

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)



PJOK
SEMESTER GANJIL

Satuan Pendidikan : SDN 3 SELONG
 Kelas / Semester : 4 / 1 (Ganjil)
 Materi : Permainan Bola Voli
 Sub Materi : Servis Bawah
 Pertemuan Ke- : 2
 Alokasi Waktu : 3 JP

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Setelah melakukan pengamatan, siswa mampu menjelaskan langkah gerakan **servis bawah** dalam permainan bola voli dengan tepat.
2. Setelah berdiskusi, siswa mampu mempraktikkan langkah-langkah gerakan **servis bawah** dalam permainan bola voli dengan tepat.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

KEGIATAN	DESKRIPSI KEGIATAN	ALOKASI WAKTU
Kegiatan Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kelas dimulai dengan salam dilanjutkan dengan do'a. (<i>Religius & Integritas</i>). 2. Menyanyikan salah satu lagu wajib dan atau nasional. (<i>Nasionalisme</i>). 3. Guru membagikan modul kegiatan literasi, lalu siswa menyimpulkan/menceritakan kepada teman-temannya apa isi dari modul literasi yang telah dibaca tersebut. (<i>Literasi</i>). 4. Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa melakukan peregangan lalu bermain "Kereta Roda Satu" (<i>KSE</i>). 	15 menit
Kegiatan Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mengamati guru menjelaskan tentang gerakan servis bawah dalam permainan bola voli dengan media gambar, dll. (<i>Mandiri, Diferensiasi Konten</i>). 2. Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan. 3. Siswa menanyakan penjelasan guru yang belum dipahami. (<i>Communication</i>). 4. Siswa mencoba berdiskusi dengan temannya tentang tahapan gerakan servis bawah dalam permainan bola voli. (<i>Critical Thinking, Collaboration</i>). 5. Guru menunjuk kembali siswa yang telah melakukan diskusi untuk mencoba secara acak. 6. Guru menunjuk beberapa siswa untuk maju dan memperagakan cara melakukan servis bawah dengan bimbingan guru, mulai dari gerakan tanpa bola kemudian dengan bola. 7. Siswa melakukan pengamatan dan menyimpulkan kegiatan yang akan dilakukan. 8. Siswa membentuk kelompok yang terdiri atas dua orang, kemudian mempraktikkan gerakan servis bawah bola voli secara bersama-sama. (<i>Creativity, Collaboration</i>). 9. Bagi siswa yang belum memahami, guru memberikan bimbingan secara individu dengan bahasa yang mudah dimengerti (<i>Diferensiasi Proses</i>). 10. Siswa menyampaikan proses kegiatan serta manfaatnya secara lisan di depan guru dan teman-temannya. (<i>Mandiri, Communication</i>). 11. Guru membagikan Formulir Tugas Gerak untuk dikerjakan sesuai instruksi penugasan pada formulir tersebut. (<i>Diferensiasi Produk</i>). 	75 menit
Kegiatan Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa melakukan pendinginan, kemudian duduk <i>rileks</i> dan memejamkan mata selama satu menit untuk menenangkan pikiran dan mengembalikan kondisi tubuh. (<i>KSE</i>). 2. Guru dan siswa melakukan refleksi mengenai kegiatan pembelajaran. 3. Kegiatan pembelajaran ditutup dengan do'a yang dipimpin oleh salah satu siswa. (<i>Religius</i>). 	15 menit

C. PENILAIAN (ASESMEN)

Sikap : Observasi terhadap sikap komitmen dan kedisiplinan peserta didik dalam mengikuti kegiatan pembelajaran, serta menyelesaikan dan mengumpulkan tugas.

Pengetahuan : Menunjukkan pemahaman peserta didik tentang teknik dasar servis bawah dalam permainan bola voli.

Keterampilan : Mempraktikkan bentuk-bentuk latihan teknik dasar servis bawah dalam permainan bola voli.

- Penilaian Sikap

- a. Strategi : Observasi
- b. Alat : Catatan Sikap

No	Nama	Catatan Sikap
1		
2		
dst		

- Penilaian Pengetahuan

- a. Strategi : Tes Tulis
- b. Alat : Pilihan Ganda

- Penilaian Keterampilan

- a. Praktek Servis Bawah

Kriteria	4	3	2	1
Melakukan Teknik Dasar Servis Bawah	Mampu mempraktekan teknik dengan baik	Mampu mempraktekan (teknik cukup baik).	Mampu mempraktekan (teknik kurang baik)	Tidak mampu mempraktekan

- b. Video (bagi peserta didik yang mengirimkan video)

Kriteria	4	3	2	1
Video Produk	Teknik benar, pengulangan gerakan > 10 kali	Teknik benar, pengulangan gerakan 5 - 10 kali	Teknik benar, pengulangan gerakan 1 - 4 kali	Teknik kurang benar (masih ada kesalahan seperti, posisi tangan, kaki, dll)

- c. Modul dan Formulir Tugas Gerak (Bagi Peserta didik yang tidak mengirimkan Video)

Kriteria	4	3	2	1
Tugas Gerak	Melakukan gerakan > 15 kali pengulangan	Melakukan gerakan 10 - 15 kali pengulangan	Melakukan gerakan 5 - 9 kali pengulangan	Melakukan gerakan 1 - 4 kali pengulangan

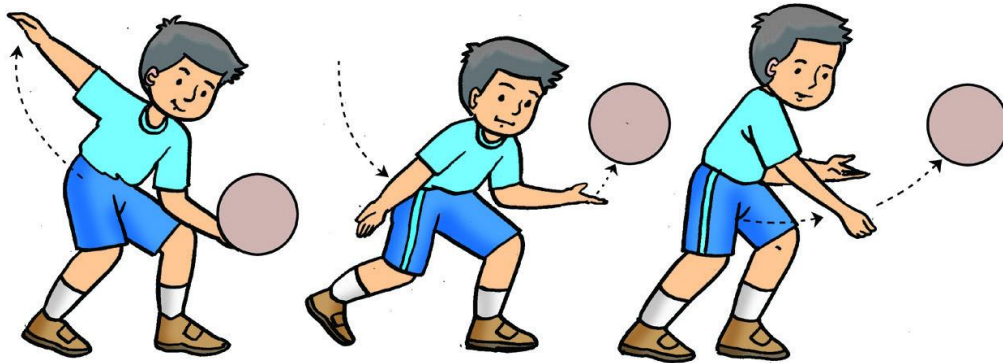
Mengetahui/Menyetujui
Kepala SDN 3 Selong

Selong, 13 Juli 2021
Guru PJOK

LAMPIRAN

1. Media Pembelajaran

a. Media Gambar

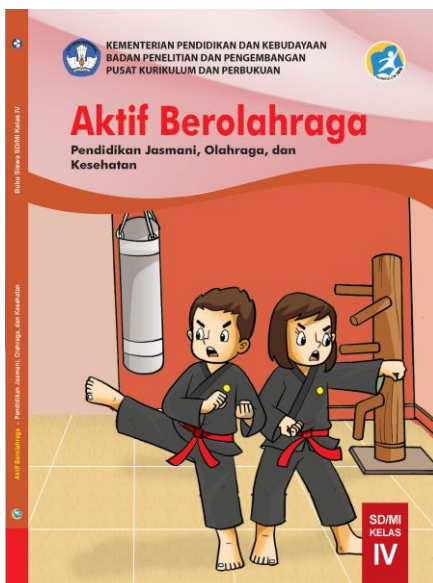


b. Media Video

Sumber: https://www.youtube.com/watch?v=jkeAyZ_QSfE



c. Buku Siswa



Amatilah variasi gerak menekuk kaki dan mengayun lengan ke atas seperti Gambar 1.13! Peragakan variasi gerak dasar seperti gambar tersebut bersama temanmu. Cermati gerakan temanmu dan bandingkan dengan gerakanmu. Jelaskan hasil pengamatan kepada guru secara santun.



Gambar 1.13 Menekuk kaki dan mengayun lengan ke atas



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).

a. Melambungkan dan Memukul Bola

Bagaimana cara melakukan variasi gerak melambungkan dan memukul bola? Gerakan ini diawali dengan sikap berdiri. Kedua lutut ditekuk dan kaki dibuka selebar bahu. Badan dimiringkan ke

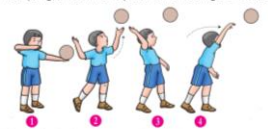
depan. Lengan dijulurkan ke bawah di samping badan. Kemudian, bola dilambungkan dengan satu tangan. Lakukan ayunan satu lengan (kanan atau kiri) dari bawah untuk memukul bola. Untuk memperoleh pukulan optimal, lengan ditegangkan saat mengenai bola.



Gambar 1.14 Melambungkan dan memukul bola

b. Melambungkan dan Memvoli Bola Atas

Tahukah kamu, apa maksud memvoli? Memvoli diartikan melakukan pukulan voli. Amatilah variasi gerak melambungkan dan memvoli bola seperti Gambar 1.15. Praktikkan variasi gerak ini bersama temanmu. Amatilah gerakan temanmu dan bandingkan dengan gerakanmu. Jelaskan hasil pengamatanmu kepada teman dan guru secara santun.



Gambar 1.15 Melambungkan dan memvoli bola atas

c. Melambungkan dan Memvoli Bola Bawah

Amatilah variasi gerak melambungkan dan memvoli bola bawah seperti Gambar 1.16. 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.

TEKNIK DASAR

PERMAINAN BOLA VOLI

KELAS
IV

Bola voli adalah olahraga tim yang dimainkan oleh 2 grup berlawanan dan dipisahkan oleh net. Setiap grup terdiri dari 6 pemain. Poin dihitung berdasarkan banyaknya bola yang jatuh di area lawan. Lalu, apa saja teknik dasar permainan yang dibutuhkan oleh seorang atlet voli?

Dalam permainan voli, yang digunakan adalah sistem best of five atau maksimal 5 set. Dalam sistem ini, tim yang bisa meraih kemenangan 3 set lebih dahulu yang akan menang. Oleh karenanya, skor yang mungkin tercipta adalah 3-0, 3-1, atau 3-2.

Selain itu, dalam setiap set, tim yang akan menang adalah yang paling cepat meraih 25 angka. Khusus jika laga harus diselesaikan hingga 5 set, maka di set 5, poin maksimal yang mesti dicapai adalah 15 angka

Setiap atlet voli mesti memiliki kemampuan dasar bermain voli. Teknik dasar tersebut meliputi servis, passing, spike dan blocking. Penguasaan dasar permainan ini akan berpengaruh pada permainan tim. Sebagai contoh, pengumpan bola (*tosser*), harus mahir memberi operan kepada pemain yang akan melakukan smash atau spike yang jadi kunci raihan poin tim tersebut.

Serve (Servis)

Servis dilakukan sebagai penanda dimulainya sebuah set, juga dilakukan sebagai awal reli, usai sebuah tim mencetak poin. Servis dilakukan dengan tujuan agar bola melewati net dan jatuh di area pertahanan lawan yang kosong. Servis yang mengenai net lantas masuk ke area lawan tetap dinyatakan sah. Servis ini dilakukan di luar garis lapangan. Terdapat berbagai tipe serve yang mungkin dilakukan seorang atlet, yaitu servis bawah, atas, hingga dengan lompatan.

Servis bawah dilakukan dengan satu tangan dengan mengayunkannya dari bawah. Sentuhan terjadi pada area pergelangan tangan. Servis atas dilakukan dengan satu tangan juga. Bedanya, bola dipukul setelah dilempar ke atas kepala. Perkenaan bola terjadi pada area telapak atau pergelangan tangan. Sementara itu servis lompatan dilakukan hampir sama seperti teknik *smash*. bola dilemparkan jauh ke atas terlebih dahulu, kemudian si pemain menyambut bola di udara dengan lompatan dan pukulan mirip *smash*.

Jika bola tidak melewati net dan jatuh di area sendiri, poin jadi milik tim lawan. Secara otomatis, servis berpindah ke kubu lawan. Setiap pemain hanya mendapat satu



kesempatan melakukan servis, kecuali jika reli yang dimainkan selalu berbuah poin bagi timnya.

Passing

Sama seperti sepak bola, *passing* dalam voli juga dilakukan untuk mendukung tim dalam meraih poin. Dalam permainan voli, maksimal sentuhan setiap tim adalah 3 kali. Jika melakukan lebih dari itu, poin bertambah untuk tim lawan.

Ada dua jenis teknik mengumpan alias *passing* dalam bola voli: *passing* bawah dan *passing* atas. *Passing* bawah atau biasa disebut *dig*, dilakukan dengan dua tangan yang saling menggenggam. Sentuhan bola terjadi pada area lengan bawah bagian dalam. Operan dengan teknik ini memiliki akurasi cukup tinggi dibandingkan *passing* atas.

Saat menerima bola, diusahakan kaki dibuka selebar bahu dengan lutut sedikit ditekuk. Hal ini untuk membuat kuda-kuda yang kuat, demi mengantisipasi datangnya laju bola kencang.

Selain *passing* bawah atau *dig*, ada *passing* atas. Teknik ini biasanya digunakan oleh *tosser* untuk memberikan umpan kepada pemukul (*spiker*). *Passing* atas atau *overhand pass* dilakukan dengan kedua telapak tangan yang terbuka. Kedua ibu jari dan telunjuk membentuk segitiga. Teknik ini dilakukan ketika bola mengarah ke atas dahi si pemain.

Spike

Setelah *tosser* mengumpan dengan *overhead pass*, seorang pemain depan akan menyambut bola dengan lompatan dan pukulan keras menuju area lawan. Teknik ini disebut juga dengan *smash* atau *spike*. Teknik ini merupakan cara paling efektif untuk memenangkan reli.

Saat memukul bola, bagian tubuh *spiker* tidak boleh menyentuh net. Jika hal itu terjadi, pukulannya, meskipun jatuh di area lawan, tidak terhitung poin. Sebaliknya, poin diberikan kepada tim lawan. Selain itu, usai melakukan *spike*, pemukul tidak boleh mendarat di area lawan, bahkan menginjak garis batas net.

Blok (Blocking)

Saat regu lawan melakukan pukulan *spike*, upaya pertahanan yang pertama kali dapat dilakukan adalah *blocking*. Tujuannya adalah menutup datangnya bola *smash* pemain lawan.



Blocking biasanya dilakukan oleh 3 pemain. Sejumlah pemain tersebut melompat ke atas net dengan posisi rapat satu sama lain. Lalu, menghadang bola menggunakan kedua tangan yang terbuka lebar.

Sama seperti *spike*, saat melakukan *blocking*, tangan boleh masuk area lawan, asalkan tidak menyentuh net.

Penetrasi merupakan kunci keberhasilan teknik ini. Tangan atlet yang melakukan *blocking* mengarah ke area lawan untuk menghentikan *spike* tim lawan. Posisi tangan yang demikian lebih efektif daripada tangan lurus ke atas dan menebak arah bola.

LEMBAR KERJA SISWA PJOK KELAS IV

PERMAINAN BOLA BESAR - BOLA VOLI

PERTEMUAN KE 2

NAMA : _____

KELAS : _____

Jangan lupa berdoa sebelum mulai melakukan kegiatan serta gunakan sepatu dan seragam olahraga



Gunakan alat peraga yang tersedia dirumahmu atau yang mudah didapatkan seperti: bola karet, bola plastik, dll.

PETUNJUK

1. Isi dengan durasi waktu serta pengulangan gerakan dengan sejujur-jujurnya.ok !
2. Kirimkan Video pada saat sedang melakukan kegiatan untuk menjadi nilai Tugas Gerak melalui WA Group atau WA Pribadi Guru Mata Pelajaran !

Servis Bawah Bola Voli

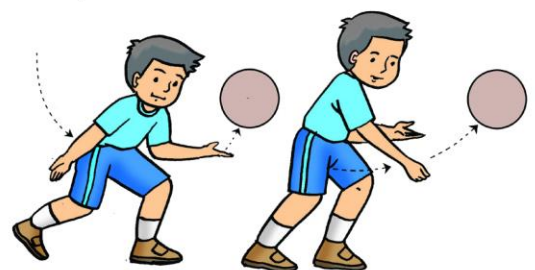
Pada awalnya servis hanya merupakan pukulan pembukaan untuk memulai suatu permainan. Sesuai dengan kemajuan permainan, servis merupakan suatu serangan awal untuk mendapat nilai agar suatu regu berhasil menang.

Keberhasilan servis tergantung pada kecepatan bola, lintasan perputaran bola dan penempatan bola ke tempat kosong atau yang menyulitkan pemain lawan untuk mengembalikan bola.

Berikut gerakan servis bawah:

- Berdiri dengan kaki kiri ke depan, kaki kanan di belakang.
- Bola dipegang oleh tangan kiri Lambungkan bola setinggi bahu.
- Pada saat bersamaan ayunkan lengan kanan ke belakang, kemudian pukul bola dengan tangan kanan.
- Perkenaan bola tepat pada tangan dan telapak tangan menghadap ke arah bola.
- Pukulan dilakukan dengan tangan dalam keadaan mengepal.
- Setelah bola dipukul, diteruskan dengan melangkahakan kaki kanan ke depan.

1. Lakukan gerakan **Servis Bawah** dengan teknik yang sudah kamu pelajari sebelumnya. Mintalah bantuan orang lain (teman, saudara, orang tua, dll) !



Durasi Waktu : _____

Pengulangan : _____

Apabila Instruksi Penugasan kurang jelas, tanyakan kepada guru mata pelajaran
Selamat Berolahraga