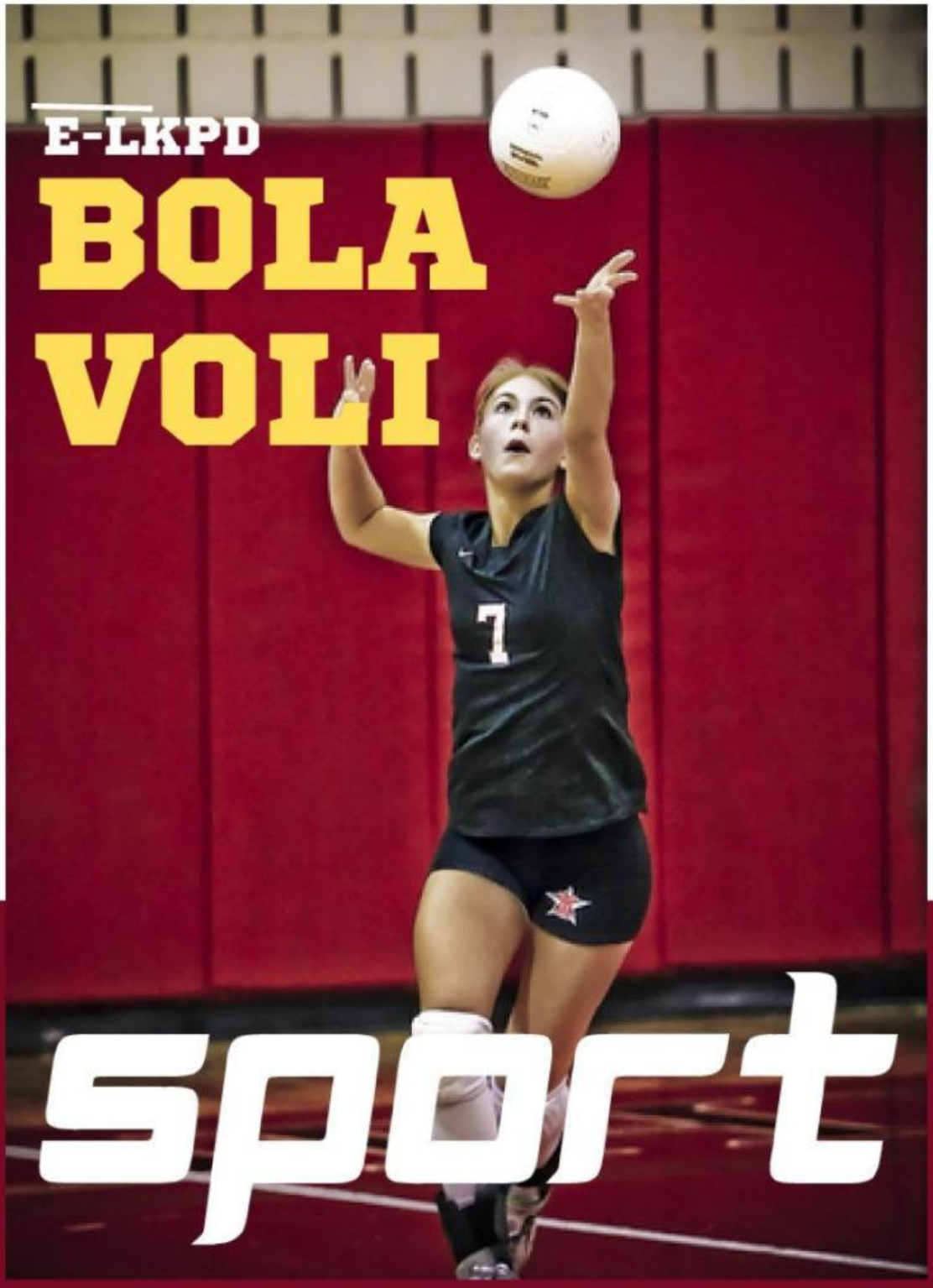


Oleh : Prayogo Dino Sputro

LIVEWORKSHEETS

LIVEWORKSHEETS

permainan bola voli

KOMPETENSI DASAR

3.1 MENERAPKAN TEKNIK DASAR SALAH SATU AKTIFITAS OLAHRAGA PERMAINAN BOLA BESAR UNTUK MENGHASILKAN KOORDINASI GERAK YANG BAIK
4.1 MEMPRAKTIKAN TEKNIK DASAR SALAH SATU AKTIFITAS OLAHRAGA PERMAINAN BOLA BESAR UNTUK MENGHASILKAN KOORDINASI GERAK YANG BAIK

INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI

3.1.3 Menerapkan keterampilan teknik dasar passing bawah, passing atas, servis, smash dan block dengan menggunakan dengan koordinasi yang baik.
3.1.4 Menerapkan variasi dan kombinasi teknik dasar passing bawah, passing atas, servis, smash dan block dengan meng-gunakan dengan koordinasi yang baik.
4.1.3 Mempraktikkan keterampilan teknik dasar passing bawah, passing atas, servis, smash dan block dengan menggunakan dengan koordinasi yang baik.
4.1.4 Mempraktikkan keterampilan variasi dan kombinasi teknik dasar passing bawah, passing atas, servis, smash dan block dengan meng-gunakan dengan koordinasi yang baik.

TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengkaji berbagai sumber belajar, melalui model blended learning peserta didik dapat menerapkan dan mempraktikkan teknik dasar keterampilan passing atas, dan passing bawah, servis, smash dan block permainan bola voli untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik dengan mengembangkan sikap disiplin, kerja keras dan tanggung jawab.

PETUNJUK

Setelah mengkaji berbagai sumber belajar, melalui model blended learning peserta didik dapat menerapkan dan mempraktikkan teknik dasar keterampilan passing atas, dan passing bawah, servis, smash dan block permainan bola voli untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik dengan mengembangkan sikap disiplin, kerja keras dan tanggung jawab.

LIVEWORKSHEETS

LIVEWORKSHEETS

permainan bola voli

Nama :
Kelas :
No. Absen :



KEGIATAN 1

mengumpulkan informasi



BACA MATERI BOLA VOLI DI BAWAH INI!

AMATI VIDIO PEMBELAJARAN SEBAGAI BERIKUT

LIVEWORKSHEETS

LIVEWORKSHEETS

permainan bola voli



KEGIATAN 2

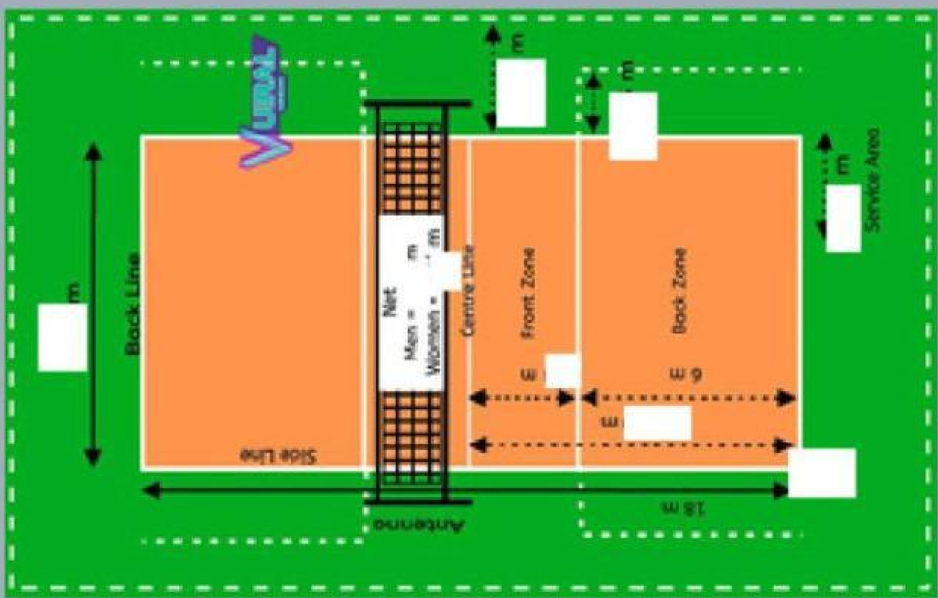
uji pemahaman



Setelah membaca dan menyimak video materi, jelaskan dengan kata-kata sendiri dengan singkat apa itu permaianan bola voli!

JAWABAN :

Lengkapi ukuran lapangan dalam permainan bola voli berikut ini. ketik dengan angka pada kolom berwarna putih!



LIVEWORKSHEETS

LIVEWORKSHEETS

permainan bola voli



KEGIATAN 3

uji keterampilan



Praktikkanlah tugas gerak di bawah ini dengan rasa ingin tahu dan tanggung jawab yang tinggi dalam upaya pencapaian tujuan pembelajarant

1. Lakukan gerakan teknik passing atas dan passing bawah sesuai instruksi a, b, dan c berikut ini!

a. Passing atas tidak langsung (bola dipassing keatas, kemudian ditangkap, selanjutnya di lakukan gerakan pasing keatas secara berulang-ulang.

b. Passing atas langsung (minta teman melemparkan bola selanjutnya bola dipassing langsung menuju arah teman yang melemparkan).

C. Passing atas langsung lewat net, berbaris berbanjar berhadapan selanjutnya melakukan passing melewati net

2. Lakukan teknik servis atas dan servis bawah sesuai instruksi a dan b berikut ini!

a. Ambil posisi servis sekitar 4 meter dari garis tengah lapangan, lakukan servis atas dan servis bawah dari jarak tersebut.

b. Ambil posisi pada area servis, lakukan servis atas dan servis bawah dari jarak tersebut.

3. Lakukan teknik smash sesuai instruksi dibawah inil

a. Smash tanpa awalan langkah tanpa net. Lakukan gerakan smash tanpa awalan dengan cara lemparkan bola lurus keatas, selanjutnya lakukan lompatan yang tepat, saat posisi melayang lakukan pukulan menukik kelantai kira-kira 3 meter didepan.

b. Smash dengan awalan langkah tanpa net. Lemparkan bola setinggi 3 meter ke depan atas, selanjutnya lakukan dua langkah langsung melompat meraih bola, saat posisi melayang lakukan pukulan, menukik sekitar 5 meter di depan,

c. Smash diatas net. Minta salah satu siswa sebagai tosser, melemparkan bola 1 meter diatas net. Lakukan gerakan langkah smash sesuai teknik yang sudah dipelajari dan lakukan gerakan smash. Bola hasil smash atar melewati diatas net.

4. Lakukan teknik block sesuai instruksi dibawah ini!

a. Berpasangan berdiri di depan net saling berhadapan, lakukan lompatan vertical, sehingga kedua tangan melewati garis batas atas net, kedua tangan langsung bersentuhan (toss) dengan pasangannya.

b. Lakukan gerakan block dengan menyentuh/ membendung bola yang dilemparkan diatas net!

LIVEWORKSHEETS

LIVEWORKSHEETS