

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) NO. 2

Mata Pelajaran	Sekolah	Kelas/Semester	Materi Pokok	Alokasi Waktu
Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	SMK Katolik St. Mikael Surakarta	X / Gasal	Permainan Bola Besar (Bola Voli)	2 x 45 menit

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.1 Menerapkan salah satu keterampilan aktifitas olahraga permainan bola besar untuk menghasilkan gerak yang baik	<ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan tahapan teknik passing bawah, passing atas, servis dan smash • Menemukan variasi dan kombinasi keterampilan passing bawah, passing atas, servis dan smash • Menganalisis kelebihan dan kekurangan variasi dan kombinasi keterampilan passing bawah, passing atas, servis, dan smash dalam bola voli • Menjelaskan tentang keterampilan gerak permainan bolavoli (passing bawah, passing atas, servis bawah, servis atas, smash/ spike, block/bendungan) dengan berbagai bagian posisi
4.1 mempraktikkan teknik dasar adalah aktifitas olahraga permainan bola besar untuk menghasilkan gerakan yang baik dan benar	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan keterampilan passing bawah, passing atas, servis dan smash • Melakukan gerakan variasi dan kombinasi keterampilan passing bawah, passing atas, servis dan smash • Bertanding permainan bola voli antar teman satu kelasnya dengan peraturan yang dimodifikasi

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

Agar siswa dapat mengetahui, mempelajari dan mempraktikkan tentang sejarah bola voli dan semua tehnik tentang permainan bola voli seperti servis, passing atas, passing bawah, spike dan bermain dengan baik dan benar.

B. Langkah-Langkah Pembelajaran

1. Kegiatan Awal (10 menit)
 - a. Mengucapkan salam dan berdoa untuk mengawali pelajaran.
 - b. Mengecek kehadiran siswa dan memberi motivasi belajar.
 - c. Mengaitkan pengetahuan sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari.
 - d. Menjelaskan tujuan pembelajaran dan kompetensi dasar yang akan dicapai.
 - e. Menyampaikan cakupan materi dan penjelasan uraian kegiatan sesuai silabus.
 - f. Melakukan pemanasan
2. Kegiatan Inti (70 menit)
 - a. Guru memberikan apesepsi kepada siswa.
 - Anak-anak apakah mengerti teknik dasar bola voli?
 - Kalau mengerti sebutkan apa saja teknik dasar bola voli?
 - b. Siswa diberikan penjelasan macam-macam teknik dasar permainan bola voli
 - c. Siswa diminta melakukan gerak dasar tanpa bola
 - d. Siswa diminta melakukan gerak dasar dengan bola
 - e. Siswa diberikan kesempatan bertanya dan memberikan pendapat.
 - f. Siswa diberikan waktu untuk menyelesaikan aktivitas latihan dengan bermain dalam beberapa kelompok

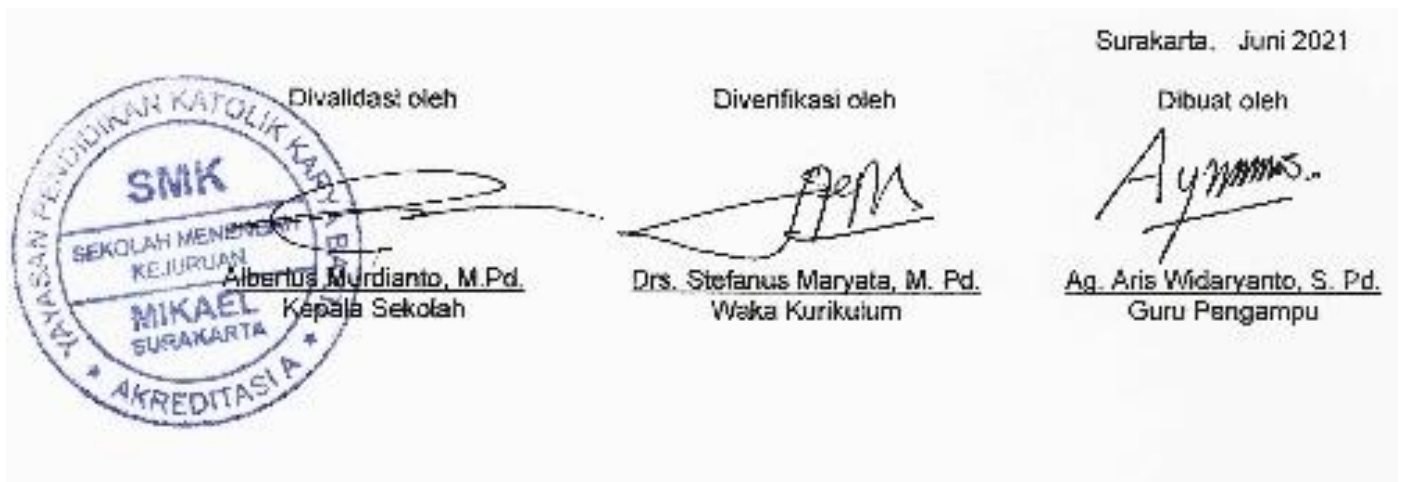
3. Kegiatan Penutup (10 menit)
 - a. Siswa bersama guru menyimpulkan pembelajaran
 - b. Siswa melakukan refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilakukan
 - c. Siswa dan guru melakukan umpan balik
 - d. Siswa dan guru merencanakan tindak lanjut pembelajaran untuk pertemuan berikutnya

C. Penilaian

- a. Teknik Penilaian
 1. Sikap : Observasi, Penilaian Diri, Penilaian Antar Teman
 2. Pengetahuan : Tes tertulis, Lisan, Penugasan
 3. Keterampilan : Kinerja , Proyek
- b. Instrumen Penilaian (terlampir)

D. Alat, Bahan/ Media, dan Sumber Belajar

1. Alat : Bola voli, Lapangan bola voli, Net/jaring , Peluit, cones
2. Bahan : Papan tulis
3. Sumber Belajar
 - o Buku Pendidikan, Jasmani, Olahraga dan Kesehatan SMA/MA/SMK/MAK Kelas X, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia
 - o Buku Penjasorkes SMA Kelas X, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga



Materi :**1. Pengertian bola voli**

Bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam satu lapangan yang dipisahkan oleh sebuah net. Terdapat versi yang berbeda tentang jumlah pemain, jenis/ukuran lapangan, angka kemenangan yang digunakan, untuk keperluan tertentu. Namun pada hakikatnya permainan bola voli bermaksud menyebar luaskan kemahiran bermain kepada setiap orang yang meminatinya. Permainan bola voli cukup dikenal di Indonesia. Bola voli dimainkan oleh dua regu yang tiap regu terdiri dari enam pemain, tiap regu berusaha menempatkan bola di daerah lawan agar mendapatkan angka (point). Regu yang pertama mencapai angka 25 adalah regu yang menang.

Tujuan dari permainan adalah melewati bola di atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lapangan lawan dan untuk mencegah usaha yang sama dari lawan. Setiap tim dapat memainkan tiga pantulan untuk mengembalikan bola (di luar perkenaan block).

Permainan bola voli diciptakan oleh William C. Morgan, seorang direktur pendidikan jasmani pada organisasi "Young Man Christian Association (YMCA) pada tahun 1895, di Holyoke, Massachusetts, Amerika Serikat. Mula-mula permainan bola voli ini dikenal dengan nama "mintonette", dimana permainannya hampir serupa dengan permainan badminton. Jumlah pemain tidak terbatas, sesuai dengan tujuan semula, yaitu untuk mengembangkan kesegaran jasmani para buruh di samping bersenang umum. Pada tahun 1896 nama permainan ini diubah menjadi bola voli oleh Alfred T. Halstead, yang setelah menyaksikan permainan ini, menganggap bahwa bola voli lebih sesuai menjadi nama permainan ini mengingat ciri permainan ini yang dimainkan dengan melambungkan bola sebelum bola tersebut menyentuh tanah (volleying). Dengan berkembangnya permainan ini, banyak terjadi perubahan. Sebagai contoh adalah pukulan spike yang diperkenalkan oleh orang Filipina. Bangsa Jepang memasukkan olahraga ini ke dalam arena olimpiade tahun 1964; hal ini memberikan andil yang besar terhadap pertumbuhan bola voli dalam 30 tahun belakangan ini. Pada tahun 1892 YMCA berhasil mengadakan kejuaraan nasional bola voli di Negara Amerika Serikat. Pertandingan bola voli yang pertama tahun 1947 di Polandia. Pada tahun 1948 IVBF (International Volley Ball Federation) didirikan dengan beranggotakan 15 negara dan berpusat di Paris.

Dalam Perang Dunia II permainan ini tersebar di seluruh dunia terutama di Eropa dan Asia. Setelah Perang Dunia II prestasi dan popularitas permainan bola voli di Amerika Serikat menurun, sedangkan di Negara lain terutama Eropa timur dan Asia berkembang sangat cepat dan massal. Indonesia mengenal permainan bola voli sejak tahun 1928, yaitu pada zaman penjajahan Belanda.

Permainan bola voli di Indonesia berkembang sangat pesat di seluruh lapisan masyarakat, sehingga muncul klub-klub di kota besar di seluruh Indonesia. Dengan dasar itulah, maka pada tanggal 22 Januari 1945 PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia) didirikan di Jakarta bersamaan dengan kejuaraan nasional yang pertama. Pertandingan bola voli masuk acara resmi dalam PON II di Jakarta dan POM I di Yogyakarta. Setelah tahun 1962 perkembangan bola voli seperti jamur tumbuh di musim hujan.

2. Teknik Dasar Permainan Bola Voli

Teknik adalah cara melakukan atau melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efisien dan efektif. Teknik dalam permainan bola voli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal.

Untuk dapat bermain bola voli yang baik pemain harus menguasai teknik dasar bermain bola voli. Adapun beberapa teknik dasar yang perlu dikuasai pemain adalah passing bawah, passing atas, smash atau spike, servis, dan bendungan atau block.

Tujuan permainan bola voli adalah memperagakan teknik dan praktik memainkan bola di lapangan untuk meraih kemenangan dalam setiap pertandingan. Teknik dasar memainkan bola voli yang harus ditingkatkan ketrampilannya adalah passing bawah, passing atas, smash atau spike, servis, dan bendungan atau block.

Sebelum berlatih, pemain diharapkan melakukan pemanasan selama 5-10 menit untuk meningkatkan detak jantung atau "untuk membuat darah mengalir". Banyak aktifitas yang dapat dilakukan untuk pemanasan diantaranya adalah : berlari, lompat tali, membungkukkan badan, menyilangkan kaki, meloncat seperti hendak melakukan block atau smash, skipping. Adalah beberapa contoh pemanasan yang dapat mendukung fisik dalam permainan bola voli.

Juga sangat penting bagi pemain untuk melakukan peregangan selama 10-20 menit untuk meningkatkan kelenturan tubuh. Pemain harus melakukan peregangan pada bagian- bagian tubuh yang akan digunakan dalam latihan, sehingga pemain diharapkan tidak mengalami cedera saat bermain. Cara terbaik untuk meningkatkan kelenturan tubuh adalah dengan meregangkan otot dan menahannya selama 5-7 detik. Peregangan yang baik dapat ditandai, yaitu bila dapat merasakan otot meregang pada bagian tangan, punggung, leher, dan kaki. Ketika aktifitas bermain bola voli berakhir, pemain juga harus melakukan pendinginan selama 5 menit. Tindakan ini berguna untuk menurunkan detak jantung dan meregangkan otot yang telah banyak dipergunakan selama bermain. Pada pendinginan ini sebaiknya dibantu oleh teman karena perlu adanya peregangan otot yang maksimal, biasanya pelatih menyarankan untuk melakukan stretching pasif.

1. Gerak Dasar Tanpa Bola

Gerak dasar ini merupakan landasan bagi pelaksanaan teknik dasar bola voli, selain itu bertujuan untuk meningkatkan kelincahan dan ketepatan dalam permainan bola voli. Adapun beberapa gerak dasar tanpa bola yang perlu dilakukan adalah :

- a. Gerak dasar bergerak maju
- b. Gerak dasar bergerak mundur
- c. Gerak dasar bergerak ke samping kiri atau kanan
- d. Gerak dasar meloncat
- e. Gerak dasar bergerak membungkuk

2. Gerak Dasar Dengan Bola

Gerak dasar tanpa bola dan dengan bola, pada dasarnya merupakan satu kesatuan dalam satu rangkaian gerakan. Gerak dasar tanpa bola dilaksanakan sebagai persiapan untuk melakukan gerak dasar dengan bola. Gerak dasar dengan bola diharapkan dapat menunjang penguasaan teknik dasar dalam permainan bola voli. Gerak dasar dengan bola meliputi servis, passing, umpan (set- up), smash (spike) dan bendungan (block).

a. Servis

Servis adalah tindakan memukul bola oleh seorang pemain belakang yang dilakukan dari daerah servis, langsung ke lapangan lawan. Servis merupakan aksi untuk melakukan bola kedalam permainan, keberhasilan suatu servis tergantung pada kecepatan bola, ketepatan memukul bola, jalan dan perputaran bola, serta penempatan bola ketempat kosong kepada pemain ke garis belakang dan arah bola ke lapangan lawan. Servis adalah satu-satunya teknik yang digunakan untuk memulai pertandingan, pada suatu pertandingan pemain hanya akan mendapatkan angka bila pemain memegang servis (kecuali saat penentuan di set kelima). Karena itulah dalam suatu pertandingan sangat penting untuk melakukan servise dengan konsisten, yaitu paling tidak 90% dari servis dapat melewati net kedaerah lawan. Ada beberapa servis dalam olahraga bola voli, setiap pemain diharapkan harus menguasai 2 jenis servis dasar yaitu servis underhand (tangan bawah) dan servis overhand floater (mengambang). Prioritas utama dalam servis adalah konsistensi dalam menyeberangkan bola mendekati 100% setiap kali bermain. Semua pemain dapat melakukan servis underhand dengan mudah, setelah itu servis yang dipelajari adalah servis mengambang. Disebut mengambang karena bola yang dipukul bergerak ke kiri-ke kanan dan keatas- ke bawah pada saat bergerak melintasi net. Selain dua teknik dasar yang perlu dikuasai oleh pemain yaitu servis loncat (jump serve). Bila setiap pemain yang melakukan servis dalam suatu tim menguasai jenis-jenis servis yang berbeda, maka tim tersebut dapat memperoleh keuntungan secara strategis karena membuat lawan selalu berada dalam kebingungan.

Setelah pemain dapat melakukan dan menguasai teknik dasar servis dengan baik, maka pemain tersebut harus dapat menguasai berbagai macam arah bola pada waktu servis. Adapun macam-macam arah bola dalam servis adalah :

- Top-spin
Top-spin adalah arah bola yang berputar kedepan. Arah bola ini sangat menguntungkan karena seakan-akan tidak sampai tetapi sampai ke lapangan lawan. Untuk top-spin perkenaan pada bagian atas bola.
- Back-spin

Back-spin adalah arah bola yang berputar ke belakang. Arah bola ini juga sangat menguntungkan, bola seakan-akan melambung tinggi keluar lapangan lawan tetapi ternyata tidak keluar. Untuk back-spin perkenaan pada bagian bawah bola.

- Inside-spin
Inside-spin adalah arah bola yang berputar kedalam. Untuk inside-spin perkenaan pada bagian samping kanan bola.
- Outside-spin
Outside-spin adalah arah bola yang berputar keluar. Untuk outside-spin perkenaan pada bagian kiri bola.
- Float
Float adalah arah bola yang lurus kedepan tidak berputar dan kencang. Untuk memukul bola float perkenaan bola tepat pada tengah bola dengan kekuatan yang tinggi sehingga bola sulit diterima oleh lawan.

b. Passing

Passing dalam permainan bola voli adalah suatu usaha atau upaya seorang pemain bola voli dengan cara menggunakan teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk mengumpangkan bola yang dimainkannya itu kepada teman se-regu atau satu timnya untuk dimainkan di lapangannya sendiri. Penerimaan servis berperan sangat penting dalam kesuksesan satu tim. Untuk mengefisiensi dalam penerimaan servis adalah dengan passing. Passing harus dilakukan dengan baik jika dalam tim ingin memperoleh kemenangan, karena passing merupakan titik awal sebuah penyerangan. Bila bola yang di umpangkan jelek, pengumpan akan mengalami kesulitan untuk menempatkan bola yang baik bagi para penyerang.

Bentuk-bentuk teknik passing terdiri dari passing bawah dan passing atas.

1. Cara melakukan passing bawah (Underhand passing) yang baik adalah

- Gerakan mengambil bola
- Mengatur posisi atau kuda-kuda
- Salah satu kaki maju kedepan
- Perkenaan bola
- Mengarahkan bola kearah sasaran.

Ketika melakukan umpan telapak tangan harus disatukan dengan ibu jari dalam posisi sejajar, kedua sikut diputar kearah dalam sehingga bagian lengan yang datar dan lembut menghadap keatas. Passing bawah merupakan teknik yang relatif mudah bila pemain bergerak mendekati bola terlebih dahulu. Adapun beberapa kesalahan dan perbaikan dalam melakukan passing bawah adalah sebagai berikut :

Kesalahan

- a. Lengan terlalu tinggi ketika menerima bola. Ayunan lengan berada di atas bahu
- b. Merendahkan tubuh dengan menekuk pinggang bukan lutut, sehingga bola yang diumpan terlalu redah dan terlalu kencang.
- c. Pemain tidak memindahkan berat badan kearah sasaran, sehingga bola tidak bergerak kedepan.
- d. Lengan terpisah sebelum, pada saat, atau sesaat sesudah menerima bola, sehingga umpan menjadi salah.
- e. Bola mendarat di lengan daerah

Perbaikan

- a. Biarkan bola bergerak sampai sejajar pinggang sebelum menerima. Cobalah untuk menghentikan gerak lengan dengan gerakan mendorong bola.

- b. Tekuk lutut, jaga punggung tetap lurus pada saat berada dibawah bola. Sentuh lantai dengan tangan agar dapat bertahan pada posisi rendah.
- c. Pastikan berat badan bertumpu pada kaki depan dan tubuh membungkuk kedepan.
- d. Tetap satukan lengan dengan menggenggam jari atau siku atau menyentuh tubuh anda membungkus jari yang satu dengan jari yang lain dengan ibu jari sejajar.
- e. Tahan lengan pada posisi sejajar paha dan terima bola jauh dari dada.

2. Cara melakukan passing atas (overhead passing) yang baik adalah :

Posisi persiapan adalah merenggangkan kaki selebar bahu, menekuk lutut, tangan terangkat sekitar 6-8 inci didepan pelipis, dan ibu jari menghadap ke mata, bentuklah semacam jendela dengan ibu jari dan telunjuk sehingga jari terpisah dua kali dari jarak ibu jari. Bahu harus sejajar dengan sasaran, ketika bola menyentuh tangan, tangan membentuk seperti bola dengan hanya dua persendian paling atas dari jari dan ibu jari yang benar-benar menyentuh bola. Pada saat bola menyentuh jari luruskan tangan dan kaki, pindahkan berat badan kearah umpan yang dituju.

Adapun beberapa kesalahan dan perbaikan dalam melakukan passing atas adalah sebagai berikut :

Kesalahan

- a. Bola menyentuh telapak tangan dan tertahan.
- b. Bola bergerak keatas bukan meninggi kedepan.
- c. Mengalami kesulitan dalam mengarahkan bola kearah sasaran.
- d. Bola berputar terlalu keras.

Perbaikan

- a. Bukan jari menyelubungi bola dan terima bola dengan buku-buku teratas dari jari dan ibu jari.
- b. Pemain harus meluruskan kaki dan memindahkan berat badan kedepan kearah sasaran. Terima bola pada bagian belakang bawah, bukan pada dasar bola
- c. Posisi bahu harus sejajar menghadap kearah sasaran, kekuatan tenaga yang sama harus dikeluarkan dari kedua tangan saat mendorong bola.
- d. Pemain harus mendorong bola seketika itu juga, jangan memutar bola dengan kedua tangan.

c. Spike/ Smash

Smash adalah tindakan memukul bola kelapangan lawan, sehingga bola bergerak melewati atas jaring dan mengakibatkan pihak lawan sulit mengembalikannya. Smash yang efektif selama permainan berlangsung ialah dengan cara memukul bola dari atas net yang disebut spike.

Smash merupakan suatu teknik yang mempunyai gerakan yang kompleks yang terdiri dari :

1. Langkah awalan
2. Tolakan untuk meloncat
3. Memukul bola saat melayang di udara
4. Saat mendarat kembali setelah memukul bola

d. Bendungan atau Block

Bendungan saat erat sekali dengan teknik bertahan yang dilakukan diatas net, keberhasilan bendungan dapat ditentukan oleh loncatan yang tinggi dan kemampuan menjangkau lengan pada bola yang sedang dipukul lawan. Bendungan dapat dilakukan oleh 1,2, atau 3 pemain tergantung pada kualitas pemain lawan. Bendungan dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu bendungan aktif dan bendungan pasif. Bendungan aktif artinya pada saat melakukan bendungan tangan pemain digerakkan dengan kuat dan lengan dekat sekali dengan net. Sedangkan bendungan pasif adalah tangan pemain pada waktu melakukan bendungan dijulurkan keatas tanpa digerakkan.

Cara melakukan bendungan perorangan

Ada 4 tahap untuk melakukan bendungan terhadap serangan lawan, yaitu :

- Tahap pertama bergerak menuju arah bola
- Tahap kedua take-off atau melompat
- Tahap ketiga kontak dengan bola
- Tahap keempat mendarat.

3. Peraturan Permainan Bola Voli

Lapangan permainan

- Lapangan

Daerah permainan bola voli harus berbentuk segi empat dan simetris. Lapangan permainan berbentuk persegi panjang dengan ukuran 18 X 9 m, dikelilingi oleh daerah bebas dengan minimal di semua sisi 3 m. daerah bebas permainan adalah ruang diatas daerah permainan yang bebas dari segala halangan. Daerah bebas permainan harus memiliki ketinggian minimal 7 m dari permukaan lapangan.

Permukaan lapangan permainan bola voli harus datar, horizontal, dan seragam. Tidak boleh sampai menimbulkan bahaya cedera bagi pemain. Tidak diperkenankan bermain di permukaan lapangan yang tidak rata atau licin. Untuk permainan indoor permukaan lapangan berwarna terang, sedangkan untuk outdoor diperkenankan kemiringan 5 mm per meter untuk keperluan drainase. Tidak diperkenankan membuat garis lapangan dari bahan baku padat yang keras.

- Net

Tinggi net dipasang tegak lurus diatas garis tengah, dengan ketinggian 2,43 m untuk putra dan 2,24 m untuk putri. Ketinggian net diukur dari tengah lapangan permainan.

Lebar net 1 m dan panjang 9,50-10 m (dengan pita samping 25-50 cm di setiap sisi), terbuat dari jalinan mata jala hitam 10 cm, berbentuk persegi. Pada puncak net terdapat pita horizontal selebar 7 cm, terbuat dari dua kain kanvas putih yang terpasang memanjang sepanjang net. Setiap akhir pita terdapat sebuah lubang, melalui lubang itu dimasukkan tali untuk menarik pita ke tiang-tiang agar net tersebut tegang.

- Antena

Sebuah antena adalah tongkat yang lentur sepanjang 1,80 m dan bergaris tengah 10 cm terbuat dari fiber glass atau bahan yang sejenis. Sebuah antena di pasang pada bagian luar dari setiap pita samping. Antena diletakkan berlawanan pada sisi-sisi net. Tinggi antena diatas net adalah 80 cm dan di beri garis-garis yang berwarna kontras sepanjang 10 cm. lebih baik berwarna merah dan putih.

- Tiang

Sebagai penunjang net, tiang-tiang diletakkan dengan jarak 0,50-1,00 m di luar garis samping. Tinggi 2,55 m dan sebaiknya dapat diatur naik turunnya. Tiang harus bulat dan licin, ditegakkan pada lantai tanpa bantuan kawat-kawat. Tiang harus tidak membahayakan atau ada perlengkapan yang merintang

- Bola

Standar ketentuan bola, bola harus bulat, terbuat dari kulit yang lentur atau terbuat dari kulit sintetis yang bagian dalamnya dari karet atau bahan yang sejenis. Warna bola harus satu warna yang cerah atau kombinasi dari beberapa warna. Keliling bola 65-67 cm dan beratnya 260-280 gram. Tekanan di dalam bola harus 0,30-0,325 kg/cm²(4,26-4,61psi) (294,3-318,82 hpa).

- Tim/regu

Satu tim maksimal terdiri dari 12 pemain, satu coach, satu asisten coach, satu trainer dan satu dokter medis. Kecuali libero, satu dari para pemain adalah kapten tim, dia harus diberi tanda dalam score-sheet. Hanya pemain yang terdaftar dalam score-sheet dan dapat memasuki lapangan untuk

bermain dalam pertandingan. Pada saat coach (dan kapten tim) menandatangani score-sheet pemain yang terdaftar tidak dapat diganti. Setiap regu berhak untuk mendapatkan satu pemain khusus bertahan (defensive player) "Libero" antara 12 pemain yang terdaftar. Pemain libero harus terdaftar pada lembaran score-sheet, dan di belakang namanya terdapat huruf "L". nomornya juga harus tercatat pada daftar posisi pada setiap permulaan set.

Perlengkapan pemain

1. Perlengkapan pemain terdiri dari baju kaos, celana pendek dan sepatu olahraga
2. Warna dan desain baju kaos, celana pendek harus seragam (kecuali libero) dan bersih untuk seluruh tim
3. Sepatu harus ringan dan elastis dengan bersol karet atau kulit tanpa tumit (hak)
4. Baju kaos pemain harus diberi nomor dari 1 sampai dengan 18.
 - Nomor harus ditempatkan pada baju kaos ditengah depan dan tengah belakang. Warna dan terangnya angka harus kontras dengan baju kaos
 - Tinggi nomor dada minimal 15 cm dan nomor punggung 20 cm. garis yang membentuk angka harus minimal 2 cm.
 - Pada baju kaos kapten tim di bagian dada harus terdapat garis berukuran 8 X 2 cm dibawah nomor dada.
 - Dilarang menggunakan seragam yang berwarna berbeda dengan anggota pemain yang lain (kecuali libero) dan tanpa nomor yang sesuai.
5. Pemain dilarang memakai benda-benda yang dapat menyebabkan cedera atau memberikan keuntungan semu bagi pemain.
6. Pemain dapat memakai kaca mata atau lensa kontak atas resiko mereka sendiri.

Hak dan tanggung jawab pemain

1. Tanggung jawab pokok
 - Pemain harus mengetahui peraturan permainan dan mematuhiinya
 - Pemain harus menerima keputusan-keputusan wasit dengan perilaku yang sportif tanpa membantah dan melawannya. Dalam hal yang meragukan, penjelasan dapat melalui kapten bermain dan hanya dialah yang berhak mengajukannya.
 - Pemain harus memiliki rasa hormat dan sopan dengan semangat "kejujuran dan kesatriaan".(fair play), tidak hanya kepada wasit, tetapi juga terhadap petugas lainnya, regu lawan, regu sendiri dan penonton.
 - Pemain dilarang melakukan kegiatan atau sikap yang bertujuan memengaruhi keputusan wasit atau menutupi kesalahan dari regunya.
 - Pemain dilarang melakukan kegiatan yang bertujuan untuk memperlambat permainan.
 - Baik kapten regu maupun pelatih bertanggung jawab atas tingkah laku dan disiplin anggota regunya.
2. Kapten
 - Sebelum pertandingan, kapten tim menandatangani score-sheet dan mewakili timnya dalam undian.
 - Selama pertandingan berlangsung dan pada saat di dalam lapangan, kapten tim adalah kapten dalam permainan. Pada saat kapten tim tidak berada di lapangan,
 - coach atau kapten tim harus menunjuk salah satu pemain di dalam lapangan, tetapi bukan libero, untuk berfungsi sebagai kapten dalam permainan, pada saat bola keluar lapangan, hanya kapten tim yang mempunyai hak berbicara kepada wasit untuk :
 - Menanyakan keterangan mengenai penerapan atau interpretasi dari peraturan dan juga mewakili teman satu timnya untuk mengajukan pertanyaan dan memperjelas jika terjadi kesalahan pemahaman.
 - Mohon izin dalam pertandingan
 - Untuk mengajukan time-out dan pergantian pemain.

- Pada akhir pertandingan, kapten tim berterima kasih kepada para wasit dan menandatangani score-sheet untuk mengesahkan hasil pertandingan
3. Coach
- Sebelum pertandingan, pelatih mendaftarkan atau memeriksa nama-nama dan nomor dari pemainnya dalam score-sheet, kemudian menandatangani
 - selama pertandingan, pelatih mengatur timnya dari luar lapangan permainan, memilih pemainnya yang akan main pertama pergantian, dalam tugasnya dia berhubungan dengan wasit ke dua, sebelum dimulainya pertandingan di setiap set, memberikan daftar posisi yang telah diisi dan ditandatangani, kepada pencatat atau wasit ke dua. Duduk di bangku cadangan dekat dengan pencatat, tetapi dapat meninggalkan tempat itu serta mengajukan time-out dan pergantian pemain.

Sistem pemberian angka

1. Suatu tim memperoleh angka apabila :
 - Berhasil mendaratkan bola di lapangan permainan lawan.
 - Regu lawan membuat kesalahan.
 - Regu lawan menerima hukuman
2. Untuk memenangkan pertandingan
 - Suatu pertandingan dimenangkan oleh regu yang memenangkan tiga set
 - Suatu set dimenangkan oleh regu yang lebih dahulu meraih angka 25 dengan memimpin minimal dua angka atas lawannya. Dalam keadaan sama 24-24 permainan dilanjutkan sampai salah satu regu unggul dua angka (24-26, 25-27, 26-28) dan seterusnya tidak terbatas.
 - Bila kedudukan set sama 2-2 (set penentuan) dimainkan sampai angka 15 dengan minimal memimpin dua angka atas lawannya. Dalam keadaan sama 14-14 permainan dilanjutkan sampai salah satu regu unggul dua angka (14-16, 15-17, 16-18) dan seterusnya tidak terbatas.
3. Apabila suatu regu gagal dalam melakukan servis atau mengembalikan bola, atau melakukan kesalahan lainnya, mendapatkan konsekuensi sebagai berikut :
 - Jika regu yang servis memenangkan reli, memperoleh 1 angka dan seterusnya servis.
 - Jika regu lawan mendapat giliran untuk melakukan servis, memperoleh 1 angka dan berhak melakukan servis.

Kesalahan dan ketidaklengkapan pemain

1. Jika salah satu tim menolak untuk bermain setelah dilakukan panggilan maka tim tersebut dinyatakan salah dan kehilangan pertandingan dengan hasil 0-3 dan 0-25 untuk tiap set.
2. satu tim tanpa suatu alasan yang dapat dipertanggung jawabkan tidak hadir didalam lapangan permainan pada waktu yang ditentukan, dinyatakan kalah dengan hasil 0-3 dan 0-25 untuk tiap set.
3. Satu tim yang dinyatakan tidak lengkap untuk set atau pertandingan itu, dinyatakan kalah dalam set atau pertandingan itu. Tim lawan mendapatkan angka atau angka dan set, yang diperlukan untuk memenangkan set atau pertandingan itu. Tim yang tidak lengkap tetap dengan angka dan set yang telah diperolehnya.

Posisi dan rotasi pemain

1. Posisi

Pada saat bola dipukul oleh pelaku servis setiap tim harus berada diposisinya didalam lapangan, sesuai urutan rotasi (kecuali pelaku servis). Apabila regu penerima servis memperoleh giliran servis maka para pemain harus berputar satu posisi searah jarum jam (pemain posisi 2 ke posisi 1 untuk servis, pemain di posisi 1 bergeser ke posisi 6 dan seterusnya).

Tiga pemain dekat net adalah pemain garis depan dan terdiri dari posisi 4 (kiri- depan), 3 (tengah-depan), dan 2 (kanan-depan). Sedang 3 pemain yang lain adalah pemain garis belakang yang terdiri dari posisi 5 (kiri-belakang), 6 (tengah-belakang), 1 (kanan- belakang).
2. Kesalahan Posisi
 - a. Satu tim menyatakan kesalahan posisi jika ada pemain yang tidak berada pada posisi yang benar pada saat bola dipukul oleh pelaku servis.

- b. Jika pelaku servis melakukan kesalahan pada saat melakukan servis, maka dinyatakan kesalahannya terjadi sebelum kesalahan posisi lawan.
- c. Jika terjadi kesalahan servis setelah pukulan servis dilakukan maka yang dikenakan sangsi adalah kesalahan posisi, yang mengakibatkan tim itu akan dikenakan sangsi dengan kehilangan reli dan posisi pemain dikembalikan ke posisi sebenarnya.

3. Rotasi

Urutan rotasi ditentukan oleh daftar posisi dan diperiksa dengan urutan servise dan posisi pemain selama set itu berlangsung. Jika regu penerima servis berhasil mendapatkan hak untuk servise pemainnya berputar satu posisi searah jarum jam.

4. Kesalahan Rotasi

Kesalahan rotasi terjadi bila servis tidak dilakukan sesuai dengan urutan rotasi. Hal ini menyebabkan regu itu akan dikenakan sangsi kehilangan satu reli dan rotasi pemain dikembalikan ke rotasi sebenarnya.

Pergantian Pemain

1. Suatu pergantian dianggap sah, apabila mendapatkan izin dari wasit.
2. Maksimal 6 kali pergantian pemain yang di ijinan bagi setiap regu dalam satu set.
3. Seorang pemain yang sedang dalam permainan dapat keluar (diganti), dan kembali masuk tetapi hanya 1 kali dalam satu set, dan harus menepai posisi pemain yang menggantikannya.
4. Seorang pemain pengganti hanya boleh masuk mengganti satu kali dalam satu set, diposisi pemain yang keluar lapangan dan ia hanya dapat diganti oleh pemain yang sama.
5. Pemain Libero sebagai pemain bertahan dan posisinya berada didaerah belakang dan tidak berhak melakukan pukulan serangan, servis, membendung bola.
6. Pergantian pemain Libero tidak terhitung sebagai pergantian resmi seperti pemain lainnya, jumlahnya tidak terbatas tetapi harus ada suatu reli diantara kedua pemain.
7. Pemain Libero dapat masuk atau keluar dari lapangan permainan hanya melalui antara daerah garis serang dan garis akhir didepan bangku cadangan, pada saat bola mati dan sebelum wasit meniup peluit tanda untuk servis (walaupun belum dimulainya set).
8. Seorang pemain yang cedera dan tidak dapat melanjutkan permainan harus diganti secara sah, jika hal itu tidak memungkinkan maka regu itu berhak meminta pergantian istimewa, diluar ketentuan yang diatur dalam peraturan.
9. Pemain yang dikeluarkan atau di diskualifikasikan harus diganti melalui pergantian yang sah. Jika hal itu tidak dimungkinkan, maka regu itu dinyatakan tidak lengkap

Penilaian

1. Teknik penilaian :

Tes unjuk kerja (psikomotor):

Lakukan teknik dasar passing atas dan passing bawah dalam bola voli.

Keterangan :

Berikan penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta didik, dengan rentang nilai antara 1 sampai 4.

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = - X 50 Jumlah skor maksimal

Pengamatan sikap (afeksi):

Mainkan permainan bola voli dengan peraturan yang telah dimodifikasi. Mentaati peraturan permainan, kerja sama dengan teman satu tim dan tunjukkan perilaku sportif.

Keterangan :

Berikan tanda cek (v) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek (v) mendapat nilai 1.

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai = X 20 Jumlah skor maksimal

Kuis (kognisi):

Jawab secara lisan atau peragakan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak dalam permainan bola voli.

Keterangan :

Berikan penilaian terhadap kualitas jawabam peserta didik, dengan rentang nilai antara 1 sampai dgn 4.

Jumlah skor yang diperoleh Nilai = X 20 Jumlah skor maksimal

Nilai akhir yang diperoleh siswa =

Nilai tes unjuk kerja + nilai observasi + nilai kuis

2. Rubrik penilaian

RUBRIK PENILAIAN UNJUK KERJA TEKNIK DASAR PEMAINAN BOLA VOLI

Aspek Yang Dinilai Kualitas Gerak	1	2	3	4
1. Sumber gerakan pass bawah dari pangkal bahu, kedua tangan disatukan lurus kedepan.				
2. Sumber gerakan pass atas dari pangkal bahu dan ruas jari-jari tangan.				
3. Pada saat perkenaan bola ditangan kedua kaki ngeper.				
4. Sumber gerakan servis bawah dari pangkal bahu, ayunan lengan dan perkenaan bola dipergelangan tangan.				
5. Melakukan gerakan blok dengan melompat dan posisi jari-jari tangan rapat, kemudian mendarat dengan kedua kaki bersamaan				

6. Gerakan smash dengan melompat tinggi dan pukulan tangan tepat pada bola.				
7. Letak perkenaan bola dengan lengan saat pass bawah. JUMLAH				

JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 28

RUBRIK PENILAIAN PERILAKU DALAM PERMAINAN BOLA VOLI PERILAKU YANG DIHARAPKAN CEK (√)

Aspek Yang Dinilai Konsep Gerak		
1.	Bekerja sama dengan teman satu tim.	
2.	Berani melakukan gerakan blok dan smash.	
3.	Mentaati peraturan.	
4.	Menghormati wasit.	
5.	Menunjukkan sikap bersungguh-sungguh dalam bermain.	

JUMLAH SKOR MAKSIMAL : 5

RUBRIK PENILAIAN PEMAHAMAN KONSEP GERAK DALAM PERMAINAN BOLA VOLI

Pertanyaan yang diajukan	1	2	3	4
1. Bagaimana posisi tangan pada saat melakukan pass bawah?				
2. Bagaimana posisi jari-jari tangan saat melakukan pass atas?				
3. Bagaimana posisi jari-jari tangan saat melakukan blok?				
4. Bagaimana posisi badan saat akan melakukan smash?				
5. Bagaimana posisi kaki saat melakukan pass atas dan pass bawah?				

JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 20