

1. Rencana Pembelajaran
2. Instrumen Penilaian
3. Bahan Ajar
4. Media Pembelajaran
5. Lembar kerja Peserta Didik



Oleh : Rizal Fauzan, S.Pd

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMA MUHAMMADIYAH SINGAPARNA
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : X/ Ganjil
 Materi Pokok : Bolavoli
 Alokasi Waktu : 2 X 45 Menit (1x pertemuan)

A. Kompetensi Inti

- KI 1** : Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
- KI 2** : Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, Kerjasama, toleran, damai) santun, responsive dan pro-aktif sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan pergulan dunia.
- KI 3** : Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budayadan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian serta menerapkan penerahuan prosedural pada bidang kajian yang sepsifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
- KI 4** : Mengolah, menalar dan menyaji dalam ranah konkret dan rana abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajari disekolah secara mandiri dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.

A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator
3.1 Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan*	<ul style="list-style-type: none"> • 3.6.1 Mengidentifikasi informasi tentang teknik dasar permainan bola voli (passing bawah dan passing atas) melalui Video, TV, media yang lain ataupun pengamatan langsung dan selanjutnya membuat catatan hasil pengamatan. • 3.6.2 Menjelaskan tahapan melakukan teknik dasar passing bawah dan passing atas permainan bola voli. • 3.6.3 Menganalisis keterampilan gerak teknik dasar permainan bola voli (passing bawah dan passing atas).
4.1 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan*	<ul style="list-style-type: none"> • 4.6.1 Mempraktekan tahapan gerak teknik dasar permainan bola voli (passing bawah dan passing atas). • 4.6.2 Menyajikan peragaan gerak teknik dasar permainan bola voli (passing bawah dan passing atas).

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

- Mengidentifikasi informasi tentang keterampilan gerak (passing bawah dan passing atas) bola voli dengan benar.
- Menjelaskan tahapan teknik dasar bola voli (passing bawah dan passing atas) dengan benar.
- Menganalisis tahapan gerak teknik dasar bola voli (passing bawah dan passing atas) dengan benar.
- Mempraktekan tahapan gerak bola voli (passing bawah dan passing atas) dengan benar.
- Menyajikan peragaan gerak teknik dasar bola voli (passing bawah dan passing atas) dengan benar dan percaya diri.

Focus Penguatan Karakter :

- Kerjasama
- Disiplin
- Percaya diri
- Keberanian

C. Materi Pembelajaran

1. Fakta

Melihat kumpulan video teknik dasar permainan bola voli melalui media elektronik

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

<https://www.youtube.com/watch?v=V8sDptPxdV0>

Konsep

Permainan bola voli diciptakan oleh William G Morgan di akhir abad 19, tujuan olahraga ini adalah memukul bola melewati net sekaligus menjatuhkan bola di area lapangan lawan untuk dapat mencetak poin. Dimainkan 2 kelompok yang masing-masing berjumlah 6 orang.

Prinsip

Teknik dasar Permainan Bola Voli

- Passing (bawah dan atas)

Prosedur

Cara melakukan keterampilan gerak dasar Passing bawah dan Passing atas

2. Materi Pembelajaran Pengayaan

Diberikan kepada siswa yang sudah memiliki kompetensi diatas KKM, diberikan penguatan materi yang lebih tinggi dengan penambahan pengetahuan atau gerakan dengan intensitas dan volume latihan yang lebih banyak. Materi pengayaan dikembangkan dari materi pembelajaran reguler dengan meningkatkan faktor kesulitan dan peraturan serta strategi permainan bola voli sesungguhnya.

3. Materi Pembelajaran Remedial

Diberikan kepada siswa yang belum menguasai materi atau kompetensi yang dipelajari kurang dari KKM. Metoda dilakukan dengan cara mengurangi intensitas atau volume atau bentuk gerakan yang lebih sederhana, dan melalui pembelajaran ulang, bimbingan perorangan, belajar kelompok dan pemanfaatan tutor sebaya bagi siswa yang belum mencapai ketuntasan belajar sesuai hasil analisis penilaian.

D. Metode Pembelajaran

1. Pendekatan : Saintifik
2. Model : Problem Based Learning
3. Metode : Diskusi, Tanya jawab dan Latihan mandiri

E. Media Pembelajaran

1. Media:

- a. Google form.
- b. Video pembelajaran gerak spesifik passing bawah dan passing atas permainan bola voli.

2. Alat:

- a. Lapangan permainan bola voli atau lapangan sejenisnya (lapangan bola basket, halaman sekolah, atau lapangan terbuka).

- b. Bola voli atau bola modifikasi (bola terbuat dari plastik, karet, dll).
- c. Laptop, Proyektor, HP.
- d. LKPD.
- e. Buku panduan pembelajaran siswa.

F. Sumber Belajar

Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas X, Buku PJOK lain yang relevan, internet, narasumber, lingkungan sekitar, dan sumber lain yang relevan
 link youtube video pembelajaran <https://www.youtube.com/watch?v=wTehTJCjEyE>
<https://www.youtube.com/watch?v=V8sDptPxdV0>

G. Langkah-Langkah Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan
<p>Pendahuluan (15 Menit)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Guru menyiapkan peserta didik di Lapangan tentunya harus memperhatikan proses dengan menjaga jarak 2) Guru mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik. 3) Salah satu peserta didik memimpin doa. <i>Religius</i> 4) Guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat 5) Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap 6) Guru memotivasi peserta didik untuk mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan dengan menjelaskan manfaat olahraga bagi kesehatan dan kebugaran. 7) Guru menanyakan pemahaman kompetensi yang sudah dipelajari sebelumnya dengan cara tanya jawab. 8) Peserta didik menyimak penjelasan kompetensi yang harus dikuasai setelah proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari permainan bola voli: misalnya bahwa permainan bola voli adalah salah satu aktivitas yang dapat meningkatkan unsur kebugaran jasmani. 9) Peserta didik menganalisis materi yang akan dipelajari yaitu: keterampilan gerak passing bawah dan passing atas dalam permainan bola voli. 10) Peserta didik menyimak penjelasan tehnik penilaian untuk kompetensi bola voli, baik kompetensi sikap spiritual dengan observasi dalam bentuk jurnal: yaitu perilaku keseriusan dalam berdoa dan berusaha secara maksimal, kompetensi sikap sosial: perilaku jujur, disiplin, dan kerjasama, kompetensi pengetahuan: pemahaman mengenai konsep keterampilan gerak passing bawah dan passing atas dalam permainan bola voli, menggunakan penugasan atau tes tertulis, dan kompetensi terkait keterampilan yaitu keterampilan gerak passing bawah dan passing atas dalam permainan bola voli 11) Guru menanyakan pemahaman peserta didik terkait materi bola voli secara konseptual sebagai acuan awal pemahaman peserta didik terhadap materi keterampilan gerak passing bawah dan passing atas dalam permainan bola voli.

	<p>12) Peserta didik melakukan pemanasan. Pemanasan yang dilakukan antara lain: pemanasan untuk seluruh tubuh dan pemanasan secara spesifik untuk jenis aktivitas yang akan dilakukan.</p>
<p>Inti Kegiatan (60 Menit)</p>	<p>1. Langkah Stimulasi (<i>Mengamati</i>) Guru Menyajikan masalah nyata kepada peserta didik ketika melakukan passing bawah dan passing atas, dengan menayangkan video terkait materi keterampilan gerak passing bawah dan passing atas dalam permainan bola voli ketika melakukan passing bolanya tidak lurus (membelok ke samping).</p> <p>2. Peserta didik mencari penjelasan tentang permasalahan yang sering dilakukan ketika melakukan passing. <u>Peserta didik Mengidentifikasi permasalahan yang terjadi pada materi keterampilan gerak passing bawah dan passing atas dalam permainan bola voli melalui video.</u></p> <p>3. Langkah Identifikasi Masalah (<i>Menanya</i>) Guru memfasilitasi peserta didik untuk memahami masalah nyata yang telah disajikan, yaitu mengidentifikasi apa yang mereka telah diketahui, apa yang perlu mereka ketahui, dan apa yang perlu dilakukan untuk menyelesaikan masalah. Peserta didik berbagi peran/tugas untuk menyelesaikan masalah tersebut.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru memberikan bentuk permainan yang mengarah pada sikap awal gerakan passing bawah dan passing atas permainan bola voli. - Guru membagi siswa untuk berkelompok dan Menganalisis tentang materi passing bawah dan passing atas yang sedang dipelajari. - Mengarahkan pada peserta didik untuk menjawab mengapa ketika melakukan passing arahnya tidak lurus kedepan - Guru Memodifikasi dari sarana yang digunakan dengan menggunakan bola plastik/bola karet agar memudahkan peserta didik pada saat melakukan passing pada materi passing bawah dan passing atas permainan bola voli. - Tiap kelompok mengamati gerakan passing bawah dan passing atas yang dilakukan oleh anggota kelompoknya masing-masing. <p>4. Langkah Pengumpulan Data (<i>Mengumpulkan Informasi</i>) dan <i>Mencoba</i> Guru membimbing peserta didik melakukan pengumpulan data/informasi (pengetahuan, konsep, teori) melalui berbagai macam cara gagasan atau model untuk menemukan berbagai alternatif penyelesaian masalah.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Peserta didik/guru mencontohkan secara langsung gerakan passing bawah dan passing atas dengan beberapa tahapan gerakan sikap awalan, sikap lanjutan sampai pada sikap akhir dengan benar</u> - Peserta didik kembali dalam kelompoknya untuk mencoba passing bawah dan passing atas dengan di bantu oleh teman satu kelompoknya. <u>Setiap anggota kelompok bergantian mencoba Menerapkan gerakan teknik dasar passing bawah dan passing atas. Teman yang tidak melakukan mengamati gerakan temannya, mulai dari sikap awal, pelaksanaan, dan sikap akhir pada setiap gerakan dasar passing bawah dan passing atas. Guru menjadi fasilitator dari proses pembelajaran tersebut dan memberi arahan terhadap tugas gerak yang dilakukan.</u> <p>5. Langkah pengolahan data (<i>Menalar/Mengasosiasi</i>) Peserta didik untuk menentukan penyelesaian masalah yang paling</p>

	<p>tepat dari berbagai alternatif pemecahan masalah yang peserta didik temukan (dengan memberikan dan mengarahkan bagian perbagian dari sikap awalan sampai sikap akhir pada gerakan passing bawah dan passing atas)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Setiap kelompok menemukan kesalahan yang sering dilakukan pada gerakan teknik dasar passing. - Peserta didik dalam kelompoknya saling memperbaiki berdasarkan hasil amatan. - <u>Peserta didik mencoba Menampilkan kembali teknik yang telah dipahami (Penguasaan Gerak Dasar passing bawah dan passing atas).</u> - <u>Peserta didik menemukan cara yang benar dalam Menampilkan gerakan passing bawah dan passing atas tanpa membelok ke samping kiri atau kanan</u> <p>6. Langkah pembuktian (Mengkomunikasikan) dan menarik kesimpulan.</p> <p>Peserta didik untuk melakukan refleksi atau evaluasi terhadap proses penyelesaian masalah yang dilakukan.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Semua kelompok dikumpulkan, masing-masing kelompok Mempresentasikan atau Memperagakan hasil pengamatan mengenai teknik dasar passing bawah dan passing atas.</u> - Setelah setiap kelompok presentasi dilanjutkan berdiskusi dan melakukan refleksi. <p>Peserta didik menunjukkan sikap respek pada orang lain dengan mendengarkan secara seksama setiap ada orang yang berpendapat.</p>
<p>Penutup (15 Menit)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Peserta didik melakukan pelepasan/pendinginan 2) Peserta didik bersama guru, melakukan refleksi tanya jawab terhadap materi yang telah dipelajari. 3) Peserta didik bersama guru menyimpulkan konsep gerakan teknik dasar <u>passing bawah dan passing atas</u> permainan bola voli 4) Guru menyampaikan materi yang akan dipelajari pada minggu yang akan datang. 5) Mengakhiri pembelajaran dengan doa untuk mensyukuri keselamatan dan kesehatan dalam pembelajaran 6) Setiap kelompok mengembalikan alat ke tempat penyimpanan dengan tertib

H. Penilaian Hasil Pembelajaran

1. **Teknik Penilaian** (Terlampir memuat Sikap, Pengetahuan dan Keterampilan yang dilengkapi dengan Rubrik dan Penskoran)

- a. Penilaian Sikap
- b. Penilaian Pengetahuan
- c. Penilaian Keterampilan

2. Prosedur Penilaian

- a. Rubrik Penilaian dan Penskoran (Terlampir)
 - Penilaian Sikap
 - Penilaian Pengetahuan
 - Penilaian Keterampilan
- b. Instrumen Penilaian (Terlampir)
 - Penilaian Sikap
 - Penilaian Pengetahuan
 - Penilaian Keterampilan

3. Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

a. Pembelajaran Remedial

Remedial akan dilaksanakan apabila nilai peserta didik tidak memenuhi KKM yang ada dan bisa dilaksanakan pada saat KBM berlangsung atau bisa juga diluar jam pelajaran tergantung jumlah siswa dengan bentuk bimbingan.

b. Pembelajaran Pengayaan

Pengayaan akan dilaksanakan apabila peserta didik yang sudah mencapai ketuntasan belajar atau nilai melewati KKM dalam bentuk tugas gerak yang tingkat pemahamannya lanjutan (HOTS)

Singaparna, 09 Agustus 2021
GMP PJOK,

Rizal Fauzan , S.Pd.
NUPTK.6349768669130053

Lampiran RPP 1
Penilaian Sikap

JURNAL SIKAP SPIRITUAL DAN SOSIAL

Nama Sekolah : SMA Muhammadiyah Singaparna
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : X / Ganjil
Tahun Pelajaran : 2021/2022

No	Hari / Tanggal	Nama Siswa	Catatan Perilaku	Butir Sikap	Positif / Negatif	Tindak Lanjut	Ttd

Petunjuk pengisian :

1. Kolom satu diisi nomor urut
2. Kolom dua diisi hari dan tanggal kejadian
3. Kolom tiga diisi nama peserta didik
4. Kolom empat diisi catatan perilaku yang dilakukan oleh peserta didik yang paling menonjol baik positif maupun negatif
5. Kolom lima diisi aspek yang diamati, seperti yang berkaitan dengan keimanan dan ketaqwaan atau berkaitan dengan disiplin, keberanian dan kerjasama serta percaya diri
6. Kolom enam diisi sifat perilaku yang dilakukan peserta didik
7. Kolom tujuh diisi tindak lanjut dari sikap peserta didik tersebut
8. Kolom delapan diisi oleh paraf/tandatangan guru

LEMBAR OBSERVASI PENILAIAN SIKAP SISWA

Nama :

Kelas :

Tanggal Pengamatan :

Materi :

Petunjuk :

Berilah tanda centang (✓) pada kolom 1 (tidak pernah), 2 (kadang-kadang), 3 (sering), dan 4 (selalu) sesuai dengan keadaan yang sebenarnya.

No	Indikator Sikap	1	2	3	4
1	Melakukan kegiatan tanpa ragu-ragu				
2	Mampu membuat keputusan dengan cepat				
3	Tidak mudah putus asa				
4	Tidak canggung dalam bertindak				
5	Berani presentasi di depan kelas				
6	Berani berpendapat, bertanya, atau menjawab pertanyaan.				
7	Melaksanakan tugas individu dengan baik				
8	Menerima resiko dari tindakan yang dilakukan				
9	Tidak menyalahkan/menuduh orang lain tanpa bukti yang akurat				
10	Mengembalikan barang yang dipinjam				
11	Mengakui dan meminta maaf atas kesalahan yang dilakukan				
12	Menepati janji				

PENILAIAN PENGETAHUAN

Kompetensi Dasar : Menganalisis keterampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan

Materi : Permainan bola voli

Sub Materi : Passing bawah dan Passing atas

1. Penilaian Pengetahuan

- a. Teknik Penilaian: Ujian Tulis
- b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

a. Soal ujian tulis

Nama :

Kelas :

No	Tehnik Penilaian	Contoh Instrumen
1. Menjelaskan Prosedural passing bawah dalam permainan bola voli	Tes tertulis	Jelaskan bagaimana langkah-langkah passing bawah dalam permainan bola voli yang benar ?
2. Menjelaskan Prosedural passing atas dalam permainan bola voli	Tes tertulis	Jelaskan bagaimana langkah-langkah passing atas dalam permainan bola voli yang benar ?
3. Menjelaskan Fakta dalam bola voli	Tes Tertulis	Sebutkan macam-macam teknik dasar permainan bola voli

Kriteria Jawaban :

No
1. Langkah-langkah passing bawah <ul style="list-style-type: none"> 1) <i>Sikap Awal</i> <ul style="list-style-type: none"> a) kaki dibuka selebar bahu, salah satu kaki sedikit maju b) badan agak sedikit dicondongkan c) kedua lutut direndahkan d) kedua tangan lurus dan pergelangan tangan dikepal dan dirapatkan e) pandangan focus terhadap arah datangnya bola

- 2) *Pelaksanaan Gerak*
 - a) bola diterima oleh kedua tangan perkenaan bola diantara pergelangan tangan dan siku
 - b) kedua tangan mendorong bola sampai sejajar dengan bahu
 - c) kedua lutut sedikit diangkat
 - 3) *Akhir gerakan*
 - a) kedua kaki menjaga keseimbangan tubuh
 - b) kedua lutut diluruskan
 - c) pandangan mata searah aliran bola yang dipantulkan
2. langkah-langkah passing atas
- 1) *Sikap Awal*
 - kaki dibuka selebar bahu, salah satu kaki sedikit maju
 - badan sedikit condong kedepan
 - lutut sedikit ditekuk
 - kedua tangan terbuka di depan muka
 - pandangan focus terhadap arah datangnya bola.
 - 2) *Pelaksanaan Gerak*
 - bola diterima oleh jari tangan
 - tangan mendorong bola sesuai dengan target sasaran
 - lutut diluruskan
 - 3) *Akhir gerakan*
 - kedua kaki menjaga keseimbangan tubuh
 - pandangan focus ke arah bola yang didorong
3. Servis, passing, blocking, smash/spike

Pedoman Penskoran

Penskoran

NO SOAL	NILAI SKOR	INDIKATOR
1	Skor 3	jika jenis disebut secara lengkap
	Skor 2	jika jenis disebut secara kurang lengkap
	Skor 1	jika jenis disebut tidak lengkap
2	Skor 3	jika jenis disebut secara lengkap
	Skor 2	jika jenis disebut secara kurang lengkap
	Skor 1	jika jenis disebut tidak lengkap
3	Skor 4	jika penjelasan benar dan lengkap
	Skor 3	jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap
	Skor 2	jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap
	Skor 1	jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap

Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan siswa: SP

Nilai sikap yang diperoleh siswa: $SP/10 \times 100$

$$\text{Nilai} = \frac{\text{total skor perolehan}}{\text{total skor maksimum}} \times 100$$

Rentang penilaian pengetahuan:

NO	Rentang Nilai	Klasifikasi
1	Nilai 86 – 100	Sangat Baik
2	Nilai 71 – 85	Baik
3	Nilai 56 – 70	Cukup
4	Nilai < 56	Kurang

PENILAIAN KETERAMPILAN

2. Penilaian Keterampilan

1) Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Siswa diminta untuk melakukan keterampilan gerak passing bawah dan passing atas permainan bola voli yang dilakukan ke target yang tersedia di dinding.

Nama :
Kelas :
Petugas Pengamatan :

Lembar pengamatan penilaian hasil gerak spesifik passing bawah dan passing atas permainan bola voli.

1) Penilaian hasil gerak passing bawah

a) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk gerak spesifik passing bawah dilakukan siswa selama 60 detik dengan dengan cara

- (1) Sediakan bola voli/bola modifikasi
- (2) Sediakan target yang ditempel di dinding
- (3) Mula-mula siswa berdiri dengan memegang bola
- (4) Lakukan passing bawah mengenai target selama 1 menit
- (5) Siswa mencatat hasil dari passing bawah yang telah dilakukan
- (6) Jumlah ulangan/pantulan bola yang mengenai target yang telah dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor

b) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Predikat Nilai	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... ≥ 32 kali ≥ 26 kali	90 - 100	Sangat Baik
26– 31 kali	20 – 25 kali	71 - 89	Baik
21 – 25 kali	15 – 19 kali	51 - 70	Cukup
..... ≤ 21 kali ≤ 15 kali ≤ 50	Kurang

2) Penilaian hasil gerak passing atas

c) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk gerak spesifik passing atas dilakukan siswa selama 60 detik dengan dengan cara

- (1) Sediakan bola voli/bola modifikasi
- (2) Sediakan target yang ditempel di dinding
- (3) Mula-mula siswa berdiri dengan memegang bola
- (4) Lakukan passing atas mengenai target selama 1 menit
- (5) Siswa mencatat hasil dari passing atas yang telah dilakukan
- (6) Jumlah ulangan/pantulan bola yang mengenai target yang telah dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor

d) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Predikat Nilai	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
..... ≥ 41 kali ≥ 35 kali	90 - 100	Sangat Baik
34 – 40 kali	19 – 33 kali	71 - 89	Baik
28 – 33 kali	12 – 18 kali	51 - 70	Cukup
..... ≤ 28 kali ≤ 12 kali ≤ 50	Kurang

Format Penilaian Remedial dan Pengayaan

3. Remedial

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada siswa, nilai yang dicapai tidak memenuhi KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format remedial terhadap tiga siswa.

Berikut ini adalah rubrik penilaian untuk remedial Materi Bola Voli :

No	Nama Peserta Didik	Materi	Indikator	Bentuk Remedial		Nilai		Ket
				Tgs Tulis	Tgs. Gerak	Sebelum Remedi	Setelah Remedi	
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
dst.								

1. Pengayaan

Pengayaan akan dilaksanakan apabila peserta didik yang sudah mencapai ketuntasan belajar atau nilai melewati KKM dengan menjadi tutor sebaya bagi peserta didik yang melaksanakan remedial. (Teknik penilaian dikembalikan kepada guru yang bersangkutan)

Berikut ini adalah rubrik penilaian untuk pengayaan Materi Bola Voli :

No	Nama Peserta Didik	Materi	Indikator	Bentuk Pengayaan	Nilai Hasil Pengayaan		Ket
					Sebelum	Setelah	
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
dst.							

Guru Mata Pelajaran

RIZAL FAUZAN., S.Pd
 NUPTK. 6349768669130053

BAHAN AJAR

A. Uraian Materi

PERMAINAN BOLA VOLI

- **Keterampilan Gerak Permainan Bola Voli**

Permainan bola voli merupakan permainan salah satu permainan bola besar. Dalam permainan bola voli, para pemain agar dapat bermain dengan baik harus menguasai beberapa keterampilan gerak atau teknik dasar. Keterampilan gerak yang harus dikuasai antara lain keterampilan gerak passing bawah, passing atas, servis, smash dan membendung.

Prinsip dalam permainan bola voli yaitu memantulkan bola dan mencegah bola jatuh dilapangan sendiri. Memantulkan bola dalam permainan bola voli dilakukan dengan keterampilan gerak passing bawah, passing atas atau bagian tubuh yang lain seperti kaki atau tangan. Penggunaan anggota tubuh seperti kaki atau tangan diluar keterampilan gerak digunakan untuk penyelamatan bola yang bertujuan untuk mencegah bola jatuh.

Berikut ini adalah rangkaian gerak dalam mempraktikan keterampilan gerak passing bawah, passing atas, servis dan smash dalam permainan bola voli.

a. Keterampilan Gerak Passing Bawah

Teknik dasar passing bawah sering disebut dengan istilah bola pertama. Bola pertama dapat diartikan sebagai bola sentuhan awal untuk memulai penyerangan. Peraturan permainan bola voli setiap tim hanya diperkenankan menyentuh bola maksimal 3 kali sentuhan, diantaranya bola pertama yang dapat dilakukan dengan passing bawah atau atas, bola kedua dilakukan oleh *tosser* (pengumpang) dan bola kedua oleh *smasher*. Ketiga sentuhan tersebut dirangkai yang bertujuan untuk mematikan bola di area lawan. Kemampuan melakukan teknik dasar passing bawah sangat penting dikuasai oleh pemain, karena teknik dasar ini sangat dibutuhkan untuk menyusun serangan dan pertahanan dari serangan lawan.

Ada beberapa hal yang harus diperhatikan dalam mempraktikan keterampilan gerak passing bawah yaitu konsentrasi, sentuhan bola dengan pergelangan tangan, kecepatan bola dan arah bola. Konsentrasi dibutuhkan yaitu untuk memperhatikan datangnya bola. Sentuhan bola dengan pergelangan tangan merupakan kunci penting, jika bola tidak sempurna diterima dengan pergelangan tangan hasil dari passing bawah tidak sempurna.

Berikut ini adalah rangkaian gerak keterampilan passing bawah dalam permainan bola voli.

4) Sikap Awal

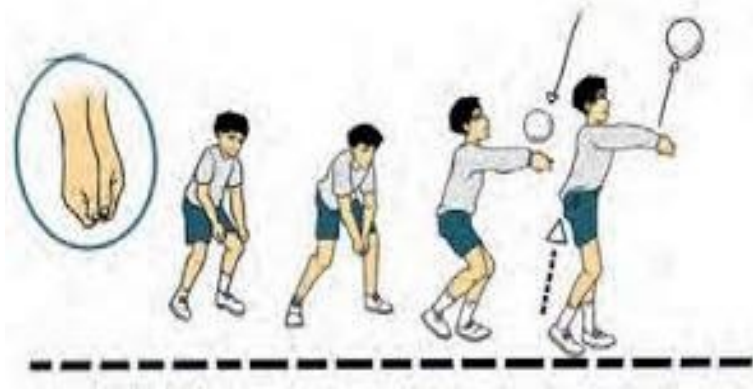
- f) kaki dibuka selebar bahu, salah satu kaki sedikit maju
- g) kedua kaki direndahkan
- h) kedua tangan lurus dan dirapatkan
- i) pandangan focus terhadap arah datangnya bola

5) Pelaksanaan Gerak

- d) bola diterima oleh kedua pergelangan tangan
- e) kedua tangan mendorong bola sesuai dengan target sasaran
- f) kedua lutut sedikit diangkat

6) Akhir gerakan

- d) kedua kaki menjaga keseimbangan tubuh
- e) kedua lutut, pantat diluruskan
- f) pandangan mata searah aliran bola yang dipantulkan



Gambar 2.1 Rangkaian gerak keterampilan passing bawah

b. Keterampilan Gerak Passing atas

Teknik dasar passing atas sangat penting dikuasai dalam permainan bola voli, karena passing atas sangat dibutuhkan untuk menyusun pola serangan, bola melambung tinggi di atas kepala dilakukan oleh pemain. Seorang pemain yang benar terampil dalam menguasai teknik dasar passing atas, dapat berperan sebagai *tosser* (pengumpan).

Berikut ini adalah rangkaian gerakan teknik dasar passing atas.

4) *Sikap Awal*

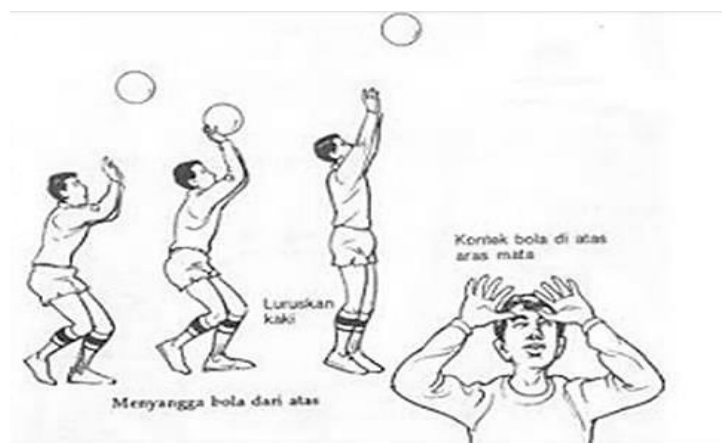
- kaki dibuka selebar bahu, salah satu kaki sedikit maju
- badan sedikit condong kedepan
- kedua tangan terbuka di depan muka
- pandangan focus terhadap arah datangnya bola.

5) *Pelaksanaan Gerak*

- bola diterima oleh jari tangan
- tangan mendorong bola sesuai dengan target sasaran
- lutut diluruskan

6) *Akhir gerakan*

- kedua kaki menjaga keseimbangan tubuh
- pandangan focus ke arah bola yang didorong



Gambar 2.2 Rangkaian gerak passing atas

- **Variasi latihan keterampilan gerak dalam permainan bola voli**

Berbagai cara dapat dilakukan untuk meningkatkan keterampilan gerak dalam permainan bola voli. Variasi dan kombinasi latihan merupakan cara yang dapat dilakukan. Media dan alat bisa beragam yang dapat digunakan. Berikut ini adalah variasi latihan keterampilan gerak dalam permainan bola voli

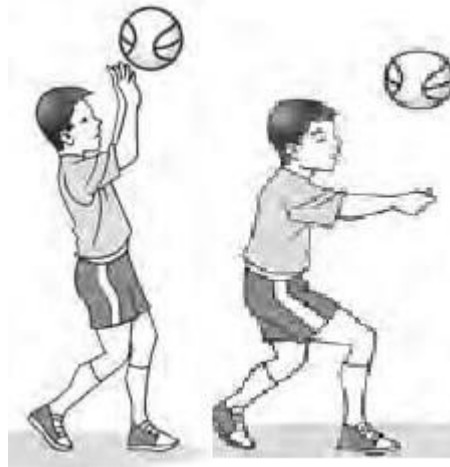
a. Variasi latihan keterampilan gerak passing bawah

Berikut ini adalah beberapa kegiatan pembelajaran untuk meningkatkan penguasaan keterampilan gerak passing bawah dalam permainan bola voli.

1) Melambungkan bola dan menerima dengan passing bawah

Latihan ini dilakukan dengan cara individu atau berkelompok . Adapun cara yang bisa dilakukan adalah sebagai berikut :

- a) Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu.
- b) Bola dipegang dengan kedua tangan
- c) Kedua tangan diluruskan ke depan sambil memegang bola
- d) Bola dilambungkan ke atas oleh kedua tangan
- e) Ketika bola turun, bola diterima dengan passing bawah
- f) Bola didorong ke arah depan atas
- g) Ambil kembali bola dan lakukan hal serupa menyusuri lapangan sampai kembali ke posisi awal
- h) Berikan bola ke teman untuk berlatih secara bergantian
- i) Lakukan latihan ini dengan penuh rasa tanggung jawab, kerjasama dan sportivitas.



Gambar 2.6 melambungkan bola dan menerima dengan passing bawah

2) Memantulkan bola

Memantulkan bola dengan passing bawah artinya memantulkan bola oleh kedua pergelangan tangan yang dirapatkan. Berlatih memantulkan bola dapat dilakukan secara individu. Berikut cara memantulkan bola dengan kedua pergelangan tangan dirapatkan.

- a) Berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu
- b) Bola dipegang dengan kedua tangan
- c) Kedua tangan diluruskan sambil memegang bola
- d) Bola dilambungkan ke atas oleh kedua tangan
- e) Ketika bola turun, bola diterima dengan passing bawah
- f) Bola didorong tegak lurus ke atas setinggi kurang lebih 1 meter
- g) Jika bola turun terima kembali dengan passing bawah

Latihan ini dapat dilakukan sambil berjalan atau diam di tempat

3) Memantulkan bola ke dinding

Berlatih passing bawah dapat dilakukan ke dinding 10 kali pantulan ke dinding per orang. Berikut cara melakukan passing atas ke dinding

- a) Berdiri pada jarak 2 meter dengan dinding
- b) Lambungkan bola ke arah dinding
- c) Terima bola dengan passing bawah

d) Arahkan bola ke dinding

Lakukan berlatih passing bawah ke dinding sebanyak 10 kali pantulan

b. Variasi latihan keterampilan gerak passing atas

1) Melambungkan bola dan menerima dengan passing atas

Latihan ini dilakukan dengan cara individu. Adapun cara yang dapat dilakukan adalah sebagai berikut :

- a) Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu satu kaki sedikit maju ke depan
- b) Bola dipegang dengan kedua tangan
- c) Kedua tangan diluruskan ke depan sambil memegang bola
- d) Bola dilambungkan ke atas oleh kedua tangan
- e) Ketika bola turun, bola diterima dengan passing atas
- f) Bola didorong ke depan atas
- g) Ambil kembali bola dan lakukan hal serupa menyusuri lapangan sampai kembali ke posisi awal
- h) Dorong bola ke dinding untuk berlatih.



Passing atas

Gambar 2.9 melambungkan dan menerima passing atas secara individu

MEDIA PEMBELAJARAN

Media, Alat, Bahan

- **Media :**
 - Jaringan internet
 - Tab android
 - Buku dan alat tulis
 - Lapangan bola voli
 - Bola voli/bola modifikasi
 - Pluit
 - Stopwatch
 - LKPD



LEMBAR KEGIATAN PESERTA DIDIK (LKPD)

A. Identitas

Nama	:	
Kelas	:	
Materi	:	

A. Langkah-langkah Kegiatan :

1. Diskusikan dengan teman kelompokmu
2. Amati video melalui youtube : <https://www.youtube.com/watch?v=wTehTJCjEyE>
3. Setelah membaca bahan ajar, mengamati video youtube selanjutnya jawab pertanyaan-pertanyaan yang diberikan berikut ini:

Pertanyaan

1. Jelaskan tahapan passing bawah dengan benar?
2. Jelaskan tahapan passing atas dengan benar?
3. Coba analisis gerakan passing bawah, apa penyebab bola tidak terkontrol dengan baik?
4. Coba analisis gerakan passing atas, apa penyebab bola tidak terkontrol dengan baik?
5. Menurut anda apa fungsi dari passing bawah dan passing atas dalam permainan bola voli?

Kunci jawaban

1.

sikap awal

- kaki dibuka selebar bahu, salah satu kaki sedikit maju
- kedua kaki direndahkan
- kedua tangan lurus dan dirapatkan
- pandangan focus terhadap arah datangnya bola

Pelaksanaan Gerak

- bola diterima oleh kedua pergelangan tangan
- kedua tangan mendorong bola sesuai dengan target sasaran
- kedua lutut sedikit diangkat

Akhir gerakan

- kedua kaki menjaga keseimbangan tubuh
- kedua lutut, pantat diluruskan pandangan mata searah aliran bola yang dipantulkan

2.

Sikap Awal

- kaki dibuka selebar bahu, salah satu kaki sedikit maju
- badan sedikit condong kedepan
- kedua tangan terbuka di depan muka
- pandangan focus terhadap arah datangnya bola.

Pelaksanaan Gerak

- bola diterima oleh jari tangan
- tangan mendorong bola sesuai dengan target sasaran

- lutut diluruskan

Akhir gerakan

- kedua kaki menjaga keseimbangan tubuh
 - pandangan focus ke arah bola yang didorong
3. perkenaan bola tidak pas ketika menyentuh tangan, dan posisi badan tidak siap.
 4. perkenaan bola tidak pas ketika menyentuh jari-jari tangan, posisi badan tidak siap.
 5. Untuk dapat memulai serangan dan menahan serangan dari lawan.

Skor maksimum: 10

Skor perolehan siswa: SP

Nilai sikap yang diperoleh siswa: $SP/10 \times 100$

$$\text{Nilai} = \frac{\text{total skor perolehan}}{\text{total skor maksimum}} \times 100$$