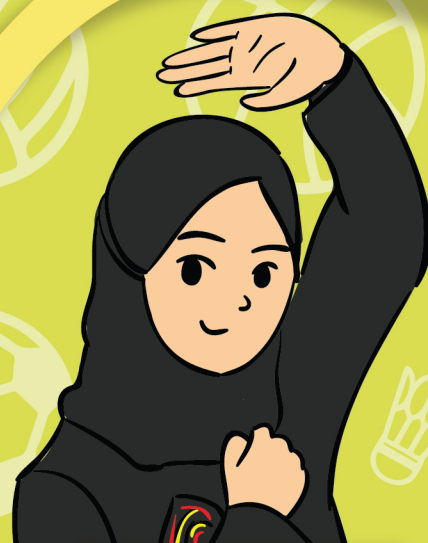




BARANG MILIK NEGARA

Modul Pembelajaran SMP Terbuka PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN

Kelas
VIII



Modul 1

**PERMAINAN
BOLA BESAR**

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini,
Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah
Direktorat Sekolah Menengah Pertama



Modul Pembelajaran SMP Terbuka

PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN

Kelas VIII

Modul 1

PERMAINAN BOLA BESAR

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini,
Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah
Direktorat Sekolah Menengah Pertama

2021

© Hak cipta pada Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah
Direktorat Sekolah Menengah Pertama

Modul Pembelajaran SMP Terbuka

PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN

**Modul 1:
Permainan Bola Besar
Kelas VIII**

Pengarah:

Mulyatsyah

Penanggung Jawab:

Eko Susanto

Kontributor:

Imam Pranata, Harnowo Susanto,
Ninik Purwaning Setyorini,
Maulani Mega Hapsari

Penulis:

Abang Rahmat

Reviewer:

Nuryawan

Editor:

Didi Teguh Chandra, Amsor,
Agus Fany Chandra Wijaya, Hutnal Basori,
Sukma Indira, Kader Revolusi,
Andi Andangatmadja, Tri Mulya Purwiyanti,
Tim Layanan Khusus

Layout Design:

Ghina Fitriana,
Belaian Pelangi Baradiva,
Aditya Al Asyari Siradjudin

Diterbitkan oleh:
Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini,
Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah
Direktorat Sekolah Menengah Pertama

KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat rahmat dan hidayah-Nya, Direktorat Sekolah Menengah Pertama, Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah telah berhasil menyusun Modul Pembelajaran SMP Terbuka dengan baik. Tujuan disusunnya Modul Pembelajaran ini adalah sebagai salah satu bentuk layanan penyediaan bahan belajar peserta didik SMP terbuka agar proses pembelajarannya lebih terarah, terencana, variatif, dan bermakna. Dengan demikian, tujuan memberikan layanan SMP Terbuka yang bermutu bagi peserta didik SMP Terbuka dapat terwujud.

Modul Pembelajaran SMP Terbuka yang telah disusun ini disajikan dalam beberapa kegiatan belajar untuk setiap modulnya dan beberapa modul untuk setiap mata pelajarannya sesuai dengan kurikulum yang berlaku. Dengan adanya modul pembelajaran SMP Terbuka ini, kami berharap, peserta didik dapat memperoleh kemudahan dan kebermaknaan dalam menjalankan kegiatan pembelajaran mandiri dan terstruktur. Selain itu, Guru Pamong dan Guru Bina pun dapat merancang, mengarahkan, dan mengevaluasi proses pembelajaran dengan lebih baik sebagai bagian dari proses peningkatan mutu layanan di SMP Terbuka. Dengan layanan SMP Terbuka yang bermutu, peserta didik akan merasakan manfaatnya dan termotivasi untuk mencapai cita-citanya menuju kehidupan yang lebih baik.

Dengan diterbitkannya Modul Pembelajaran SMP Terbuka ini diharapkan kualitas layanan pembelajaran di SMP Terbuka menjadi lebih baik. Modul Pembelajaran SMP Terbuka ini masih jauh dari sempurna, untuk itu kami berharap dapat memperoleh kritik, saran, rekomendasi, evaluasi, dan kontribusi nyata dari berbagai pihak untuk kesempurnaan modul ini. Kami mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi aktif dalam proses penyusunan Modul Pembelajaran SMP Terbuka. Apabila terdapat kekurangan atau kekeliruan, maka dengan segala kerendahan hati akan kami perbaiki sesuai dengan ketentuan yang berlaku di masa yang akan datang.

Jakarta, Desember 2021
Direktur
Sekolah Menengah Pertama,



Drs. Mulyatsyah, M.M.
NIP. 196407141993041001



DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR	v
I. Pendahuluan.....	1
A. Deskripsi Singkat	1
B. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar.....	2
C. Petunjuk Belajar	2
D. Peran Orang Tua dan Guru	3
II. Kegiatan Belajar 1: Permainan Sepakbola	5
A. Indikator Pembelajaran	5
B. Aktivitas Pembelajaran	5
C. Tugas	15
D. Rangkuman	16
E. Tes Formatif	17
III. Kegiatan Belajar 2: Permainan Bola Voli.....	19
A. Indikator Pembelajaran	19
B. Aktivitas Pembelajaran	19
C. Tugas	28
D. Rangkuman	29
E. Tes Formatif	30
IV. Kegiatan Belajar 3: Permainan Bola Basket	31
A. Indikator Pembelajaran	31
B. Aktivitas Pembelajaran	31
C. Tugas	36
D. Rangkuman	37
E. Tes Formatif	38
TES AKHIR MODUL.....	39
LAMPIRAN.....	45
A. Glosarium	45
B. Kunci Jawaban Tugas	46
C. Kunci Jawaban Tes Formatif	47
D. Kunci Jawaban Tes Akhir Modul	53
Daftar Pustaka	69



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Lapangan Sepak Bola Beserta Ukurannya	6
Gambar 1.2 Menendang Bola dengan Kaki Bagian Dalam	6
Gambar 1.3 Menendang Bola dengan Punggung Kaki	7
Gambar 1.4 Menendang Bola dengan Punggung Kaki Bagian Dalam	8
Gambar 1.5 Menendang Bola dengan Punggung Kaki Bagian Luar	9
Gambar 1.6 Mengontrol Bola Menggunakan Telapak Kaki.....	9
Gambar 1.7 Aktivitas Pembelajaran Mengontrol Bola dengan Telapak Kaki.....	10
Gambar 1.8 Mengontrol Bola dengan Punggung Kaki	11
Gambar 1.9 Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Dalam	11
Gambar 1.10 Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Luar	12
Gambar 1.11 Menggiring Bola dengan Bagian Punggung Kaki	12
Gambar 1.12 Latihan Kombinasi Menggiring Bola	13
Gambar 1.13 Latihan Keterampilan Gerak Spesifik Sepak Bola 1 Lawan 1	13
Gambar 1.14 Latihan kombinasi keterampilan dasar sepak bola 5 lawan 5	14
Gambar 1.15 Latihan Kombinasi Keterampilan Dasar Sepak Bola	14
Gambar 1.16 Bermain Sepak Bola dengan Sederhana.....	15
Gambar 1.17 Lapangan Bola dengan Penempatan Pemain Bola Voli	20
Gambar 1.18 Keterampilan Dasar Passing Bawah.....	20
Gambar 1.19 Posisi Lengan Keterampilan Dasar Passing Bawah	21
Gambar 1.20 Keterampilan Menyambut Bola Passing Bawah	21
Gambar 1.21 Posisi Gerak Lanjutan Passing Bawah	22
Gambar 1.22 Melakukan Keterampilan Dasar Passing Bawah Sendiri.....	22
Gambar 1.23 Melakukan Keterampilan Dasar Passing Bawah Berpasangan	23
Gambar 1.24 Melakukan Keterampilan Dasar Passing Bawah Berkelompok	23

Gambar 1.25 Melakukan Keterampilan Teknik Dasar Passing Atas	24
Gambar 1.26 Melakukan Variasi Latihan Keterampilan Dasar Passing Atas.....	24
Gambar 1.27 Bermain Bola Voli dengan Menggunakan Passing Atas	25
Gambar 1.28 Melakukan Keterampilan Dasar Gerak Servis Bawah.....	26
Gambar 1.29 Variasi Keterampilan Dasar Servis Bawah dengan Melewati Net	26
Gambar 1.30 Bermain Bola Voli dengan Melewati Net/Tali	27
Gambar 1.31 Aktivitas Pembelajaran Bermain Bola Voli dengan Sentuhan Ganda.....	28
Gambar 1.32 Lapangan Permainan Bola Basket	31
Gambar 1.33 Ukuran Bola Basket.....	32
Gambar 1.34 Keterampilan Melempar Bola/Passing Dada	33
Gambar 1.35 Keterampilan Melempar Bola/Lemparan Bola Pantul.....	33
Gambar 1.36 Keterampilan Melempar dari Atas Kepala.....	34
Gambar 1.37 Keterampilan Dasar Menggiring Bola	35
Gambar 1.38 Keterampilan Dasar Menggiring Bola dengan Bergerak.....	35
Gambar 1.39 Bermain Bola Basket dengan Peraturan yang Sederhana	36



I PENDAHULUAN



PERMAINAN BOLA BESAR

A. DESKRIPSI SINGKAT

Selamat datang dan salam olahraga! Sumber belajar yang paling utama di SMP Terbuka adalah modul. Melalui modul ini Ananda diharapkan dapat mempelajari secara mandiri maupun kelompok. Jika pernah menyaksikan permainan bola besar di layar televisi pasti Ananda akan melihat keterampilan-keterampilan permainan yang begitu bagus yang diperagakan oleh para pemain permainan bola besar. Nah pada modul ini Ananda akan mempelajari beberapa keterampilan dasar permainan bola besar, seperti: permainan sepak bola, permainan bola voli dan permainan bola basket. Setelah mempelajari modul ini Ananda dapat menerapkannya dalam permainan di tempat tinggal masing-masing.

Permainan bola besar merupakan jenis olahraga yang menggunakan bola berukuran besar sebagai objek dan anggota tubuh sebagai penggerakannya. Permainan ini bertolak belakang dengan permainan bola kecil yang menggunakan bola berukuran kecil dan alat pemukul sebagai penggerak. Biasanya, cabang olahraga ini dimainkan secara berkelompok di sebuah lapangan. Untuk memainkannya, pemain harus menggunakan bola besar yang mempunyai diameter lebih dari 50 cm.

Seperti olahraga pada umumnya, permainan bola besar juga memiliki fungsi tertentu. Di antaranya adalah menjaga berat badan, stamina tubuh, dan melatih kemampuan konsentrasi.

Ada beberapa jenis permainan besar yang sering dimainkan. Apa saja? Simak ulasannya berikut:

1. Sepak Bola, menjadi salah satu cabang olahraga yang populer di dunia. Cabang olahraga ini dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 pemain. Permainan ini membutuhkan bola sepak dengan keliling lingkaran sebesar 68-71 cm dan diameter sebesar 21-22,5 cm. Untuk memenangkan olahraga ini, pemain harus mencetak gol ke gawang lawan sebanyak mungkin. Pemain juga harus melindungi gawangnya agar tidak kebobolan.
2. Bola Voli, Permainan bola voli dimainkan dengan dua tim. Masing-masing tim terdiri dari enam pemain. Berbeda dengan olahraga lain, permainan bola voli membatasi skor kemenangan hingga 25. Dalam permainan ini, pemain harus memukul bola voli dengan tangan dan memasukkan bola tersebut ke bagian dalam garis area lawan. Bola voli dipukul menggunakan teknik tertentu seperti servis, passing, dan smash atau spike.
3. Bola Basket, dimainkan oleh dua tim yang terdiri dari lima orang. Umumnya, bola yang digunakan memiliki ukuran sebesar 75-78 cm dan berat 600-650 gram. Untuk memenangkan permainan ini, pemain harus memasukkan bola ke dalam ring.

Melakukan aktivitas fisik termasuk mencoba permainan bola besar dapat membantu meredakan stress dan menambah kepercayaan diri untuk orang yang melakukannya. Sebab, saat kita berolahraga, tubuh akan memproduksi lebih banyak endorfin yang merupakan zat kimia otak yang bertanggung jawab untuk memberikan rasa bahagia di dalam diri kita.

B. KOMPETENSI INTI DAN KOMPETENSI DASAR

Kompetensi Inti (KI.3) Pengetahuan	Kompetensi Inti (KI.4) Keterampilan
3. Memahami, menerapkan, menganalisis dan mengevaluasi 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.	4. Mengolah, menalar, menyaji, dan mencipta dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri serta bertindak secara efektif dan kreatif, dan mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan.
Kompetensi Dasar 3 (Pengetahuan)	Kompetensi Dasar 4 (Keterampilan)
Memahami variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional.	Mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional.

C. PETUNJUK BELAJAR

Amati dan cari informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan dasar sepak bola seperti keterampilan permainan sepak bola, manfaat bermain permainan bola besar, dari modul ini atau sumber lain seperti menonton pertandingan permainan bola besar di layar televisi atau menonton teman Ananda yang sedang bermain permainan bola besar.

Dalam mempelajari modul ini harus diperhatikan hal-hal sebagai berikut:

- Belajar dengan modul keberhasilannya tergantung dari kedisiplinan dan ketekunan Ananda dalam memahami dan mematuhi langkah-langkah belajarnya;
- Belajar dengan modul dapat dilakukan secara mandiri atau kelompok, baik di Tempat Kegiatan Belajar (TKB) atau di luar TKB.
- Langkah-langkah yang perlu Ananda ikuti secara berurutan dalam mempelajari modul ini adalah sebagai berikut:
 - Usahakan Ananda memiliki buku paket Pendidikan Jasmani Kelas VIII sebagai bahan pengayaan atau pendalaman materi, karena dalam modul ini diutamakan pada materi esensial/materi pokok/materi utama;
 - Baca dan pahami benar-benar tujuan yang terdapat dalam modul ini, perhatikan materi pokoknya dan uraian materinya;

- 3) Bila dalam mempelajari materi tersebut mengalami kesulitan, diskusikan dengan teman-teman yang lain, jika inipun belum terpecahkan sebaiknya Ananda tanyakan pada guru pamong di TKB atau guru bina pada waktu tatap muka;
- 4) Setelah Ananda merasa memahami materi pelajaran tersebut, kerjakanlah tugas-tugas yang tercantum dalam modul ini di dalam lembar jawaban yang terpisah atau pada buku tulis Ananda;
- 5) Periksalah hasil penyelesaian tugas tersebut melalui kunci yang tersedia, bila ada jawaban yang belum betul pelajari sekali lagi materi yang bersangkutan. Bila semua kegiatan dalam satu modul sudah dapat diselesaikan dengan baik Ananda berhak mengikuti tes akhir modul yang diselenggarakan oleh guru bina atau guru pamong.



Teruntuk Bapak/Ibu orang tua peserta didik, berkenan meluangkan waktunya untuk mendengarkan dan menampung serta membantu memecahkan permasalahan belajar yang dialami oleh Ananda peserta didik. Jika permasalahan belajar tersebut belum dapat diselesaikan, arahkanlah Ananda peserta didik untuk mencatatkannya dalam buku catatan mereka untuk didiskusikan bersama teman maupun Bapak/Ibu Guru mereka saat jadwal kegiatan pembelajaran berlangsung.

Teruntuk Bapak/Ibu guru, modul ini disusun dengan orientasi teks dan setiap modul dirancang untuk dapat mencakup satu atau lebih pasangan kompetensi-kompetensi dasar yang terdapat pada kompetensi inti 3 (pengetahuan) dan kompetensi inti 4 (keterampilan). Setiap peserta didik diarahkan untuk dapat mempelajari modul ini secara mandiri, namun demikian mereka juga diharapkan dapat menuliskan setiap permasalahan pembelajaran yang ditemuinya saat mempelajari modul ini dalam buku catatan mereka.

Berkenaan dengan permasalahan-permasalahan tersebut, diharapkan Bapak/Ibu Guru dapat membahasnya dalam jadwal kegiatan pembelajaran yang telah dirancang sehingga Ananda peserta didik dapat memahami kompetensi-kompetensi yang disiapkan dengan tuntas.



II

KEGIATAN BELAJAR 1

Permainan Sepakbola

A. Indikator Pembelajaran

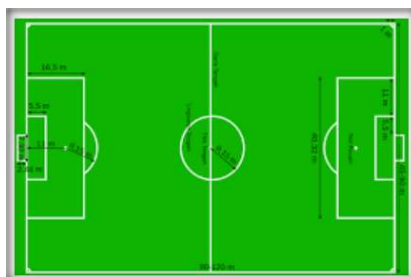
Kompetensi Dasar (KD)	Indikator Pembelajaran (IP)
3.1 Memahami variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional.	<ol style="list-style-type: none">1. Mengidentifikasi berbagai variasi gerak spesifik menendang, menahan dan menggiring bola dalam permainan sepak bola.2. Menjelaskan variasi gerak spesifik menendang, menahan dan menggiring bola dalam permainan sepak bola.3. Menguraikan variasi gerak spesifik menendang, menahan dan menggiring bola dalam permainan sepak bola.
4.1 mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional.	<ol style="list-style-type: none">1. Melakukan variasi gerak spesifik menendang, menahan dan menggiring bola dalam permainan sepak bola.2. Menerapkan variasi gerak spesifik menendang, menahan dan menggiring bola dalam bentuk permainan sepak bola yang dimodifikasi.

B. Aktivitas Pembelajaran



Ananda diminta untuk membaca tentang pengertian dan asal-usul sepak bola berikut ini. Sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan menyepak bola kian-kemari untuk diperebutkan para pemain, dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukkan bola. Dalam memainkan bola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan. Sepak bola merupakan permainan dua regu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain. Biasanya permainan sepak bola dimainkan dalam dua babak (2 x 45 menit) dengan waktu istirahat 10 menit di antara dua babak tersebut.

Akan tetapi secara umum dalam pertandingan sepak bola memiliki tujuan untuk mencetak sebanyak-banyaknya gol daripada lawan.



Gambar 1.1 Lapangan Sepak Bola beserta ukurannya

Sumber: <https://www.google.co.id/search?q=lapangan+sepak+bola&tbm=isch&ved>

Salah satu gerak yang dominan dalam permainan sepak bola adalah menendang bola. Mungkin Anda masih ingat pada waktu masih kecil pernah bermain sepak bola. Waktu itu Anda tentu belum memiliki keterampilan untuk menggunakan seluruh organ tubuh dalam memainkan bola.

1. Bentuk-bentuk variasi gerak spesifik menendang bola tersebut akan diuraikan sebagai berikut.

a. Aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam

Amati dan peragakan variasi gerak spesifik menendang bola dengan menggunakan kaki bagian dalam berikut ini.

- 1) Berdiri sikap tegak dan melangkah dengan rileks, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang;
- 2) Letakkan bola di samping bagian dalam kaki kiri, segaris dengan kaki kanan;
- 3) Pandangan ke arah bola;
- 4) Ayunkan kaki belakang ke arah bola, perkenaan bola dengan sisi dalam kaki.

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan menendang bola dengan menggunakan kaki bagian dalam permainan sepak bola, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu melalui cara berikut:

- 1) Merasakan gerakan yang Anda lakukan;
- 2) Membandingkan gerakan yang Anda lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah Anda lakukan;
- 3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.



Gambar 1.2 Menendang Bola dengan Kaki Bagian Dalam

Sumber:

<https://www.google.co.id/search?q=%3A+Menendang+Bola+dengan+kaki+bagian+dalam&tbm>

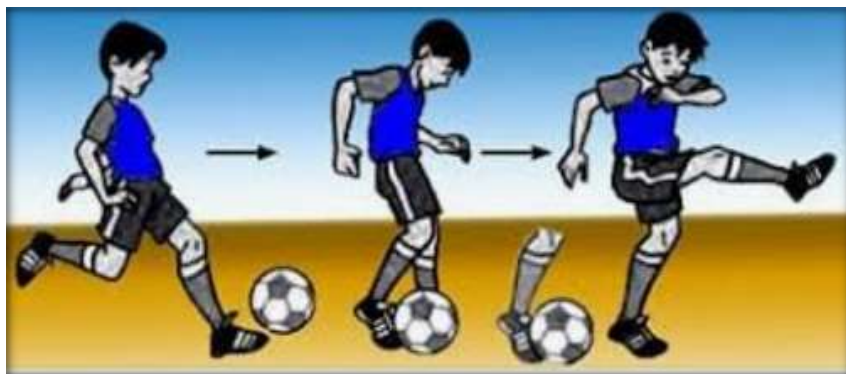
b. Aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik menendang dengan menggunakan punggung kaki

Amati dan peragakan variasi gerak spesifik menendang bola dengan menggunakan punggung kaki berikut ini.

- 1) Berdiri sikap tegak dan melangkah dengan rileks, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang;
- 2) Letakkan bola di samping bagian dalam kaki kiri, segaris dengan kaki kanan;
- 3) Pandangan ke arah bola;
- 4) Ayunkan kaki kanan lurus ke arah bola, tendang bola dengan punggung kaki.

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun orang tua. Lakukan gerakan menendang bola dengan menggunakan punggung kaki dalam permainan sepak bola, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu melalui cara berikut:

- 1) Merasakan gerakan yang Ananda lakukan;
- 2) Membandingkan gerakan yang Ananda lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah Ananda lakukan;
- 3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.



Gambar 1.3 Menendang Bola dengan Punggung Kaki

Sumber:

<https://www.google.co.id/search?q=Menendang+bola+dengan+punggung+kaki+&tbm=>

c. Aktivitas pembelajaran variasi gerak spesifik menendang dengan menggunakan punggung kaki bagian dalam

Amati dan peragakan variasi gerak spesifik menendang bola dengan menggunakan punggung kaki bagian dalam berikut ini.

- 1) Berdiri sikap tegak dan melangkah dengan rileks, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang;
- 2) Letakkan bola di samping bagian dalam kaki kiri agak jauh;
- 3) Pandangan ke arah bola;
- 4) Ayunkan kaki belakang membentuk setengah lingkaran ke arah dalam, perkenaan bola dengan punggung kaki kanan bagian dalam.

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan menendang bola dengan menggunakan punggung kaki dalam permainan sepak bola, kemudian bandingkan

hasil pengamatanmu melalui cara berikut:

- 1) Merasakan gerakan yang Ananda lakukan;
- 2) Membandingkan gerakan yang Ananda lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah Ananda lakukan;
- 3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.



Gambar 1.4 Menendang Bola dengan Punggung Kaki Bagian Dalam

Sumber:

<https://www.google.co.id/search?q=Menendang+bola+dengan+punggung+kaki+bagian+dalam&tbm>

d. Aktivitas Pembelajaran Variasi Gerak Spesifik Menendang dengan Menggunakan Punggung Kaki Bagian Luar

Amati dan peragakan variasi gerak spesifik menendang bola dengan menggunakan punggung kaki bagian luar berikut ini.

- 1) Berdiri sikap tegak dan melangkah rileks, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang;
- 2) Letakkan bola di samping bagian dalam kaki kiri agak jauh ke arah kanan;
- 3) Pandangan ke arah bola;
- 4) Ayunkan kaki kanan belakang membentuk setengah lingkaran ke arah luar, perkenaan bola dengan punggung kaki kanan luar.

Diskusikan hasil pengamatanmu, baik dengan teman maupun guru. Lakukan gerakan menendang bola dengan menggunakan punggung kaki bagian luar permainan sepak bola, kemudian bandingkan hasil pengamatanmu dengan cara berikut:

- 1) Merasakan gerakan yang Ananda lakukan;
- 2) Membandingkan gerakan yang Ananda lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah Ananda lakukan;
- 3) Menanyakan atau mendiskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.



Gambar 1.5 Menendang Bola dengan Punggung Kaki Bagian Luar

Sumber:

<https://www.google.co.id/search?q=Menendang+bola+dengan+punggung+kaki+bagian+luar&tbm>

2. Analisis Keterampilan Variasi Gerak Spesifik Mengontrol Bola

a. Gerak Spesifik Mengontrol Bola Menggunakan Telapak Kaki

Cobalah Ananda lakukan dan analisis keterampilan gerak mengontrol bola menggunakan telapak kaki dengan urutan gerakan sebagai berikut:

- 1) Sikap berdiri;
- 2) Dekati bola yang sedang bergerak;
- 3) Hentikan bola dengan telapak kaki;
- 4) Telapak kaki ditarik ke belakang bersamaan dengan datangnya bola.

Perhatikanlah kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika mengontrol bola menggunakan telapak kaki, yaitu: badan kaku, kaki yang menahan tidak rileks, dan kaki lainnya kurang menjaga keseimbangan.



Gambar 1.6 Mengontrol Bola Menggunakan Telapak Kaki

Sumber:

<https://www.google.co.id/search?q=Mengontrol+bola+menggunakan+telapak+kaki&tbm>

b. Aktivitas Pembelajaran Variasi Gerak Spesifik Mengontrol Bola Menggunakan telapak kaki

Ananda lakukan aktivitas belajar ini secara berpasangan untuk belajar keterampilan gerak mengontrol bola menggunakan telapak kaki dapat dilakukan melalui aktivitas sebagai berikut:

- 1) Peserta didik membuat barisan dengan berpasang-pasangan;
- 2) Masing-masing pasangan mendapatkan satu bola;
- 3) Jarak antara masing-masing pasangan tersebut adalah 3-5 meter;
- 4) Bola dikuasai satu peserta didik secara bergantian dengan pasangannya, sedangkan peserta didik pasangannya mengontrol bola menggunakan telapak kaki yang telah dipelajari sebelumnya;
- 5) Aktivitas ini dilakukan terus menerus sehingga setiap pasangan dapat melakukan semua gerakan mengontrol bola menggunakan telapak kaki;
- 6) Susunlah rencana perbaikan dari aktivitas yang baru saja dilakukan baik sendiri, bersama teman atau guru untuk perbaikan aktivitas gerakan yang akan datang sesuai ketentuan gerakan yang ada.



Gambar 1.7 Aktivitas Pembelajaran Mengontrol Bola dengan Telapak Kaki

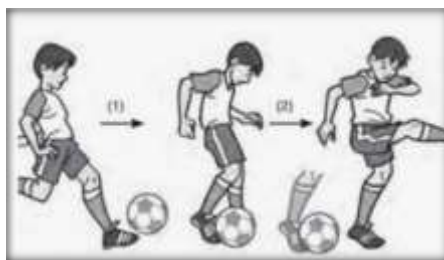
Sumber:

<https://www.google.co.id/search?q=Mengontrol+bola+menggunakan+an+telapak+kaki&tb>

c. Variasi Gerak Spesifik Mengontrol Bola Menggunakan Punggung Kaki

Cobalah Ananda lakukan dan analisis keterampilan gerak mengontrol bola dengan punggung kaki dengan urutan gerakan sebagai berikut:

- 1) Sikap berdiri kemudian bergerak ke arah bola;
- 2) Angkat kaki ke depan atas untuk menghentikan bola menggunakan punggung kaki di bawah bola melambung;
- 3) Tahan bola dengan menggunakan punggung kaki dengan sedikit sentuhan atau tarikan;
- 4) Jatuhkan bola di antara kedua kaki.



Gambar 1.8 Mengontrol Bola dengan Punggung Kaki

Sumber:

<https://www.google.co.id/search?q=Mengontrol+Bola+Menggunakan+Punggung+Kaki&tb>

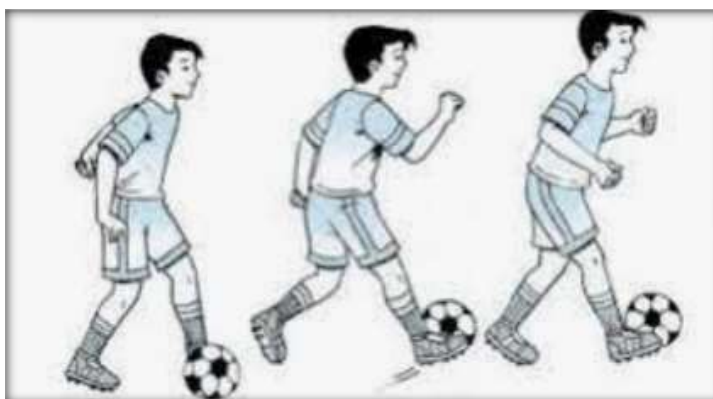
Perhatikanlah kesalahan-kesalahan yang sering terjadi ketika mengontrol bola menggunakan punggung kaki, yaitu: badan kaku, kaki yang menahan tidak rileks, dan kaki yang menahan bola tidak digerakkan ditarik ke belakang.

3. Variasi Gerak spesifik menggiring bola dapat dilakukan dengan berbagai cara, yaitu:

a. Variasi Gerak spesifik menggiring bola dengan kaki bagian dalam:

Gerakan menggiring dapat dilakukan sebagai berikut:

- 1) Berdiri tegak sikap melangkah, dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang. Badan condong ke depan dan bersiap melangkah;
- 2) Bola di depan kaki kanan;
- 3) Bola ditendang dengan menggunakan kaki kanan bagian dalam dengan perlahan sehingga bola bergulir perlahan ke depan;
- 4) Lakukan gerakan tersebut berulang-ulang. Jika lancar menggunakan kaki kanan, lakukan dengan kaki kiri bagian dalam.



Gambar 1.9 Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Dalam

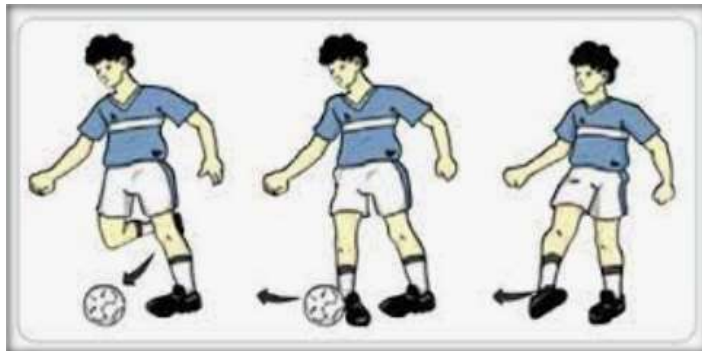
Sumber:

<https://www.google.co.id/search?q=Menggiring+bola+dengan+kaki+bagian+dalam&hl>

b. Variasi Gerak spesifik menggiring bola dengan kaki bagian luar:

Gerakan menggiring dapat dilakukan sebagai berikut:

- 1) Berdiri tegak sikap melangkah, dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang. Badan condong ke depan dan bersiap melangkah;
- 2) Bola di depan kaki kanan;
- 3) Bola ditendang dengan menggunakan kaki kanan bagian luar dengan perlahan sehingga bola bergulir;
- 4) Lakukan gerakan tersebut berulang-ulang hingga dapat mengontrol jalannya bola.



Gambar 1.10 Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Luar

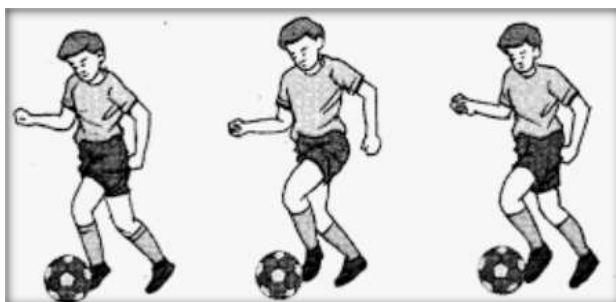
Sumber:

<https://www.google.co.id/search?q=Menggiring+bola+dengan+kaki+bagian+luar&tbm>

c. Variasi Gerak spesifik menggiring bola dengan punggung kaki:

Gerakan menggiring dapat dilakukan sebagai berikut:

- 1) Berdiri tegak sikap melangkah, dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang. Badan condong ke depan dan bersiap melangkah;
- 2) Bola di depan kaki kanan;
- 3) Bola ditendang dengan punggung kaki kanan secara perlahan sehingga bola bergulir perlahan ke depan;
- 4) Lakukan gerakan tersebut berulang-ulang hingga dapat mengontrol jalannya bola.



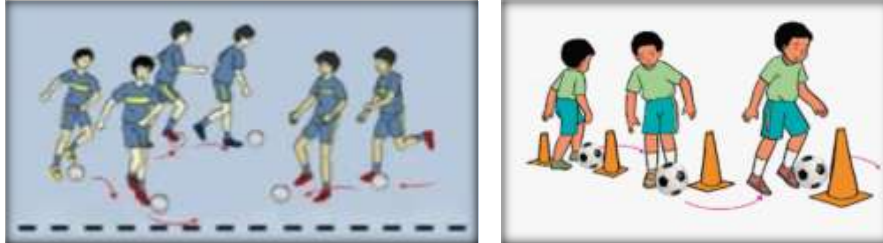
Gambar 1.11 Menggiring Bola dengan Bagian Punggung Kaki

Sumber:

<https://www.google.co.id/search?q=menggiring+bola+dengan+punggung+kaki&tbm>

d. Aktivitas Pembelajaran Menggiring Bola

Bentuk latihan kombinasi yang lain dapat dilakukan dengan membuat patok/tiang yang terbuat dari kayu atau mungkin dengan corong minyak tanah yang terbuat dari plastik. Lakukan gerakan menggiring bola melalui patok-patok tadi dengan jarak patok yang satu dengan yang lain \pm 2-3 m.



Gambar 1.12 Latihan Kombinasi Menggiring Bola

Sumber: <https://www.google.co.id/search?q=Menggiring+Bola&tbm=isch&ved>

4. Aktivitas Pembelajaran Gabungan Variasi Gerak Spesifik Menendang, Mengontrol dan Menggiring Bola

Setelah menguasai variasi gerak spesifik menendang, menahan atau menghentikan dan menggiring bola maka sekarang coba lakukanlah latihan-latihan di atas dengan temanmu atau dengan pantulan bola ke tembok atau dapat juga dilakukan dengan bentuk latihan yang lain.

Latihan akan lebih menarik jika ada beberapa orang, misalnya dengan 1 lawan 1 atau 5 lawan 5, Ananda bisa lakukan seperti contoh berikut ini!

a. Latihan keterampilan variasi gerak spesifik 1 lawan 1

Gerakan yang dilakukan:

- 1) Seorang menguasai bola diawali mendribble bola;
- 2) Seorang lagi diam dengan posisi siap menjaga;
- 3) Selanjutnya yang menguasai bola setelah berhadapan dengan pemain penjaga berusaha melewatinya;
- 4) Dilakukan sebanyak 10 kali dan bergantian peran.



Gambar 1.13 Latihan Keterampilan Gerak Spesifik Sepak Bola 1 Lawan 1

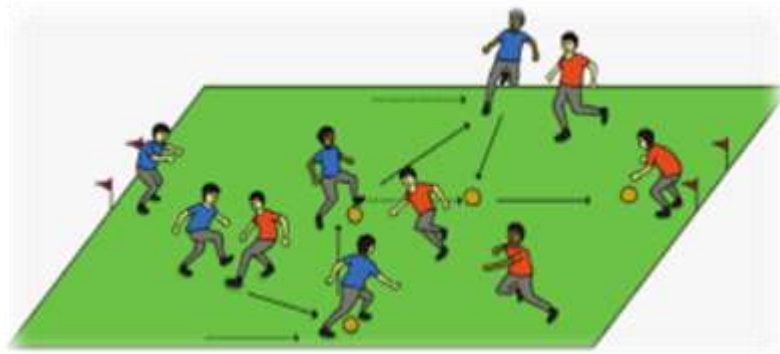
Sumber:

<https://www.google.com/search?q=1+lawan+1+dalam+permainan+sepak+bola&sxsrf>

b. Latihan keterampilan variasi gerak spesifik dasar 5 lawan 5

Gerakan yang dilakukan:

- 1) 5 orang pemain menguasai bola;
- 2) 5 orang bertugas menjaga;
- 3) Bola dimainkan oleh pemain yang menguasai bola dengan memperagakan keterampilan variasi gerak spesifik permainan sepak bola;
- 4) Regu yang bertugas menjaga berusaha merebut bola yang sedang dimainkan.



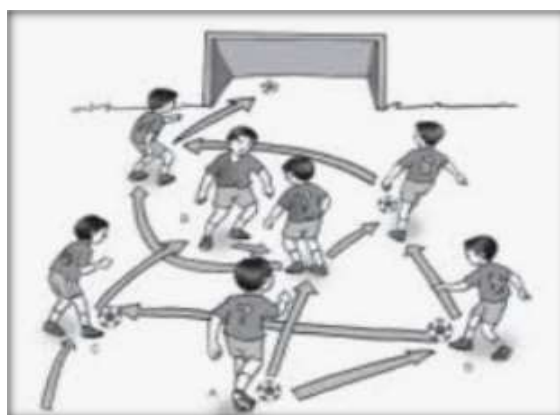
Gambar 1.14 Latihan kombinasi keterampilan dasar sepak bola 5 lawan 5

Sumber:

<https://www.google.co.id/search?q=Gabungan+Semua+Keterampilan+Dasar+sepak+bola&tbm>

c. Kombinasi variasi gerak spesifik operan, menahan, dan menggiring bola

Agar latihan ini tidak jenuh, maka variasikan dan kombinasikan berbagai gerak spesifik seperti operan, menahan, menggiring bola, yang kita gabungkan jadi suatu rangkaian. Buat kelompok latihan dengan variasi dan kombinasi.



Gambar 1.15 Latihan Kombinasi Keterampilan Dasar Sepak Bola

Sumber: <https://www.google.co.id/search?q=variasi+menendang+ke+gawang&tbm>

5. Bermain Dengan Peraturan yang Sederhana.

Sekarang sudahkah Ananda memahami gerak spesifik yang telah Ananda pelajari? Jika belum tanyakan pada guru Ananda. Setelah memahami gerak spesifik permainan sepak bola, sekarang coba Ananda lakukan permainan sepak bola sederhana.

Lakukan permainan sepak bola dengan menggunakan gawang kecil tanpa kiper. Buatlah kelompok dengan anggota 5 orang. Kemudian lakukan pertandingan antar kelompok. Praktikkan gerak spesifik yang telah Ananda pelajari sebaik mungkin. Ingat, bekerja samalah dengan teman satu kelompok. Giring bola, umpan bola, dan cetak gol sebanyak mungkin.



Gambar 1.16 Bermain Sepak Bola dengan Sederhana

Sumber: <https://www.google.co.id/search?q=bermain+sepak+bola+kartun&tbm>

C. Tugas

Coba lakukan permainan sepak bola dengan teman yang dekat disekitar rumah Ananda dengan peraturan yang sederhana selama 2 x 30 menit, pakailah Teknik dasar permainan sepak bola yang Ananda pelajari.



Marilah kita menyusun rangkuman untuk kegiatan pembelajaran ini! Ananda bisa berpartisipasi menyusun rangkuman dengan melengkapi kalimat-kalimat berikut ini!

Sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan menyepak bola untuk diperebutkan para pemain, dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukkan bola. Pada saat bermain sepak bola pasti Ananda akan melakukan beberapa teknik dasar yang biasa dipakai dalam bermain sepak bola, diantara: gerak spesifik, gerak spesifik, gerak spesifik dan gerak spesifik

Bagus! Ananda telah berhasil melengkapi rangkuman!

Ucapkan syukur kepada Tuhan Yang Mahakuasa, karena telah selesai.

Sekarang coba bacalah kembali rangkuman yang telah kita susun!

E. TES FORMATIF



1. Gambarkan lapangan sepak bola beserta ukurannya!
2. Lakukan langkah-langkah variasi gerak spesifik menendang dengan kaki bagian dalam!
3. Lakukan langkah-langkah variasi gerak spesifik tendangan dengan punggung kaki!
4. Lakukan keterampilan menggiring bola dengan melewati beberapa pancang/patok/Ananda yang Ananda tentukan sendiri, yang berjarak antar pancang ± 1 meter. Lakukan secara bergantian, kemudian catat kesulitan yang Ananda hadapi dan diskusikan dengan teman cara mengatasinya.



III

KEGIATAN BELAJAR 2

PERMAINAN BOLA VOLI

A. Indikator Pembelajaran

Kompetensi Dasar (KD)	Indikator Pembelajaran (IP)
3.1 Memahami variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengidentifikasi berbagai variasi gerak spesifik <i>Passing</i>/mengumpan dan Servis dalam permainan bola voli. 2. Menjelaskan variasi gerak spesifik <i>Passing</i>/mengumpan dan Servis dalam permainan bola voli. 3. Menguraikan gerak spesifik <i>Passing</i>/mengumpan dan Servis dalam permainan bola voli.
4.1 mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan variasi gerak spesifik <i>Passing</i>/mengumpan dan Servis dalam permainan bola voli. 2. Menerapkan variasi gerak spesifik <i>Passing</i>/mengumpan dan Servis dalam bentuk permainan bola voli yang dimodifikasi.

B. Aktivitas Pembelajaran

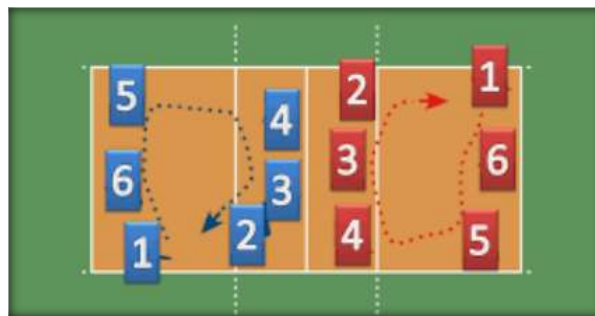


Permainan bola voli merupakan suatu cabang olahraga dengan cara menyentuh bola di udara bolak-balik di atas jaring/net baik *passing* bawah maupun *passing* atas, dengan maksud menjatuhkan bola di dalam petak lapangan lawan untuk mencari kemenangan.

Passing bawah merupakan variasi gerak spesifik untuk mengoper bola ke teman yang dilakukan dengan kedua tangan dikepal dan dipukul dari bawah ke atas. Perkenaan bola di tangan ada di bagian pergelangan tangan. Hasil bola dari *passing* ini adalah melambung.

Dengan bermain voli akan berkembang unsur-unsur daya pikir, kemampuan, dan perasaan. Disamping itu, kepribadian berkembang dengan baik termasuk *self control*, disiplin, rasa kerja sama, dan rasa tanggung jawab terhadap apa yang diperbuatnya.

Pengertian permainan bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam setiap lapangan dengan dipisahkan oleh sebuah net. Tujuan dari permainan adalah melewati bola di atas net agar dapat jatuh menyentuh lantai lawan. Setiap tim dapat memainkan tiga kali pantulan untuk mengembalikan bola, melambungkan dan memantulkan bola ke udara dapat mempergunakan bagian tubuh mana saja (asalkan sentuhan/pantulannya harus sempurna), jumlah pemain dalam 1 regu adalah 6 orang.



Gambar 1.17 Lapangan Bola dengan Penempatan Pemain Bola Voli

Sumber: <https://www.google.co.id/search?q=POSISI+PEMAIN+BOLA+VOLI>

Permainan bola voli merupakan permainan bola besar beregu yang memerlukan keterampilan dan kerja sama yang baik. Kerja sama yang terjalin akan menghasilkan sebuah prestasi yang baik pula. Tanpa kerja sama mustahil sebuah kemenangan akan didapatkan. Untuk itu diperlukan gerak spesifik permainan yang beragam, baik individu maupun tim. Jadi, bagaimanakah cara mempelajari gerak spesifik permainan bola voli yang benar?

Variasi gerak spesifik permainan bola voli yang harus ditingkatkan keterampilannya antara lain: passing bawah/atas, servis bawah/atas, smash/spike, dan bendungan.

1. Variasi Gerak Spesifik *Passing*

Passing adalah mengoperkan bola kepada teman seregunya dengan gerakan tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan.

a. Aktivitas Pembelajaran Variasi Gerak Spesifik *Passing Bawah*

Passing bawah dalam permainan bola voli adalah salah satu keterampilan bola voli yang sangat penting untuk dipelajari dengan baik. *Passing* bawah merupakan serangkaian gerak spesifik dengan saling mengoper bola antar teman dalam mempertahankan diri dariserangan lawan.

Cara melakukan variasi gerak spesifik *passing* bawah sebagai berikut:

- 1) *Passing* bawah dengan melambungkan bola dan membiarkan bola jatuh pada lengan yang dirapatkan dan diluruskan;
- 2) Lakukan gerakan sambil berjalan maju, mundur, dan menyamping.
- 3) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras. Untuk lebih mudah memahaminya, berikut ini adalah beberapa cara melakukan *passing* bawah yang tepat:



Gambar 1.18 Keterampilan Dasar *Passing Bawah*

Sumber: <https://www.google.co.id/search?q=keterampilan+dasar+bola+voli>

a) Posisi siap

Sebelum menerima *passing* bola dari teman, lakukan posisi siap terlebih dahulu. Posisi siap dalam permainan bola voli adalah dengan membuka kaki selebar bahu, lalu tekukkan kaki sedikit dan condongkan badan agak ke depan. Posisi siap seperti ini akan membantu menopang tubuh untuk menerima dorongan dari *passing* bola nantinya.

b) Posisi lengan

Rapat kan kedua lengan hingga kepalan tangan. Pastikan posisi kedua ibu jari sudah sejajar agar tangan siap menerima lemparan bola



Gambar 1.19 Posisi Lengan Keterampilan Dasar Passing Bawah

Sumber: <https://www.google.co.id/search?q=keterampilan+dasar+bola+vol>

c) Menyambut bola

Pastikan kedua lengan tetap sejajar. Ayunkan kedua lengan ke arah datangnya bola dan pukul bola tepat di atas pergelangan tangan atau bagian prosimal lengan. Tak hanya mensejajarkan posisi lengan, tapi juga pastikan kaki dalam keadaan lurus.



Gambar 1.20 Keterampilan Menyambut Bola dalam *Passing* Bawah

Sumber : <https://www.google.co.id/search?q=keterampilan+dasar+bola+voli>

Tak hanya mensejajarkan posisi lengan, tapi juga pastikan kaki dalam keadaan lurus. Ubah posisi kaki yang tadinya sedikit ditekuk menjadi lurus ketika melakukan pukulan bola ke arah teman satu tim.

Selalu pastikan untuk memperhatikan gerakan bola saat melakukan pukulan *passing* bawah. Pukul bola agak jauh dari badan agar pukulan tepat pada pergelangan tangan. Lakukan pukulan atau *passing* dengan tetap mengepalkan kedua tangan dengan kuat.

d) Posisi lanjutan

Setelah melakukan *passing* bawah, jangan langsung melakukan posisi rileks. Tetap pertahankan posisi siap dan kembali tekukkan kaki sedikit. Perhatikan kembali kedatangan bola yang harus segera disambut dengan baik.



Gambar 1.21 Posisi Gerak Lanjutan *Passing* Bawah

Sumber: <https://www.google.co.id/search?q=keterampilan+dasar+bola+voli>

e) Kesalahan yang sering dilakukan.

Beberapa kesalahan yang terkadang dilakukan saat melakukan *Passing* bawah adalah sikap badan kaku, berdiri tidak seimbang karena kedua kaki tidak dibuka, lutut tidak ditekuk, kedua lengan kurang rapat, ayunan lengan dan meluruskan lutut tidak bersamaan, perkenaan bola tidak pada kedua tangan, serta tidak diikuti gerak lanjutan.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran *passing* bawah antara lain berikut ini.

1) Aktivitas pembelajaran *passing* bawah dengan melambungkan bola

Cara melakukannya:

- Passing* bawah dengan melambungkan bola dan membiarkan bola jatuh pada lengan yang dirapatkan dan diluruskan;
- Lakukan gerakan sambil berjalan maju, mundur, dan menyamping;
- Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.



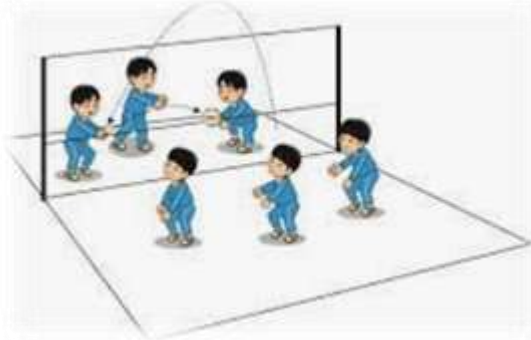
Gambar 1.22 Melakukan Keterampilan Dasar *Passing* Bawah Sendiri

Sumber: <https://www.google.co.id/search?q=keterampilan+dasar+bola+voli>

2) Aktivitas pembelajaran *passing* bawah melalui atas net/tali

Cara melakukannya:

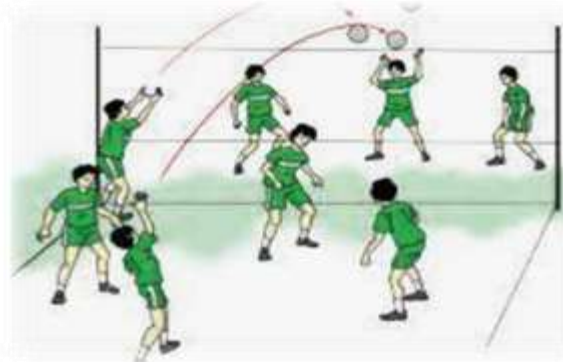
- a) Melakukan *passing* bawah melalui atas net/tali yang dipasang melintang secara berpasangan atau formasi berbanjar ke belakang;
- b) Bola dilambung teman dilanjutkan dengan *passing* langsung (bola tanpa dilambung teman), yang telah melakukan gerak melambung pindah tempat;
- c) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.



Gambar 1.23 Melakukan Keterampilan Dasar Passing Bawah Berpasangan

Sumber:

<https://www.google.co.id/search?q=keterampilan+dasar+bola+voli+passing+bawah+berpasangan&tbm>



Gambar 1.24 Melakukan Keterampilan Dasar *Passing* Bawah Berkelompok

Sumber:

<https://www.google.co.id/search?q=keterampilan+dasar+bola+voli+passing+bawah+berpasangan&tbm>

Itulah berbagai contoh aktivitas pembelajaran bola voli yang dapat dilakukan sendiri, berdua, bertiga ataupun berkelompok, lakukan pembelajaran ini secara berulang-ulang di tempat dan dilanjutkan dengan gerakan maju mundur serta menyamping.

b. Aktivitas Pembelajaran Gerak Spesifik *Passing Atas*.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran *passing* atas antara lain sebagai berikut ini:

Sikap awal:

- 1) Awali dengan posisi berdiri di mana kedua kaki kita buka selebar bahu;
- 2) Pastikan untuk merendahkan lutut, yakni dengan menekuknya sedikit sampai tumpuan berat badan ada pada ujung kaki depan;
- 3) Sementara itu, khusus bagian lengan posisikan di depan badan dengan kedua telapak tangan sambil merenggangkan jari-jari sampai terbentuk seperti mangkok yang ada di atas wajah.

Gerakan inti:

- 1) Kedua lengan kita perlu dorong ke arah datangnya bola dan hal ini bisa dilakukan di saat yang sama dengan saat terangkatnya tumit beserta pinggul dan kedua lutut bersamaan;
- 2) Upayakan agar arah datang bola bisa berada tepat di tengah wajah kita tapi sebelah atas;
- 3) Perkenaan atau sentuhan dengan bola secara baik merupakan suatu hal yang tepat ketika mampu mengenai bagian ujung jari tangan.



Gambar 1.25 Melakukan Keterampilan Dasar *Passing Atas*

Sumber: <https://www.google.co.id/search?q=Keterampilan+dasar+passing+atas&tbm=>

Gerakan *passing* atas dapat dilakukan dengan cara: melakukannya sendiri, berpasangan dan berkelompok. Dalam melakukan gerakan *passing* atas, Ananda diharapkan dapat menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: sportivitas, kerja sama, tanggung jawab, dan disiplin.

Bentuk-bentuk kegiatan pembelajaran *passing* atas antara lain sebagai berikut ini:



Gambar 1.26 Melakukan Variasi Keterampilan Dasar *Passing Atas*

Sumber: <https://www.google.co.id/search?q=Keterampilan+dasar+passing+atas&tbm=>

- a. Ananda berbaris 3-4 orang saling berhadapan di depan net voli, lalu melakukan *passing* atas, setelah melakukan Ananda berlari ke seberang net untuk berdiri di belakang temannya;
- b. Bermain bola voli dengan peraturan permainan yang disederhanakan sekali yaitu Ananda saling berhadapan dan langsung bermain bola voli dengan hanya menggunakan keterampilan *passing* atas saja;



Gambar 1.27 Bermain Bola Voli dengan Menggunakan *Passing Atas*

Sumber:

[https://www.google.co.id/search?q=bermain+bola+voli+dengan+3+atau+4+pe
main+&hl=id&authsr](https://www.google.co.id/search?q=bermain+bola+voli+dengan+3+atau+4+pe+main+&hl=id&authsr)

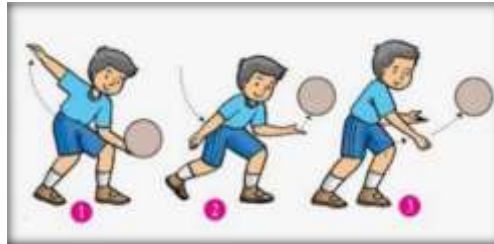
c. Variasi Gerak Spesifik Servis Bawah

Servis bawah adalah servis yang sangat sederhana dan diajarkan terutama untuk pemain pemula. Gerakannya lebih alamiah dan tenaga yang dibutuhkan tidak terlalu besar.

Ananda diminta untuk mengamati dan meragakan cara melakukan gerakan servis bawah permainan bola voli berikut ini:

- 1) Posisikan kedua kaki.
 - a) Berdirilah dengan kaki non dominan berada di depan dan jari-jari kaki menghadap ke depan. Kaki dominan harus berada di belakang dengan ujung jari menunjuk agak ke luar;
 - b) Pindahkan berat badan ke kaki dominan;
 - c) Pastikan panggul Ananda menghadap lurus ke depan, bukan miring ke samping.
- 2) Siapkan bola.
 - a) Tangkupkan telapak tangan non dominan sehingga serupa mangkuk dan letakkan bola di atasnya. Pastikan bola terletak dengan kukuh sehingga tidak goyang atau jatuh dari tangan Ananda;
 - b) Jaga jari Ananda agak lemas untuk mengalirkan berat bola. Hal ini membantu bola tetap seimbang;
 - c) Jangan genggam bola dengan jari-jari. Bola harus stabil, tetapi masih bisa terbang saat dipukul.
- 3) Turunkan bola.
 - a) Bawa lengan yang memegang bola ke samping, di depan lengan pemukul. Bola seharusnya berada di ketinggian bagian tengah paha;
 - b) Luruskan lengan yang menggenggam bola, dan gerakkan ke samping menggunakan bahu, dan bukan siku;
 - c) Sebaiknya posisikan bola serendah mungkin. Dengan begitu, bola bisa dipukul sekeras mungkin saat menaikkan seluruh tubuh Ananda ke depan.

- 4) Condongkan kedua bahu ke depan.
- Gerakkan panggul ke belakang dan pertahankan punggung bagian atas selurus mungkin saat mendekatkan bahu ke bola. Dengan demikian, Anda memiliki kontrol lebih terhadap bola;
 - Jangan membungkuk, tetapi jangan pula berdiri tegak;
 - Saat menggerakkan panggul ke belakang, Anda bisa menaikkan ujung jari kaki depan sehingga tumit menyentuh lantai dan ujung jari menunjuk ke atas.

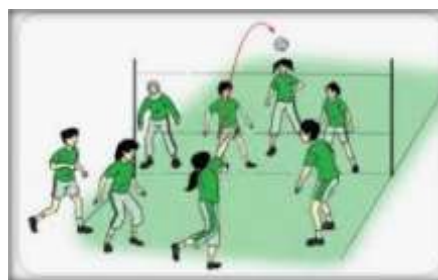


Gambar 1.28 Melakukan Keterampilan Dasar Gerakan Servis Bawah

Sumber: <https://www.google.co.id/search?q=Keterampilan+dasar+servis+bawah&tbm=>

Ananda diminta untuk mengamati dan meragakan gerakan servis bawah menggunakan net atau tali yang dipasang melintang. Untuk tahap pertama dari jarak 3 meter (garis serang). Tahap kedua dari jarak 6 meter. Tahap terakhir dari belakang garis lapangan permainan bola voli berikut ini:

- Bentuklah regu setiap regu terdiri dari 3–4 orang;
- Berdiri berhadapan dengan jarak 9 meter dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang dengan kedua lutut sedikit ditekuk;
- Lakukan pukulan servis bawah dan temanmu menangkap bola tersebut;
- Jika sudah lancar melakukan servis bawah dengan jarak 3 meter, maka Anda dapat menambah jarak 6 meter dan 9 meter.



Gambar 1.29 Variasi Keterampilan dasar servis bawah dengan melewati net

Sumber: <https://www.google.co.id/search?q=Keterampilan+dasar+servis+bawah&tbm=>

2. Kegiatan Pembelajaran Variasi Gerak Spesifik Bermain Bola Voli Yang Dimodifikasi

Tujuan permainan bola voli adalah memperagakan variasi gerak spesifik dan taktik memainkan bola di lapangan untuk meraih kemenangan dalam setiap pertandingan. Variasi gerak spesifik memainkan bola voli yang harus ditingkatkan keterampilannya adalah *passing* bawah, *passing* atas, dan servis.

Setelah Anda memahami tekhniknya maka selanjutnya Anda harus berlatih secara konsisten setiap

hari. Namun ada lagi satu hal yang tak boleh dilewatkan yakni peraturan-peraturan bermain bola voli. Peraturan dalam permainan bola voli ini adalah suatu hal yang sangat penting sekali untuk dipelajari dan dipahami. Agar Ananda mampu menjadi pemain yang handal.

Bentuk-bentuk variasi bermain bola voli antara lain berikut ini:

a. Aktivitas pembelajaran bermain bola voli dengan melewati net/tali.

Ananda diminta untuk mengamati dan meragakan aktivitas bermain bola voli dengan melewati tali berikut ini.

- 1) Bentuklah regu, setiap regu terdiri dari 3-4 orang;
- 2) Pasanglah seutas tali/net di tengah lapangan dengan ketinggian 1,5-2 meter;
- 3) Kemudian kedua regu saling berhadap-hadapan;
- 4) Mula-mula regu Ananda melempar bola ke lapangan lawan;
- 5) Kemudian regu lawan berusaha menangkapnya dan melemparkannya kembali ke lapangan lawan;
- 6) Bola tidak boleh sampai menyentuh tali;
- 7) Bila bola menyentuh net atau terjatuh di tanah, regu lawan mendapat satu angka kemenangan. Regu yang menang ialah yang lebih dulu mencapai 15 angka (dengan selisih kemenangan paling sedikit 2 angka);
- 8) Selama pembelajaran, Ananda diminta saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh temannya.



Gambar 1.30 Pembelajaran Bermain Bola Voli dengan Melewati Net/Tali.

Sumber: <https://www.google.co.id/search?q=bermain+bola+voli&tbm=isch&ved=>

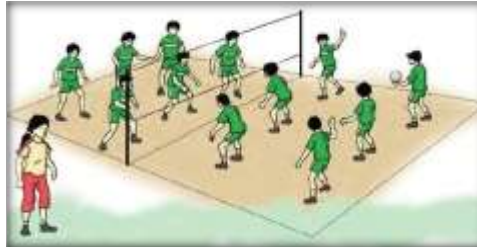
Selanjutnya Ananda diminta untuk mendiskusikan hasil pengamatan, baik dengan teman maupun guru. Bandingkan gerakan yang Ananda lakukan dengan hasil pengamatan dan gerakan mana yang paling mudah dilakukan. Diskusikan dengan guru atau teman bila ada kesulitan.

b. Kegiatan pembelajaran memainkan bola dengan sentuhan.

Ananda mengamati dan meragakan aktivitas bermain bola voli dengan memainkan bola dengan sentuhan berikut ini:

- 1) Ananda diminta untuk mencari teman 4 atau 6 orang;
- 2) Pasanglah seutas tali/net di tengah lapangan dengan ketinggian 1,5–2 meter;
- 3) Kemudian kedua regu saling berhadap-hadapan;
- 4) Permainan dimulai dengan mengoperkan bola terlebih ke teman seregumu;
- 5) Setelah pukulan kedua, bola tersebut harus dipassingkan ke lapangan lawan;

- 6) Dalam permainan bola dapat disentuh dengan pukulan;
- 7) Bila bola ditangkap atau dilempar berarti Ananda membuat kesalahan;
- 8) Regu yang paling dulu mencapai 15 angka dinyatakan sebagai pemenang;
- 9) Selama pembelajaran, Ananda diminta saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh temannya.



Gambar 1.31. Aktivitas Pembelajaran Bermain BolaVoli dengan Sentuhan Ganda
Sumber: <https://www.google.co.id/search?q=bermain+bola+voli&tbm=isch&ved=>

Ananda diminta untuk membuat kesimpulan dan catatan tentang materi pembelajaran permainan bola voli yang telah dipelajari dalam buku catatannya. Tugas tersebut dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.

C. Tugas

Coba Ananda lakukan permainan bola voli dengan peraturan yang sederhana bersama teman-teman Ananda yang berada disekitar rumah dengan menggunakan teknik dasar permainan bola voli yang telah dipelajari.



Marilah kita menyusun rangkuman untuk kegiatan pembelajaran ini! Ananda bisa berpartisipasi menyusun rangkuman dengan melengkapi kalimat-kalimat berikut ini!

Permainan bola voli ditemukan oleh Permainan bola voli menyebar ke seluruh dunia, adapun Induk organisasi permainan bola voli di dunia adalah Permainan bola voli ini sangat cepat perkembangannya, antara lain disebabkan oleh:

- a.....
- b.....
- c.....
- d.....
- e.....
- f.....
- g.....

Variasi gerak spesifik permainan bola voli yang harus ditingkatkan keterampilannya antara lain:

- a.....
- b.....
- c.....
- d.....

Bagus! Ananda telah berhasil melengkapi rangkuman!

Ucapkan syukur kepada Tuhan Yang Mahakuasa, karena telah selesai.

Sekarang coba bacalah kembali rangkuman yang telah kita susun!

E. TES FORMATIF



1. Sebutkan unsur-unsur yang berkembang dalam permainan bola voli?
2. Sebutkan pengertian dari permainan bola voli!
3. Lakukan langkah-langkah dalam melakukan gerak spesifik passing atas!
4. Lakukan gerak spesifik passing bawah dengan gerakan bebas mengikuti arah bola!
5. Coba Ananda kerjakan Latihan gabungan passing bawah dan passing atas berpasangan dengan teman yang dekat di sekitar rumah!

IV

KEGIATAN BELAJAR 3



PERMAIANAN BOLA BASKET

A. Indikator Pembelajaran

Kompetensi Dasar (KD)	Indikator Pembelajaran (IP)
3.1 Memahami variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengidentifikasi berbagai variasi gerak melempar, menangkap, dan menggiring bola permainan bola basket. 2. Menjelaskan variasi gerak spesifik melempar, menangkap, dan menggiring bola permainan bola basket. 3. Menjelaskan cara melakukan variasi gerak melempar, menangkap, dan menggiring bola permainan bola basket.
4.1 mempraktikkan variasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan variasi gerak melempar, menangkap, dan menggiring bola permainan bola basket. 2. Menerapkan variasi gerak spesifik melempar, menangkap, dan menggiring bola permainan bola basket dalam bentuk permainan sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi.

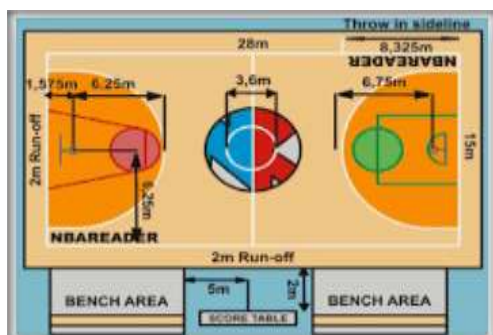
B. Aktivitas Pembelajaran

1. Aktivitas Kegiatan Permainan Bola Basket

Bola basket merupakan salah satu jenis olahraga populer di dunia. Banyak orang memainkan bola basket, dari sekadar hobi hingga menjadi atlet basket profesional.

a) Lapangan

Ukuran lapangan untuk olahraga adalah sebagai berikut:



Gambar 1.32 Lapangan Permainan Bola Basket
Sumber:

<https://www.google.co.id/search?q=ukuran+lapan+ngan+bola+basket&tbm>

b) Bola

Ukuran bola untuk olahraga permainan bola basket adalah sebagai berikut:

Photos				
Type	Normal size	Women's game ball	Students (under 10 ages)	ball for children
N.W.	600-650 g	550-600 g	470-500 g	280-320 g
Circumference	750-780 MM	720-740 MM	690-710 MM	540-560 MM
Diameter	23.8-24.9 cm	22.8-23.6 cm	21.8-22.6 cm	17.3-17.8 cm

Gambar 1.33 Ukuran Bola Basket

Sumber: <https://www.google.co.id/search?q=bola+basket&tbm>

c) Waktu Permainan

Durasi untuk permainan bola basket adalah sebagai berikut:

- 1) Waktu permainan 4 x 10 menit jika berpedoman dengan aturan Federasi Bola Basket Internasional (FIBA).
- 2) Waktu untuk lemparan bola ke dalam yaitu 5 detik.
- 3) Di antara babak 1, 2, 3, dan babak 4 terdapat waktu istirahat selama 10 menit. Bila terjadi skor yang sama pada akhir pertandingan harus diadakan perpanjangan waktu sampai terjadi selisih skor. Di antara dua babak tambahan terdapat waktu istirahat selama 2 menit.

2. Aktivitas Pembelajaran Variasi Gerak Spesifik Melempar Bola Setinggi Dada:

Variasi gerak spesifik melempar bola dari (dada, pantul dari atas kepala, dan menangkap bola), sebagai berikut:

Variasi Gerak spesifik Melempar Bola setinggi dada (*Chest Pass*)

a. Persiapan melakukan lempar bola setinggi dada atau *chest pass* adalah sebagai berikut

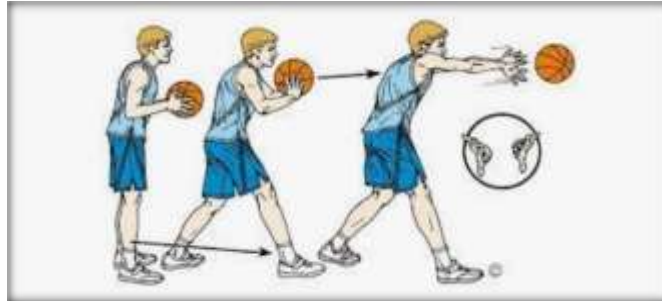
- 1) Berdiri dengan sikap melangkah;
- 2) Bola dipegang dengan kedua tangan dan letakkan di depan dada;
- 3) Arahkan badan agak condong ke depan.

b. Gerakan Melempar Bola Setinggi Dada (*Chest Pass*)

- 1) Doronglah bola ke arah depan dengan meluruskan kedua lengan bersamaan dan kaki belakang dilangkahkan ke depan lalu berat badan dibawa ke depan;
- 2) Lepaskan bola dari kedua pegangan tangan setelah kedua lengan sudah lurus;
- 3) Arahkan bola lurus atau sejajar dengan dada.

c. Akhir Gerakan Melempar Setinggi Dada (*Chest Pass*)

- 1) Bobot atau berat badan dibawa ke depan;
- 2) Kedua lengan diluruskan ke depan dan rileks;
- 3) Pandangan menuju arah gerak bola.



Gambar 1.34 Keterampilan Melempar Bola/Passing Dada

Sumber: <https://www.google.co.id/search?q=lemparan+dada&tbn>

3. Aktivitas Pembelajaran Variasi Gerak Spesifik Melempar Bola Pantul:

Variasi Gerak Spesifik Melempar Bola Pantul (*Bounce Pass*)

a. Persiapan melakukan variasi gerak dasar lemparan bola pantul (*bounce pass*).

- 1) Lakukan posisi berdiri dengan sikap melangkah;
- 2) Bola dipegang dengan kedua tangan ke depan dada;
- 3) Badan agak dicondongkan ke depan;
- 4) Kedua siku dibuat lurus ke samping.

b. Gerakan Melakukan Variasi Gerak Dasar Lemparan Bola Pantul (*bounce pass*)

- 1) Dorongkan bola dengan meluruskan kedua lengan ke arah depan bawah bersamaan dengan kaki belakang dilangkahkan ke depan dan berat atau bobot badan dibawa ke depan;
- 2) Lepaskan bola dari kedua tangan setelah kedua lengan di luruskan;
- 3) Arah bola memantul ke lantai;
- 4) Pantulan bola diusahakan hingga setinggi dada penerima bola.

c. Akhir Gerakan Melakukan Variasi Gerak Dasar Lemparan Bola Pantul (*bounce pass*).

- 1) Berat atau bobot badan dibawa ke depan;
- 2) Kedua lengan diluruskan dan serong ke bawah dan rileks;
- 3) Pandangan mengikuti arah gerak bola.



Gambar 1.35 Keterampilan Melempar Bola/Lemparan Bola Pantul

Sumber:

<https://www.google.co.id/search?q=lemparan+pantulan&tbn>

4. Aktivitas Pembelajaran Variasi Gerak Spesifik Melempar Bola dari Atas Kepala:

Variasi Gerak Spesifik Melempar Bola Dari Atas Kepala (*overhead pass*)

a. Persiapan dalam melakukan variasi gerak spesifik melempar bola dari atas kepala (*overhead pass*) adalah sebagai berikut:

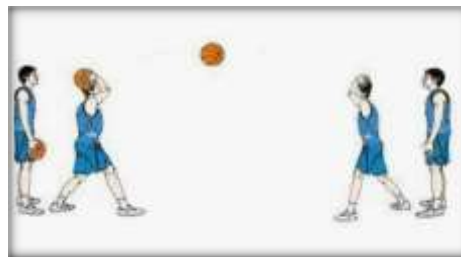
- 1) Lakukan berdiri dengan sikap melangkah ke arah lemparan;
- 2) Kemudian bola dipegang menggunakan kedua tangan di atas kepala;
- 3) Badan dicondongkan agak ke depan.

b. Variasi Gerak Spesifik Melempar Bola Dari Atas Kepala (*over head pass*)

- 1) Ayunkan bola ke arah depan dengan meluruskan kedua lengan bersamaan dengan kaki belakang dilangkahkan ke depan dan berat badan dibawa ke arah depan;
- 2) Lepaskan bola dari kedua tangan setelah kedua lengan diluruskan;
- 3) Arahkan bola lurus dan datar ke arah dada si penerima bola.

Akhir Variasi Gerak Spesifik Melempar Bola Dari Atas Kepala (*overhead pass*)

- 1) Berat badan dibawa ke arah depan;
- 2) Kedua lengan dalam posisi lurus ke depan dan rileks;
- 3) Pandangan mengikuti arah gerak bola.

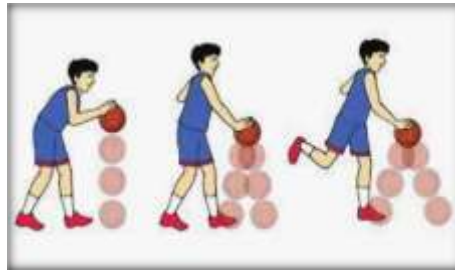


Gambar 1.36 Keterampilan Melempar Bola dari Atas Kepala.

Sumber: <https://www.google.co.id/search?q=lemparan+dari+atas+kepala&tbm>

c. Aktivitas Pembelajaran Variasi Gerak Spesifik Menggiring Bola:

- 1) Diawali dengan persiapan berdiri dan dengan sikap melangkah;
- 2) Badan agak dicondongkan ke arah depan;
- 3) Berat badan bertumpu pada kaki depan;
- 4) Dorong bola menggunakan telapak tangan ke lantai dengan sumber gerakan dari sikut dibantu pergelangan tangan;
- 5) Ketinggian bola memantul adalah sebatas bawah pinggang;
- 6) Pandangan mata dalam menggiring bola tertuju bebas ke arah depan;
- 7) Akhiri gerakan dengan kedua tangan rileks dan badan ditegakkan kembali.



Gambar 1.37 Keterampilan Dasar Menggiring Bola

Sumber: <https://www.google.co.id/search?q=menggiring+bola+basket&tbm>

d. Aktivitas Pembelajaran Variasi Gerak Spesifik Menggiring Bola dengan Bergerak:

Variasi Gerak spesifik menggiring atau *dribling* bola basket mengikuti teman yang berada di depannya.

- 1) Diawali dengan berdiri bebas sambil memegang bola;
- 2) Latihan menggiring bola atau *dribling* basket mengikuti teman yang berada di depannya dilakukan berpasangan atau dalam bentuk kelompok. Selama melakukan gerakan tidak boleh bersinggungan sesama teman. Latihan ini berguna untuk menanamkan nilai-nilai kerja sama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.

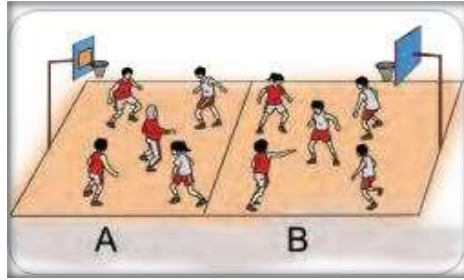


Gambar 1.38 Keterampilan Menggiring Bola Sambal Bergerak.

Sumber: <https://www.google.co.id/search?q=menggiring+bola+basket&tbm>

e. Aktivitas Pembelajaran Bermain dengan Peraturan yang Disederhanakan

- 1) Ananda diminta mengkomunikasikan aktivitas bermain bola basket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi bermain menggunakan satu lapangan dan dibagi dua bidang, yaitu bidang A lapangan untuk regu A dan bidang B lapangan untuk regu B berikut ini.
- 2) Regu A menempatkan pemainnya di lapangan B sebanyak 2 orang pemain, begitu juga regu B menempatkan 2 pemain di lapangan A. Para pemain boleh menggiring, melempar, dan menembak bola.
- 3) Saat menggiring bola pemain yang berada pada lapangan A dan B tidak boleh melewati garis tengah. Jadi yang berhak melakukan serangan pada lapangan lawan hanya 2 orang pemain.
- 4) Regu pemenang adalah regu yang dapat memasukkan bola ke ring basket lebih banyak. Lama permainan 5-10 menit.



Gambar 1.39 Bermain Bola Basket dengan Peraturan yang Sederhana
Sumber: <https://www.google.co.id/search?q=bermain+bola+basket&tbm>

C. Tugas

Coba Ananda lakukan bermain bola basket yang dengan peraturan yang disederhanakan, selanjutnya pakailah teknik dasar bola basket yang telah Ananda pelajari dalam kegiatan belajar mengajar.



Marilah kita menyusun rangkuman untuk kegiatan pembelajaran ini! Ananda bisa berpartisipasi menyusun rangkuman dengan melengkapi kalimat-kalimat berikut ini!

Bola basket adalah.....
.....
.....

.....Dari masing- masing tim bertujuan untuk memasukkan bola ke dalam jaring lawan sehingga mendapatkan nilai atau poin sebanyak-banyaknya.

Tujuan permainan memasukkan bola ke dalam keranjang yang tingginya 3,05 m. Regu yang paling banyak dapat memasukkan bola kedalam keranjang, regu itu menang.

Olahraga permainan ini ditemukan oleh pada tahun 1891. Olahraga permainan bola basket diperkirakan masuk ke Indonesia pada tahun 1894 dibawa oleh para pedagang dari Cina yang masuk ke Indonesia. Pada tahun 1948 olah raga bola basket mulaidipertandingkan dikejuaraan resmi. Salah satunya yaitu pada PON 1 yang digelar di kota Solo, JawaTengah. Kemudian pada tahun 1955 dibentuklah

Bagus! Ananda telah berhasil melengkapi rangkuman!

Ucapkan syukur kepada Tuhan Yang Mahakuasa, karena telah selesai.

Sekarang coba bacalah kembali rangkuman yang telah kita susun!

TES FORMATIF



1. Lakukan gerakan passing setinggi dada dengan temanmu selama 1 menit!
2. Lakukan Gerakan *bounce pass* dengan temannu selama 1 menit!
3. Sebutkan langkah yang harus Ananda lakukan untuk lemparan dari atas kepala!
4. Lakukan *dribble* sambil berlari yang benar dengan jarak 10 meter!
5. Lakukan *dribble* berlari dengan rintangan yang berkelok-kelok sejauh 10 meter!

TES AKHIR MODUL



A. Penilaian Pengetahuan Sepak Bola

Keterampilan Penilaian: Ujian Tulis

Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran.

No	Aspek dan Soal Uji Tulis	Jawaban
1	Fakta	
	Sebutka variasi gerak spesifik menendang dan menahan boladalam permainan sepak bola.	
2	Sebutkan variasi gerak spesifik menggiring bola dalam permainan sepak bola.	
3	Konsep	
	Jelaska variasi gerak spresifik menendang dan menahan bolapermainan sepak bola.	
4	Jelaskan variasi gerak spesifik menggiring bola dalam permainan sepak bola.	
5	Prosedur	
	Uraikan variasi gerak spesifik menendang dan menahan bola dalam permainan sepak bola.	
6	Uraikan variasi gerak spesifik menggiring bola permainan sepak bola.	

Pedoman Penskoran

Penskoran

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 : 24

Skor perolehan siswa : SP

Nilai sikap yang diperoleh siswa : $SP/24 \times 100$

B. Penilaian Keterampilan Sepak Bola

1. Lembar pengamatan proses gerak dasar menendang, menahan dan menggiring bola permainan sepak bola.
2. Keterampilan penilaian dengan Uji Unjuk Kerja, Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran.
3. Ananda diminta untuk melakukan gerakan menendang, menahan dan menggiring bola permainan sepak bola yang dilakukan berpasangan, berkelompok atau dalam bentuk bermain.

Petunjuk Penilaian.

Berikan Ananda ceklist (✓) pada kolom yang sudah disediakan, setiap Ananda menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.

Rubrik Penilaian Keterampilan Variasi Gerak Spesifik.

No	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik	Cukup	Kurang
		(3)	(2)	(1)
1	Sikap awalan melakukan gerakan			
2	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

Pedoman Penskoran

a. Sikap Awalan Melakukan Gerakan.

Skor baik jika : Sikap berdiri menghadap arah bola. Meletakkan kaki tumpu di samping bola dengan sikap lutut agak tertekuk. Sikap kedua lengan di samping badan agak terentang.

Skor Sedang jika : Hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : Hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

b. Sikap Pelaksanaan Melakukan Gerakan.

Skor baik jika : Badan menghadap ke arah sasaran. Kemudian jemputlah bola yang meluncur agar mudah mengontrolnya. Putarlah tungkai yang akan digunakan untuk menerima bola yang datang. Dengan sedikit mengangkat kaki, kaki bagian dalam mengenai bola hingga gerakan terhenti. Badan agak membungkuk, lengan mengimbangi badan. Pandangan mengarah ke bola.

Skor Sedang jika : Hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : Hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

c. Sikap Akhir Melakukan Gerakan

Skor baik jika : Pandangan mata ke arah lepasnya/dorongan bola. Badan sedikit dicondongkan ke depan dan beratnya terletak di antara kedua kaki yang menyepak bola berada di depan menghadap ke bawah dengan posisi badan rileks.

Skor Sedang jika : Hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : Hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

Pengolahan skor

Skor maksimum : 9

Skor perolehan Ananda : SP

Nilai keterampilan yang diperoleh siswa : $SP/9 \times 100$

C. Tes Pengetahuan Bola Voli

No	Aspek dan Soal Uji Tulis	Jawaban
1	Fakta Sebutkan gerak spesifik passing bawah permainan bola voli.	
	2 Sebutkan gerak spesifik servis bawah permainan bola voli.	
3	Konsep Jelaskan gerak spesifik passing bawah permainan bola voli.	
	4 Jelaskan gerak spesifik servis bawah permainan bola voli.	
5	Prosedur Uraikan gerak spesifik passing bawah permainan bola voli.	
	6 Uraikan gerak spesifik servis bawah permainan bola voli.	

D. Tes Keterampilan Bola Voli

Instrumen Penilaian

1. Lembar pengamatan proses gerak dasar Passing/mengumpan dan Servis dalam permainan bola voli.
2. Keterampilan penilaian dengan Uji Unjuk Kerja, Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran.
3. Ananda diminta untuk melakukan gerakan Passing/mengumpan dan Servis dalam permainan bola voli yang dilakukan berpasangan, berkelompok atau dalam bentuk bermain.

Berikan Ananda ceklist (✓) pada kolom yang sudah disediakan, setiap Ananda menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.

Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak Spesifik

No	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik	Cukup	Kurang
		(3)	(2)	(1)
1	Sikap awalan melakukan gerakan			
2	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

E. Penilaian Pengetahuan Bola Basket

No	Aspek dan Soal Uji Tulis	Jawaban
1	Fakta Sebutkan gerak spesifik melempar dan menangkap bola dalam permainan bola basket.	
2	Sebutkan gerak spesifik menggiring bola dalam permainan bola basket.	
3	Konsep Jelaskan gerak spesifik melempar dan menangkap bola dalam permainan bola basket.	
4	Jelaskan gerak spesifik menggiring bola dalam permainan bola basket.	
5	Prosedur Uraikan gerak spesifik melempar dan menangkap bola dalam permainan bola basket.	
6	Uraikan gerak spesifik menggiring bola dalam permainan bola basket.	

F. Penilaian Keterampilan Bola Basket

Instrumen Penilaian

Ananda diminta untuk melakukan variasi dan kombinasi gerak spesifik melempar, menangkap, dan menggiring permainan bola basket yang dilakukan berpasangan, berkelompok atau dalam bentuk bermain.

Petunjuk Penilaian

Berikan Ananda cek (✓) pada kolom yang sudah disediakan, setiap Ananda menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.

Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak Spesifik

No	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik	Cukup	Kurang
		(3)	(2)	(1)
1	Sikap awalan melakukan gerakan			
2	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

G. Penilaian Sikap (Penilaian diri sendiri oleh peserta didik dan diisidengan jujur)

1. Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (v) pada kolom yang sudah disediakan, setiap pesertadidik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan.

2. Rubrik Penilaian Sikap

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1.	Saya berusaha belajar dengan sungguh-sungguh		
2.	Saya mengikuti pembelajaran dengan penuh perhatian		
3.	Saya mengerjakan tugas yang diberikan guru tepat waktu		
4.	Saya mengajukan pertanyaan jika ada yang tidak dipahami		
5.	Saya berperan aktif dalam kelompok		
6.	Saya menyerahkan tugas tepat waktu		
7.	Saya selalu membuat catatan hal-hal yang saya pelajari		
8.	Saya merasa menguasai dan dapat mengikuti pelajaran		
9.	Saya menghormati dan menghargai orang tua dan guru		
10.	Saya menghormati dan menghargai teman		
Jumlah skor maksimal = 10			

LAMPIRAN



GLOSARIUM

abstrak	: adalah benda yang kasat mata, tidak jelas, dan tidak terdefinisi
afektif	: adalah ranah yang berkaitan dengan sikap dan nilai
cedera	: luka atau disfungsi tubuh karena suatu paksaan atau tekanan fisik
blok	: adalah membendung serangan bola lawan di atas net voli
efektif	: cara mencapai suatu tujuan dengan waktu yang cepat
efisien	: cara mencapai tujuan dengan sumber daya minimal namun hasil
faktual	: kejadian yang bersifat nyata
fasilitas	: sarana untuk melancarkan pelaksanaan
fundamental	: bersifat mendasar
gotong royong	: bekerja bersama-sama untuk mencapai suatu tujuan
inspirator	: memberikan ilham atau petunjuk
kognitif	: kemampuan berfikir yang mencakup kemampuan intelektual.
kombinasi	: menggabungkan beberapa obyek
konkrit	: nyata
konseptual	: sebuah fakta atau data yang sudah di proses agar lebih mudah di fahami
korektor	: pemeriksa yang adil dan obyektif
menggiring	: membawa bola dengan kaki dalam keterampilan sepakbola
modifikasi	: merubah sesuatu agar lebih menarik
modul	: paket belajar yang berisi satu unit materi pembelajaran
motivator	: memberikan dorongan agar lebih semangat dalam belajar
operan	: mengumpan bola dalam permainan sepakbola
prosedural	: sifat bahan yang kembali dengan sendirinya ke bentuk semula
psikomotor	: menitikberatkan kepada kemampuan fisik dan kerja otot
ranah	: bagian atau elemen
rileks	: santai tidak kaku
sportif	: bersifat ksatria, jujur
teloransi	: saling menghormati dan menghargai

Kunci Jawaban Tugas

Tugas Bermain Bola Voli:

Pedoman Penilaian Tugas Bermain Sepak Bola

NO	Teknik Dasar	NILAI			JUMLAH
		1	2	3	
1	Menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam				
2	Menendang dengan menggunakan punggung kaki				
3	Menendang dengan menggunakan punggung kaki bagian dalam				
4	Menendang dengan Menggunakan Punggung Kaki Bagian Luar				
5	Mengontrol Bola Menggunakan Telapak Kaki				
6	Mengontrol Bola Menggunakan Punggung Kaki				
7	Menggiring bola dengan kaki bagian dalam				
8	Menggiring bola dengan kaki bagian luar				
9	Menggiring bola dengan punggung kaki				

Keterangan :

- Nilai 1 apabila Ananda dalam bermain tidak terlalu baik dalam menguasai Teknik dasar sepak bola;
- Nilai 2 apabila Ananda dalam bermain baik dalam menguasai Teknik dasar sepak bola;
- Nilai 3 apabila Ananda dalam bermain baik sekali menguasai Teknik dasar sepak bola.
- Nilai Akhir : Skor yang didapat X 100

27

Teknik Dasar Permainan Sepak Bola

- Menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam;
- Menendang dengan menggunakan punggung kaki;
- Menendang dengan menggunakan punggung kaki bagian dalam;
- Menendang dengan menggunakan punggung kaki bagian luar;
- Mengontrol bola menggunakan telapak kaki;

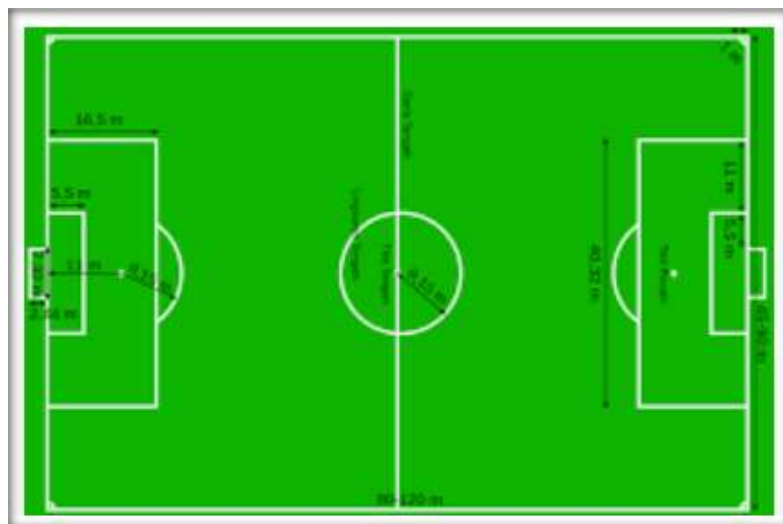
- f. Mengontrol bola menggunakan punggung kaki;
- g. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam;
- h. Menggiring bola dengan kaki bagian luar;
- i. Menggiring bola dengan punggung kaki.

Kunci Jawaban Tes Formatif

A. Kunci Jawaban Kegiatan Pembelajaran 1

Kunci Jawaban Tes Formatif Sepak Bola

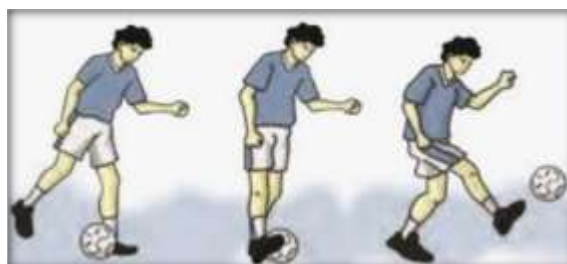
1. Gambarkan lapangan sepak bola dengan ukurannya.



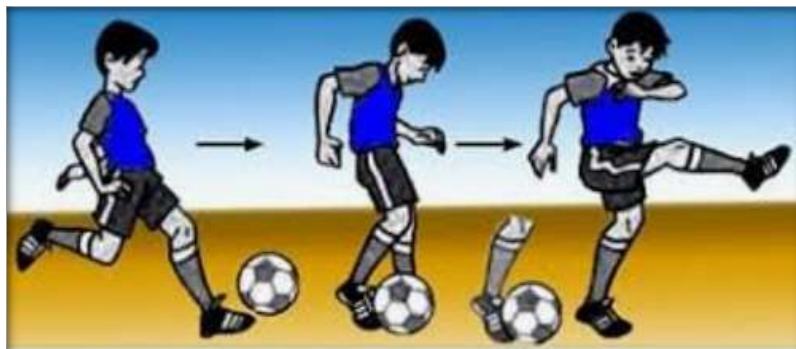
2. Lakukan langkah-langkah gerakan menendang dengan kaki bagian dalam.

Aktivitas Pembelajaran Variasi Gerak Spesifik Menendang Bola

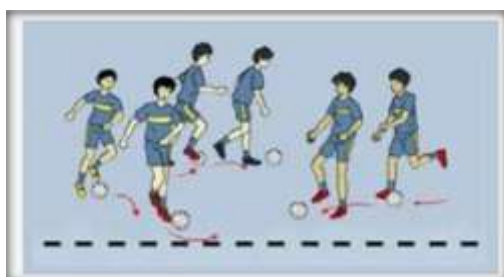
- a. Berdiri sikap tegak dan melangkah dengan rileks, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang;
- b. Letakkan bola di samping bagian dalam kaki kiri, segaris dengan kaki kanan;
- c. Pandangan ke arah bola;
- d. Ayunkan kaki belakang ke arah bola, perkenaan bola dengan sisi dalam kaki.



3. Lakukan langkah-langkah melakukan tendangan dengan punggung kaki .
 - a. Berdiri sikap tegak dan melangkah dengan rileks, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang;
 - b. Letakkan bola di samping bagian dalam kaki kiri, segaris dengan kaki kanan;
 - c. Pandangan ke arah bola;
 - d. Ayunkan kaki kanan lurus ke arah bola, tendang bola dengan punggung kaki.



4. Lakukan keterampilan menggiring bola dengan melewati beberapa pancang/patok/Ananda yang Ananda tentukan sendiri, yang berjarak antar pancang ± 1 meter. Lakukan secara bergantian, kemudian catat kesulitan yang Ananda hadapi dan diskusikan dengan teman cara mengatasinya.



B. Kunci Jawaban Kegiatan Pembelajaran 2

Pedoman Penilaian Tugas Bermain Bola Voli

NO	Teknik Dasar	NILAI			JUMLAH
		1	2	3	
1	Melakukan passing bawah				
2	Melakukan passing atas				
3	Melakukan servis bawah				
4	Melakukan servis atas				

Keterangan :

1. Nilai 1 apabila Anda dalam bermain tidak terlalu baik dalam menguasai Teknik dasar bola voli;
2. Nilai 2 apabila Anda dalam bermain baik dalam menguasai Teknik bola voli;
3. Nilai 3 apabila Anda dalam bermain baik sekali menguasai Teknik dasar bola voli.
4. Nilai Akhir : Skor yang didapat X 100

12

Teknik Dasar Permainan Bola Voli

1. Melakukan Teknik dasar passing bawah;
2. Melakukan Teknik dasar passing atas;
3. Melakukan Teknik dasar servis bawah;
4. Melakukan Teknik dasar servis atas.

Kunci Jawaban Tes Formatif

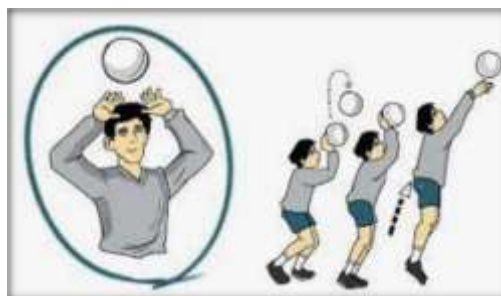
1. Pikir, Perasaan dan Kemampuan.
2. Permainan bola voli merupakan suatu cabang olahraga berbentuk memvoli bola di udara bolak-balik diatas jaring/net, dengan maksud menjatuhkan bola di dalam petak lapangan lawan untuk mencari kemenangan.
3. Keterampilan passing atas.

Sikap awal:

- a. Berdiri tegak dengan lutut agak ditekuk seperti hendak melangkah.
- b. Sikap tangan di depan atas muka dengan ujung jari-jari tangan saling berhadapanmembentuk seperti mangkok.

Gerakan:

- a. Sebelum menyentuh bola posisi kaki agak dibengkokkan / jongkok.
- b. Saat bola tersentuh serta tangan lurus ke atas bersamaan dengan tungkaidiluruskan.
- c. Lecutan pergelangan tangan setelah melepaskan bahu harus ada.



4. Keterampilan passing bawah sikap awal:

- Berdiri dengan salah satu kaki di depan dan kedua lutut di tekuk.
- Lengan dirapatkan hingga siku.
- Kedua tangan dirapatkan mengepal dengan ibu jari diatas posisi sejajar.

Gerakan:

- Jika tanpa bola: ayunkan lengan dari bawah ke atas dengan posisi harus lurus setinggi bahu.
- Lakukan dengan bola, sumber gerakan dari pangkal bahu hingga kedua kakilurus.



5. Passing atas dan bawah

- Passing atas dan bawah bergerak maju, mundur dan menyamping dapat dilakukan berpasangan atau berkelompok guna menanamkan nilai-nilai kerjasama, keberanian, sportivitas, dan kompetitif.
- Passing atas dan bawah menggunakan dua bola voli dapat dilakukan secara berkelompok dimana pemain akan melakukan passing melewati net kemudian diikuti teman yang lain.
- Latihan Kombinasi Passing Bawah, Atas (umpan) dan Smash yang dapat dilakukan oleh tiga orang.



C. Kunci Jawaban Kegiatan Pembelajaran 3

Pedoman Penilaian Tugas Bermain Bola Basket

NO	Teknik Dasar	NILAI			JUMLAH
		1	2	3	
1	Melakukan passing dada				
2	Melakukan passing pantul				
3	Melakukan lemparan di atas kepala				
4	Menggiring bola basket				

Keterangan:

1. Nilai 1 apabila Ananda dalam bermain tidak terlalu baik dalam menguasai Teknik dasar bola basket;
2. Nilai 2 apabila Ananda dalam bermain baik dalam menguasai Teknik bola basket;
3. Nilai 3 apabila Ananda dalam bermain baik sekali menguasai Teknik dasar bola basket.
4. Nilai Akhir : Skor yang didapat X 100

12

Teknik Dasar Permainan Bola Voli

1. Melakukan Teknik dasar passing dada;
2. Melakukan Teknik dasar passing pantul;
3. Melakukan Teknik dasar lemparan di atas kepala;
4. Melakukan Teknik dasar menggiring bola.

KUNCI JAWABAN TES FORMATIF BOLA BASKET

1. Melakukan Passing dada selama 1 menit
 - a. Berdiri dengan salah satu kaki di depan, lutut ditekuk;
 - b. Pegang bola dengan kedua tangan;
 - c. Siku ditekuk diletakkan disamping badan;
 - d. Dorong bola ke arah depan dengan meluruskan kedua tangan diikuti, dengan lecutan pergelangan tangan;
 - e. Arah bola lurus setinggi dada.



2. Melakukan *Passing* atas selama 1 menit
 - a. Berat atau bobot badan dibawa ke depan;
 - b. Kedua lengan diluruskan dan serong ke bawah dan rileks;
 - c. Pandangan mengikuti arah gerak bola.



3. Melakukan Lemparan dari atas kepala
- Berdiri dengan posisi kaki muka belakang;
 - Pegang bola dengan dua tangan, siku ditekuk;
 - Lempar bola dengan satu tangan, tarik ke belakang ke depan;
 - Bola dilempar melalui atas bahu ke depan.



4. Melakukan dribble sambil berlari bolak balik dari ujung ke ujung.

Gerakan:

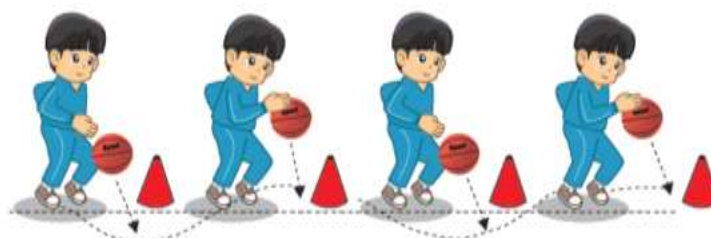
- Dorong bola ke bawah oleh jari-jari tangan sebagai pengarah dan dibantu oleh telapak tangan;
- Saat bola memantul naik sambut lagi oleh jari-jari tangan dan didorong kembali ke bawah;
- Sumber gerakan berasal dari siku;
- Dilakukan di tempat dan dapat dilanjutkan dengan berjalan atau berlari.



5. Melakukan *dribble* berlari dengan rintangan yang berkelok-kelok

Gerakan:

- Berdiri dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang, lutut sedikit ditekuk;
- Pegang bola dengan kedua tangan di depan dada;
- Tempatkan *cones*/kursi sebanyak 4 sampai 5 buah dalam jarak 10–15 meter;
- Lakukan menggiring bola secara zig-zag (berkelok-kelok) melalui rintangan sambil berlari.





Kunci Jawaban Tes Akhir Modul

A. Kunci Jawaban Penilaian Pengetahuan Tes Akhir Modul (Sepak Bola)

1. Variasi gerak dasar menendang dan menahan bola dalam permainan sepak bola
 - a. Variasi gerak dasar menendang bola:
 - 1) Menendang dengan kaki bagian dalam;
 - 2) Menendang dengan menggunakan kaki bagian luar;
 - 3) Menendang dengan menggunakan punggung kaki.
 - b. Variasi gerak dasar menahan bola:
 - 1) Kaki bagian bawah;
 - 2) Kaki bagian punggung kaki;
 - 3) Kaki bagian paha;
 - 4) Kada yang dibusungkan;
 - 5) Kaki bagian dalam;
 - 6) Kaki bagian luar.
2. Berbagai variasi gerak dasar menggiring bola:
 - a. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam;
 - b. Menggiring bola dengan kaki bagian luar;
 - c. Menggiring bola dengan bagian punggung kaki.
3. Konsep dasar menendang dan menahan:
 - a. Konsep dasar menendang bola yaitu keterampilan mendorong bola menggunakan kaki. Keterampilan ini merupakan faktor yang dominan dalam permainan sepak bola;
 - b. Konsep dasar Menahan bola yaitu sikap dan gerakan untuk menahan atau menghentikan bola yang datang ke arah kita.
4. Konsep dasar menggiring bola:

Konsep menggiring bola adalah gerakan lari sambil membawa bola dengan kaki, dimana bola didorong dengan bagian kaki agar terus-menerus bergulir di atas tanah secara terputus-putus dengan tujuan untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan atau menahan bola dalam penguasaan.

B. Prosedur Keterampilan Dasar Menendang Bola.

Pelaksanaan keterampilan menendang bola menggunakan kaki bagian dalam:

1. Berdiri dengan sikap melangkah, satu kaki di depan dan kaki lainnya di belakang, kaki yang depan berada di samping bola dan sekaligus sebagai kaki tumpu;

2. Badan berdiri agak tegak, angkat kaki belakang sebagai kaki yang digunakan untuk menendang bola dengan posisi pergelangan kaki diputar ke arah luar.

Pelaksanaan keterampilan menendang bola menggunakan kaki bagian luar:

1. Berdiri dengan sikap melangkah, satu kaki di depan dan kaki lainnya di belakang, kaki yang depan berada di samping bola dan sekaligus sebagai kaki tumpu;
2. Badan berdiri agak tegak, angkat kaki belakang sebagai kaki yang digunakan untuk menendang bola dengan posisi pergelangan kaki diputar ke arah dalam.
3. Pelaksanaan keterampilan menendang bola menggunakan kaki bagian punggung:
4. Sikap badan dibelakang bola dan agak condong ke depan, salah satu kaki didepan sebagai kaki tumpu dan menghadap ke sasaran dengan lutut sedikit ditekuk;
5. Kaki tendang berada di belakang bola dengan punggung kaki menghadap bola, lalu ayunkan ke depan sehingga mengenai bola tepat pada punggung kaki, sedangkan perkenaan terhadap bola berada ditengah-tengah.

C. Prosedur Keterampilan Dasar Menahan Bola

1. Keterampilan hentikan bola dengan telapak kaki:

- a. Keterampilan ini biasanya dilakukan saat mendatangi bola sambil berlari. Buka kaki dan tarik agak ke atas, lalu tahan bola dengan menggunakan bagian telapak kaki. Tarik kaki agak ke belakang ketika bola sudah menyentuh bagian telapak kaki;
- b. Sebelum mengontrol dan menghentikan bola dengan telapak kaki, pemain harus menyongsong datangnya bola. Pada saat bola datang pemain menyongsong dengan telapak kaki dibuka, kemudian telapak kaki ditarik ke belakang bersamaan dengan datangnya bola.

2. Keterampilan hentikan bola dengan kaki bagian punggung:

Pada umumnya mengontrol bola dengan punggung kaki dilakukan apabila bola datangnya dari udara.

Cara menghentikan bola dengan punggung kaki adalah sebagai berikut:

- a. Pemain bergerak ke arah bola;
- b. Tepat dibawah bola yang sedang melambung, angkatlah kaki ke depan atas yang digerakan untuk menghentikan bola dengan punggung kaki;
- c. Tahanlah bola dengan menggunakan punggung kaki dengan sedikit sentuhan atau tarikan;
- d. Bola jatuhkan diantara kedua kaki.

3. Keterampilan hentikan bola dengan paha:

Bola dapat dihentikan dengan paha apabila bola datang melayang dari atas atau dari depan.

Cara menghentikan bola menggunakan paha adalah sebagai berikut:

- a. Perhatikan bola yang sedang melayang diudara dengan cermat;
- b. Tosisikan badan bergerak ke depan atau ke belakang untuk menyongsong arah datangnya bola;
- c. Tempatkan tubuh dibawah datangnya bola dengan posisi seimbang;

- d. Angkatlah salah satu kaki yang akan digunakan untuk menghentikan bola. Tekuklah lutut hingga bidang datar menyongsong arah datangnya bola;
- e. Dengan sedikit setuhan bola dihentikan dengan paha;
- f. Jatuhkan bola diantara kedua kaki.

4. Keterampilan hentikan bola dengan dada:

Bola dihentikan dengan dada apabila bola datangnya melambung dari atas. Keterampilan menghentikan bola dengan menggunakan dada adalah sebagai berikut:

- a. Perhatikan bola yang melayang dengan cermat;
- b. Maju atau mundur untuk memposisikan badan menjemput datangnya bola;
- c. Dalam posisi badan seimbang, dada dibuka lebar dan kedua tangan melebar;
- d. Tahan bola di dada dengan sedikit menarik dada ke belakang pada saat bola menyentuh dada;
- e. Jatuhkan bola diantara kedua kaki.

5. Keterampilan hentikan bola dengan kaki bagian dalam:

- a. Sikap awal diawali dengan sikap menghadap arahdatangnya bola dan pusatkan pandangan ke arah gerakan bola;
- b. Putar pergelangan kaki yang akan digunakan menahan bola ke arah luar dan dikunci;
- c. Gerakan menghentikan bola, julurkan kaki yang akan digunakan menahan bola ke arah datangnya bola;
- d. Tarik kembali ke belakang mengikuti arah gerakan bola saat bola mengenai kaki bagian dalam, hingga gerak bola tertahan dan berhenti di depan badan;
- e. Sikap akhir, bawa berat badan ke depan bersamaan kaki yang tidak digunakan menahan bola dijadikan tumpuan berat badan;
- f. Pandangan ke depan.

6. Keterampilan hentikan bola dengan kaki bagian luar:

- a. Sikap awal, berdiri menghadap arah gerakan bola;
- b. Letakkan kaki tumpu di samping bola;
- c. Sikap kedua lengan di samping badanagak terentang;
- d. Pergelangan kaki yang akan digunakan menghentikan diputar kedalam dan dikunci;
- e. Pandangan terpusat pada bola;
- f. Gerakan menghentikan bola, tarik kaki yang akan digunakanmenendang ke belakang, saat bola menyentuh kaki bagian luar;
- g. Perkenaan kaki pada bola tepat pada tengah-tengah bola;
- h. Sikap Akhir, bawa berat badan ke depan bersamaan kaki yang tidakdigunakan menahan bola dijadikan tumpuan berat badan;
- i. Pandangan ke depan.

D. Prosedur Keterampilan Dasar Menggiring Bola:

1. Pelaksanaan keterampilan menggiring bola dengan kaki bagian dalam:

- a. Berdiri menghadap ke arah gerakan dengan pandangan lurus kedepan;
- b. Lengan dalam keadaan rileks dan diposisikan di samping badan;
- c. Sedangkan pergelangan kaki diputar keluar dan dikunci;
- d. Sikap menggiring bola, doronglah bola menggunakan kaki bagian dalam ke arah depan dengan posisi kaki agak dibuka ke depan dan kaki tumpu ikut bergerak;
- e. Bola bergerak ke depan dengan bergulir di tanah;
- f. Sikap akhir, hentikan bola menggunakan telapak kaki di bagian atas bola;
- g. Berat badan ditumpukan pada kaki yang tidak digunakan untuk menggiring bola;
- h. Pandangan mata ke depan.

2. Pelaksanaan keterampilan menggiring bola dengan kaki bagian luar:

- a. Sikap awal, gerakan ini diawali dengan sikap berdiri menghadap arah gerakan dan pandangan ke depan;
- b. Kedua lengan di posisikan di samping badan agak terentang;
- c. Sedangkan pergelangan kaki diputar ke dalam dan dikunci;
- d. Sikap menggiring bola, doronglah bola dengan kaki bagian luar ke arah depan dalam posisi agak terangkat dari tanah;
- e. Bersamaan dengan itu, kaki tumpu ikut bergerak;
- f. Berat badan ditumpukan di kaki yang tidak digunakan untuk menggiring bola;
- g. Bola bergerak ke depan di permukaan tanah tidak jauh dari kaki;
- h. Sikap akhir, hentikanlah bola menggunakan telapak kaki di bagian atas bola;
- i. Tumpukan berat badan pada kaki yang tidak digunakan menggiring bola;
- j. Pandangan mata ke depan.

3. Pelaksanaan keterampilan menggiring bola dengan punggung kaki:

- a. Sikap awal, sikap berdiri menghadap arah gerakan;
- b. Kedua tangan agak terentang dan rileks;
- c. Pandangan mata ke depan;
- d. Sikap menggiring bola, bola didorong ke depan dengan punggung kaki;
- e. Ujung kaki yang menyentuh bola menghadap ke tanah;
- f. Bola bergerak ke depan di permukaan tanah;
- g. Sikap akhir, hentikan bola menggunakan telapak kaki di bagian atas bola;
- h. Tumpuan berat badannya pada kaki yang tidak digunakan untuk menggiring bola;

- i. Pandangan mata ke depan.

Pedoman penskoran

- a. Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap
- b. Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap
- c. Skor 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap
- d. Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap

Pengolahan skor

- a. Skor maksimum: 24
- b. Skor perolehan Ananda: SP
- c. Nilai sikap yang diperoleh Ananda: $SP/24 \times 100$

E. Penilaian Keterampilan Tes Akhir Modul Sepak Bola

Lembar pengamatan penilaian hasil variasi gerak dasar menendang, menahan dan menggiring bola dalam permainan sepak bola.

1. Penilaian hasil variasi gerak dasar menendang dan menahan bola:

1. Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk keterampilan variasi gerak spesifik menendang dan menahan bola dilakukan Ananda selama 30 detik dengan dengan cara:

Mula-mula Ananda berdiri di tengah-tengah antara papan pantul. Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” Ananda mulai menendang dan menahan bola secara bergantian ke kiri dan ke kanan. Petugas menghitung ulangan/pantulan bola yang dapat dilakukan oleh Ananda. Jumlah ulangan/pantulan bola yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

2. Konversi jumlah ulangan dengan skor.

Perolehan Nilai		Predikat Nilai	Klasifikasi Nilai
Putera	Puteri		
..... ≥ 20 kali ≥ 15 kali	86 - 100	Sangat Baik
17 – 19 kali	12 – 14 kali	71 - 85	Baik
14 – 16 kali	9 – 11 kali	56 - 70	Cukup
..... ≤ 13 kali ≤ 8 kali ≤ 55	Kurang

1) Penilaian hasil variasi gerak dasar menggiring bola:

2) Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk gerak spesifik menendang dan menahan bola dilakukan Ananda selama 30 detik dengan dengan cara:

Mula-mula Ananda berdiri di belakang garis *start*. Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” Ananda mulai menggiring bola melewati rintangan (corong atau kursi yang dipasang secara zig-zag dengan jarak antar corong 1,5 meter) sebanyak 10 rintangan. Petugas menghitung ulangan/rintangan yang dilewati yang dapat dilakukan oleh Ananda. Jumlah ulangan/rintangan yang dilalui yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikanskor.

3. Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Predikat Nilai	Klasifikasi Nilai
Putera	Puteri		
..... \geq 12 rintangan	... \geq 10 rintangan	86 - 100	Sangat Baik
10 – 11 rintangan	8 – 9 rintangan	71 - 85	Baik
8 – 9 rintangan	6 – 7 rintangan	56 - 70	Cukup
..... \leq 7 rintangan \leq 5 rintangan	.. \leq 55	Kurang

F. Kunci Jawaban Tes Akhir Modul Pengetahuan Bola Voli

1. Passing bawah adalah gerakan memberikan bola ketika bola berada di bagian bawah badan. teknik ini biasa digunakan oleh pemain bertahan dalam permainan bola voli untuk menerima dan menahan serangan lawan.

Variasi gerak spesifik pada passing bawah adalah

- a) Mendorong lengan ke arah datangnya bola;
- b) Lutut dan badan dinaikkan ke atas dan tumit sedikit di angkat;
- c) Pada akhir gerakan, lengan dalam keadaan lurus.

2. Servis bawah adalah servis yang dilakukan dengan cara memukul bola dengan jari-jari tangan yang menggenggam, dimana pukulan ini dilakukan dengan cara bola sedikit dilambungkan kemudian dipukul di bagian bawah pusar perut.

Variasi gerak spesifik servis bawah adalah

- a) Jika servis menggunakan tangan kanan, posisi kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang;
- b) Pandangan ke depan;
- c) Tangan kiri memegang bola dan tangan kanan di ayunkan dari belakang ke depan di samping badan;
- d) Lakukan servis dengan ayunan tangan dari belakang ke depan;
- e) Tangan di kepal.

3. Variasi gerak spesifik passing bawah pada permainan bola voli adalah.

- a) Posisi badan menghadap ke arah bola;
- b) Kedua lutut sedikit ditekuk;

- c) Luruskan kedua tangan kedepan;
- d) Kedua telapak tangan saling menindih dengan kedua ibu jari berdampingan dan mengunci di bagian atas;
- e) Arahkan kedua tangan ke depan bawah.

4. Cara Melakukan Servis Bawah Pada Permainan Bola Voli :

- a) Langkah pertama adalah Sikap tubuh berdiri, kemudian kaki membentuk kuda - kuda dengan tubuh agak condong ke depan;
- b) Langkah yang kedua salah satu tangan memegang bola dan tangan yang satunya digunakan untuk memukul bola dengan jari-jari tangan dalam keadaan mengepal atau menggenggam;
- c) Yang ketiga Bola sedikit dilambungkan, kemudian bola dipukul di bagian bawah dengan ayunan tangan dari belakang ke depan.

5. Prosedur melakukan variasi gerak spesifik passing bawah

- a) Tahap persiapan pada gerakan ini yaitu berdiri dengan kedua kaki renggangkan selebar bahu dan kedua lutut ditekuk kebawah hingga berat badan bertumpu pada kedua ujung kaki bagian depan;
- b) Rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan hingga kedua ibu jari berada pada posisi sejajar, dan pandangan mata berada pada arah datangnya bola;
- c) Gerakan selanjutnya yaitu dorong kedua lengan ke arah datangnya bola bersamaan dengan kedua lutut dan pinggul didorong keatas serta tumit terangkat dari lantai. Usahakan arah datangnya bola di letakkan tepat pada tengah-tengah badan, perkenaan bola tepat pada pergelangan tangan;
- d) Akhir dari teknik gerakan ini yaitu tumit terangkat dari lantai, pinggul dan lutut didorong ke atas serta kedua lengan tangan lurus ke depan, pandangan mengikuti arah gerakan bola. Gerakan ini merupakan gerakan teknik dasar dari gerakan mendorong.

6. Prosedur melakukan variasi gerak spesifik servis bawah

- a) Tahapan persiapan teknik ini yaitu berdiri dengan kedua kaki dalam posisi melangkah, berat badan bertumpu pada kedua kaki dan sikap badan agak condong ke depan dan pegang bola didepan badan;
- b) Gerakan selanjutnya yaitu lambungkan atau lemparkan bola ke atas sedikit agak ke belakang atau lurus di keatas kepala menggunakan tangan kiri dan tangan kanan untuk yang memiliki kebiasaan tangan terkuat tangan kiri, lentingkan tangan kebelakang bersamaan dengan gerakan badan ke depan, Tangan dipukul menggunakan tangan terkuat (kanan atau kiri) yang dibantu dengan mengaktifkan pergelangan tangan;
- c) Akhir dari teknik gerakan ini yaitu di ikuti dengan gerakan badan ke depan dan melangkah kaki ke belakang lalu kedepan. Gerakan ini merupakan gerak dasar dari gerakan memukul atau menservis bola.

Pedoman penskoran

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: 24

Skor perolehan Ananda: SP

Nilai sikap yang diperoleh Ananda: $SP/24 \times 100$

G. Tes Akhir Modul Keterampilan Bola Voli

Pedoman Penskoran

1. Sikap Awalan Melakukan Gerakan

Skor baik jika : Ambil posisi sikap siap normal, pada saat tangan akan dikenakan pada bola, segera tangan dan juga lengan diturunkan, tangan dan lengan dalam keadaan terjulur ke bawah depan dan lurus.

Skor Sedang jika : Hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : Hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar

2. Sikap Pelaksanaan Melakukan Gerakan

Skor baik jika : Berdiri tegak dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan lutut direndahkan rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan dorongkan kedua lengan ke arah datangnya bola perkenaan bola yang baik tepat pada pergelangan tangan.

Skor Sedang jika : Hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : Hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

3. Sikap Akhir Melakukan Gerakan

Skor baik jika : Pandangan mata ke arah lepasnya/dorongan bola, badan sedikit dicondongkan ke depan dan beratnya terletak di antara kedua kaki lengan yang mempassing bola berada di depan dengan posisi badan rileks.

Skor Sedang jika : Hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : Hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

Pengolahan skor

Skor maksimum : 9

Skor perolehan Ananda : SP

Nilai keterampilan yang diperoleh Ananda : $SP/9 \times 100$

Lembar pengamatan penilaian hasil variasi gerak spesifik passing bawah dan servis bawah dalam permainan bola voli.

1. Penilaian hasil variasi gerak passing bawah

a. Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk variasi gerak spesifik passing bawah dilakukan Ananda selama 30 detik dengan dengan cara:

Ananda berdiri dengan memegang bola. Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” Ananda mulai memasingkan bola setinggi 242 centimeter. Petugas menghitung ulangan/pantulan bola yang dapat dilakukan oleh Ananda. Jumlah ulangan/pantulan bola yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

b. Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Predikat Nilai	Klasifikasi Nilai
Putera	Puteri		
..... \geq 17 kali \geq 15 kali	86 - 100	Sangat Baik
14 – 16 kali	12 – 14 kali	71 - 85	Baik
11 – 13 kali	9 – 11 kali	56 - 70	Cukup
..... \leq 10 kali \leq 8 kali \leq 55	Kurang

2. Penilaian hasil variasi gerak spesifik servis bawah

1. Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk variasi gerak spesifik servis bawah dilakukan Ananda selama 30 detik dengan dengan cara:

Ananda berdiri di belakang lapangan dengan memegang bola. Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” Ananda mulai servis bawah sebanyak enam kali servis. Petugas menghitung bola yang dapat melewati net yang dilakukan oleh Ananda. Jumlah bola yang dapat melewati net yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

2. Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Predikat Nilai	Klasifikasi Nilai
Putera	Puteri		
..... \geq 18 angka \geq 15 angka	86 - 100	Sangat Baik
15 – 17 angka	12 – 14 angka	71 - 85	Baik
12 – 14 angka	9 – 11 angka	56 - 70	Cukup
..... \leq 11 angka \leq 8 angka \leq 55	Kurang

H. Penilaian Pengetahuan Bola Basket

Kunci Jawaban tes akhir modul pengetahuan bola basket

1. Beberapa variasi gerak spesifik dalam bermain bola basket

- a. Melempar bola:
 - 1) Lemparan dada;;
 - 2) Lemparan pantul;;
 - 3) Lemparan dari samping badan;
 - 4) Lemparan dengan dua tangan dari atas kepala.
- b. Menangkap bola:
 - 1) Menangkap Bola yang Lurus;
 - 2) Menangkap melambung;
 - 3) Menangkap dipantulkan.

2. Variasi gerak spesifik menggiring bola

- a) Menggiring bola ditempat;
- b) Menggiring bola sambil berjalan;
- c) Menggiring bola sambil berlari;
- d) Menggiring bola zigzag.

3. Melempar bola:

- a) Lemparan dada

Teknik ini digunakan untuk melempar bola setinggi dada. Caranya dilakukan dengan berdiri tegak dan gerakkan satu kaki terkuat ke arah depan. Gerakan itu diikuti pula dengan mendorong kedua tangan.

Dorong tangan dengan kekuatan sesuai dengan jarak. Bila jarak jauh dengan target maka dorong sekuat-kuatnya lurus ke depan setinggi dada teman yang dituju dan pastikan penerima bola siap.

- b) Lemparan pantul

Bounce Pass merupakan lemparan dengan memantulkan bola ke lantai. Tujuan dari lemparan ini adalah untuk mengoper kepada teman, untuk menghindari pemain lawan yang jangkung. Dalam melakukan lemparan ini, Ananda harus bisa memprediksi sudut lemparan dan juga letak teman berada.

Berikut adalah tahapan dalam melakukan lemparan bola basket dengan teknik bounce pass.

- 1) Lemparan dari samping badan

Teknik dasar bola basket ini dilakukan melakukan dengan memegang bola di depan dada. Kemudian, lempar bola tersebut dengan cara dibawa ke samping diikuti dengan menggerakkan kaki terkuat ke depan

2) Lemparan dengan dua tangan dari atas kepala

Posisi awal teknik ini dilakukan dengan mengangkat kedua tangan dengan menekuk siku lengan. Kemudian, lempar bola dari atas ke depan dada kemudian ke atas kepala dengan kedua tangan.

Lalu, gerakkan bola ke atas dari belakang kepala dengan kedua tangan dilemparkan melalui atas kepala si pemain ke arah teman yang akan menerima.

4. Menangkap bola:

- a) Ketika menerima bola, harus mengamati datangnya bola dan bisa memprediksi arah dan waktu yang pas untuk melakukan persiapan awal dalam menangkap bola, dan pastikan bola sudah dalam penguasaanmu.
- b) Ketika menangkap bola, usahakan untuk menjemput bola hasil umpan dari lawan, atau hasil dari *rebounding*. Yaitu dengan gerakan jari dan tangan yang rileks dan lentur.
- c) Kecepatan bola saat diumpan cukup bervariasi, jadi ketika bola dengan kecepatan tinggi, jangan melawan arah gerakan bola. Hal ini akan malah membuat bola lebih mudah terlepas. Jadi usahakan untuk mengikuti arah gerakan bola, atau ketika bola berada di telapak tangan, Anda bisa menarik tangan Anda ke belakang untuk meredam kecepatan bola.

5. Menggiring bola:

- a) Secara sederhana pengertian menggiring bola basket atau *dribbling* adalah merupakan suatu cara membawa bola ke depan dengan memantul-mantulkan bola ke lantai dengan satu tangan atau secara bergantian baik dengan berjalan atau berlari. Hal terpenting dan harus diperhatikan dalam menggiring bola basket adalah melindungi bola agar bola tidak mudah direbut lawan.
- b) Untuk melindungi bola, jagalah agar tubuh Anda berada diantara bola dan lawan. Dalam menggiring bola basket tubuh mempunyai peran penting jika tangan yang digunakan mendribble lemah, maka tubuh berfungsi untuk melindungi bola. Oleh karena itu, pada saat mendribble bola, tubuh harus selalu diantara bola dan lawan. Hal ini dimasukkan, Jika lawan akan merebut bola maka tubuh siap untuk menghalangi lawan.

6. Cara Melempar bola:

a) Lemparan dada

Sikap awalan dalam melakukan lemparan *chest pass*.

Ananda bisa berdiri dengan menghadap ke pemain yang ingin dioper, kedua kaki dibuka ke depan selebar bahu, badan agak condong ke depan, dan lutut agak sedikit ditekuk

- 1) Bola dipegang dengan kedua tangan, dan diletakkan di depan dada;
- 2) Tekuk siku dan tarik bola kedalam, sehingga bola tepat di depan dada;
- 3) Lempar bola dengan meluruskan tangan dan lecutkan dengan tenaga;
- 4) Sambil melepaskan bola dari tangan, dan ketika tangan sudah pada kondisi lurus. Telapak tangan juga ikut mendorong, dengan diikuti gerakan jari-jari agar lemparan kuat dan tepat.

b) Lemparan pantul:

- 1) Berdiri dengan kedua kaki terbuka, kira-kira selebar bahu;
- 2) Tekuk sedikit lutut;;
- 3) Condongkan sedikit badan Ananda ke depan;
- 4) Pegang bola dengan kedua tangan di depan dada dan tangan dalam keadaan menekuk;
- 5) Lempar kebawah hingga memantul lantai untuk memberikan umpan kepada teman;
- 6) Ananda bisa menggunakan jari tangan untuk menambah kecepatan dan akurasi dari laju bola namun juga jangan terlalu keras, karena akan menyulitkan teman dalam menangkap bola.

c) Lemparan dari samping badan

Berikut adalah cara untuk melakukan lemparan lemparan samping:

- 1) Posisikan badan berdiri dengan salah satu kaki di depan selebar bahu;
- 2) Bawa bola dengan satu tangan ke bagian belakang kepala;
- 3) Angkat satu tangan yang tidak memegang bola ke depan hingga hampir setinggi dada. Hal ini bertujuan untuk menambah tenaga lemparan dan meningkatkan akurasi lemparan;
- 4) Lalu lempar bola ke atas, namun juga perkirakan bola jatuh pada sasaran yang Ananda tuju.

d) Lemparan dengan dua tangan dari atas kepala

Berikut adalah cara melempar bola basket dengan teknik overhead pass:

- 1) Sikap Awalan, dalam melakukakn sikap permulaan, Ananda bisa berdiri dengan salah satu kaki didepan dengan kaki dibuka selebar bahu. Pegang bola diatas kepala dengan menggunakan bola tangan. Tekuk kedua kaki dan pusatkan pAnandangan pada sasaran lemparan;
- 2) Sikap Melempar, setelah Ananda sudah berada pada sikap awalan, gerakkan bola yang tadinya berada diatas kepala tarik kebelakang hingga ke belakang kepala, atau sesuai jarak dari obyek yang akan Ananda lempar. Lempar bola dengan melewati kepala dan lecutkan bola dengan menggerakkan telapak dan juga jari tangan;
- 3) Sikap Akhir, jari tangan berfungsi untuk lebih lebih mengarahkan dan juga meningkatkan akurasi dari lemparan Ananda.

e) Menangkap bola:

- 1) Menangkap bola lurus
- 2) Menangkap melambung
- 3) Menangkap dipantulkan

Langkah langkah persiapan awal dalam menangkap bola basket yaitu:

- 1) Posisikan tubuh berdiri dan kaki dilangkahkan menjemput bola datang;
- 2) Kedua tangan diposisikan ke depan untuk menyongsong bola hasil lemparan teman;
- 3) Telapak tangan dipersiapkan ke arah datangnya bola;
- 4) Pastikan berat badan ditumpukan pada kaki bagian depan ketika sedang menangkap bola.

Gerakan inti yaitu:

- 1) Tarik kaki depan ke belakang setelah bola menyentuh tangan;
- 2) Setelah itu bola sedikit ditekan agar tidak terlepas;
- 3) Tangan ditarik sampai bola terletak dihadapan Ananda.

Gerakan akhir yaitu:

- 1) Badan dicondongkan sedikit ke arah depan ketika bola telah ada di tangan;
- 2) Usahakan tumpuan berat badan ditujukan ke kaki bagian belakang.

7. Teknik menggiring bola basket**a) Teknik menggiring (*dribble*) rendah:**

- 1) Berdiri dengan membuka kaki selebar bahu dengan salah satu kaki berada di posisi depan. Jika menggiring atau mendribble dengan tangan kanan maka kaki sebelah kiri ada di posisi depan, begitu juga sebaliknya;
- 2) Lutut sedikit dibengkokkan ke depan, dan badan agak condong ke depan;
- 3) Pantulan bola basket berada pada ketinggian antara lutut dan pinggang;
- 4) Untuk kegiatan melakukan pelatihan bisa diawali dengan melakukan latihan dribble di tempat, bergerak maju dan mundur, bergerak ke kanan dan ke kiri, berjalan dan kemudian berlari.

b) Teknik menggiring bola basket tinggi ini yaitu:

- 1) Berdiri dengan kedua kaki selebar bahu dan posisi kaki sejajar;
- 2) Bola basket dipantulkan di samping kiri depan jika dribble dilakukan dengan tangan kiri, dan bola dipantulkan di samping kanan jika dribble dilakukan dengan tangan kanan;
- 3) Gerakan tangan dalam keadaan rileks saat mendorong bola turun naik ketika memantulkan bola;
- 4) Jari-jari tangan terbuka disertai gerakan sentakan (*snap*) di akhir gerakan;
- 5) Tinggi pantulan bola adalah antara pinggang dan bahu;
- 6) Pandangan mata ke depan, dan bagi pemain pemula diperbolehkan untuk melihat bolanya;
- 7) Pelaksanaan dribble tinggi ini dilakukan di posisi atau di tempat, sambil berjalan, kemudian berlari.

Pedoman penskoran

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: 24

Skor perolehan Ananda: SP

Nilai sikap yang diperoleh siswa: $SP/24 \times 100$

I. Penilaian Keterampilan

1. Pedoman Penskoran

Sikap Awal Melakukan Gerakan

Skor baik jika : Pandangan mata ke arah datangnya bola badan sedikit dicondongkan ke depan dan berat badan terletak di antara kedua kaki, lutut ditekuk, badan condong ke depan dan jaga keseimbangan.

Skor Sedang jika : Hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : Hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

Sikap Pelaksanaan Melakukan Gerakan

Skor baik jika : Bola didorong dari depan kedua lengan lurus ke depan badan dicondongkan ke depan pandangan mata tertuju pada lepasnya bola.

Skor Sedang jika : Hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : Hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar

Sikap Akhir Melakukan Gerakan

Skor baik jika : Badan tetap condong ke depan pandangan mata tertuju pada lepasnya bola kaki kiri ke depan dan kaki kanan di belakang.

Skor Sedang jika : Hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika : Hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

2. Pengolahan skor

a. Skor maksimum : 9

b. Skor perolehan Ananda : SP

c. Nilai keterampilan yang diperoleh Ananda : $SP/9 \times 100$

Lembar pengamatan penilaian hasil gerak spesifik melempar, menangkap, dan menggiring permainan bola basket.

1. Penilaian hasil gerak spesifik melempar dan menangkap bola

Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk gerak spesifik melempar dan menangkap bola dilakukan Ananda selama 30 detik dengan dengan cara:

- Mula-mula Ananda berdiri dengan memegang bola;
- Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” Ananda mulai melempar dan menangkap bola ke tembok dengan jarak 3 meter;
- Petugas menghitung ulangan/pantulan bola yang dapat dilakukan oleh siswa;
- Jumlah ulangan/pantulan bola yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Predikat Nilai		Klasifikasi Nilai
Putera	Puteri			
..... \geq 20 kali \geq 15 kali	86	- 100	Sangat Baik
17 – 19 kali	12 – 14 kali	71	- 85	Baik
14 – 16 kali	9 – 11 kali	56	- 70	Cukup
..... \leq 13 kali \leq 8 kali	\leq 55	Kurang

2. Penilaian hasil gerakan menggiring bola

Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk gerakan menggiring bola dilakukan Ananda selama 30 detik dengan cara:

- Mula-mula Ananda berdiri dengan memegang bola;
- Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” Ananda mulai menggiring bola melewati rintangan (corong atau kursi yang dipasang secara zig-zag) sebanyak 10 rintangan;
- Petugas menghitung ulangan/rintangan yang dilewati yang dapat dilakukan oleh Ananda;
- Jumlah ulangan/rintangan bola yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Predikat Nilai		Klasifikasi Nilai
Putera	Puteri			
..... \geq 17 rintangan \geq 15 rintangan	86	- 100	Sangat Baik
14 – 16 rintangan	12 – 14 rintangan	71	- 85	Baik
11 – 13 rintangan	9 – 11 rintangan	56	- 70	Cukup
..... \leq 10 rintangan \leq 8 rintangan	\leq 55	Kurang

DAFTAR PUSTAKA

- Ma'mun, A dan Subroto, T. (2004). Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Permainan Bolavoli: Konsep dan Metode Pembelajaran. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah bekerja sama dengan Direktorat Jenderal Olahraga.
- Muhajir. (2016). Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Kemendikbud.
- Lutan, Rusli dan Hartoto. (2004). Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah bekerja sama dengan Direktorat Jenderal Olahraga.
- Muhajir. (2016). Buku Pendidikan Jasmani. Olahraga dan Kesehatan. Kemendikbud.
- Tim penyusunan Bahan Ajar. (2010). Buku Bahan Ajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. <https://ex-school.com/index.php/artikel/variasi-keterampilan-gerak-dalam-permainan-sepak-bola>.
- Tanpa Nama. (TT). Keterampilan Dasar Sepakbola [Online]. Diakses dari <https://kitchenuhmaykoosib.com/keterampilan-dasar-sepak-bola/>.
- Tanpa Nama. (2019). Keterampilan Menghentikan Bola. [Online]. Diakses dari <https://www.contekan.net/2019/08/Keterampilan-Menghentikan-Bola.html>.
- Tanpa Nama. (2017). Keterampilan Dasar Menggiring Bola Dalam. [Online]. Diakses dari <http://www.penasorkes.com/2017/09/3-keterampilan-dasar-menggiring-bola-dalam.html>.
- Tanpa Nama. (2014). Keterampilan Gerak Menendang Bola. [Online]. Diakses dari <https://www.pjokpedia.com/2014/08/keterampilan-gerak-menendang-bola.html>.
- Tanpa Nama. (TT). Pengertian Sepakbola. [Online]. Diakses dari <https://www.gramedia.com/best-seller/pengertian-sepak-bola/>.
- Tanpa Nama. (2019). Aktifitas Pembelajaran Gerak Spesifik. [Online]. Diakses dari <https://www.bukusekolah.net/2019/03/aktivitas-pembelajaran-gerak-spesifik.html>.
- Tanpa Nama. (TT). Aktivitas Pembelajaran Menendang Bola. [Online]. Diakses dari <https://text-id.123dok.com/document/9yn0nj10q-aktivitas-pembelajaran-menendang-bola.html>.
- Tanpa Nama. (TT). Gerak Spesifik Permainan Sepakbola. [Online]. Diakses dari <https://www.kompas.com/skola/read/2020/05/28/160000469/gerak-spesifik-permainan-sepak-bola?page=all>.
- Tanpa Nama. (2021). Sejarah, Peraturan dan Teknik Dasar Bola Basket. [Online]. Diakses dari <https://www.kompas.com/sports/read/2021/03/20/07000088/bola-basket-sejarah-peraturan-dan-teknik-dasar?page=all>.
- Tanpa Nama. (2019). Variasi Keterampilan Gerak Melempar dan Menangkap Bola. [Online]. Diakses dari <https://segalaserbaserbi.blogspot.com/2019/09/variasi-keterampilan-gerak-melempar-dan.html>.

Muhajir. (2016). *Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*, Jakarta: Kemendikbud.

Tanpa Nama. (2017). Sejarah Bola Basket. [Online]. Diakses dari <https://www.berpendidikan.com/2017/04/sejarah-bola-basket.html>.

Tanpa Nama. (TT). Keterampilan Dasar Permainan Bola Basket. [Online]. Diakses dari <https://perpustakaan.id/keterampilan-dasar-permainan-bola-basket-lengkap/>.

Tanpa Nama. (2017). Keterampilan Dasar Passing dan Bola Basket. [Online]. Diakses dari <https://topketerampilAnandasarpermainanbolabasket.blogspot.com/2017/04/keterampilan-dasar-passing-dalam-bola-basket.html>.

Tanpa Nama. (TT). Olahraga yang Termasuk Permainan Bola Besar. [Online]. Diakses dari <https://www.sehatq.com/artikel/olahraga-yang-termasuk-permainan-bola-besar>.

Tanpa Nama. (TT). “Keterampilan Dasar Bola Voli” [Online]. Diakses dari <https://calonatlet.com/voli/Keterampilan-dasar-bola-voli/attachment/passing-atas/>.

Unita, D.U. (2017). “Makalah Keterampilan Dasar Bola Voli” [Online]. Diakses dari <http://desyyunitautami.blogspot.com/2017/05/makalah-ketrampilan-dasar-bola-voli.html>.

Tanpa Nama. (2017). “Keterampilan Dasar Passing Atas” [Online]. Diakses dari <https://KeterampilanAnandasar-olahraga.blogspot.com/2017/03/Keterampilan-dasar-passing-atas-pada.html>.

Tanpa Nama. (TT). “Cara Melakukan Passing Atas dan Bawah Bola Voli yang Benar” [Online]. Diakses dari <https://www.freedomiana.id/cara-melakukan-passing-atas-dan-bawah-bola-voli-yang-benar/>.

Tanpa Nama. (2018). “Materi Pembelajaran Permainan Bola Besar Melalui Permainan Bola Voli” [Online]. Diakses dari <https://www.pustakabelajar.com/2018/07/materi-pembelajaran-permainan-bola-besar-melalui-permainan-bola-voli.html>.

Tanpa Nama. (TT). “Teknik Dasar Bola Voli” [Online]. Diakses dari <https://www.blibli.com/friends/blog/teknik-dasar-bola-voli-11/>.

Diterbitkan oleh:
Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini,
Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah
Direktorat Sekolah Menengah Pertama