



E-LKPD

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

MATERI

PERMAINAN BOLA VOLI

SMK
MUHAMMADIYAH 1
PURBALINGGA

EKO TRI UTOMO, S.PD

PERMAINAN BOLA VOLI KELAS X

ELEMEN

KETERAMPILAN GERAK

PADA AKHIR FASE INI PESERTA DIDIK DAPAT MENUNJUKKAN KEMAMPUAN DALAM MEMPRAKTIKKAN HASIL EVALUASI PENERAPAN KETERAMPILAN GERAK BERUPA PERMAINAN DAN OLAHRAGA, AKTIVITAS SENAM, AKTIVITAS GERAK BERIRAMA, DAN AKTIVITAS PERMAINAN DAN OLAHRAGA AIR (KONDISIONAL) SECARA MATANG.

TUJUAN PEMBELAJARAN

MENGEVALUASI FAKTA, KONSEP, PRINSIP, DAN PROSEDUR DALAM MELAKUKAN KETERAMPILAN GERAK SPESIFIK DAN FUNGSIONAL PERMAINAN BOLA VOLI (PASSING BAWAH, PASSING ATAS (SET UP), SPIKE DAN TIP; BLOCK) DAN MELAKUKAN PENDALAMAN EVALUATIF TENTANG BAGAIMANA TEKNIK DASAR YANG DIPELAJARI TERSEBUT DITERAPKAN DALAM BENTUK PERMAINAN SESUAI POTENSI DAN KREATIVITAS YANG DIMILIKI OLEH SISWA.

LANGKAH PEMBELAJARAN

1. MEMBACA MATERI DAN VIDEO PEMBELAJARAN MENGENAI GERAK DASAR TEKNIK PERMAINAN BOLA VOLI
2. MENGENAL SARANA DAN PRASARANA PERMAINAN BOLA VOLI
3. MENGETAHUI GAMBARAN SECARA UMUM PERMAINAN BOLA VOLI
4. MEMPRAKTIKAN GERAK DASAR TEKNIK DASAR BOLA VOLI

ALOKASI WAKTU

40 MENIT X 3



ALAT DAN BAHAN

BOLA VOLI
COON
LAPANGAN VOLI
NET
PELUIT
STOPWATCH
HANDPHONE

SEJARAH BOLA VOLI DUNIA & INDONESIA

Sejarah bola voli membawa kita kembali ke akhir abad ke-19, di mana olahraga ini pertama kali muncul di Amerika Serikat. Pada tahun 1895, William G. Morgan, seorang instruktur olahraga, menciptakan permainan "Mintonette" sebagai alternatif olahraga dalam ruangan yang lebih ringan dibandingkan bola basket. Permainan ini akhirnya mengalami perubahan nama menjadi "volleyball" karena ciri khas mainannya yang melambungkan bola.

Setelah muncul di AS, bola voli menyebar dengan cepat ke berbagai negara di seluruh dunia. Pada tahun 1957, Fédération Internationale de Volleyball (FIVB) didirikan sebagai badan pengatur internasional untuk olahraga ini, membantu mempercepat pertumbuhan dan popularitasnya di skala global. Keikutsertaan bola voli dalam Olimpiade pertama pada tahun 1964 di Tokyo juga menjadi tonggak bersejarah dalam mengukuhkan statusnya sebagai olahraga yang diakui secara internasional.

Permainan bola voli pertama kali masuk ke Indonesia (saat itu Hindia Belanda) pada zaman penjajahan Belanda, tepatnya guru-guru pendidikan jasmani yang didatangkan oleh Belanda pada 1928. Kemudian pada 22 Januari 1955, pembentukan induk organisasi bola voli Indonesia dengan penamaan Persatuan Bola Voli Indonesia Seluruh Indonesia (PBVSI).

Berdirinya organisasi dipelopori oleh klub bola voli Surabaya (IBVOS) dan klub bola voli Jakarta (PERVID) yang diprakarsai oleh W J Latumenten, yang juga menjadi ketua dari PBVSI yang pertama.

PERATURAN PERMAINAN BOLA VOLI

Peraturan Dasar Permainan Bola Voli.

Aturan dasar permainan bola voli adalah setiap tim hanya bisa menyentuh bola sebanyak tiga kali. Pada awal pertandingan salah seorang pemain akan melakukan servis ke area lawan dengan melambungkan bola sebelum dipukul.

Pemain wajib bertukar posisi sesuai dengan arah jarum jam setelah rally selesai. Blocking hanya bisa dilakukan oleh 3 pemain depan, sehingga pemain lainnya bertugas memukul bola melewati net.

Pertandingan bola voli terdiri dari lima set. Set pertama menggunakan sistem 25 rally point. Pada pertandingan terakhir menggunakan sistem 15 poin.

Ukuran Lapangan Bola Voli.

Terdapat aturan yang mengatur ukuran lapangan bola voli. Menurut FIVB, ukuran lapangan bola voli yang baik adalah 9 x 18 meter.

Garis batas serang pemain belakang memiliki jarak 3 meter dari garis tengah. Sementara garis tepi lapangan harus berukuran 5 cm.

Net.

Net permainan bola voli dipasang tegak lurus di atas garis tengah dengan ketinggian 2,43 meter untuk putra dan 2,24 meter untuk putri.

Ketinggian net diukur dari tengah lapangan permainan. Ketinggian net diukur dari tengah lapangan dan harus sama tinggi.



Bola

Standar bola voli yang digunakan harus memenuhi kriteria-kriteria di bawah ini:

- Bola berbentuk bulat.
- Terbuat dari kulit yang lunak atau berbahan sintetis.
- Tekanan udara di dalam bola harus 0,30-0,325 kg/cm².
- Keliling bolanya antara 65-67 cm dengan berat sebesar 260-280 gram.
- Bola harus terdiri dari beberapa kombinasi warna.

Jumlah Pemain

Pada permainan bola voli terdapat dua regu atau tim. Setiap tim terdiri dari 6 orang pemain yang termasuk libero.

Libero merupakan pemain yang keluar masuk saat pertandingan namun tidak memiliki hak dalam melakukan smash terhadap bola hingga ke seberang net.

Seragam atau Pakaian

Setiap pemain dalam permainan bola voli harus memiliki dan memakai atribut yang lengkap. Berikut beberapa atribut yang wajib dimiliki para pemain:

- Warna dan desain dari baju, celana, dan kaos kaki harus seragam
- Jersey atau atasan dengan nomor punggung atau nomor dada
- Tinggi nomor punggung 20 cm dan nomor dada minimal 15 cm. Garis yang membentuk angka harus memiliki ketebalan minimal sebesar 2 cm
- Celana pendek serta nomor di bagian paha kanan
- Sepatu wajib lunak dan ringan dengan karet atau gabungan bahan, tanpa hak.

Seragam atau Pakaian

Pada permainan bola voli terdapat dua kriteria penilaian, yaitu kesalahan reli dan kemenangan dalam setiap set.

Berikut faktor-faktor penilaian bola voli:

- Jika penyervis memenangkan reli, maka timnya akan mendapat satu poin serta harus melanjutkan servis lagi
- Jika penyervis gagal, maka regu lawan akan mendapatkan satu poin dan berhak melakukan servis
- Jika regu lawan membuat kesalahan dan menerima sanksi, maka regu lain akan memperoleh poin
- Dalam set kecuali set V, jika dimenangkan oleh suatu tim yang mendapat 25 poin terlebih dahulu dengan minimal selisih dua angka
- Jika terdapat seri, maka permainan dilanjutkan hingga poin menyentuh angka selisih dua
- Jika kedudukan skor kemenangan dalam set 2-2, maka pada set V dimainkan hingga poin mencapai angka 15 dengan selisih minimal 2 angka
- Jika ada salah satu tim menolak untuk bermain setelah dipanggil, maka tim tersebut dinyatakan kalah 0-25 atau 0-3 setiap set.



TEKNIK DASAR BOLA VOLI

Servise

Servis dilakukan oleh main belakang, tepatnya di belakang garis belakang. Pemain akan memukul bola dengan sebelah tangan, hingga bola bisa terlempar melintasi net ke wilayah lawan.

Ada beberapa model atau cara dalam servis bola voli, yakni:

- Servis atas (overhead serve)
- Servis bawah (underhand serve)
- Servis lompat (jump serve).

Untuk lemparan yang dihasilkan setelah melakukan servis bentuknya ada bola yang berputar dan mengambang. Sementara, dari jenis putaran hasil bola servis ada yang putaran ke depan (top spin), putaran ke belakang (back spin), putaran ke samping (side spin).

Passing

Passing adalah teknik dasar bola voli yang digunakan untuk mengoper bola kepada teman satu tim. Passing dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu passing atas dan passing bawah.

Passing atas dilakukan dengan cara melambungkan bola ke atas dan memukulnya dengan kedua telapak tangan yang terbuka.

Passing bawah dilakukan dengan cara memukul bola dengan kedua telapak tangan yang terbuka yang saling berdekatan.

Cara Melakukan Passing Bawah**Tahap Persiapan**

- Posisi Kaki: Buka kaki selebar bahu dengan lutut sedikit ditekuk untuk menjaga keseimbangan. Berat badan bertumpu pada ujung kaki, bukan tumit.
- Posisi Badan: Condongkan badan sedikit ke depan.
- Posisi Tangan: Rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan. Salah satu tangan menggenggam ibu jari tangan yang lain, pastikan lengan tetap lurus dan rapat, membentuk bidang datar pada lengan bawah (antara pergelangan tangan dan siku).
- Pandangan: Fokuskan mata pada bola yang datang.

Pelaksanaan**1. Gerakan**

Saat bola mendekat, dorong kedua lengan ke arah datangnya bola, naikkan kedua lutut dan pinggul, serta angkat tumit dari lantai. Pastikan bola mengenai bidang datar lengan bawah tepat di atas pergelangan tangan.

2. Kontrol:

Jangan mengayunkan lengan terlalu tinggi. Arahkan bola dengan mengangkat lengan sedikit untuk mengontrol arah bola ke setter atau rekan tim.

3. Follow Through:

Setelah bola dilepaskan, pertahankan posisi lengan lurus hingga bola mencapai sasaran.



Cara Melakukan Passing Atas**Persiapan Passing Atas**

- Sebelum melakukan passing atas, berdirilah dengan posisi kedua kaki terbuka selebar bahu. Jangan terlalu lebar sebab nanti dapat menyulitkan gerakan Anda
- Sedikit rendahkan kedua lutut ke bawah
- Posisikan badan senyaman mungkin hingga berat badan terasa bertumpu pada ujung kaki bagian depan

Gerakan Dasar Passing Atas

- Dorong kedua lengan ke depan untuk menyambut arah datangnya bola
- Secara bersamaan, angkat kedua lutut, pinggul, dan tumit untuk meluweskan gerakan
- Pastikan arah datangnya bola berada di tengah atas wajah Anda
- Tepatkan sentuhan bola hingga mengenai ruas-ruas jari tangan

Gerakan Akhir Passing Atas

- Pinggul dan lutut naik seiring Anda melakukan passing atas
- Kedua lengan dalam posisi lurus
- Pandangan tetap ke arah bola

Smash/ Spike

Teknik penyerangan dalam permainan bola voli disebut smash. Smash atau spike adalah teknik serangan atau pukulan bola di udara sambil meloncat.

Pukulan dilakukan dengan keras dan menukik yang diarahkan ke area lawan. Bola bergerak melewati atas jaring dan mengakibatkan pihak lawan sulit mengembalikannya.

Smes yang efektif ialah smes dengan cara memukul bola dari atas jaring. Menyerang atau smes dalam permainan bola voli merupakan pukulan ketiga dari sebuah tim.

Dalam teknik smes/spike ini, seorang spiker (penyerang) harus memperhatikan empat langkah dasar dalam melakukan spike, yaitu langkah awalan (approach), lompatan, memukul bola, dan posisi mendarat. Pemukulan bola pada saat melakukan spike dilakukan di udara.

Block

Teknik dasar bola voli satu ini juga harus kamu kuasai. Tujuannya untuk mencegah agar bola tidak masuk ke area tim kamu dan tim lawan mendapatkan poin. Hal terpenting yang perlu kamu perhatikan dalam melakukan pertahanan pada permainan bola voli adalah posisi tubuh, ketepatan waktu, dan ketahanan tubuh. Mudah-mudahan, kamu bisa memanfaatkan tubuh untuk membantu menahan serangan dari tim lawan.



PILIHAN GANDA!

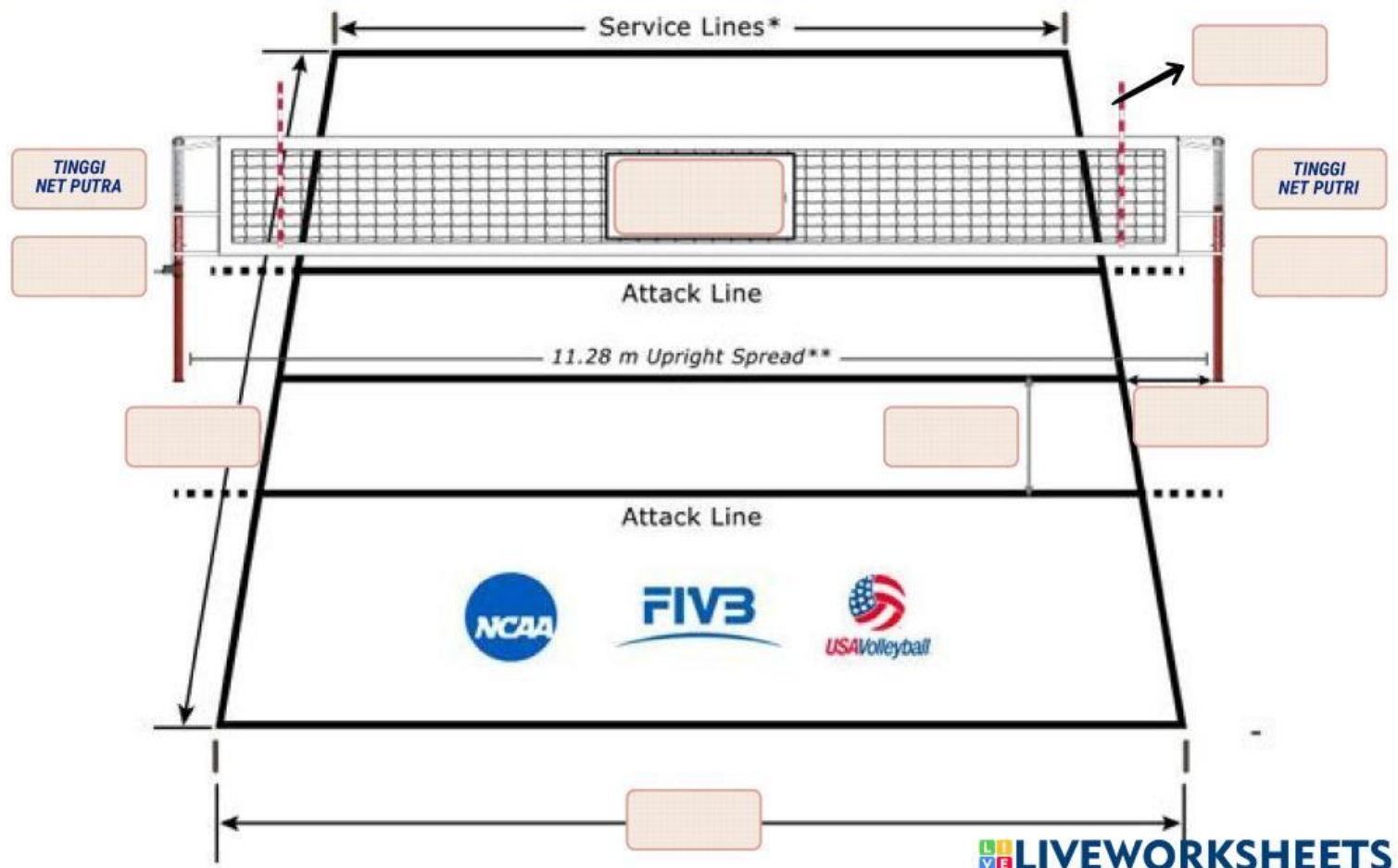
- 1 Tahun berapa bola voli pertama kali di perkenalkan!**
Jawab :
- 2 Siapakan yang pertama kali mempernalkan permainan bola voli!**
Jawab :
- 3 Dinegara manakah bola voli pertama kali di perkenalkan!**
Jawab :
- 4 Apa Induk Organisasi Bola Voli tingkat Dunia!**
Jawab :
- 5 Apa Induk Organisasi Bola Voli tingkat Nasional!**
Jawab :
- 6 Apa Induk Organisasi Bola Voli tingkat Asia!**
Jawab :
- 7 Teknik dasar bola Voli yang benar adalah....**
Jawab :
- 8 Berapa Jumlah Pemain Bola Voli yang berada dilapangan!**
Jawab :
- 9 Apa Istilah lain dari servis melompat!**
Jawab :
- 10 Berapa skor dalam satu set pada permainan bola voli!**
Jawab :
- 11 Apa istilah asing dari membendung bola!**
Jawab :
- 12 Nama Pemian Yang bertugas sebagai pemain bertahan dan memakai seragam yang berbeda adalah...**
Jawab :
- 13 Wasit pada bola voli berjumlah 2, ada wasit 1 dan wasit 2, istilah sebutan untuk wasit 2 dinamakan!**
Jawab :
- 14 Tahun berapa bola voli pertama kali di kenalkan!**
Jawab :

KEGIATAN 2

Tuliskan Rangkuman mengenai sejarah bola voli dunia minimal 40 kata!

JAWABAN

LENGKAPI UKURAN LAPANGAN DALAM PERMAINAN BOLA VOLI BERIKUT INI!



**JELASKAN TEKNIK GERAKAN DARI SIKAP AWAL, SIKAP PELAKSANAAN
DAN SIKAP AHIR!**

**PASSING
BAWAH**



**PASSING
ATAS**



SERVIS



SMASH



CARI 10 KATA YANG BERKAITAN DENGAN BOLA VOLI!

N	E	S	E	R	V	I	S	I	S
B	O	L	A	E	E	E	E	E	E
F	E	W	H	E	N	E	T	V	T
P	R	E	L	E	P	X	E	O	E
A	E	F	I	V	B	E	R	L	R
S	B	E	B	E	V	J	E	I	E
I	E	D	Q	E	S	M	A	S	H
N	E	E	R	E	I	E	Y	E	S
G	B	L	O	K	P	O	I	N	E
N	S	M	A	S	H	E	R	E	T

