

**MODUL AJAR S1 PJKR
PERMAINAN BOLA VOLI
MATERI *PASSING* BAWAH**



Di Susun Oleh:

ISKA NOVIARDILA, M.Pd

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FKIP
UNIVERSITA PAHLAWAN**

MODUL AJAR

Nama Penyusun : Iska Noviardila, M.Pd

Moda Pembelajaran : Luring

Materi Pokok : *Passing* Bawah Bola Voli

Pembelajaran Ke : 2 (Dua)

Alokasi Waktu : 3 x 30 Menit (2x pertemuan)

A. Capaian Umum

Pada akhir fase C, peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan modifikasi berbagai aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak, dilandasi dengan penerapan konsep dan prinsip gerak yang benar, menerapkan konsep dan prinsip aktivitas untuk pengembangan kebugaran jasmani, serta pola perilaku hidup sehat, menunjukkan perilaku tanggung jawab personal dan sosial dalam jangka waktu yang lebih lama secara konsisten, serta meyakini nilai-nilai aktivitas jasmani.

B. Elemen dan Capaian Pembelajaran

Elemen	Capaian Pembelajaran
Elemen Keterampilan Gerak	Pada akhir fase C peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan modifikasi berbagai aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional).
Elemen Pengetahuan Gerak	Pada akhir fase C peserta didik dapat menerapkan konsep dan prinsip modifikasi berbagai aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional).
Elemen Pemanfaatan Gerak	Pada akhir fase C peserta didik dapat menerapkan konsep dan prinsip serta mempraktikkan aktivitas untuk pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (<i>physical fitness related health</i>), dan prosedur pengukurannya untuk mengetahui status kebugaran pribadi. Pada fase ini, peserta didik juga memiliki pengetahuan pengembangan pola perilaku hidup sehat berupa bahaya merokok, meminum minuman keras, dan menyalah gunakan narkoba, zat-zat aditif (NAPZA) dan obat berbahaya lainnya, serta memiliki pengetahuan dan kemampuan untuk menghindari cedera dan berbagai risiko dalam aktivitas jasmani dan olahraga.

Elemen Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai Gerak	Pada akhir fase C peserta didik terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran yang didasari kesadaran personal dan tanggung jawab sosial berupa penggunaan alat dan fasilitas pembelajaran, serta menghargai orang lain. Selain itu peserta didik juga meyakini adanya interaksi sosial melalui aktivitas jasmani.
--	--

C. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif *passing* bawah pada permainan bola voli.
2. Peserta didik dapat memahami dalam menerapkan konsep variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif *passing* bawah pada permainan bola voli.
3. Peserta didik dapat menerapkan konsep dan prinsip serta mempraktikkan aktivitas untuk pengembangan kebugaran jasmani terkait kesehatan (*physical fitness related health*), dan prosedur pengukurannya untuk mengetahui status kebugaran pribadi melalui variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif *passing* bawah pada permainan bola voli.
4. Peserta didik dapat mengembangkan nilai-nilai karakter Profil Pelajar Pancasila pada elemen gotong royong dan mandiri dengan meregulasi dan menginternalisasi nilai-nilai gerak seperti: berkolaborasi, kepedulian, berbagai, pemahaman diri dan situasi yang dihadapi, dan meregulasi diri, serta dapat menerapkan pola perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari melalui variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif *passing* bawah pada permainan bola voli.

D. Profil Pelajar Pancasila

Profil Pelajar Pancasila yang dikembangkan pada Fase C adalah mandiri dan gotong royong yang ditunjukkan melalui proses aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola pengembangan gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola voli.

E. Pengetahuan Awal/Kompetensi Awal

1. Peserta didik dapat memahami konsep variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif *passing* bawah pada permainan bola voli.
2. Peserta didik dapat mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif *passing* bawah pada permainan bola voli sesuai potensi dan kreativitas yang dimiliki (*pretest/test diagnostic*).

F. Pemahaman Bermakna

Peserta didik dapat memanfaatkan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif *passing* bawah permainan bola voli dalam kehidupan nyata sehari-hari.

Contohnya:

1. Menjaga kebugaran tubuh.
2. Pengisian waktu luang.

G. Pertanyaan Pemantik

1. Siapakah yang pernah bermain bola voli?
2. Siapakah yang tau nama tim bola voli di Desa Karumbu?
3. Apakah kalian tahu bagaimana cara melakukan gerak dasar passing bawah dalam permainan bola voli?
4. Sudah siapkah kalian untuk belajar bola voli hari ini?

H. Fasilitas/Sarana dan Prasarana

No.	Fasilitas/Sarana dan Prasarana	Jumlah
1.	Komputer/Laptop	1 buah
2.	LCD Proyektor	1 buah
3.	Bola voli atau bola sejenisnya (terbuat dari plastik, karet ,dll.	Disesuaikan
4.	Lapangan bola voli atau lapangan sejenisnya (halaman sekolah)	Disesuaikan
5.	Net/rintangan sejenisnya (seutas tali)	Disesuaikan
6.	Cones	Disesuaikan
7.	Peluit	1 buah
8.	Stopwatch	1 buah

I. Target Peserta Didik

1. Peserta didik reguler pada Kelas VI.
2. Jumlah peserta didik = 12 orang.

J. Materi Pokok Pembelajaran

Aktivitas pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif *passing* bawah melalui:

1. Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik gerak *passing* bawah permainan bola voli.
2. Fakta, konsep, dan prosedur, serta praktik gerak passing bawah secara perorangan atau berkelompok:

- a. Aktivitas pembelajaran passing bawah dengan melambungkan bola dan membiarkan bola jatuh pada lengan yang dirapatkan dan diluruskan.
- b. Aktivitas pembelajaran passing bawah melalui atas net/tali yang dipasang melintang secara berpasangan.
- c. Aktivitas pembelajaran passing bawah dengan melambungkan dan memukul bola berulang-ulang.
- d. Aktivitas pembelajaran passing bawah melalui permainan sederhana yang dimodifikasi.

K. Pengaturan Peserta Didik

1. Individual
2. Berpasangan
3. Berkelompok

L. Media dan Sumber Belajar

1.	Media	Media audio visual berupa <i>powerpoint</i> (PPT) dan video.
2.	Sumber Pembelajaran	Buku Guru dan Siswa Aktif Berolahraga: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VI SD/MI / Berton Supriadi Simamora. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan Balitbang Kemendikbud, 2019, video, PPT dan Internet : https://www.detik.com/jabar/berita/d-6197897/ini-cara-melakukan-passing-bawah-dalam-permainan-bola-voli-disimak https://www.kompas.com/sports/read/2021/11/22/19400048/cara-melakukan-passing-bawah-dalam-bola-voli https://www.sportstars.id/read/langkah-langkah-passing-bawah-dalam-bola-voli-yang-tepat-B1q8x1

M. Model, Jenis Pendekatan dan Metode Pembelajaran

1.	Model Pembelajaran	Guru memilih model pembelajaran yang diinginkan sesuai dengan kebutuhan dan lingkungan belajar yang ada, pada modul ini menggunakan model pembelajaran <i>Project Based Learning</i> (PjBL).
2.	Pendekatan	<i>Scientifik</i> 5 M (Mengamati, Menanya, Mencoba, Mengasosiasi/Menalar dan Mengkomunikasikan).
3.	Metode	Guru dapat memilih salah satu atau menggabungkan beberapa metode yang diinginkan, pada modul ini

		menggunakan metode ceramah, diskusi, presentasi dan demonstrasi.
--	--	--

N. Asesmen Pembelajaran

1. Menilai Ketercapaian Tujuan Pembelajaran:
 - a. Asesmen Individu.
 - b. Asesmen berpasangan.
2. Jenis Asesmen:
 - a. Pengetahuan (lisan, tertulis).
 - b. Keterampilan (praktek, kinerja).
 - c. Sikap (mandiri dan gotong royong).

O. Persiapan Pembelajaran

Hal-hal yang harus dipersiapkan guru sebelum melakukan kegiatan pembelajaran antara lain sebagai berikut:

1. Membaca kembali Modul Ajar yang telah dipersiapkan sebelumnya.
2. Membaca kembali buku-buku sumber yang berkaitan dengan permainan bola voli.
3. Menyiapkan media dan alat pembelajaran.

P. Kegiatan Pembelajaran

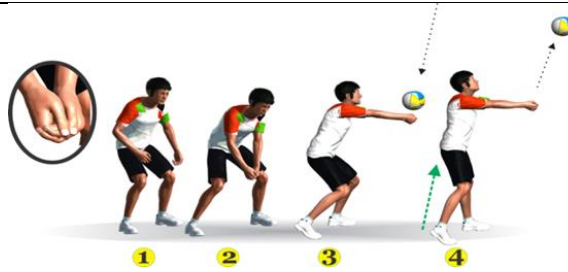
Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran Pertemuan Ke-1 (3 x 30 Menit) "Pembelajaran di Kelas"	
Kegiatan Pendahuluan (10 Menit)	Nilai Profil Pelajar Pancasila
1. Guru mengucapkan salam kepada peserta didik 2. Menyapa peserta didik, menanyakan kabar, dan keadaan kesehatan. Sambil mengingatkan peserta didik untuk selalu menerapkan yaitu tanggung jawab, percaya diri, kerja sama, disiplin dan kejujuran 3. Guru menanyakan kondisi kesehatan peserta didik. Dalam hal ini mengingatkan peserta didik untuk selalu menjaga kesehatan. 4. Berdoa bersama sebelum memulai pembelajaran dengan dipimpin oleh salah seorang peserta didik. 5. Menyanyikan salah satu Lagu Nasional secara bersama-sama. 6. Guru memeriksa kehadiran peserta didik 7. Guru memeriksa kerapihan dan kesehatan fisik peserta didik, seperti memeriksa kuku, rambut dan pakaian.	Gotong royong: Kolaborasi, kepedulian dan berbagi. Mandiri: Regulasi diri.

8. Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari. 9. Memberitahukan materi pelajaran yang akan dipelajari. 10. Guru menjelaskan teknik assesmen yang akan dilakukan.		
Kegiatan inti (70 Menit)		
Sintaks Model Pembelajaran <i>Project Based Learning (PjBL)</i>	Kegiatan Pembelajaran	Nilai Profil Pelajar Pancasila
Sintak I Pertanyaan Mendasar	1. Peserta didik mengamati gambar dan video melalui PPT tentang aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif <i>passing</i> bawah pada permainan bola voli (Mengamati). 2. Guru memberikan stimulus dengan beberapa pertanyaan mendasar terkait variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif <i>passing</i> bawah pada permainan bola voli (Menanya). 3. Peserta didik mengetahui pemahaman terkait variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif <i>passing</i> bawah pada permainan bola voli (Menalar). 4. Guru menjelaskan sistematika proyek yang akan dikerjakan (Mengkomunikasikan).	Gotong royong: Kolaborasi, kepedulian dan berbagi. Mandiri: Regulasi diri.
Sintak II Mendesain Perencanaan Produk	1. Guru membagi peserta didik menjadi beberapa kelompok dengan mempertimbangkan karakteristik dan heterogenitas peserta didik (Mengkomunikasikan). 2. Guru mengarahkan peserta didik untuk berdiskusi tentang proyek yang akan diselesaikan (Mencoba). 3. Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk membaca beberapa referensi dari berbagai sumber di dalam mendesain perencanaan proyek (Mencoba). 4. Peserta didik mencatat informasi yang ditemukan di dalam mempersiapkan alat, bahan, media dan sumber lain yang dibutuhkan (Mengasosiasi).	
Sintak III Menyusun Jadwal Pembuatan	1. Guru bersama peserta didik menentukan waktu penyelesaian proyek (Mengkomunikasikan). 2. Guru bersama peserta didik menentukan jadwal presentasi proyek (Mengkomunikasikan). 3. Guru bersama peserta didik menentukan jadwal	

	mendemonstrasikan proyek (Mengkomunikasikan).	
Kegiatan Penutup (10 Menit)		
1. Guru Bersama peserta didik merefleksi pengalaman belajar, dalam hal ini guru memberi pertanyaan mengenai pembelajaran yang sudah dilaksanakan: Apa saja yang dipahami?, Apa yang belum dipahami?, dan Bagaimana perasaan yang dirasakan selama pembelajaran? 2. Guru menyampaikan materi yang akan dilaksanakan pertemuan selanjutnya. 3. Guru mengajak peserta didik berdoa menurut agama dan keyakinan masing-masing (Mengkomunikasikan).	Gotong royong: Kolaborasi, kepedulian dan berbagi. Mandiri: Regulasi diri.	

Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran Pertemuan Ke-2 (3 x 30 Menit) "Pembelajaran di Lapangan"		
Kegiatan Pendahuluan (10 Menit)		Nilai Profil Pelajar Pancasila
1. Guru mengucapkan salam kepada peserta didik 2. Menyapa peserta didik, menanyakan kabar, dan keadaan kesehatan. Sambil mengingatkan peserta didik untuk selalu menerapkan yaitu tanggung jawab, percaya diri, kerja sama, disiplin dan kejujuran 3. Guru menanyakan kondisi kesehatan peserta didik. Dalam hal ini mengingatkan peserta didik untuk selalu menjaga kesehatan. 4. Berdoa bersama sebelum memulai pembelajaran dengan dipimpin oleh salah seorang peserta didik. 5. Menyanyikan salah satu Lagu Nasional secara bersama-sama. 6. Guru memeriksa kehadiran peserta didik 7. Guru memeriksa kerapihan dan kesehatan fisik peserta didik, seperti memeriksa kuku, rambut dan pakaian. 8. Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari. 9. Memberitahukan materi pelajaran yang akan dipelajari. 10. Guru menjelaskan teknik assesmen yang akan dilakukan.		Gotong royong: Kolaborasi, kepedulian dan berbagi. Mandiri: Regulasi diri.
Kegiatan inti (70 Menit)		
Sintaks Model Pembelajaran Project Based	Kegiatan Pembelajaran	Nilai Profil Pelajar Pancasila

Learning (PjBL)		
Sintak IV Memonitoring Keaktifan dan Perkembangan proyek	1. Guru memantau keaktifan peserta didik selama melaksanakan proyek (Mengkomunikasikan). 2. Guru mengajukan pertanyaan kepada peserta didik terkait kesulitan/masalah selama penyusunan proyek (Menanya).	Gotong royong: Kolaborasi, kepedulian dan berbagi. Mandiri: Regulasi diri.
Sintak V Menguji Hasil	1. Guru bersama peserta didik membahas kelayakan proyek yang sudah dibuat (Mengkomunikasikan). 2. Guru mengarahkan peserta didik untuk melakukan pemanasan dengan sebuah permainan yang menyenangkan (Mencoba).	
Sintak VI Evaluasi Pengalaman Belajar	Dengan bimbingan dan arahan guru, peserta didik dalam beberapa kelompok kerja mempraktikkan dan menunjukkan hasil proyek aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif <i>passing</i> bawah permainan bola voli 1. Fakta, konsep, dan prosedur, serta gerak <i>passing</i> bawah permainan bola voli. Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak <i>passing</i> bawah permainan bola voli dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru. Cara melakukan praktik/latihan gerak gerak <i>passing</i> bawah permainan bola voli adalah: a. Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lutut direndahkan hingga berat badan tertumpu pada kedua ujung kaki di bagian depan. b. Rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan hingga kedua ibu jari sejajar. c. Pandangan ke arah datangnya bola. d. Dorongkan kedua lengan ke arah datangnya bola bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat dari lantai. e. Usahakan arah datangnya bola tepat di tengah-tengah badan. f. Perkenaan bola yang baik tepat pada pergelangan tangan. g. Akhir gerakan, tumit terangkat dari lantai, pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus, dan pandangan mengikuti arah gerakan bola.	



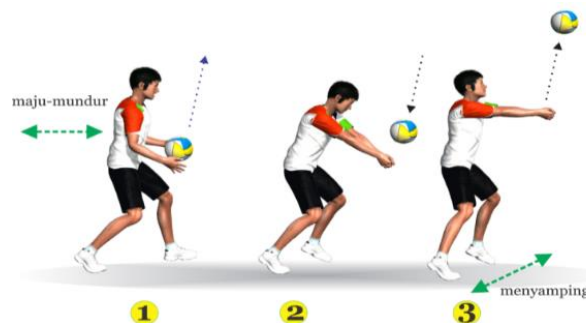
2. Fakta, konsep, dan prosedur, serta gerak *passing* bawah secara perorangan atau kelompok.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak *passing* bawah secara perorangan atau berkelompok dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

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

Cara melakukan praktik/latihan *passing* bawah dengan melambungkan bola dan membiarkan bola jatuh pada lengan yang dirapatkan dan diluruskan adalah:

- 1) *Passing* bawah dengan melambungkan bola dan membiarkan bola jatuh pada lengan yang dirapatkan dan diluruskan.
- 2) Lakukan gerakan sambil berjalan maju, mundur, dan menyamping.

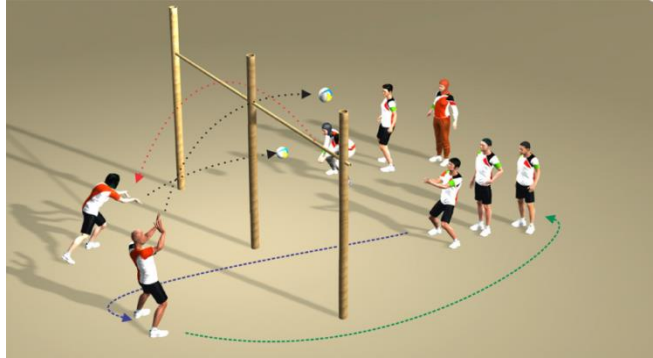


- b. Aktivitas pembelajaran *passing* bawah melalui atas net/tali yang dipasang melintang secara berpasangan.

Cara melakukannya:

1. Melakukan *passing* bawah melalui atas net/tali yang dipasang melintang secara berpasangan atau formasi berbanjar ke belakang.

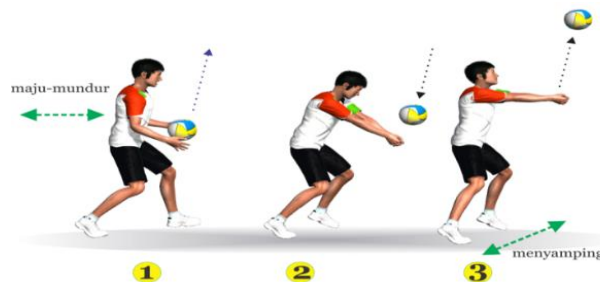
2. Bola dilambung teman dilanjutkan dengan *passing* langsung (bola tanpa dilambung teman), yang telah melakukan gerak melambung pindah tempat.



- c. Aktivitas pembelajaran *passing* bawah dengan melambungkan dan memukul bola berulang-ulang.

Cara Melakukannya:

- 1) *Passing* bawah dengan melambungkan bola dan memukul bola dengan lengan yang dirapatkan dan diluruskan.
- 2) Lakukan gerakan sambil berjalan maju, mundur, dan menyamping berulang-ulang.



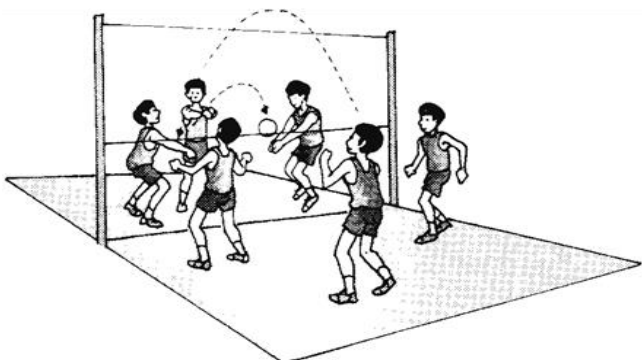
Catatan :

Dipukul berulang-ulang

- d. Aktivitas pembelajaran *passing* bawah melalui permainan sederhana yang dimodifikasi.

Cara melakukannya:

- 1) Cari temanmu 3 atau 4 orang.
- 2) Pasanglah seutas tali/net di tengah lapangan dengan ketinggian 1,5 – 2 meter.
- 3) Kemudian kedua regu membuat formasi

	berbanjar dan saling berhadap-hadapan. 4) Mula-mula regumu melempar bola ke lapangan lawan. 5) Kemudian regu lawan berusaha mengembalikannya dengan menggunakan passing bawah. 6) Pemain yang setelah mempassing bola, kemudian berlari berpindah ke lapangan lawan. 7) Lakukan aktivitas pembelajaran ini berulang-ulang secara bergantian. 8) Bola tidak boleh sampai menyentuh tali atau bola terjatuh. 9) Selama pembelajaran ini coba kamu amati dan rasakan perkenaan bola dengan telapak tanganmu, dan tenaga yang salurkan ke bola sehingga bola memantul dengan baik. 10) Selama pembelajaran, coba lakukan saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh temanmu. 11) Coba diskusikan dengan temanmu, cara mempassing bola yang paling baik dalam menyelesaikan <i>passing</i> bawah bola voli. 	
Kegiatan Penutup (10 Menit)		
1. Guru mengajak peserta didik melakukan pendinginan. 2. Guru Bersama peserta didik merefleksi pengalaman belajar, dalam hal ini guru memberi pertanyaan mengenai pembelajaran yang sudah dilaksanakan: Apa saja yang dipahami?, Apa yang belum dipahami?, dan Bagaimana perasaan yang dirasakan selama pembelajaran? 3. Guru menyampaikan materi yang akan dilaksanakan pertemuan selanjutnya. 4. Guru mengajak peserta didik berdoa menurut agama dan keyakinan masing-masing.	Gotong royong: Kolaborasi, kepedulian dan berbagi. Mandiri: Regulasi diri.	

Q. Materi Pembelajaran Remedial

Materi dapat dimodifikasi/disederhanakan dengan mengubah jarak, pengulangan, intensitas, dan kesempatan/frekuensi melakukan bagi peserta didik atau kelompok peserta didik yang memperlihatkan kemampuan yang belum baik dalam penguasaan aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif *passing* bawah permainan bola voli. Strategi pembelajaran gerak yang lain dapat diberikan setelah dilakukan identifikasi kesulitan sebelumnya. Peserta didik yang mengalami kesulitan dapat dipasangkan dengan peserta didik yang lebih terampil sehingga dapat dibantu dalam penguasaan keterampilan tersebut.

R. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi dapat dikembangkan dengan meningkatkan kompleksitas, mengubah lingkungan permainan, dan mengubah jumlah pemain di dalam permainan yang dimodifikasi. Pada saat pembelajaran peserta didik atau kelompok peserta didik yang telah melebihi batas ketercapaian pembelajaran diberikan kesempatan melakukan aktivitas variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif permainan bola voli yang lebih kompleks. Guru juga dapat meminta peserta didik atau kelompok peserta didik berbagi dengan teman-temannya tentang pembelajaran yang dilakukan agar penguasaan kompetensi lebih baik (capaian pembelajaran terpenuhi).

S. Glosarium

Permainan bola voli adalah jenis permainan bola besar. Permainan bola voli melibatkan dua tim yang saling berhadapan untuk mendapatkan hasil pertandingan.

Passing bawah adalah salah satu gerakan dasar di dalam permainan bola voli. *Passing* bawah dapat dilakukan dengan satu tangan ataupun dua tangan disesuaikan dengan kebutuhan.

T. Daftar Pustaka

Buku Guru dan Siswa Aktif Berolahraga: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VI SD/MI / Berton Supriadi Simamora. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan Balitbang Kemendikbud, 2019, video, PPT dan Internet :

<https://www.detik.com/jabar/berita/d-6197897/ini-cara-melakukan-passing-bawah-dalam-permainan-bola-voli-disimak>

<https://www.kompas.com/sports/read/2021/11/22/19400048/cara-melakukan-passing-bawah-dalam-bola-voli>

<https://www.sportstars.id/read/langkah-langkah-passing-bawah-dalam-bola-voli-yang-tepat-B1q8x1>

U. Penilaian (*Assesmen*)

No	Aspek yang dinilai	Teknik Penilaian	Waktu Penilaian
1.	Sikap Terlampir dalam instrumen penilaian	Pengamatan	Selama proses pembelajaran

	sikap.		
2.	Pengetahuan Terlampir dalam instrumen penilaian pengetahuan.	Penugasan dalam bentuk tertulis dan tes lisan	Saat proses pembelajaran dalam bentuk tertulis/lisan
3.	Keterampilan Melakukan gerakan variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif <i>passing</i> bawah permainan bola voli.	Pengamatan dan unjuk kinerja (tes praktik)	Saat proses pembelajaran dalam unjuk kinerja/tes praktik

BAHAN AJAR

Materi Pembelajaran

1. Materi Pembelajaran Reguler

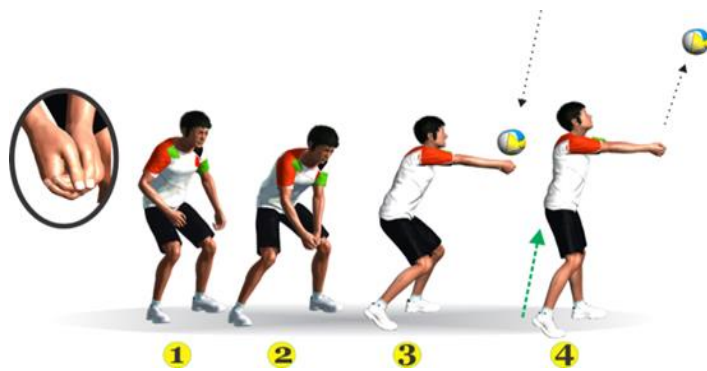
Variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif *passing* bawah permainan bola voli.

Melalui kegiatan tersebut, diharapkan kamu dapat menunjukkan variasi (macam) gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif *passing* bawah dalam permainan bola voli.

a. Fakta, konsep, dan prosedur, serta gerak *passing* bawah permainan bola voli.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak *passing* bawah permainan bola voli dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru. Cara melakukan keterampilan gerak *passing* bawah permainan bola voli adalah:

- 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 di depan badan hingga kedua ibu jari sejajar.
- 3) Pandangan ke arah datangnya bola.
- 4) Dorongkan kedua lengan ke arah datangnya bola bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat dari lantai.
- 5) Usahakan arah datangnya bola tepat di tengah-tengah badan.
- 6) Perkenaan bola yang baik tepat pada pergelangan tangan.
- 7) Akhir gerakan, tumit terangkat dari lantai, pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus, dan pandangan mengikuti arah gerakan bola.



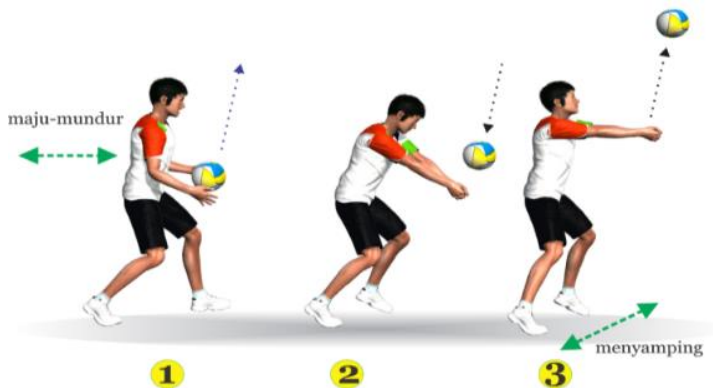
b. Fakta, konsep, dan prosedur, serta gerak *passing* bawah secara perorangan atau kelompok.

Pengetahuan mengenai fakta, konsep, dan prosedur gerak *passing* bawah secara perorangan atau berkelompok dipelajari melalui membaca dan berdiskusi sesuai lembar tugas yang diberikan oleh guru.

- 1) Aktivitas pembelajaran *passing* bawah dengan melambungkan bola dan membiarkan bola jatuh pada lengan yang dirapatkan dan diluruskan.

Cara melakukan praktik/latihan *passing* bawah dengan melambungkan bola dan membiarkan bola jatuh pada lengan yang dirapatkan dan diluruskan adalah:

- 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.

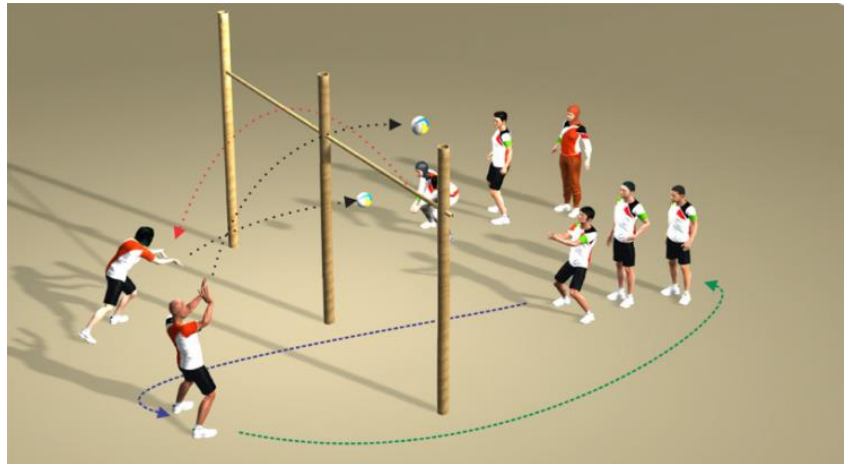


- 2) Aktivitas pembelajaran *passing* bawah melalui atas net/tali yang dipasang melintang secara berpasangan.

Cara melakukannya:

- a) Melakukan *passing* bawah melalui atas net/tali yang dipasang melintang secara berpasangan atau formasi berbanjar ke belakang.

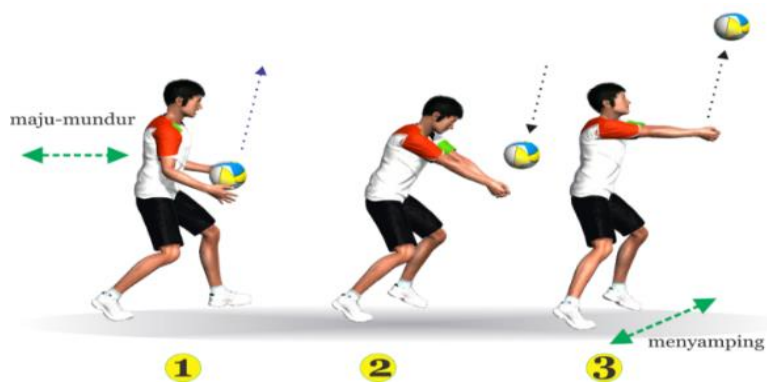
- b) Bola dilambung teman dilanjutkan dengan *passing* langsung (bola tanpa dilambung teman), yang telah melakukan gerak melambung pindah tempat.



- 3) Aktivitas pembelajaran *passing* bawah dengan melambungkan dan memukul bola berulang-ulang.

Cara Melakukannya:

- Passing bawah dengan melambungkan bola dan memukul bola dengan lengan yang dirapatkan dan diluruskan.
- Lakukan gerakan sambil berjalan maju, mundur, dan menyamping berulang-ulang.



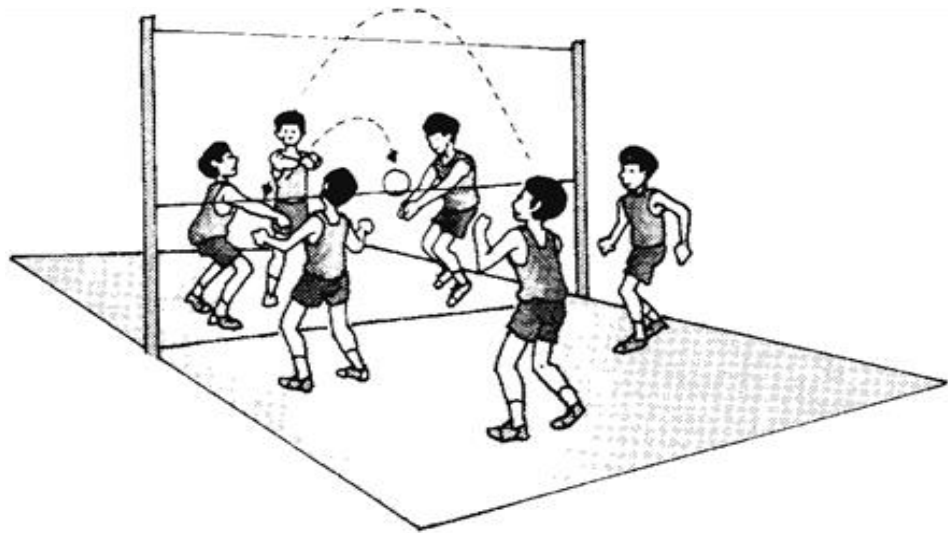
Catatan :

Dipukul berulang-ulang

- 4) Aktivitas pembelajaran *passing* bawah melalui permainan sederhana yang dimodifikasi.

Cara melakukannya:

- a) Cari temanmu 3 atau 4 orang.
- b) Pasanglah seutas tali/net di tengah lapangan dengan ketinggian 1,5 – 2 meter.
- c) Kemudian kedua regu membuat formasi berbanjar dan saling berhadap-hadapan.
- d) Mula-mula regumu melempar bola ke lapangan lawan.
- e) Kemudian regu lawan berusaha mengembalikannya dengan menggunakan *passing* bawah.
- f) Pemain yang setelah mempassing bola, kemudian berlari berpindah ke lapangan lawan.
- g) Lakukan aktivitas pembelajaran ini berulang-ulang secara bergantian.
- h) Bola tidak boleh sampai menyentuh tali atau bola terjatuh.
- i) Selama pembelajaran ini coba kamu amati dan rasakan perkenaan bola dengan telapak tanganmu, dan tenaga yang salurkan ke bola sehingga bola memantul dengan baik.
- j) Selama pembelajaran, coba lakukan saling mengoreksi gerakan yang dilakukan oleh temanmu.
- k) Coba diskusikan dengan temanmu, cara mempassing bola yang paling baik dalam menyelesaikan *passing* bawah bola voli.



MEDIA PEMBELAJARAN

Media, Alat dan Sumber Pembelajaran

1. Media : Media audio visual berupa *powerpoint* (PPT) dan video.
2. Alat : Laptop, *LCD Poyector*, Bola voli, Net (seutas tali), *Cones*, Pluit dan *Stopwatch*.
3. Sumber Pembelajaran : Buku Guru dan Siswa Aktif Berolahraga: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VI SD/MI / Berton Supriadi Simamora. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan Balitbang Kemendikbud, 2019, video, PPT dan Internet :

<https://www.detik.com/jabar/berita/d-6197897/ini-cara-melakukan-passing-bawah-dalam-permainan-bola-voli-disimak>

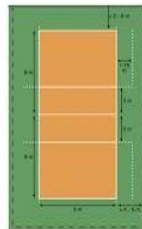
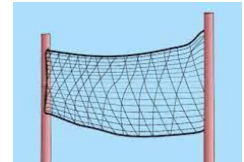
<https://www.kompas.com/sports/read/2021/11/22/19400048/cara-melakukan-passing-bawah-dalam-bola-voli>

<https://www.sportstars.id/read/langkah-langkah-passing-bawah-dalam-bola-voli-yang-tepat-B1q8x1>

MEDIA



ALAT



SUMBER PEMBELAJARAN



Berdiri di bahu raksasa

LEMBAR KEGIATAN PESERTA DIDIK (LKPD)

Nama Penyusun : M. Lubis Arham, S.Pd.
Satuan Pendidikan : SDN Soro Afu
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Fase/Kelas : C / VI (Enam)
Moda Pembelajaran : Luring
Materi Pokok : *Passing* Bawah Bola Voli
Pembelajaran Ke : 2 (Dua)
Alokasi Waktu : 3 x 30 Menit (2x pertemuan)

Lembar Kerja Peserta Didik Pengetahuan

Menjelaskan Pola Gerak

Setelah mengamati video mengenai variasi dan kombinasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif *passing* bawah permainan bola voli. Jawablah pertanyaan berikut bersama dengan teman sekelompokmu!

Nama Kelompok :

Kelas :

Kelompok :

1. Apa sajakah kombinasi gerak non lokomotor dan manipulatif yang dilakukan dalam melakukan *passing* bawah pada permainan bola voli?

.....
.....
.....

2. Sebutkan tahapan cara melakukan keterampilan gerak *passing* bawah permainan bola voli!

.....
.....
.....

3. Apakah manfaat di dalam melakukan gerak *passing* bawah permainan bola voli?

.....
.....
.....

PERTANYAAN REFLEKSI

1. Apakah yang kalian ketahui tentang kombinasi gerak *passing* bawah permainan bola voli?
2. Bagaimanakah tahapan cara melakukan keterampilan gerak *passing* bawah permainan bola voli?
3. Setelah melakukan keterampilan gerak *passing* bawah permainan bola voli, apa sajakah manfaat yang kamu dapatkan?