E-LKPD

BOLA VOLY

NAMA :

KELAS :

NO ABSEN :

KELOMPOK :

Guru Mapel

Mahmudia Rahman

LIVEWORKSHEETS

RINGKASAN MATERI

1. **Passing Bawah (Underhand Pass)**
   - **Digunakan untuk menerima bola servis atau bola rendah dari lawan.**
   - **Posisi tangan dirapatkan dan lengan lurus ke depan, bola dipantulkan dengan bagian bawah lengan.**
2. **Passing Atas (Overhand Pass/Set)**
   - **Digunakan untuk memberikan umpan kepada rekan satu tim atau mengatur serangan.**
   - **Posisi tangan membentuk mangkuk terbuka di atas dahi, bola diarahkan dengan jari-jari.**
3. **Spike dan Tip**
   - **Spike: Teknik menyerang dengan memukul bola keras ke area lawan.**
   - **Tip: Teknik menyentuh bola secara halus untuk mengecoh lawan.**
   - **Keduanya membutuhkan kecepatan, timing, dan lompatan yang tepat.**
4. **Dig**
   - **Teknik bertahan untuk menerima bola serangan lawan, terutama spike.**
   - **Posisi tubuh rendah, tangan siap di bawah, dan mata fokus pada bola.**
5. **Block**
   - **Teknik bertahan dengan menghadang bola lawan di dekat net.**
   - **Dilakukan dengan melompat bersamaan dan kedua tangan diarahkan ke atas menutup ruang bola.**

LIVEWORKSHEETS

Pilihlah jawaban yang paling tepat!

1. Seorang pemain melakukan passing bawah saat menerima bola servis dari lawan. Mengapa teknik ini lebih efektif daripada passing atas dalam kondisi tersebut?
   A. Karena lebih mudah dilakukan
   B. Karena bola datang dari arah bawah
   C. Karena posisi pemain sedang duduk
   D. Karena passing bawah memiliki akurasi tinggi
   E. Karena lebih stabil untuk menerima bola rendah

2. Dalam suatu pertandingan, seorang pemain melakukan spike tetapi bola tetap bisa diterima oleh lawan menggunakan teknik dig. Apa kesimpulan dari situasi ini?
   A. Dig selalu bisa menghentikan spike
   B. Spike tidak efektif dalam permainan
   C. Dig adalah teknik bertahan yang efektif terhadap spike
   D. Spike tidak perlu dilatih
   E. Dig hanya untuk servis

3. Mengapa seorang setter perlu menguasai teknik passing atas dengan baik?
   A. Untuk melakukan spike
   B. Untuk bertahan dari bola lawan
   C. Untuk mengatur serangan dan memberikan umpan tepat
   D. Untuk menggiring bola
   E. Untuk memblokir bola
4. Dalam kondisi permainan cepat, seorang pemain melakukan tip. Tujuan utama teknik ini adalah.....
   A. Menyerang secara kuat
   B. Menarik perhatian penonton
   C. Mengecoh lawan agar tidak sempat bereaksi
   D. Melakukan servis
   E. Mengulur waktu

LIVEWORKSHEETS

5. Jika seorang pemain melakukan block, tetapi bola tetap jatuh di area timnya sendiri, maka kemungkinan kesalahan yang terjadi adalah....
   A. Pemain melompat terlalu tinggi
   B. Pemain salah timing atau posisi blocking kurang tepat
   C. Lawan terlalu lemah
   D. Posisi bola tidak jelas
   E. Net rusak

6. Dalam suatu pertandingan, setter memberikan umpan terlalu dekat ke net sehingga spiker kesulitan melakukan spike. Apa yang bisa dilakukan untuk menghindari kesalahan ini di masa depan?
   A. Mengurangi latihan fisik
   B. Menambah jumlah pemain di lapangan
   C. Melatih kekuatan tangan setter
   D. Melatih akurasi passing atas agar umpan lebih presisi
   E. Melatih kemampuan blocking

7. Seorang pemain gagal melakukan dig karena terlalu dekat dengan net dan bola memantul ke luar lapangan. Apa yang sebaiknya dilakukan untuk memperbaiki teknik dig ...
   A. Meningkatkan kekuatan lengan
   B. Memposisikan tubuh lebih rendah dan membaca arah bola lebih awal
   C. Menghindari bola
   D. Berlatih spike
   E. Mengandalkan teman satu tim
8. Ketika melakukan block, kenapa penting untuk mengatur waktu lompatan dengan tepat?.
   A. Agar bola bisa langsung masuk ke area sendiri
   B. Supaya tidak capek melompat
   C. Agar bola dari lawan bisa dihadang tepat saat melewati net
   D. Agar bisa tip
   E. Supaya bisa melakukan dig

LIVEWORKSHEETS

9. Dalam kondisi permainan cepat, setter memutuskan untuk melakukan tip daripada passing. Apa keuntungan dari keputusan ini ...
   A. Menjaga stamina
   B. Menambah waktu istirahat
   C. Mengejutkan lawan yang bersiap menerima spike
   D. Menghindari kesalahan passing
   E. Mengulur waktu

10. Dalam latihan, pelatih meminta pemain melakukan kombinasi spike dan tip. Tujuan latihan ini adalah....
   A. Melatih kekuatan saja
   B. Menambah variasi gerakan acak
   C. Meningkatkan kemampuan adaptasi serangan terhadap pertahanan lawan
   D. Menambah jam latihan
   E. Menghindari passing

11. Bacalah teks berikut:
   "Pada pertandingan voli SMA, Tim A mencatatkan 12 keberhasilan passing atas, 7 spike, dan 4 block yang berhasil menahan lawan." Dari data tersebut, teknik yang paling sering digunakan adalah...
   A. Spike
   B. Block
   C. Tip
   D. Passing atas
   E. Dig

12. Bacaan:
   Dalam latihan, tim voli SMA Garuda berhasil melakukan 25 kali *dig*. Dari jumlah tersebut, 18 bola berhasil diteruskan ke *setter*.
   Berapakah persentase keberhasilan *dig* tim tersebut?
   A. 65%
   B. 70%

LIVEWORKSHEETS

C. 72%

D. 75%

E. 80%

13. Satu pertandingan bola voli berlangsung selama 3 set. Dalam pertandingan tersebut, seorang pemain melakukan *spike* sebanyak 30 kali dan menghasilkan 18 poin langsung.

    Rasio keberhasilan spike pemain tersebut adalah…

    A. 50%

    B. 55%

    C. 60%

    D. 65%

    E. 70%

14. Bacaan:

    Dalam sebuah pertandingan, tim A melakukan 10 *block* dan menghasilkan 6 poin, sedangkan tim B melakukan 12 *block* dan menghasilkan 5 poin.

    Tim mana yang lebih efektif dalam *blocking* berdasarkan rasio poin yang dihasilkan….

    A. Tim A, rasio 60%

    B. Tim B, rasio 50%

    C. Tim A, rasio 55%

    D. Tim B, rasio 40%

    E. Keduanya sama

LIVEWORKSHEETS

15. ***Bacaan:***

"Selama latihan, pelatih meminta para pemain untuk fokus pada teknik passing bawah karena bola sering datang rendah. Tim diminta melakukan 3 rangkaian drill passing bawah dengan 10 pengulangan setiap drill. Setelah latihan, pelatih menilai bahwa 80% pemain sudah menguasai teknik tersebut."

Pertanyaan:

Mengapa pelatih menekankan latihan passing bawah, dan apa manfaat dari drill tersebut?

16. **Bacaan:**

"Dalam sebuah pertandingan, dua pemain depan melakukan block terhadap spike lawan. Namun bola tetap masuk ke area mereka. Setelah evaluasi, pelatih menyarankan perbaikan dalam posisi tangan dan timing lompatan."

Pertanyaan:

Apa kesalahan yang kemungkinan dilakukan oleh pemain saat melakukan block, dan bagaimana cara memperbaikinya?

LIVEWORKSHEETS

17. **Bacaan:**

    "Pada babak akhir pertandingan, seorang pemain melakukan tip untuk mengecoh lawan yang bersiap menghadang spike. Bola pun jatuh tepat di area kosong lawan dan menghasilkan poin."

    Pertanyaan:

    Mengapa tip bisa menjadi strategi efektif dalam permainan bola voli?

18. **Bacaan:**

    "Seorang pemain melakukan passing atas untuk mengatur bola ke setter yang siap melakukan set. Namun, bola terlalu jauh ke belakang dan tidak dapat dikontrol."

    Pertanyaan:

    Apa yang harus diperhatikan dalam melakukan passing atas agar bola bisa diarahkan tepat ke setter?

19. Sebutkan **dua kelebihan teknik tip dibandingkan spike** dalam strategi penyerangan, berdasarkan ilustrasi pertandingan di atas!

LIVEWORKSHEETS

20. **Bacaan**

Dalam pertandingan voli, tim A berhasil mencetak 5 poin melalui teknik spike, 3 poin melalui tip, dan 2 poin melalui servis lawan yang gagal diterima. Sementara tim B mencetak 4 poin dari spike dan 4 poin dari blok terhadap spike lawan.

Berdasarkan data tersebut, tim mana yang lebih efektif dalam memanfaatkan serangan? Jelaskan alasanmu menggunakan data dalam bacaan!

LIVEWORKSHEETS