

MODUL PEMBELAJARAN SMP TERBUKA

PENDIDIKAN JASMANI, OLAH RAGA DAN KESEHATAN



MODUL 2 BOLA VOLI

KELAS
VII

© Hak Cipta pada Direktorat Sekolah Menengah Pertama
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini,
Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Republik Indonesia

MODUL PEMBELAJARAN
SMP TERBUKA
PENDIDIKAN JASMANI
OLAHRAGA DAN KESEHATAN
Kelas VII

MODUL 2
BOLA VOLI

Tim Penyusun Modul

Penulis :

1. Sabar Muljana, S.Pd.
2. Yunus Dartono, S.Pd.

Reviewer :

Dr. Ahmad Hamidi, M.Pd.

Tim Kreatif :

G_Designa Project

Diterbitkan oleh Direktorat Sekolah Menengah Pertama,
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini,
Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
2020

KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan kehadirat 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 kelas VII 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 kelas VII 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 kelas VII ini, kami berharap, peserta didik dapat memperoleh kemudahan dan kebermaknaan dalam menjalankan kegiatan pembelajaran mandiri dan terstrukturnya. 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 kelas VII ini diharapkan kualitas layanan pembelajaran di SMP Terbuka menjadi lebih baik. Modul Pembelajaran SMP Terbuka kelas VII 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 kelas VII ini. Apabila terdapat kekurangan atau kekeliruan, maka dengan segala kerendahan hati akan kami perbaiki sesuai dengan ketentuan yang berlaku di masa yang akan datang.

Jakarta, Oktober 2020
Direktur
Sekolah Menengah Pertama,

Drs. Mulyatsyah, M.M
NIP. 196407141993041001

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	ii
Daftar Isi	iii
Daftar Gambar	iv

I. Pendahuluan

A. Deskripsi Singkat	1
B. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar	2
C. Petunjuk Belajar	3
D. Peran Guru dan Orang Tua	4

II. Kegiatan Belajar : Bola Voli

A. Indikator Pencapaian Kompetensi	5
B. Uraian Materi Permainan Bola	5
C. Aktivitas Pembelajaran Permainan Bola Voli	8
D. Tugas	15

III. Penutup

A. Rangkuman	16
B. Tes Akhir Modul	17

Lampiran	19
Daftar Pustaka	24

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Lapangan bola voli dengan penempatan pemain	6
Gambar 2.2. Keterampilan dasar passing bawah	9
Gambar 2.3. Keterampilan menyambut bola dengan passing bawah	9
Gambar 2.4. Melakukan Keterampilan dasar passing bawah sendiri.....	10
Gambar 2.5. Melakukan keterampilan dasar passing bawah berpasangan.....	10
Gambar 2.6. Melakukan Keterampilan dasar passing bawah berkelompok	10
Gambar 2.7. Melakukan keterampilan passing atas	11
Gambar 2.8. Melakukan variasi keterampilan dasar passing bawah	11
Gambar 2.9. Melakukan variasi sederhana bermain passing atas	12
Gambar 2.10. Melakukan keterampilan dasar gerakan servis bawah	12
Gambar 2.11. Variasi keterampilan dasar servis bawah dengan melewati net	13
Gambar 2.12. Aktivitas pembelajaran bermain bola volley	14
Gambar 2.13. Aktivitas pembelajaran bermain volley dengan sentuhan ganda	14

PENDAHULUAN



BOLA VOLI

A. Deskripsi

Selamat datang dan salam olahraga! Sumber belajar yang paling utama di SMP Terbuka adalah modul. Dengan melalui modul ini Ananda diharapkan dapat mempelajari setiap mata pelajaran secara mandiri maupun kelompok. Jika pernah menyaksikan permainan sepak bola dilayar televisi pasti Ananda akan melihat keterampilan-keterampilan permainan yang begitu bagus yang diperagakan oleh para pemain-pemain sepakbola. Nah pada modul ini Ananda akan mempelajari beberapa keterampilan dasar permainan sepak bola dan diharapkan setelah mempelajari modul ini Ananda dapat menerapkannya dalam permainan di tempat tinggalmu.

Selain itu juga dengan mempelajari modul ini, diharapkan Ananda dapat membiasakan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran, selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir serta membiasakan berperilaku baik, sportif dalam berolahraga dan bermain, bertanggung jawab terhadap diri sendiri dan orang lain.

Waktu yang diperlukan untuk menyelesaikan modul 2 ini adalah 9 x 40 menit belum termasuk untuk menyelesaikan tugas-tugas. Ingat, pelajari dulu petunjuk dan langkah-langkah yang harus dilakukan sebelum mempelajari modul ini. Dan jangan lupa Ananda harus melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum melakukan kegiatan pembelajaran agar tidak terjadi cedera otot.

B. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar

1. Kompetensi Inti (KI)

Kompetensi Inti (KI.1) Sikap Spiritual / Keagamaan

Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.

Kompetensi Inti (KI.2) Sikap Sosial

Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong royong, kerjasama, damai), santun, responsif dan proaktif, sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.

Kompetensi Inti (KI.3) Pengetahuan

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.

Kompetensi Inti (KI.4) Keterampilan

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.

2. Kompetensi Dasar (KD)

KOMPETENSI DASAR 3 (PENGETAHUAN)	KOMPETENSI DASAR 4 (KETERAMPILAN)
3.1. Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional	4.1. Mempraktikkan 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 sepak bola, dari modul ini atau sumber buku lain seperti menonton pertandingan sepak bola dilayar televisi atau kepada teman Ananda yang sedang bermain sepak bola.

Secara bergantian Ananda saling bertukar pengetahuan tentang hal-hal yang berkaitan dengan keterampilan dasar bermain sepak bola seperti manfaat keterampilan dasar menendang bola, menggiring bola dengan berbagai bagian kaki, dan manfaat permainan sepak bola bagi kesehatan tubuh kita.

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

1. Belajar dengan modul keberhasilannya tergantung dari kedisiplinan dan ketekunan Ananda dalam memahami dan mematuhi langkah-langkah belajarnya.
2. Belajar dengan modul dapat dilakukan secara mandiri atau kelompok, baik di TKB atau di luar TKB.
3. Langkah-langkah yang perlu Ananda ikuti secara berurutan dalam mempelajari modul ini adalah sebagai berikut:
 - a. Usahkan Ananda memiliki buku paket Pendidikan Jasmani Kelas VII sebagai bahan pengayaan atau pendalaman materi, karena dalam modul ini diutamakan pada materi esensial/materi pokok/materi utama.
 - b. Baca dan pahami benar-benar tujuan yang terdapat dalam modul ini. Perhatikan materi pokoknya dan uraian materinya.
 - c. Bila dalam mempelajari materi tersebut mengalami kesulitan, diskusikan dengan teman-teman yang lain. Dan bila inipun belum terpecahkan sebaiknya Ananda tanyakan pada guru pamong di TKB atau guru bina pada waktu tatap muka.
 - d. Setelah Ananda merasa memahami materi pelajaran tersebut, kerjakanlah tugas-tugas yang tercantum dalam modul ini, dalam lembar jawaban yang terpisah atau pada buku tulis Ananda.
 - e. Periksa hasil penyelesaian tugas tersebut melalui kunci yang tersedia. Dan 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 Bapak/Ibu dapat 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.

SELAMAT BELAJAR!



KEGIATAN BELAJAR

Inti

A. Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)

Kompetensi Dasar (KD)	Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)
3.1 Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional *)	3.1.1. Mengidentifikasi berbagai gerak spesifik Passing/mengumpan dan Servis dalam permainan bola voli. 3.1.2. Menjelaskan gerak spesifik Passing/mengumpan dan Servis dalam permainan bola voli. 3.1.3. Menjelaskan cara melakukan gerakan Passing/mengumpan dan Servis dalam permainan bola voli.
4.1 mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional *)	4.1.1. Melakukan gerak spesifik Passing/mengumpan dan Servis dalam permainan bola voli. 4.1.2. Menggunakan gerak spesifik Passing /mengumpan dan Servis dalam bentuk permainan bola voli yang dimodifikasi.

B. Uraian Materi Permainan Bola Voli

Pengertian permainan bola voli adalah olah raga 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 harus mempergunakan bagian tubuh mana saja (asalkan sentuhan/ pantulannya harus sempurna), Jumlah pemain dalam 1 regu adalah 6 orang.

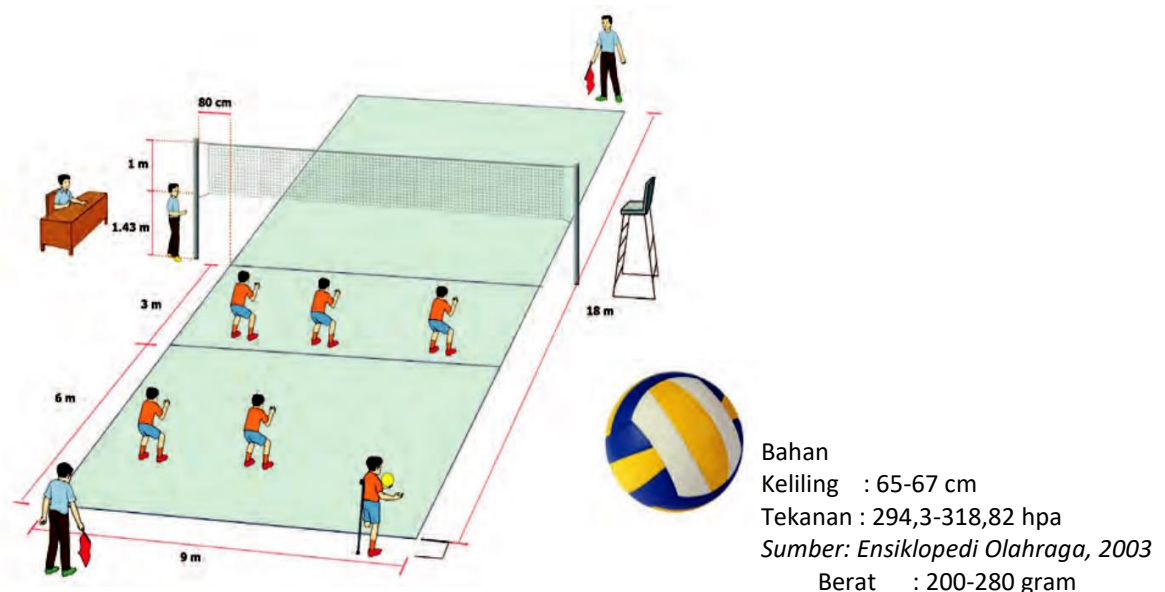
Permainan bola voli mulanya dimainkan untuk aktivitas rekreasi, untuk para usahawan. Permainan bola voli kemudian berkembang dan menjadi populer di daerah pariwisata dan dilakukan di lapangan terbuka, tepatnya di Amerika Serikat pada musim panas tiba. Selanjutnya berkembang ke Kanada. Menggunakan gerakan internasional YMCA, permainan bola voli meluas ke negara lainnya, yaitu Kuba (tahun 1905), Puerto Rico (tahun 1909), Uruguay (tahun 1912), dan Cina serta Jepang (tahun 1913).

Permainan bola voli pertama kali diciptakan tahun 1895 oleh William G. Morgan. Beliau adalah seorang pembina pendidikan jasmani pada Young Man Christian Association (YMCA) di kota Holyoke, Massachusset, Amerika Serikat. Permainan ini asal mulanya disebut dengan "Mintonette", dimana bentuk permainan menyerupai badminton dan jumlah pemain tidak dibatasi, karena sesuai dengan tujuan dari permainan itu untuk mengembangkan kesegaran jasmani.

Tahun 1900 permainan bola voli sudah di kenal di India yang di bawa oleh seorang ahli pendidikan jasmani dari YCMA yang bernama De Gray. Sedangkan di Indonesia sudah dikenal sejak tahun 1928 yang dibawa oleh guru-guru Belanda yang mengajar di H.B.S dan A.M.S. Sejak PON II di Jakarta tahun 1951 dan sampai sekarang bola voli termasuk cabang olah raga yang resmi di pertandingan.

Induk organisasi bola voli di Indonesia adalah PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia) yang kongres I dilaksanakan di Jakarta, tanggal 30 Mei 1955.

Namun PBVSI didirikan pada tanggal 22 Januari 1955 bersamaan dengan dilangsungkan kejuaran bola voli yang pertama.



Gambar 2.1. Lapangan Bola Voli dengan penempatan pemain

Permainan bola voli merupakan olahraga beregu yang terdiri dari dua regu yang masing-masing regu berjumlah 6 orang.

Prinsip permainan bola voli adalah:

1. Melambungkan bola ke udara sebanyak-banyaknya 3 kali dalam satu regu yang kemudian diteruskan ke lapangan lawan melewati net.
2. Arah putaran servis searah dengan jarum jam
3. Servis dilakukan di luar garis belakang
4. Tinggi net putra: 2,43 meter; putri: 2,24 meter,
5. Point untuk setiap setnya 25.

Keterampilan dasar permainan bola voli adalah:

1. Passing Bawah
2. Passing Atas
3. Servis Bawah
4. Servis Atas
5. Smash / Spike
6. Blok / Membendung

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?

Gerak spesifik dalam permainan bola voli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal. Gerak spesifik permainan bola voli yang harus ditingkatkan keterampilannya antara lain: passing bawah / atas, servis bawah / atas, smash / spike, dan bendungan.

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

AKTIVITAS PEMBELAJARAN



C. Aktivitas Pembelajaran Permainan 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?

Gerak spesifik dalam permainan bola voli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal. Gerak spesifik permainan bola voli yang harus ditingkatkan keterampilannya antara lain: passing bawah / atas, servis bawah / atas, smash / spike, dan bendungan.

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

1. Aktivitas Pembelajaran 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 keterampilan dengan saling mengoper bola antar teman dalam mempertahankan diri dari serangan lawan.

Selain itu, passing bawah juga dilakukan sambil menyusun strategi untuk melakukan serangan yang tepat ke area lawan. Meskipun terlihat sederhana, namun passing bawah harus dilakukan dengan tepat agar tidak merugikan tim sendiri.

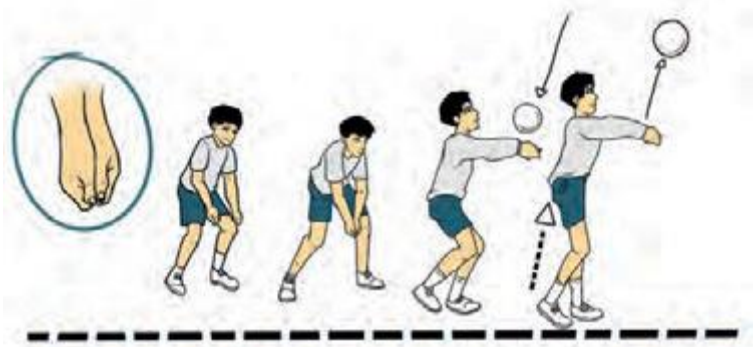
Untuk lebih mudah memahaminya, berikut ini adalah beberapa cara melakukan passing bawah yang tepat:

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.



2.2. Keterampilan dasar passing bawah

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.



Gambar 2.3. Keterampilan menyambut bola dalam Passing Bawah

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 mengenai lengan tangan. Lakukan pukulan atau passing dengan tetap mengepalkan kedua tangan dengan kuat.

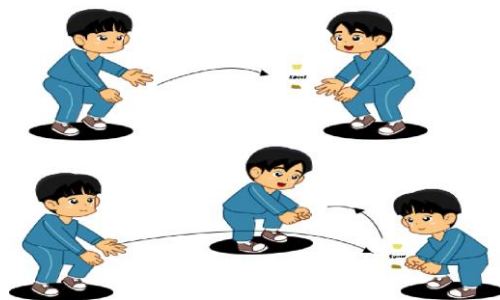
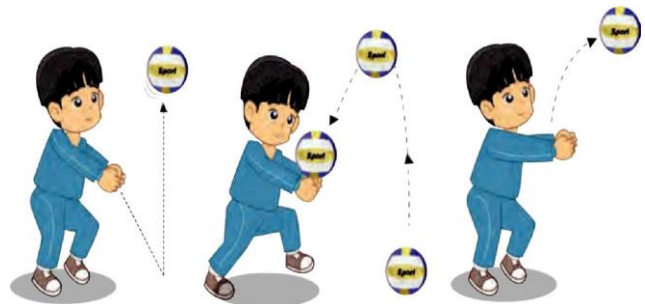
d. Posisi lanjutan

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.

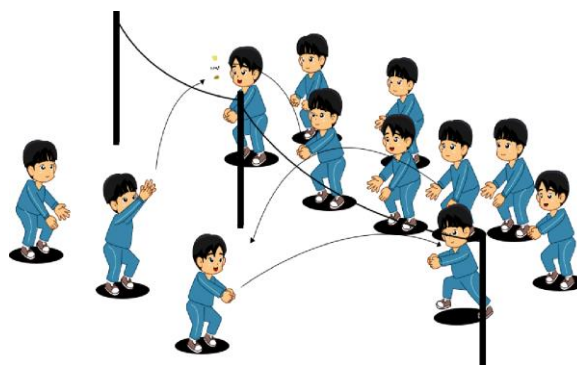
Gerakan passing bawah dapat dilakukan dengan cara: melakukannya sendiri, berpasangan dan berkelompok. Dalam melakukan gerakan passing bawah, Ananda diharapkan dapat menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: sportivitas, kerja sama, tanggung jawab, dan disiplin.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran passing bawah antara lain berikut ini. gerakan memantulkan bola ke lantai kemudian melambungkan bola dengan kedua tangan permainan bola voli berikut ini. Berdiri tegak, kaki kiri di depan dan kaki kanan dibelakang. Pantulkan bola ke lantai. Pada saat bola melambung, lalu bola tersebut dipassingkan dengan kedua tangan. Poros atau pusat gerakan berada pada kedua bahu.

Gambar 2.4.
Melakukan
Keterampilan dasar
passing bawah
sendiri



Gambar 2.5. Melakukan Keterampilan dasar passing bawah berpasangan



Gambar 2.6. Melakukan Keterampilan dasar passing bawah berkelompok

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.

2. Aktivitas Pembelajaran Passing Atas.

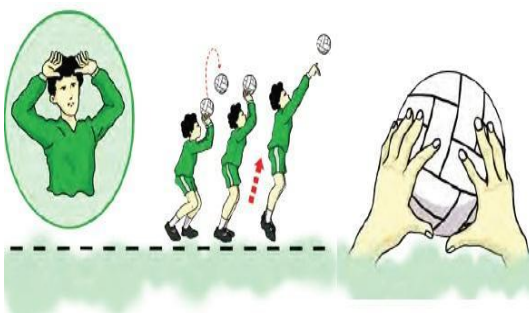
Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran passing atas antara lain berikut ini:

Sikap awal:

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

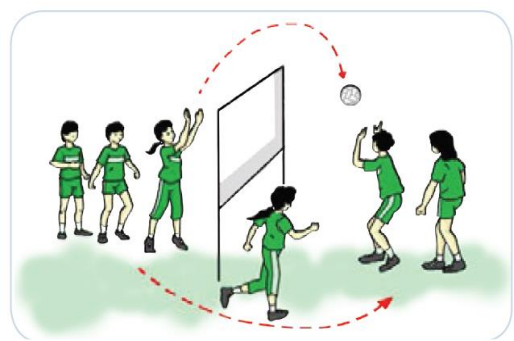
Gerakannya:

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



Gambar 2.7. Melakukan Keterampilan dasar passing atas

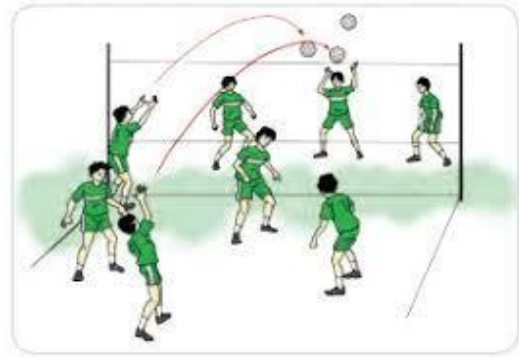
Gerakan passing atas dapat dilakukan dengan cara: melakukannya sendiri, berpasangan dan berkelompok. Dalam melakukan gerakan passing atas, Ananda diharapkan dapat menunjukkan nilai-nilai sikap seperti: sportivitas, kerja sama, tanggung jawab, dan disiplin. Bentuk-bentuk kegiatan pembelajaran passing atas antara lain sebagai berikut ini:



Gambar 2.8. Melakukan variasi Keterampilan dasar passing atas

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.

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 2.9. Melakukan variasi sederhana bermain passing atas

3. Aktivitas Pembelajaran Keterampilan Dasar 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:

- a. Berdiri dengan kaki kiri di depan, kaki kanan di belakang.
- b. Bola dipegang oleh tangan kiri.
- c. Kemudian lambungkan bola setinggi bahu.
- d. Lalu pada saat yang bersamaan lengan kanan diayunkan ke belakang, seterusnya pukul bola dengan tangan kanan.
- e. Perkenaan bola tepat pada tangan, dan telapak tangan menghadap ke arah bola.
- f. Pukulan dilakukan dengan tangan dalam keadaan mengepal.
- g. Setelah bola dipukul, diteruskan dengan melangkahkan kaki kanan ke depan.

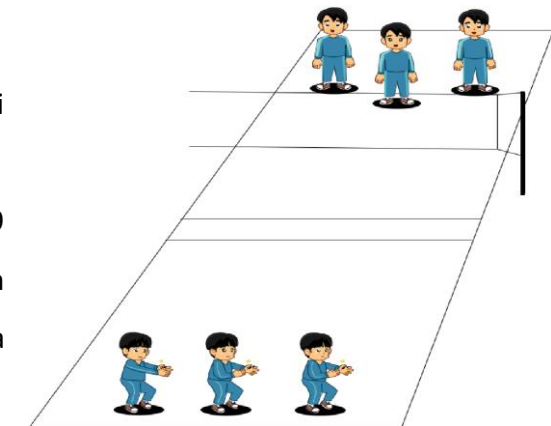
Gambar 2.10.

Melakukan
Keterampilan
dasar gerakan
servis bawah



Ananda diminta untuk mengamati dan meragakan gerakan servis bawah menggunakan atas 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.

- a. Bentuklah regu setiap regu terdiri dari 3-4 orang.
- b. Berdiri berhadapan dengan jarak 9 meter dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang dengan kedua lutut sedikit ditekuk.



Gambar 2.11. Variasi Keterampilan dasar servis bawah dengan melewati net

- c. Lakukan pukulan servis bawah dan temanmu menangkap bola tersebut.

Jika sudah lancar melakukan servis bawah dengan jarak 3 meter, maka Ananda dapat menambah jarak 6 meter dan 9 meter.

4. Kegiatan Pembelajaran Bermain Bola Voli Yang Dimodifikasi

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

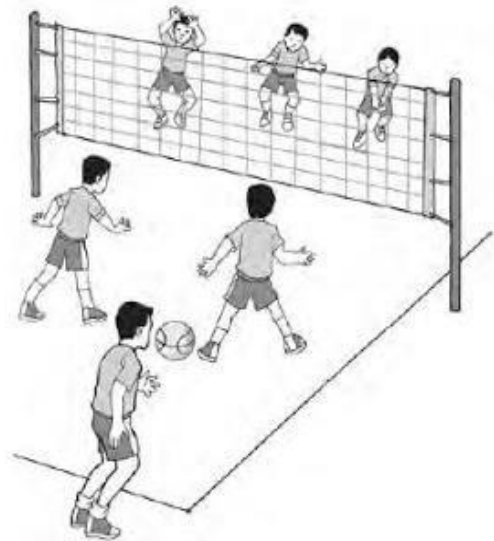
Bentuk-bentuk variasi-variasi bermain bola voli antara lain berikut ini:

- 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.
- 8) Regu yang menang ialah yang lebih dulu mencapai 15 angka (dengan selisih kemenangan paling sedikit 2 angka).
- 9) Selama pembelajaran, Ananda diminta saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh temannya.



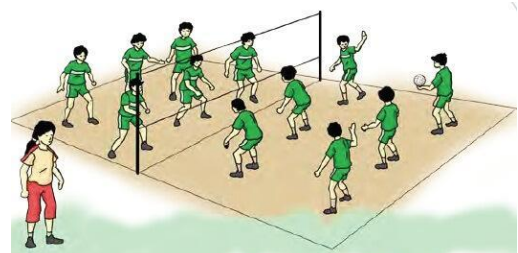
Gambar 2.12. Aktivitas pembelajaran bermain bola voli yang dimodifikasi

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 ganda.

Ananda mengamati dan meragakan aktivitas bermain bola voli dengan memainkan bola dengan sentuhan ganda 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 ganda.
- 7) Bila bola ditangkap atau dilempar berarti Ananda membuat kesalahan.
- 8) Regu yang paling dulu mencapai 15



Gambar 2.13. Aktivitas pembelajaran bermain bola voli dengan sentuhan ganda

angka dinyatakan sebagai pemenang.

- 9) Selama pembelajaran, Ananda diminta saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh temannya.

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.

D. Tugas

1. Siapakah nama pencipta permainan bola voli?
2. Sebutkan Induk Organisasi Bola Voli di Indonesia!
3. Lakukan langkah-langkah dalam melakukan passing atas!
4. Lakukan passing bawah sendiri dengan gerakan bebas mengikuti arah bola!

PENUTUP

A. Rangkuman



Pengertian permainan bola voli adalah olah raga yang di mainkan 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 harus mempergunakan bagian tubuh mana saja (asalkan sentuhan/ pantulannya harus sempurna), Jumlah pemain dalam 1 regu adalah 6 orang.

Bola voli ditemukan oleh William G. Morgan yang saat itu merupakan seorang Instruktur Kesehatan Jasmandi di YMCA (Young Men's Christian Association). Saat itu, permainan ini diberi nama Mintonette, hingga akhirnya berubah menjadi Volleyball pada tahun 1896. di Indonesia sudah dikenal sejak tahun 1928 yang dibawa oleh guru-guru Belanda yang mengajar di H.B.S dan A.M.S. Sejak PON II di Jakarta tahun 1951 dan sampai sekarang bola voli termasuk cabang olah raga yang resmi di pertandingan.

Induk organisasi bola voli di Indonesia adalah PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia) yang kongres I dilaksanakan di Jakarta, tanggal 30 Mei 1955. Namun PBVSI didirikan pada tanggal 22 Januari 1955 bersamaan dengan dilangsungkan kejuaran bola voli yang pertama.

TES AKHIR MODUL

B. Tes Akhir Modul

1. Tes Pengetahuan

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

2. Tes Keterampilan

Instrumen Penilaian

- Lembar pengamatan proses gerak dasar Passing/mengumpan dan Servis dalam permainan bola voli.
- Keterampilan penilaian dengan Uji Unjuk Kerja, Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran.

- c) Ananda diminta untuk melakukan gerakan Passing/mengumpan dan Servis dalam permainan bola voli yang dilakukan berpasangan, berkelompok atau dalam bentuk bermain.

Berikan tanda 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)				

LAMPIRAN

A. Glosarium

Abstrak	adalah benda yang kasat mata, tidak jelas, dan tidak terdefinisi
Afektif	adalah ranah yang berkaitan dengan sikap dan nilai.
Blok	Adalah membendung serangan bola lawan di atas net voli
Cedera	luka atau disfungsi tubuh karena suatu paksaan atau tekanan fisik
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
Modifikasi	merubah sesuatu agar lebih menarik
Modul	paket belajar yang berisi satu unit materi pembelajaran
Motivator	memberikan dorongan agar lebih semangat dalam belajar
Passing	adalah gerakan mengumpan dengan cara melempar bola kepada rekan
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
Servis	adalah pukulan pertama untuk mengawali permainan bola voli
Smash/Spike	adalah gerakan memukul bola dengan keras dan menukik tajam
Sportif	bersifat ksatria, jujur
Teloransi	saling menghormati dan menghargai

B. Kunci Jawaban

Tugas Terstruktur / Latihan

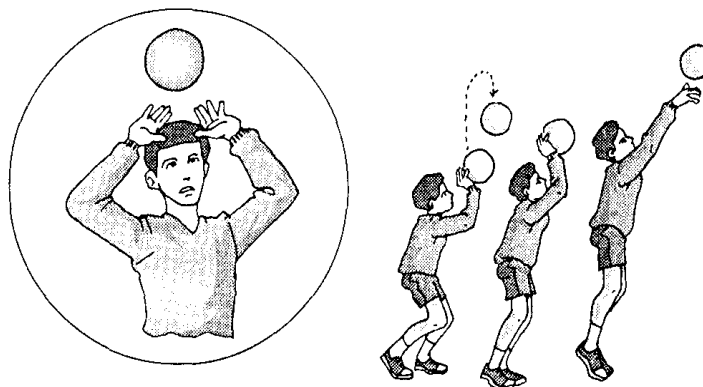
1. William G. Morgan
2. PBVSI
3. Keterampilan passing atas

Sikap awal:

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

Gerakannya:

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



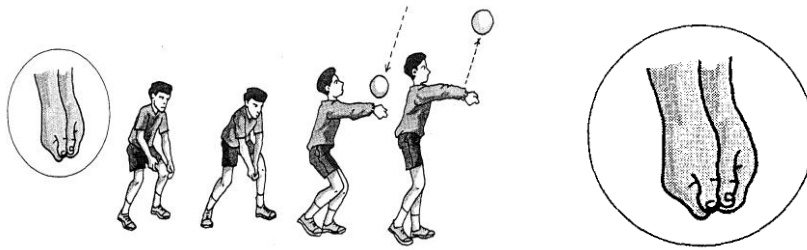
4. Keterampilan passing bawah

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.

Gerakannya:

- 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 kaki lurus.



Tes Akhir Modul Pengetahuan

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

Tes Akhir Modul Keterampilan

Pedoman Penskoran

- 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
- 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.
- 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 gerak spesifik passing bawah dan servis bawah dalam permainan bola voli.

1) Penilaian hasil gerak passing bawah

- Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk 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 mempassing 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.

- 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 gerak spesifik servis bawah

- Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk 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.

- 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

DAFTAR PUSTAKA



Ma`mun, Amung dan Subroto, Toto. 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*, Kemendikbud

<https://calonatlet.com/voli/Keterampilan-dasar-bola-voli/attachment/passing-atas/>

<http://desyyunitautami.blogspot.com/2017/05/makalah-ketrampilan-dasar-bola-voli.html>

<https://Keterampilandasar-olahraga.blogspot.com/2017/03/Keterampilan-dasar-passing-atas-pada.html>

<https://www.freedomsiana.id/cara-melakukan-passing-atas-dan-bawah-bola-voli-yang-benar/>

<https://www.pustakabelajar.com/2018/07/materi-pembelajaran-permainan-bola-besar-melalui-permainan-bola-voli.html>