gesekan yang sesuai dengan aktivitas cabang olahraga tersebut. Untuk memperoleh stabilitas yang besar diperlukan alat yang memiliki gaya gesekan yang besar pula, misalnya sepatu dengan sol yang dilengkapi secara khusus untuk hal itu. Pada pemain bola voli sebaiknya sepatu yang dipakai untuk bermain memiliki sol karet, hal ini bertujuan untuk memperoleh stabilitas yang besar pada saat melakukan posisi siap.

D. Kesimpulan

Passing dan passing atas sepak bola adalah teknik mengoper atau memindahkan bola dari satu *Passing* adalah sebuah gerakan atau teknik menerima bola menggunakan kedua tangan. Teknik passing sering digunakan untuk menerima bola dari servis lawan. Selain itu, untuk mengambil bola yang rendah pada permainan bola voli menggunakan passing.

Passing atas merupakan cara mengoper bola yang dilakukan melalui persentuhan bola dengan ujung jari tangan pada saat bola datang setinggi bahu atau lebih tinggi. Biasanya passing atas dilakukan ketika membangun serangan, tepatnya dengan memberikan bola kepada smasher atau spiker.

DAFTAR PUSTAKA

1. <https://www.sfidnfits.com/5-perbedaan-utama-bola-voli-lapangan-dan-voli-pantai>
2. <https://perpustakaan.id/teknik-cara-latihan-pass-bawah-dan-pass-atas-pada-bola-voli-dengan-mudah-benar/>
3. <https://www.kompas.com/sports/read/2021/04/16/10450098/teknik-passing-bawah-dalam-bola-voli>
4. <https://dailytrojan.com/2020/02/23/mens-volleyball-swept-by-byu-in-provo/>
5. <https://www.kompas.com/skola/read/2020/12/24/113000569/passing-bawah-dalam-permainan-bola-voli?page=all>
6. <https://themeetingshow.com/passing-bawah-bola-voli/>
7. <http://bangunbadan.blogspot.com/2020/06/cara-melakukan-passing-atas-bola-voli.html>
8. <https://www.maolioka.com/2016/12/cara-melakukan-gerakan-passing-pada.html>
9. <https://olahragapedia.com/5-kesalahan-passing-atas-bola-voli>
10. <https://www.jurnalponsel.com/teknik-dasar-passing-bawah-permainan-bola-voli/>
11. <https://repo.undiksha.ac.id/987/8/1516011078-LAMPIRAN.pdf>
12. <https://www.youtube.com/watch?v=YnbYwYZp8AI>
13. <https://anatomitutorial.blogspot.com/2020/08/anatomi-otot-lengan-bawah-dan.html>
14. <https://lib.unnes.ac.id/6524/1/8259.pdf>