

**MODUL PEMBELAJARAN JARAK JAUH
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN
PERMAINAN BOLA BESAR
(BOLA VOLLY)**

KELAS VII



**OLEH:
IRFAN NURROMADHON, S.Pd.**

Kata Pengantar

Puji syukur kami panjatkan kepada Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberi hidayah, kekuatan, kesehatan, dan ketabahan kepada kami sehingga penyusunan modul Pembelajaran Jarak Jauh Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Olahraga Materi Permainan Bola Volly ini terselesaikan.

Modul ini disusun dengan tujuan menyediakan materi yang disesuaikan dengan kebijakan kurikulum kondisi khusus dan pelaksanaan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) pada masa pandemi Covid-19 untuk jenjang Madrasah Tsanawiyah (MTs). Materi dan tugas pembelajaran dikembangkan dengan prinsip-prinsip *Part and Whole* untuk mengembangkan kompetensi peserta didik dalam memahami dan menguasai teknik dasar permainan bola besar.

Materi dalam modul ini terutama pada pembelajaran permainan bola volly. Di laksanakan dengan 2 komponen yaitu kognitif dan keterampilan, kognitif kognitif yaitu penguasaan materi terlebih dahulu, kemudian mempraktikkan gerakan yang sudah di pelajari.

Selain itu, untuk keperluan pengayaan dan evaluasi, setiap unit dilengkapi dengan latihan dan evaluasi setiap materi. Kegiatan-kegiatan belajar dikembangkan untuk menjadikan siswa lebih mudah memahami permainan bola volly melalui kegiatan memahami dan mempraktikkan gerakan dasar bola volley.

Penyusunan modul ini terselesaikan atas dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu terselesaikannya penyusunan modul ini. Walaupun kami telah menyusun modul ini dengan upaya yang sungguh-sungguh, karena berbagai keterbatasan kami, modul ini masih memiliki sejumlah kekurangan. Sehubungan dengan hal tersebut, kami mengharapkan masukan dari berbagai pihak, terutama Widyaaiswara dan siswa pengguna modul ini, untuk perbaikan lebih lanjut.

Juni, 2021

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Kata Pengantar	ii
Halaman Daftar Isi	iv
BAB I Pendahuluan	1
A. Latar Belakang	1
B. Deskripsi Singkat	2
C. Tujuan Pembelajaran	3
D. Materi Pokok dan Sub Materi Pokok	3
E. Petunjuk Penggunaan Modul	4
BAB II Materi Pokok : Passing Bawah Bola Volli.....	5
A. Indikator Keberhasilan	5
B. Uraian Materi	5
C. Latihan	7
D. Rangkuman	12
E. Evaluasi Materi Pokok	12
F. Umpan Balik dan Tindak Lanjut	15
BAB III Penutup	16
A. Evaluasi Kegiatan Belajar.....	16
B. Umpan Balik.....	17
C. Tindak Lajut	17
Kunci Jawaban	18
Daftar Pustaka	20
Glossarium	20

BAB I

Pendahuluan

A. Latar Belakang

Dunia saat ini menghadapi situasi yang sangat berbeda dengan tahun – tahun sebelumnya, hal ini di karenakan wabah virus Covid -19 yang menyebar hamper di seluruh dunia. Hal ini sangat berdampak pada kehidupan manusia, yang mempengaruhi segala sector kehidupan, dan yang pasti di dunia pendidikan. Tantangan saat ini yang dihadapi oleh pendidikan yaitu system pembelajaran yang melalui virtual atau daring guna untuk memutus rantai penyebaran virus covid 19. Ini menjadi salah satu tantangan yang dihadapi secara langsung dalam proses pembelajaran dimana dalam pembelajaran online kondisi siswa yang tidak merata, bahkan dalam satu kelas yang sama terdapat peserta didik dengan kecepatan belajar yang berbeda, sehingga proses pembelajaran menjadi tidak optimal. Selain itu, keterbatasan sumber belajar di rumah menjadi hambatan dalam proses pembelajaran. Keterbatasan sumber belajar berdampak pada kualitas peserta didik sebagai sumber daya manusia.

Oleh karena itu, dibutuhkan suatu bahan yang sistematis yang dapat membantu guru dalam proses pembelajaran, sehingga akan mempermudah peserta didik dalam memahami materi sampai dengan mengaplikasikannya di dunia kerja kelak. Bahan yang dapat membantu guru dalam proses pembelajaran tersebut dikenal dengan istilah Modul.

B. Deskripsi Singkat

Permainan bolavoli adalah suatu cabang olahraga yang dilakukan dengan mem-volley bola di udara hilir mudik di atas jaring atau net, dengan maksud dapat menjatuhkan bola di dalam petak lapangan lawan untuk mencari kemenangan dalam bermain. Mem-volley dan memantulkan bola ke udara dapat mempergunakan bagian tubuh mana saja (asalkan sentuhan/pantulannya harus sempurna).

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

Di Indonesia permainan bolavoli berkembang sangat pesat, sehingga timbul klub-klub di kota besar di seluruh Indonesia. dengan dasar itulah, maka pada tanggal 22 Januari 1945 PBVSI (Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia) didirikan di Jakarta bersamaan dengan kejuaraan nasional bolavoli yang pertama. Pertandingan bolavoli masuk acara resmi dalam PON II di Jakarta dan POM I di Yogyakarta. Setelah tahun 1962 perkembangan bolavoli seperti jamur tumbuh di musim hujan. Sumber: www.persatuan_bolavoli_seluruh_indonesia_pbvsi/co.id.

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran ini siswa mampu:

1. Menunjukkan sikap religius sebelum dan setelah melakukan aktivitas pembelajaran dengan berdoa, tawakal dan berperilaku dengan baik.
2. Menunjukkan sikap disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras selama melakukan pembelajaran dengan penuh tanggung jawab.
3. Mengidentifikasi dan menjelaskan berbagai aktivitas gerak spesifik passing bawah permainan bola voli dengan benar.
4. Melakukan berbagai aktivitas gerak spesifik passing bawah permainan bola voli secara perseorangan, berpasangan atau berkelompok (maksimal berlima) dengan bersungguh - sungguh.

D. Materi Pokok dan Sub Materi Pokok

- a. Materi pokok
 - Permainan Bola Volly
- b. Sub Materi pokok
 - Passing bawah

E. Petunjuk Penggunaan Modul

Modul ini hendaknya digunakan sesuai dengan petunjuk berikut ini:

1. Keseluruhan materi yang ada dalam modul ini hendaknya dibaca secara seksama;
2. Bab Pendahuluan merupakan informasi yang menguraikan bagian penting dalam memahami modul ini; oleh karena itu, setiap siswa perlu saling bertanya jawab atau berdiskusi baik dengan sesama peserta maupun dengan guru mapel;
3. Modul akan ini lebih baik bila dipelajari secara berkelompok untuk memahami hal-hal yang terkait dengan teknis dan teoretis;
4. Bila ada materi-materi yang kurang dipahami, siswa dapat bertanya langsung kepada guru mapel yang menyampaikan materi modul ini;
5. Tugas dan latihan yang terdapat pada setiap Bab sebaiknya dikerjakan tanpa melihat kunci jawaban terlebih dahulu.
6. Apabila ada tugas untuk mempraktikkan gerakan, siswa wajib melakukan pemanasan terlebih dahulu, untuk menghindari cedera.
7. Untuk menguji kemampuan terhadap penguasaan isi modul, siswa diharapkan agar mengerjakan soal-soal tes secara individu.
8. Bila peserta belum mampu menjawab sebagian besar dari soal yang disediakan dalam latihan maupun evaluasi, peserta dapat mengulangi lagi dalam mempelajarinya agar setiap kompetensi yang diharapkan dalam setiap babnya dapat terpenuhi.

BAB II

Materi Pokok 1: Permainan Bola Volly

A. Indikator Keberhasilan

Setelah mempelajari modul ini, Siswa diharapkan dapat

1. Menganalisis gerak spesifik permainan bola voli dengan baik.
2. Memahami karakteristik gerak spesifik permainan bola voli dengan benar.
3. Menganalisis bentuk-bentuk gerak spesifik permainan bola voli dengan benar.
4. Menyusun konsep melakukan gerak spesifik permainan bola voli dengan baik.
5. Mempraktikkan gerak spesifik permainan bola voli dengan bersungguh - sungguh.

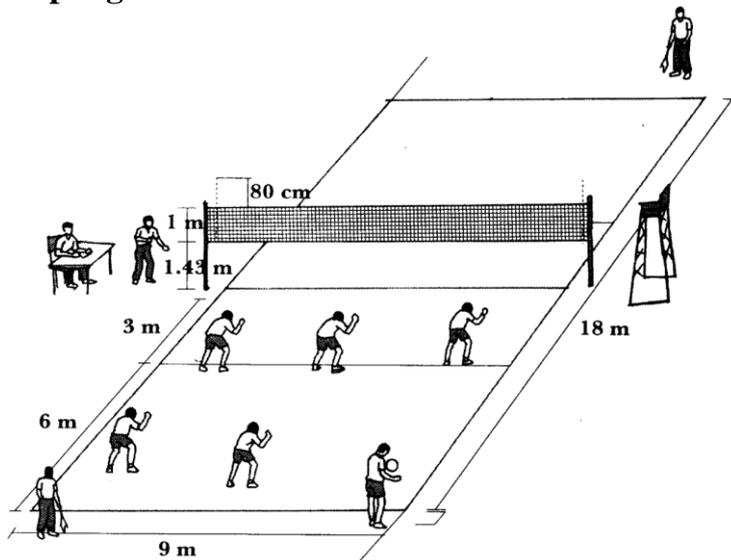
B. Uraian Materi

Permainan bolavoli adalah suatu cabang olahraga yang dilakukan dengan mem-volley bola di udara hilir mudik di atas jaring atau net, dengan maksud dapat menjatuhkan bola di dalam petak lapangan lawan untuk mencari kemenangan dalam bermain. Mem-volley dan memantulkan bola ke udara dapat mempergunakan bagian tubuh mana saja (asalkan sentuhan/pantulannya harus sempurna).

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

Di Indonesia permainan bolavoli berkembang sangat pesat, sehingga timbul klub-klub di kota besar di seluruh Indonesia. dengan dasar itulah, maka pada tanggal 22 Januari 1945 PBVSI (Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia) didirikan di Jakarta bersamaan dengan kejuaraan nasional bolavoli yang pertama. Pertandingan bolavoli masuk acara resmi dalam PON II di Jakarta dan POM I di Yogyakarta. Setelah tahun 1962 perkembangan bolavoli seperti jamur tumbuh di musim hujan. Sumber: www.persatuan_bolavoli_seluruh_indonesia_pbvsi.co.id.

Lapangan Permainan Bolavoli



Sumber lapangan : Ensiklopedi Olahraga, 2003.

Gambar 1.14 Lapangan permainan bolavoli

Prinsip Dasar Pembelajaran Permainan Bolavoli

Permainan bolavoli merupakan permainan beregu bola besar 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 teknik- teknik permainan yang beragam, baik individu maupun tim. Jadi, bagaimanakah cara mempelajari teknik dasar permainan bolavoli yang benar?

Permainan bolavoli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola di udara secara efisien dan efektif dipindahkan ke daerah lawan melalui net sesuai dengan peraturan

permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal. Teknik dasar permainan bolavoli antara lain: passing bawah, passing atas, smash dan spike, servis, dan bendungan. Teknik-teknik dasar permainan bolavoli tersebut akan diuraikan satu-persatu sebagai berikut.

C. Latihan

I. Kegiatan 1

Kondisi anak - anak belajar dari rumah jangan sampai membuat anak - anak malas bangun pagi dan beraktivitas. Ayo anak - anak mulai dengan melakukan pemanasan, supaya sendi-sendi dan otot-otot anak - anak siap untuk melakukan aktivitas yang lebih berat. Gerakan-gerakan yang harus anak - anak lakukan antara lain sebagai berikut:





II. Kegiatan 2

Setelah anak - anak melakukan pemanasan dengan cara pelepasan dan penguluran bagian tubuh, dilanjutkan dengan mempelajari aktivitas variasi gerak spesifik passing bawah permainan bola voli. Langkah-langkah mempelajari aktivitas variasi gerak spesifik passing bawah permainan bola voli adalah sebagai berikut:

1. Kegiatan Pendahuluan

- a. Anak - anak membentuk kelompok (2 s.d 5 teman Anak - anak disesuaikan dengan tempat tinggal terdekat) atau Anak - anak dapat melakukannya secara individu (apabila di tempat Anak - anak tinggal belum mengizinkan melakukan aktivitas pembelajaran di luar rumah dan berkelompok).
- c. Dalam melakukan aktivitas gerak spesifik passing bawah permainan bola voli, Anak - anak harus menggunakan pakaian olahraga, berbaris, berdoa, dan memastikan bahwa dalam keadaan sehat.

2. Kegiatan Inti

a. Anak - anak diminta mengamati dan mengkaji tentang aktivitas variasi gerak spesifik passing bawah permainan bola voli. Melalui video yang di bagikan bapak/ibu guru melalui Telegram dan Google Classroom

- Permainan bola voli merupakan permainan beregu yang memerlukan dasar kerjasama antar sesama anggota regu, sebagai salah satu ciri khas dari permainan bola voli.
- Passing bola voli adalah usaha yang dilakukan oleh suatu pemain untuk mengoper bola ke teman timnya untuk dimainkan di daerah sendiri. Passing bawah merupakan gerakan 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.

b. Selanjutnya Anak - anak diminta praktikkan aktivitas gerak spesifik passing bawah permainan bola voli. Berdasarkan hasil pengamatan tersebut, buatlah beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan aktivitas gerak spesifik passing bawah permainan bola voli. Anak - anak diminta mendiskusikan jawaban dari pertanyaan-pertanyaan yang telah dirumuskan dengan teman sekelompok Ananda. Jika menemukan kesulitan, Anak - anak minta bantuan kepada guru atau orang tua.

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerak spesifik passing bawah permainan bola voli, antara lain sebagai berikut:

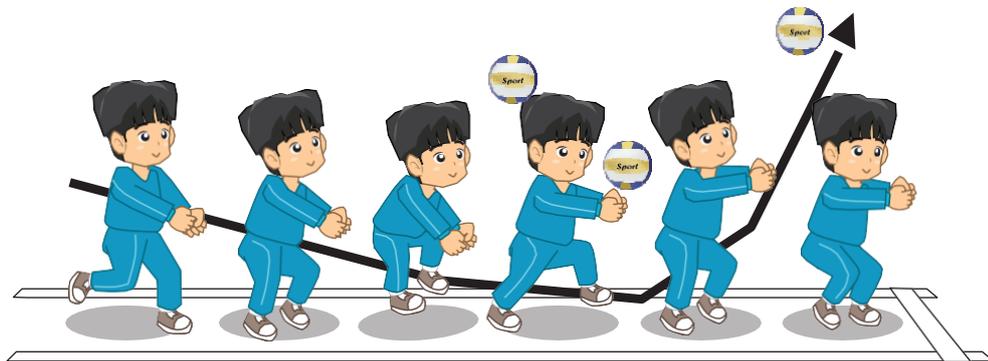
- 1) Aktivitas pembelajaran passing bawah permainan bola voli Cara melakukannya:
 - a) Gerakan permulaan
 - (1) Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lutut direndahkan hingga berat badan tertumpu pada kedua ujung kaki di bagian depan.
 - (2) Rapatkan dan luruskan kedua lengan didepan badan hingga kedua ibu jari sejajar.
 - (3) Pandangan ke arah datangnya bola

b) Gerakan pelaksanaan

- (1) Dorongkan kedua lengan ke arah datangnya bola bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat dari lantai.
- (2) Usahakan arah datangnya bola tepat di tengahaengah badan.
- (3) Perkenaan bola yang baik tepat pada pergelangan tangan.

c) Akhir gerakan

- (1) Tumit terangkat dari lantai.
- (2) Pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus.
- (3) Pandangan mengikuti arah gerakan bola.



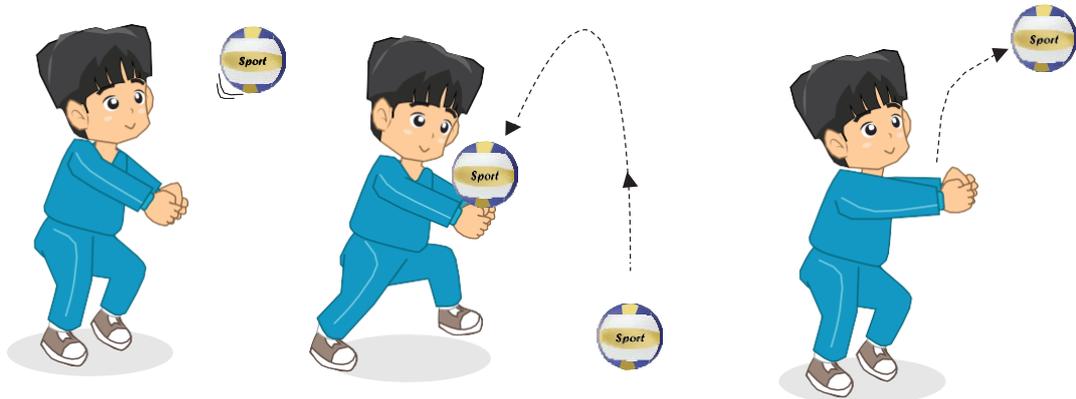
Sumber: FIVB

Gambar 1.2 Teknik passing bawah permainan bolavoli

2) Aktivitas pembelajaran passing bawah dengan Memantulkan Bola ke Lantai kemudian Melambungkan Bola dengan Kedua Tangan.

Cara melakukannya:

- a) lambungkan bola ke atas, kemudian biarkan bola jatuh ke lantai,
- b) setelah bola memantul dari lantai Passing bawah dengan melambungkan bola dan lengan yang dirapatkan dan diluruskan.
- c) Lakukan gerakan sambil berjalan maju, mundur, dan menyamping.
- d) Pembelajaran ini menekankan pada nilai-nilai: disiplin, sportivitas, kerja sama, dan kerja keras.

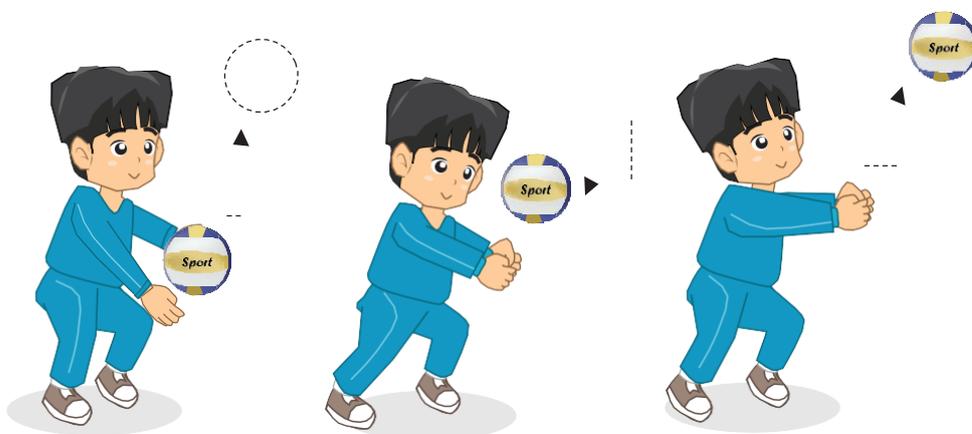


Gambar Cara memantulkan bola ke lantai kemudian mempassingnya

3. Aktivitas pembelajaran passing bawah dengan melambungkan bola dan membiarkan bola jatuh pada lengan yang dirapatkan dan diluruskan.

Cara melakukannya:

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



Gambar Pembelajaran melambungkan bola kemudian passing dengan kedua tangan

3. Kegiatan Akhir

- a. Coba anak - anak cek ulang apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian coba anak - anak buat catatan dan simpulan hasil pembelajaran dalam lembar kerja (lk) atau buku tugas.
- b. Jika sudah, anak - anak lakukan pendinginan/colling down, dan berdoa.
- c. Selanjutnya anak - anak mencuci tangan, berganti pakaian, dan beristirahat.

D. Rangkuman

Permainan bola voli merupakan permainan beregu yang memerlukan dasar kerjasama antar sesama anggota regu, sebagai salah satu ciri khas dari permainan bola voli. Passing bola voli adalah usaha yang dilakukan oleh suatu pemain untuk mengoper bola ke teman timnya untuk dimainkan di daerah sendiri. Passing bawah merupakan gerakan 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. Passing atas atau disebut set up adalah usaha pemain untuk mengoper bola yang dilakukan saat bola diatas kepala dengan menggunakan kedua tangan secara bersamaan. Passing atas, merupakan teknik untuk mengoper bola ke teman yang dilakukan dengan kedua tangan tepatnya mengenai jari-jari tangan. Passing ini sangat baik untuk mengoper sebagai umpan smash. Hasil bola dari passing ini adalah melambung ke atas

E. Evaluasi Materi Pokok

I. Soal Uraian

Jawablah soal di bawah ini dengan singkat dan tepat.

1. Jelaskan yang dimaksud dengan passing bawah permainan bola voli.

Jawaban:

2. Jelaskan cara melakukan passing bawah permainan bola voli.

Jawaban:

3. Jelaskan cara melakukan servis bawah permainan bola voli.

Jawaban:

II. Tes Kinerja Aktivitas Permainan Bola Voli

1. Butir Tes : Lakukan gerak spesifik passing permainan bola voli. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan kecepatan melakukan gerakan (penilaian produk).

2. Petunjuk Penilaian : Berikan (angka) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan dan menampilkan gerak spesifik yang diharapkan.

3. Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak

Penilaian Keterampilan Gerak			Penilaian Produk [Tes Passing]	Skor Akhir	Keterangan
Penilaian Proses					
Sikap awal gerakan [Skor 3]	Sikap pelaksanaan passing [Skor 4]	Gerakan lanjutan [Skor 3]			

4. Pedoman penskoran

a. Penskoran

1) Sikap awalan melakukan gerakan

Skor 3 jika :

- a) ambil posisi sikap siap normal.
- b) pada saat tangan akan dikenakan pada bola, segera tangan dan juga lengan diturunkan.
- c) tangan dan lengan dalam keadaan terjulur ke bawah depan dan lurus.

Skor 2 jika :

hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika :

hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

2) Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

Skor 4 jika :

- a) berdiri tegak dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan lutut direndahkan.
- b) rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan
- c) dorongkan kedua lengan ke arah datangnya bola
- d) perkenaan bola yang baik tepat pada pergelangan tangan

Skor 3 jika :

hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 2 jika :

hanya dua sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika :

hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

3) Sikap akhir melakukan gerakan

Skor 3 jika :

- a) pandangan mata ke arah lepasnya/dorongan bola.
- b) badan sedikit dicondongkan ke depan dan beratnya terletak di antara kedua kaki
- c) lengan yang mempassing bola berada di depan dengan posisi badan rileks.

Skor 2 jika :

hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika :

hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

b. Pengolahan skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: $SP/10$

F. Umpan Balik dan Tindak Lanjut

Alhamdulillah anak – anak telah mengerjakan modul untuk mengukur kemampuan dalam mempelajari keseluruhan isi modul. Cocokkanlah jawaban tes anak – anak dengan kunci jawaban yang tersedia. Jika anak – anak telah mencapai kriteria berikut

1. Soal Uraian yang benar 2 soal
2. Tes kinerja aktivitas permainan bola volley mencapai nilai 7

Saudara telah **berhasil** memiliki penguasaan yang baik dalam mempelajari isi modul.

BAB III

Penutup

A. Evaluasi Kegiatan Belajar

Lembar pengamatan penilaian gerak spesifik passing bola permainan bola voli.

a. Penilaian hasil keterampilan gerak passing

1) Tahap pelaksanaan pengukuran

a) Penilaian hasil/produk gerak spesifik passing dilakukan peserta didik selama 30 detik dengan dengan cara:

- 1) Mula-mula peserta didik berdiri dengan memegang bola.
- 2) Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” peserta didik mulai memasingkan bola setinggi 242 centimeter.
- 3) Petugas menghitung ulangan/pantulan bola yang dapat dilakukan oleh peserta didik.

b. Jumlah ulangan/pantulan bola yang dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

2) Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>	
..... > 17 kali > 15 kali	Sangat Baik
14 - 16 kali	12 - 14 kali	Baik
11 - 13 kali	9 - 11 kali	Cukup
..... <11 kali <9 kali	Kurang

B. Umpan Balik

Anak - anak telah mengerjakan tes akhir modul untuk mengukur kemampuan dalam mempelajari keseluruhan isi modul. Cocokkanlah hasil hitungan tes anak - anak dengan konversi jumlah ulangan skor yang tersedia. Jika hasil hitungan tes anak - anak minimal mencapai nilai **BAIK**, anak – anak telah berhasil memiliki penguasaan yang baik dalam mempelajari isi modul.

C. Tindak Lajut

Apabila anak – anak belum memenuhi ketentuan umpan balik, silahkan mengulang kembali kegiatan evaluasi, apabila sudah memenuhi ketentuan umpan balik, Silahkan mempelajari modul berikutnya yaitu modul pembelajaran passing atas bola volley.

Kunci Jawaban

URAIAN

- 1. Jelaskan yang dimaksud dengan passing bawah permainan bola voli.**

Jawab:

Passing bawah merupakan teknik 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.

- 2. Jelaskan cara melakukan passing bawah permainan bola voli.**

Jawab:

- a. Gerakan permulaan

- 1) Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lutut direndahkan hingga berat badan tertumpu pada kedua ujung kaki di bagian depan.
- 2) Rapatkan dan luruskan kedua lengan didepan badan hingga kedua ibu jari sejajar.
- 3) Pandangan ke arah datangnya bola.

b. Gerakan pelaksanaan

- 1) Dorongkan kedua lengan ke arah datangnya bola bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat dari lantai.
- 2) Usahakan arah datangnya bola tepat di tengah-tengah badan.
- 3) Perkenaan bola yang baik tepat pada pergelangan tangan.

c. Akhir gerakan

- 1) Tumit terangkat dari lantai.
- 2) Pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus.
- 3) Pandangan mengikuti arah gerakan bola.

3. Jelaskan cara melakukan servis bawah permainan bola voli.

Jawab:

a. Gerakan permulaan

- 1) Berdiri dengan kedua kaki dalam posisi melangkah.
- 2) Berat badan bertumpu pada kedua kaki dan sikap badan agak condong ke depan.
- 3) Pegang bola setinggi pinggang atau lebih rendah di depan badan.
- 4) Jari-jari yang akan digunakan memukul (servis) dirapatkan.

b. Gerakan pelaksanaan

1) Ayunkan lengan yang digunakan memukul bola ke belakang bersama berat badan dipindahkan ke belakang

2) Ayunkan kembali lengan yang digunakan memukul bola ke depan bersamaan berat badan dipindahkan pada kaki depan dan bola sedikit dilambungkan.

3) Pukul bola dengan telapak tangan pada bagian tengah belakang saat pada posisi setinggi pinggang.

c. Gerakan akhir Gerakan akhir,

yaitu: ikuti gerakan badan ke depan dengan melangkahkkan kaki belakang ke depan.

Daftar Pustaka

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2013. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta : Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud.

Glosarium

p

passing permainan bolavoli mengoperkan bola kepada teman seregunya dengan teknik tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan.

permainan bolavoli suatu cabang olahraga berbentuk mem-volley bola di udara hilir mudik di atas jaring atau net, dengan maksud dapat menjatuhkan bola di dalam petak lapangan lawan untuk mencari kemenangan dalam bermain