

Lembar Kerja Peserta Didik

LKPD

PASSING BAWAH VOLI



Nama :

Kelas :

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

- Menjelaskan teknik dasar passing bawah dalam permainan bola voli.
- Mempraktikkan teknik passing bawah secara benar dan aman.
- Menunjukkan sikap kerja sama dan sportivitas dalam melakukan praktik passing bawah.

B. Petunjuk Kerja

- Bacalah penjelasan materi dan video pembelajaran dengan seksama.
- Lakukan kegiatan praktik sesuai instruksi.
- Diskusikan hasil latihan dengan kelompok.
- Isilah lembar evaluasi sesuai pemahaman dan pengalaman kalian.

C. Materi Singkat

Passing Bawah Bola Voli

Passing bawah dilakukan untuk menerima bola dari lawan atau sebagai pengumpulan dalam permainan.

Teknik ini menggunakan bagian lengan bawah sebagai bidang pantul bola.

Langkah-langkah melakukan passing bawah:

- Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu.
- Lutut sedikit ditekuk, tubuh condong ke depan.
- Kedua tangan dirapatkan dan diluruskan ke depan bawah.
- Bola disentuh pada bagian atas pergelangan tangan.
- Dorong bola ke arah sasaran dengan mengangkat lengan dan sedikit gerakan lutut.

D. Aktivitas Praktik

Alat dan Bahan: Bola voli, peluit, stopwatch (jika diperlukan), lapangan voli (atau area yang disesuaikan).

Latihan Passing Bawah Berpasangan

- Bentuk kelompok berisi 4-5 orang.
- Berdiri berpasangan saling berhadapan dengan jarak 3 meter.
- Lakukan passing bawah secara bergantian selama 2 menit.
- Evaluasi teknik teman sekelompok secara bergantian.

E. Refleksi dan Penilaian Diri

Jawablah pertanyaan berikut dengan jujur:

Apakah saya sudah memahami teknik passing bawah dengan benar?

Ya Tidak

Apakah saya mampu melakukan passing bawah secara berulang-ulang?

Ya Tidak

Apa kesulitan yang saya alami dalam praktik passing bawah?

Ya Tidak

Apa yang akan saya perbaiki dari teknik passing bawah saya?

Ya Tidak