



MODUL PEMBELAJARAN

PERMAINAN BOLA BESAR

KELAS VII





MODUL PEMBELAJARAN PJOK
PERMAINAN BOLA BESAR
SMP KELAS VII

PENYUSUN

Diva Fikri Harry Adnan

Muhammad Fauzan

Syifa Nabila Akhyar

PENELAAH

Dr. H. Asep Herry Hermawan, M.Pd.

Dr. Laksmi Dewi, M.Pd.

Dadi Mulyadi, M.T.

DAFTAR ISI

| | |
|------------------------------------|-------------------------------------|
| DAFTAR ISI | i |
| PENDAHULUAN..... | 1 |
| IDENTITAS MODUL..... | 2 |
| MODUL 1 : SEPAK BOLA | 4 |
| KEGIATAN BELAJAR 1 | 4 |
| TES FORMATIF | 8 |
| KEGIATAN BELAJAR 2 | 11 |
| TUGAS FORMATIF | 14 |
| KEGIATAN BELAJAR 3 | 17 |
| TUGAS FORMATIF | 20 |
| MODUL 2 : BOLA BASKET | 22 |
| KEGIATAN BELAJAR 1 | 22 |
| TES FORMATIF | 29 |
| KEGIATAN BELAJAR 2 | 32 |
| TES FORMATIF | 38 |
| KEGIATAN BELAJAR 3 | 40 |
| TES FORMATIF | 48 |
| MODUL 3 : BOLA VOLI..... | 50 |
| KEGIATAN BELAJAR 1 | Error! Bookmark not defined. |
| TES FORMATIF | Error! Bookmark not defined. |
| TES FORMATIF | Error! Bookmark not defined. |
| TES FORMATIF | Error! Bookmark not defined. |

PENDAHULUAN

Salah satu bentuk bahan ajar yang dapat digunakan siswa adalah modul. Modul ini merupakan bahan ajar yang dirancang untuk digunakan dalam belajar mandiri atau berkelompok bagi siswa-siswi SMP kelas 7. Modul ini diharapkan dapat membantu meningkatkan pengalaman belajar secara mandiri dari berbagai aspek dalam upaya mencapai kompetensi yang telah ditetapkan.

Anda pasti pernah menyaksikan pertandingan cabang olahraga bola besar baik melalui televisi maupun secara langsung. Ada banyak jenis permainan bola besar di dunia ini. Namun, pada modul ini kita akan fokus kepada tiga jenis cabang olahraga bola besar, yaitu sepak bola, bola basket, dan bola voli. Kita pasti sering melihat berbagai teknik dan keterampilan memukau yang ditunjukkan oleh para pemain di lapangan. Dalam modul ini Anda akan mempelajari mulai dari konsep dasar permainan hingga teknik permainan dari ketiga cabang olahraga ini.

Unsur pokok di dalam modul ini terdiri atas tujuan pembelajaran, uraian materi/aktivitas kegiatan belajar, dan tes formatif. Tujuan pembelajaran dimaksudkan sebagai kompetensi yang diharapkan setelah mengikuti alur pembelajaran menggunakan modul ini. Uraian materi atau aktivitas pembelajaran berisi penjelasan materi yang wajib dipahami oleh siswa dan mempraktikkan sesuai instruksi baik secara perorangan, berpasangan, maupun berkelompok. Sementara, tes formatif akan disajikan berupa soal ataupun kegiatan sebagai bentuk penilaian dalam mengukur ketercapaian tujuan.

IDENTITAS MODUL

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas : VII (Tujuh)

Pokok Pembahasan : Permainan Bola Besar

A. Kompetensi dasar

- 3.1. Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional
- 4.1. mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional

B. Indikator Pencapaian Kompetensi

- 3.1.1 Menjelaskan Pengertian Dan Asal-Usul Permainan Bola Besar
- 3.1.2 Menganalisis Ukuran Lapangan Dan Perlengkapan Permainan Bola Besar
- 3.1.3 Menjelaskan Gerak Spesifik Permainan Bola Besar
- 3.1.4 Menjelaskan Gerak Spesifik Permainan Bola Besar

C. Deskripsi singkat materi

Dalam olahraga terdapat banyak jenis olahraga, salah satunya permainan bola besar. Sesuai namanya, permainan bola besar berarti menggunakan bola dengan ukuran yang besar sebagai media utamanya. Beberapa cabang olahraga populer yang termasuk ke dalam permainan bola besar adalah sepak bola, bola basket, dan bola voli.

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang terdiri atas sebelas pemain di setiap timnya. Di mana setiap tim berupaya mencetak angka dengan memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya untuk menang. Dalam sepak bola terdapat beberapa teknik dasar bermain, yaitu menendang bola, menggiring bola, dan menghentikan bola.

Permainan bola basket merupakan cabang olahraga bola besar yang dilakukan dengan menggunakan kedua tangan untuk memasukkan bola ke dalam ring lawan untuk memperoleh skor. Dalam permainan ini terdiri atas lima pemain dengan waktu pertandingan 4 x 10 menit. Teknik

yang ada dalam permainan bola basket ini diantaranya melempar/mengoper dan menangkap bola, menggiring bola, dan menembak bola.

Permainan bola voli juga merupakan salah satu permainan bola besar. Seperti namanya, voli dimainkan dengan bola tetap melambung dan tidak menyentuh tanah. Permainan dilakukan secara berlawanan oleh dua grup. Masing masing grup terdiri dari enam orang pemain. Waktu permainan dibagi ke dalam total 5 set. Skor maksimal untuk menang adalah 25 dengan selisih 2 poin dari lawan dengan kemenangan pada tiga set atau sistem three winning set. Lama Pertandingan Waktu permainan 4 X 10 menit. Di antara babak 1, 2, 3, dan babak 4 terdapat waktu istirahat selama 10 menit. Bila terjadi skor yang sama pada akhir pertandingan harus diadakan perpanjangan waktu sampai terjadi selisih skor.

D. Petunjuk Penggunaan Modul

Agar tercapai hasil yang sesuai dengan tujuan yang diharapkan, disarankan peserta didik mengerjakan modul sesuai kaidah yang berurutan. Berikut petunjuk penggunaan modul ini:

1. Pelajari modul ini secara berurutan halaman demi halaman. Jangan melanjutkan ke halaman selanjutnya sampai benar benar menguasai halaman sebelumnya
2. Modul ini dapat dipelajari secara mandiri atau kelompok, baik di sekolah maupun diluar sekolah dengan cara diskusi, demonstrasi, simulasi dan tanya jawab
3. Pelajari modul ini dengan membaca, melihat dan mengamati contoh-contoh dari gambar atau jika memungkinkan kalian dapat mengakses informasi dari link dan website yang telah yang tertulis pada modul ini maupun tidak
4. Pelajari sumber-sumber belajar lainnya tentang pembelajaran atau latihan terkait materi pokok, pilih materi yang tepat disesuaikan dengan kompetensi dan tujuan pembelajaran yang diharapkan
5. Jika ada kendala dan kalian mengalami kesulitan, diskusikan kembali dengan teman kalian dan jika masih belum mendapatkan jawaban yang kurang memuaskan tanyakan kepada guru atau pakar lainnya yang ada di sekitar kalian
6. Peserta didik dapat melihat pembahasan dan jawaban terkait tugas mandiri, latihan dll
7. Jika kalian melakukan aktivitas latihan, jangan lupa lakukan pemanasan pendinginan dan peregangan otot/persendian secara baik dan benar untuk menghindari cedera

MODUL 1 : SEPAK BOLA

➤ KOMPETENSI DASAR

3.1. Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional

4.1 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional

KEGIATAN BELAJAR 1

A. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta didik dapat menunjukkan rasa syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa
2. Peserta didik dapat memahami mengenai teori dasar sepak bola
3. Peserta didik dapat memahami sejarah sepak bola

B. Uraian Materi

a. Pengertian Sepak Bola

Sepak bola adalah jenis permainan yang dilakukan oleh dua tim yang berbeda, dengan komposisi jumlah pemain sebanyak 11 setiap timnya. Setiap timnya akan berusaha untuk mencetak gol kedalam gawang lawan sebanyak-banyaknya untuk menjadi pemenang.

Bola yang digunakan sendiri berbentuk oval, dan para pemain hanya diperbolehkan menggunakan kakinya untuk bermain dan hanya penjaga gawang (kiper) yang bisa menyentuh bola menggunakan tangan.



Gambar 1.1

Sumber : bola.okezone.com

b. Pengertian Sepak Bola Menurut Para Ahli

1) FIFA

Menurut FIFA (*Federation Internationale de Football Association*), sepak bola merupakan suatu permainan yang menggunakan bola sepak dan dimainkan oleh sebelas pemain dalam satu tim serta dimainkan di lapangan berumput dengan ukuran panjang lapangan 90 hingga 120 meter dan lebar 45 hingga 90 meter.

2) Muhajir

Menurut Muhajir, sepak bola merupakan sebuah permainan dan olahraga yang dapat dilakukan dengan cara menendang bola untuk mencetak gol ke gawang lawan dan harus tetap menjaga gawang supaya tidak kebobolan oleh tim lawan.

3) Luxabacher

Menurut Luxabacher, sepak bola merupakan suatu pertandingan yang dimainkan oleh dua tim yang mana setiap tim berjumlah sebelas pemain. Setiap tim yang bertanding harus bisa mempertahankan gawang agar tidak kebobolan oleh lawan dan tetap harus mencetak gol kedalam gawang lawan.

4) Komaruddin

Menurut Komaruddin, sepak bola merupakan suatu kegiatan fisik yang didalamnya memiliki berbagai macam pergerakan yang bisa dilihat dari taksonomi gerak umum. Selain itu, beliau juga memaparkan bahwa gerakan dalam permainan sepak bola memiliki gerakan-gerakan dasar yang dapat menghasilkan pola gerak secara lengkap, mulai dari pola gerak manipulasi, lokomotif, dan nonlokomotor

c. Sejarah Sepak Bola

Sepak bola pertama kali dimainkan pada abad ke-2 dan ke-3 SM. Sepak bola dikenal pada masa pemerintahan dinasti Han di Tiongkok. Saat itu, orang Tiongkok menggunakan bola kulit untuk menendang ke dalam jaring kecil.

Selain di Tiongkok, permainan sepak bola juga dikenal di berbagai negara lain seperti Jepang, Yunani dan Roma. Pada saat itu, orang Jepang, Roma, dan Yunani bermain sepak bola untuk bersenang-senang.

Sepak bola modern baru saja dimulai di Inggris dengan menerapkan aturan dasar yang membuat permainan lebih populer. Olahraga itu dilarang karena dianggap anti-kekerasan, tetapi sepak bola semakin dikenal dunia.

Pada 1904 terbentuk suatu badan bernama FIFA (Fédération Internationale de Football Association). FIFA merupakan badan pengatur sepak bola internasional yang didirikan di Paris, Prancis pada tanggal 21 Mei 1904.



Gambar 1.2

Sumber : pinterest.com



Gambar 03

Sumber : jurnalisbola.com

Sejak saat itu, sepak bola menjadi olahraga yang dimainkan antar negara untuk memperebutkan Piala Dunia. Pertandingan Piala Dunia pertama diadakan di Uruguay pada tahun 1930, dengan Uruguay sebagai pemenang.

d. Sejarah Sepak Bola di Indonesia



Gambar 1.4



Gambar 1.5

Di Indonesia sendiri, sepak bola masuk pada tahun 1914 saat zaman pemerintahan Hindia Belanda. Pada saat itu, berdirilah sebuah badan sepak bola yang bernama Nederlandsch Indische Voetbal Bond (NIVB). Kemudian pada tahun 1927 NIVB berganti nama menjadi Nederlandsch Indische Voetbal Unie (NIVU).

Pada tanggal 19 April 1930, terbentuklah organisasi sepak bola Indonesia yang bernama Persatuan Sepakraga Seloeroeh Indonesia (PSSI) atau yang kita kenal sekarang dengan nama Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia (PSSI). PSSI sendiri diresmikan di Yogyakarta.



Gambar 1.6

Sumber : rekreartive.com



Gambar 1.7

Sumber : bolatimes.com

Soeratin Sosrosoegondo merupakan pendiri sekaligus presiden pertama PSSI memiliki rasa kecintaan kepada sepakbola. Selain kecintaannya pada sepakbola, Soeratin menjadikan PSSI sebagai wadah gerakan nasional melawan kolonialisme. Pada saat diresmikan, PSSI terlibat dalam beberapa kegiatan politik melawan Hindia Belanda.

PSSI sebagai organisasi olahraga nasional bertujuan untuk memperkuat olahraga Indonesia untuk melawan Hindia Belanda. Ikatan Sport Indonesia (ISI) pertama kali didirikan pada tahun 1938, dan Pekan Olahraga diadakan pada bulan Oktober 1938.

TES FORMATIF

1. Berapa jumlah pemain dalam satu tim yang berada di dalam lapangan?
 - a. 10 orang
 - b. 11 orang
 - c. 12 orang
 - d. 13 orang
2. Setiap pemain hanya diperbolehkan menggunakan kaki untuk menyentuh bola dan tidak diperkenankan menggunakan tangan, *kecuali...*
 - a. Penjaga Gawang
 - b. Bek
 - c. Penyerang
 - d. Gelandang
3. Sepak bola adalah sebuah permainan dan olahraga yang bisa dilakukan dengan cara menyepak bola untuk dimasukkan ke gawang lawan dan harus tetap menjaga gawang agar tidak kebobolan tim lawan. Merupakan pengertian sepak bola menurut...
 - a. FIFA
 - b. Luxabacher
 - c. Muhajair
 - d. Komaruddin
4. Induk organisasi sepak bola dunia adalah
 - a. BWF
 - b. FIVB
 - c. FIBA
 - d. FIFA
5. FIFA didirikan pada tahun
 - a. 1904
 - b. 1940
 - c. 1905
 - d. 1950

6. Piala dunia pertama diselenggarakan di negara
 - a. Indonesia
 - b. Uruguay
 - c. Spanyol
 - d. Inggris
7. Siapakah pemenang dari piala dunia edisi pertama pada tahun 1930?
 - a. Uruguay
 - b. Brazil
 - c. Yugoslavia
 - d. Rusia
8. Pada tanggal berapa PSSI didirikan?
 - a. 18 April 1930
 - b. 19 April 1930
 - c. 18 April 1903
 - d. 19 April 1903
9. Siapakah pendiri sekaligus ketua pertama PSSI?
 - a. Soeratin Sosrosoegondo
 - b. Ir Soekarno
 - c. Ali Sadikin
 - d. Maulwi Saelan
10. Di kota manakah PSSI didirikan?
 - a. Jakarta
 - b. Bandung
 - c. Yogyakarta
 - d. Malang

KUNCI JAWABAN

1. B. 11 Orang
2. A. Penjaga Gawang
3. C. Muhajair
4. D. FIFA
5. A. 1904
6. B. Uruguay
7. A. Uruguay
8. B. 19 April 1930
9. A. Soeratin Sosrosoegondo
10. C. Yogyakarta

PEDOMAN PENSKORAN

$$\text{NILAI} = \text{JUMLAH BENAR} / 10 \times 100$$

REFLEKSI

Anda telah mempelajari materi teori dasar sepak bola. Dan ada Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang harus anda capai. KKM yang harus anda capai minimal 80. Ketentuan capaian nilai KKM tersebut yaitu:

1. Apabila anda mendapatkan nilai 80 atau lebih, maka anda dapat melanjutkan ke materi selanjutnya dalam modul ini.
2. Apabila anda mendapatkan nilai kurang dari 80, maka anda harus mengulangi kembali materi yang telah anda pelajari sebelumnya

| NILAI | PARAF GURU |
|-------|------------|
| | |

KEGIATAN BELAJAR 2

A. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta didik dapat menunjukkan rasa syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa
2. Peserta didik dapat memahami mengenai peraturan dalam sepak bola
3. Peserta didik dapat mengimplementasikan permainan sepak bola mengikuti peraturan yang telah diberikan

B. Uraian Materi

a. Peraturan Sepak Bola

1. Jumlah Pemain

Sebuah permainan sepak bola dimainkan oleh sebuah tim yang terdiri dari dua tim yang bersaing. Tim yang dapat mencetak lebih banyak gol akan dipilih sebagai pemenang. Jumlah pemain yang berada didalam lapangan berjumlah 22 pemain yang dibagi menjadi 2 tim. Setiap tim memiliki 1 penjaga gawang yang diperbolehkan untuk menyentuh bola di kotak area penjaga gawang. Terdapat pengecualian dalam kondisi tertentu untuk jumlah pemain seperti contoh jika kondisi pemain dikeluarkan karena mendapatkan pelanggaran kartu merah.

Namun, mengacu pada IFAB Laws of The Game 2020/2021 (hlm. 48), Jika salah satu tim memiliki kurang dari 7 pemain, permainan tidak dapat dilanjutkan. Oleh karena itu, jika sebuah tim menerima 5 kartu merah dalam permainan, permainan akan otomatis terputus dan permainan akan dianggap selesai. Namun, jika hanya empat pemain dalam tim yang dikeluarkan oleh wasit dan tujuh pemain lainnya tetap, mereka dapat melanjutkan permainan.

2. Aturan Lama Bermain

Lama bermain normal pada sepak bola adalah 2x45 menit dengan interval istirahat selama 10 menit. Namun wasit akan memberikan waktu tambahan jika waktu normal habis apabila diperlukan.

Dalam sistem gugur, jika pertandingan berakhir seri akan diadakan babak tambahan selama 2x15 menit. Dan apabila pertandingan tetap berakhir seri, maka pertandingan akan dilanjutkan dengan babak adu pinalti.

3. Aturan Mencetak Gol

Cara untuk menentukan pemenang dari sebuah pertandingan sepak bola adalah dengan melihat tim yang paling banyak mencetak gol ke gawang lawan. Gol dapat dinyatakan sah apabila bola dapat menyeberangi garis gawang secara utuh dengan tendangan atau sundulan.

4. *Offside*

Offside adalah peraturan yang melarang seorang pemain berdiri di belakang pemain bertahan terakhir, terutama ketika bola dioper kepadanya oleh rekan setimnya.

5. Kartu Kuning

Kartu kuning diberikan ketika seorang pemain sepak bola melakukan tindakan tertentu dan wasit memberikan kartu kuning sebagai tanda peringatan. Jika pemain menerima dua kartu kuning, wasit akan memberi mereka kartu merah. Jika dia menerima kartu merah, pemain harus meninggalkan permainan.

6. Kartu Merah

Jika seorang pemain melakukan pelanggaran serius dalam sepak bola, dia akan diberikan kartu merah. Jika seorang pemain menerima kartu merah, pemain itu secara otomatis meninggalkan lapangan. Di kompetisi, pemain yang menerima kartu merah biasanya diskors untuk satu atau dua pertandingan berikutnya.

7. Tendangan Bebas

Aturan tendangan bebas atau free kick dalam sepak bola terbagi menjadi dua, yaitu tendangan bebas langsung dan tidak langsung.

Tendangan bebas langsung adalah tendangan bebas yang ditujukan langsung ke gawang tanpa menyentuh rekan setim sebelumnya. Sedangkan tendangan bebas tidak langsung merupakan tendangan bebas yang mengharuskan Anda menyentuh dan mencetak skor kepada rekan setim lainnya.

8. Tendangan Pinalti

Tendangan pinalti diberikan ketika pemain lawan melakukan pelanggaran di daerah pinaltinya. Penendang menembak bola yang ditempatkan di titik penalti gawang yang hanya dijaga oleh penjaga gawang lawan. Selama adu penalti, pemain lain harus berada di luar area penalti. Ketika penalti telah dilakukan dan gol tercipta, maka permainan kembali normal.

Namun, apabila tendangan penaltinya tidak terciptanya gol, serta masih berada dalam wilayah permainan, kedua tim dapat merebut bolanya dan melanjutkan permainan.

TUGAS FORMATIF

1. Berapa jumlah minimum tim tersebut masih dapat bermain dalam sebuah pertandingan?
 - a. 6 orang
 - b. 7 orang
 - c. 8 orang
 - d. 9 orang
2. Berapa jumlah total permainan sepak bola dalam waktu normal?
 - a. 30 menit
 - b. 60 menit
 - c. 90 menit
 - d. 120 menit
3. Berapa lama waktu istirahat yang diberikan pada jeda babak pertama?
 - a. 10 menit
 - b. 20 menit
 - c. 30 menit
 - d. 40 menit
4. Berapa lama waktu babak tambahan?
 - a. 1x15 menit
 - b. 1x30 menit
 - c. 2x15 menit
 - d. 2x30 menit
5. Gol dinyatakan sah apabila
 - a. Bola melewati garis gawang melalui lemparan
 - b. Bola tidak melewati garis gawang melalui lemparan
 - c. Bola melewati garis gawang melalui tendangan atau sundulan
 - d. Bola tidak melewati garis gawang melalui tendangan atau sundulan

6. Apabila pemain berada di belakang pemain bertahan terakhir, terutama saat bola dioperkan ke arahnya oleh teman setim. Itu merupakan pelanggaran yang disebut

Jawaban _____

7. Apabila pemain melakukan pelanggaran yang keras, wasit akan memberikan

Jawaban _____

8. Apabila pemain mendapatkan kartu kuning merah, apa sanksi yang akan diberikan selain keluar dari pertandingan?

Jawaban _____

9. Pertandingan tidak dapat dilanjutkan, jika salah satu tim memiliki kurang dari tujuh pemain merupakan aturan yang mengacu pada

Jawaban _____

10. Tendangan bebas dibagi menjadi dua, yaitu

Jawaban _____

KUNCI JAWABAN

1. B. 7 orang
2. C. 90 menit
3. A. 10 menit
4. C. 2x15 menit
5. C. bola melewati garis gawang melalui tendangan atau sundulan
6. Offside
7. Kartu merah
8. Dilarang bermain satu atau dua laga
9. IFAB Laws of The Game 2020/2021 (hlm. 48)
10. Langsung dan tidak langsung

PEDOMAN PENSKORAN

$$\text{NILAI} = \text{JUMLAH BENAR} / 10 \times 100$$

REFLEKSI

Anda telah mempelajari materi teori dasar sepak bola. Dan ada Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang harus anda capai. KKM yang harus anda capai minimal 80. Ketentuan capaian nilai KKM tersebut yaitu:

1. Apabila anda mendapatkan nilai 80 atau lebih, maka anda dapat melanjutkan ke materi selanjutnya dalam modul ini.
2. Apabila anda mendapatkan nilai kurang dari 80, maka anda harus mengulangi kembali materi yang telah anda pelajari sebelumnya

| NILAI | PARAF GURU |
|-------|------------|
| | |

KEGIATAN BELAJAR 3

A. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta didik dapat menunjukkan rasa syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa
2. Peserta didik dapat memahami mengenai gerakan dasar sepak bola
3. Peserta didik dapat mempraktikkan gerakan dasar sepak bola

B. Uraian materi

a. Menendang

Untuk bermain sepak bola dengan baik, Anda perlu menguasai keterampilan dasar dengan benar. Ada beberapa keterampilan dasar menendang bola:

- a. Tendangan pada bagian dalam kaki
- b. Tendangan pada bagian luar kaki
- c. Tendangan pada bagian punggung kaki

Coba lakukan menendang bola dan jangan lupa menyiapkan bolanya!

➤ Menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam:

- 1) Posisi badan berdiri berada pada belakang bola
- 2) Posisi kaki bertumpu di samping bola agak ke belakang
- 3) Posisi badan agak condong ke depan
- 4) Ayunkan bagian kaki yang akan menendang dari belakang agak keluar dan arahkan ke bola
- 5) Saat kaki di ayunkan dan menyentuh bola, kaki harus lurus disertai dengan ayunan tangan dan pinggang.



➤ Menendang dengan posisi kaki bagian luar :

- 1) Posisi badan berdiri berada pada belakang bola
- 2) Posisi kaki bertumpu di samping bola agak ke belakang
- 3) Ayunkan kaki yang akan menyepak dari belakang, arahkan ujung kaki sebelah luar ke sasaran, gerakan ini menyilang ke kiri depan kaki tumpu.
- 4) Pada saat menendang disertai dengan ayunan tangan dan pinggang sehingga bola dapat melaju dengan cepat.



➤ Menendang dengan menggunakan punggung kaki (tendangan kura-kura):

- 1) Posisi kaki bertumpu berada di samping bola
- 2) Posisi badan agak condong kedepan
- 3) Ayunkan kaki yang digunakan untuk menendang ke arah bola dengan disertai ayunan tangan dan pinggang
- 4) Bola diletakkan di punggung bola.



a. Menghentikan Bola

➤ Teknik menghentikan bola dengan kaki bagian dalam

- 1) Pada saat kejadian, bola langsung ditahan oleh kaki bagian dalam.
- 2) Kaki lainnya menopang tubuh dengan gerakan yang stabil.
- 3) Tangan dan tubuh Anda akan seimbang.

➤ Teknik menghentikan bola dengan kaki bagian luar

- 1) Pada saat kejadian, bola langsung ditahan oleh kaki bagian luar.
- 2) Kaki lainnya menopang tubuh dengan gerakan yang stabil.
- 3) Tangan dan tubuh Anda akan seimbang.

b. Menggiring Bola

- Teknik menggiring dengan kaki bagian dalam
 - 1) Gerakan menendang atau memantulkan bola lambat, dan pada umumnya bola tidak jauh dari kaki.
 - 2) Menggiring bola ke depan.
 - 3) Kedua tangan terbuka ke samping.
 - 4) Melihat ke depan
- Teknik menggiring dengan kaki bagian luar
 - 1) Gerakan menendang atau memantulkan bola lambat, dan pada umumnya bola tidak jauh dari kaki.
 - 2) Bola mengikuti penguasaan bola, sehingga bola tidak jauh dari kaki.
 - 3) Kedua tangan terbuka ke samping.
 - 4) Melihat ke depan

TUGAS FORMATIF

1. Lakukan gerakan menendang, menghentikan, dan menggiring bola yang dilakukan secara berkelompok

PETUNJUK PENILAIAN

Berikan tanda ceklis (✓) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.

| No | Indikator Penilaian | Hasil Penilaian | | |
|-------------------|-------------------------------------|-----------------|-------|--------|
| | | Baik | Cukup | Kurang |
| | | (3) | (2) | (1) |
| 1 | Sikap awalan melakukan gerakan | | | |
| 2 | Sikap pelaksanaan melakukan gerakan | | | |
| 3 | Sikap akhir melakukan gerakan | | | |
| Skor Maksimal (9) | | | | |

PEDOMAN PENSKORAN

1. Sikap Awalan Melakukan Gerakan.

Skor baik jika = Sikap berdiri menghadap arah bola. Meletakkan kaki tumpu di samping bola dengan sikap lutut agak tertekuk. Sikap kedua lengan di samping badan agak terentang.

Skor Sedang jika = Hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika = Hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

2. Sikap Pelaksanaan Melakukan Gerakan.

Skor baik jika = Badan menghadap ke arah sasaran. Kemudian jemputlah bola yang meluncur agar mudah mengontrolnya. Putarlah tungkai yang akan digunakan untuk menerima bola yang datang. Dengan sedikit mengangkat kaki, kaki bagian dalam mengenai bola hingga gerakan terhenti. Badan agak membungkuk, lengan mengimbangi badan. Pandangan mengarah ke bola.

Skor Sedang jika = Hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika = Hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar.

3. Sikap Akhir Melakukan Gerakan.

Skor baik jika = Pandangan mata ke arah lepasnya/dorongan bola. Badan sedikit dicondongkan ke depan dan beratnya terletak di antara kedua kaki dan kaki yang menyepak bola berada di depan menghadap ke bawah dengan posisi badan rileks.

Skor Sedang jika = Hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika = Hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

PENGOLAHAN SKOR

$$\text{NILAI} = \text{SKOR}/9 \times 100$$

| NILAI | PARAF GURU |
|-------|------------|
| | |

MODUL 2 : BOLA BASKET

• KOMPETENSI DASAR

- 3.1. Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional
- 4.1 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional

KEGIATAN BELAJAR 1

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran ini siswa mampu:

- 1. Menunjukkan sikap religius sebelum dan setelah melakukan aktivitas pembelajaran dengan berdoa, tawakal dan berperilaku baik.
- 2. Memahami pengertian permainan bola basket
- 3. Memahami sejarah permainan bola basket dunia dan di Indonesia
- 4. Mengetahui ukuran lapangan dan bola pada permainan bola basket
- 5. Memahami posisi pemain dalam permainan bola basket

B. Uraian Materi

1. Pengertian Bola Basket

Permainan bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang termasuk ke dalam permainan bola besar. Di mana olahraga ini dimainkan oleh dua tim dengan 5 orang pemain di setiap timnya. Untuk memenangkan permainan ini, setiap tim harus mencetak skor atau angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke ring lawan menggunakan kedua tangan dan mencegah lawan untuk mendapatkan angka. Dalam permainan bola basket, pemain diizinkan mendorong bola, memukul bola, melemparkan atau menggiring bola ke setiap sudut lapangan permainan. Untuk dapat menguasai permainan bola basket dengan baik perlu melakukan beberapa latihan gerakan dengan baik. Gerakan yang baik ini akan menghasilkan efisiensi kerja dan berkat pembelajaran dan latihan yang teratur dapat memungkinkan efektivitas yang baik pula.

Sama seperti permainan sepak bola, dalam permainan bola basket juga pemain diberikan batas waktu untuk saling berhadapan. Bukan berdasarkan tim yang lebih dulu mencapai skor tertentu, tetapi berdasarkan durasi waktu. Bedanya, aturan bola basket secara internasional menetapkan durasi permainan dengan waktu 10 menit sebanyak empat babak. Namun, khusus pada permainan bola basket pada tingkatan *National Basketball Association* (NBA), pertandingan akan berlangsung dalam waktu 12 menit sebanyak empat babak.

2. Sejarah Bola Basket

Dr. James A. Naismith merupakan seorang penemu permainan bola basket pertama kali, yakni pada sekitar tahun 1891 atas anjuran Dr. Luther Halsey Gulick. Luther menyarankan kepada Dr. Naismith untuk mencoba menciptakan permainan baru yang dapat dimainkan di dalam gedung, mudah dimainkan, mudah dipelajari dan menarik. Ide permainan bola basket ini muncul dalam pikiran Naismith akibat saat melihat banyaknya permainan olahraga yang tidak bisa dimainkan ketika musim dingin tiba. Berdasarkan keinginan yang kuat untuk membuat sebuah permainan olahraga yang tetap dapat dimainkan meskipun di dalam ruangan tertutup, beliau akhirnya menemukan dan membuat permainan bola basket.

Asal mula dinamakan *basketball* (bola basket) karena Dr. Naismith menggunakan ‘keranjang’ sebagai sasaran untuk menciptakan skor. Karena itulah hingga saat ini permainan baru itu disebut dengan istilah *basketball*. Menginjak tahun 1924 pada Olimpiade yang diselenggarakan di Perancis, permainan bola basket mulai diperkenalkan dan didemonstrasikan kepada masyarakat luas. Lalu, berdasarkan prakasa Dr. Elmer Beny, tepatnya pada tanggal 21 Juni 1932, direktur sekolah olahraga di Jeneva itu berinisiasi mengadakan sebuah konferensi bola basket. Dalam konferensi tersebutlah yang melahirkan sebuah federasi internasional bola basket yang diberi nama *Federation Internationale de Basketball Amateur* (FIBA). Hingga akhirnya pada tahun 1936 permainan bola basket dipertandingkan untuk pertama kalinya dalam Olimpiade di Jerman, yang diikuti oleh 21 negara.



Gambar 2.1

Sumber: en.wikipedia.org

3. Sejarah Bola Basket di Indonesia

Dalam sejarahnya, tercatat bahwa pada tahun 1920 terjadi eksodus atau tindakan meninggalkan daerah asal oleh warga negara China secara besar-besaran ke negara-negara Asia Tenggara, dimana salah satunya adalah negara Indonesia. China yang pada saat itu merupakan salah satu sasaran utama dari *Young Men's Christian Association* (YMCA), yaitu sebuah organisasi yang memberikan ajaran-ajaran agama Kristen, untuk dijadikan tempat penyebaran permainan bola basket. China yang lebih dulu mengenal permainan bola basket, turut membawa permainan ini ke Indonesia saat terjadi eksodus tersebut.

Permainan bola basket mulai masuk ke Indonesia setelah terjadi peristiwa Perang Dunia ke-II. Kemudian pada PON I di Surakarta, permainan bola basket telah masuk dalam acara pertandingan. Hingga pada tanggal 23 Oktober 1951 terbentuklah Persatuan Basketball Seluruh Indonesia (PERBASI) dan pada tahun 1953 PERBASI diterima menjadi anggota FIBA. Kemudian selang empat tahun sejak diresmikannya PERBASI, perpanjangan PERBASI diubah menjadi Persatuan Bola basket Seluruh Indonesia dengan singkatan tetap PERBASI pada tahun 1955.



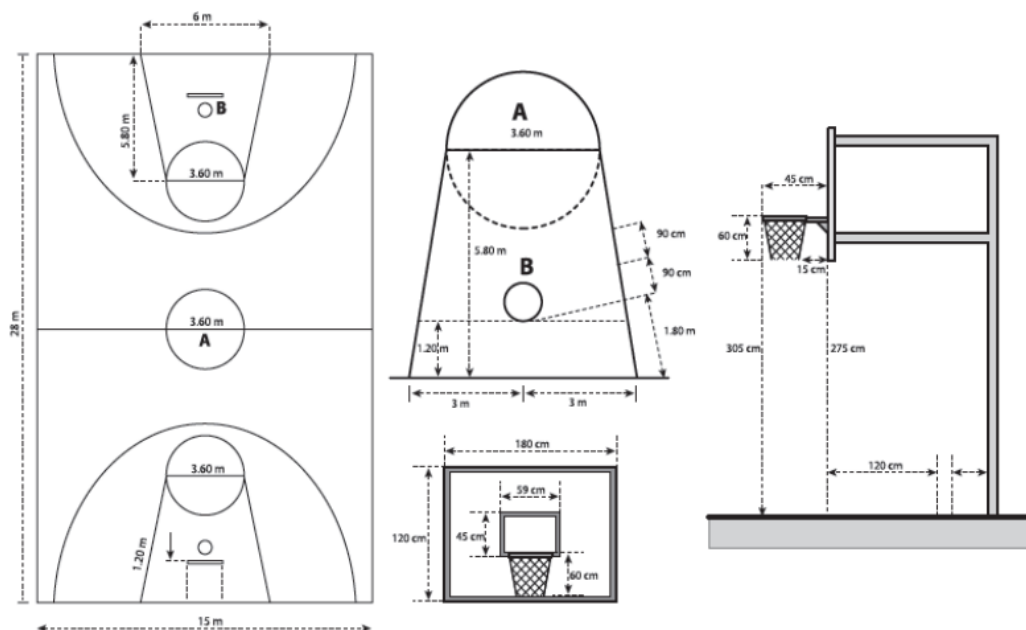
Gambar 2.2

Sumber: perbasi.pr.id

4. Ukuran Lapangan dan Bola dalam Permainan Bola Basket

a. Lapangan

Berikut ukuran lapangan yang biasa digunakan dalam pertandingan bola basket.



Gambar 2.3

Sumber: ditsmp.kemdikbud.go.id

b. Bola

Berikut ukuran bola yang biasa digunakan dalam pertandingan bola basket sesuai dengan usia dan jenis kelaminnya.



Gambar 2.4

Sumber: ditsmp.kemdikbud.go.id

5. Posisi Pemain dalam Permainan Bola Basket

Posisi setiap pemain bola basket memiliki tugas masing-masing saat bertahan dan menyerang. Berikut lima posisi dalam permainan bola basket.

a. Center

Pemain dengan postur tubuh paling tinggi di antara pemain lainnya di dalam tim, biasanya ditempatkan di posisi ini. Posisinya banyak bergerak di dalam kotak daerah lawan maupun daerah sendiri dan menuntut banyak kontak fisik. Pemain center menerima bola dan menembak dari jarak dekat dengan keranjang. Dia juga berfungsi sebagai garis pertahanan terakhir, memblokir tembakan lawan dan melakukan *rebound*. Dengan postur tubuhnya yang tinggi dan lompatan yang tinggi pula, posisi center sangat diandalkan saat melakukan *rebound*. *Rebound* merupakan tindakan pengambilan bola yang terpantul dari papan ring basket akibat gagal dalam mencetak angka.

b. Power Forward

Pemain yang memiliki kekuatan untuk mengontrol bola yang menjadikan dia sebagai pemain penyerang utama dalam mengacaukan pertahanan lawan melalui dribel-dribelnya yang memukau. Posisi ini juga cukup sering melakukan rebound. Pemain yang menempati posisi ini memiliki keterampilan tembakan jarak pendek yang sangat baik, salah satunya lay-up. Tidak heran, bahwa mereka dapat mencetak banyak poin dan menentukan kemenangan tim.

c. Small Forward

Pemain yang mampu mengiringi permainan dari pemain dengan posisi power forward. Sering disebut dengan posisi pemain yang serba bisa dan sangat atletis. Keterampilan dalam menyerang dan bertahannya seimbang dengan melakukan manuver yang baik. Karne disebut pemain serba bisa, maka mereka juga memiliki keterampilan tembakan tiga poin di luar kotak daerah lawan dengan cukup baik.

d. Shooting Guard

Seorang pemain yang terampil dalam mencetak tiga poin ini juga memiliki kemampuan untuk mencuri bola dengan sangat baik ketika mode bertahan. Saat menyerang, dia menjadi andalan untuk melakukan tembakan di luar kotak daerah lawan dengan mencetak tiga poin. Pemain dengan posisi ini sangat diandalkan ketika skor tertinggal dengan lawan. Dengan pencetak tiga poin ini, dapat membalikkan keadaan keunggulan tim dengan cepat.

e. Point Guard

Bisa dikatakan pemain dalam posisi ini adalah otaknya permainan, karena dialah seorang pemimpin serangan yang memiliki keterampilan passing dan dribbling yang luar biasa. Kemampuannya untuk mengatur rekan satu tim untuk dapat menciptakan peluang bagi pemain lainnya untuk mencetak skor. Point Guard juga memiliki kemampuan jump shot yang handal dan kemampuan mendobrak pertahanan dengan melaju ke garis pertahanan lawan.

C. Rangkuman

Permainan bola basket merupakan salah satu jenis olahraga yang dimainkan oleh dua tim, dengan setiap tim masing-masing terdiri atas 5 pemain. Tujuan utama permainan ini adalah mencetak skor sebanyak-banyaknya dengan melemparkan bola ke dalam ring lawan selama 10 menit sebanyak empat babak.

Penemu permainan bola basket adalah Dr. James A. Naismith pada tahun 1891 ketika melihat banyak permainan olahraga yang tidak bisa dilakukan selama musim dingin. Pada tanggal 21 Juni 1932, terbentuklah sebuah federasi bola basket internasional yang diberi nama *Federation Internationale de Basketball Amateur* (FIBA). Sementara itu, induk organisasi bola basket di Indonesia diberi nama Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia (PERBASI) pada tanggal 23 Oktober 1951.

Ukuran lapangan yang digunakan dalam permainan bola basket adalah 28 x 15 meter dan terdapat tiga jenis ukuran bola basket yang disesuaikan dengan usia dan jenis kelamin pemainnya. Adapun posisi dalam permainan bola basket terdiri dari *center*, *power forward*, *small forward*, *shooting guard*, dan *point guard*.

TES FORMATIF

1. Satu tim dalam permainan bola basket terdiri atas
 - a. Tiga orang
 - b. Lima orang
 - c. Enam orang
 - d. Sebelas orang

2. Induk organisasi bola basket di Indonesia adalah
 - a. NBA
 - b. PSSI
 - c. PERBASI
 - d. FIBA

3. Dalam pertandingan bola basket, umumnya permainan dilakukan selama
 - a. 2 x 5 menit
 - b. 2 x 45 menit
 - c. 4 x 10 menit
 - d. 4 x 45 menit

4. Induk organisasi basket Internasional ialah
 - a. NBA
 - b. PSSI
 - c. PERBASI
 - d. FIBA

5. PERBASI didirikan pada tanggal
 - a. 28 Oktober 1928
 - b. 17 Agustus 1945
 - c. 23 Oktober 1951
 - d. 16 November 1966

6. Pencipta permainan bola basket yaitu ...
 - a. Dr. James Nainsmith
 - b. William G. Morgan
 - c. Willian J. James
 - d. Michael Jordan

7. Tujuan utama permainan bola basket adalah
 - a. Menghalangi pergerakan lawan
 - b. Merebut bola dari penguasaan lawan
 - c. Menunjukkan teknik yang indah
 - d. Memasukkan bola ke ring lawan dan mempertahankan daerah sendiri

8. Ukuran panjang dan lebar lapangan bola basket adalah
 - a. 59 x 45 cm
 - b. 180 x 120 cm
 - c. 28 x 15 meter
 - d. 110 cm x 75 cm

9. Ukuran bola basket yang ditujukan untuk laki-laki pada usia di atas 13 tahun adalah
 - a. 30,5"
 - b. 29,5"
 - c. 28,5"
 - d. 27,5"

10. Pemain tertinggi dalam sebuah tim basket biasanya ditempatkan sebagai
 - a. Shooting Guard
 - b. Power Forward
 - c. Center
 - d. Point Guard

KUNCI JAWABAN

1. B. lima orang
2. C. PERBASI
3. C. 4 x 10 menit
4. D. FIBA
5. C. 23 Oktober 1951
6. A. Dr. James Nainsmith
7. D. Memasukkan bola ke ring lawan dan mempertahankan daerah sendiri
8. C. 28 x 25 meter
9. B. 29,5"
10. C. Center

PEDOMAN PENSKORAN

$\text{NILAI} = \text{JUMLAH BENAR} / 10 \times 100$

REFLEKSI

Anda telah mempelajari materi teori dasar bola basket. Tahukah anda berapa Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang harus Anda peroleh? KKM yang harus Anda peroleh minimal 80. Ketentuan peroleh nilai KKM tersebut, yaitu:

1. Apabila Anda memperoleh nilai 80 atau lebih, maka Anda dapat melanjutkan ke materi selanjutnya dalam modul ini.
2. Apabila Anda memperoleh nilai kurang dari 80, maka Anda harus mengulangi lagi materi yang telah Anda pelajari sebelumnya.

| NILAI | PARAF GURU |
|-------|------------|
| | |

KEGIATAN BELAJAR 2

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran ini siswa mampu:

1. Menunjukkan sikap religius sebelum dan setelah melakukan aktivitas pembelajaran dengan berdoa, tawakal dan berperilaku baik.
2. Mengidentifikasi dan menjelaskan berbagai aktivitas gerak spesifik mengoper dan menangkap bola dalam permainan bola basket.
3. Melakukan berbagai aktivitas gerak spesifik mengoper dan menangkap bola permainan bola basket secara perseorangan, berpasangan atau berkelompok.

B. Uraian Materi

Bentuk aktivitas dalam melakukan gerak spesifik mengoper bola dalam permainan bola basket adalah sebagai berikut.

1. Memegang Bola

Dalam memegang bola, langkah atau cara yang harus dilakukan, yaitu:

- a. Bola dipegang menggunakan dua tangan dengan menyelipkan bola di antara kedua telapak tangan.
- b. Kedua telapak tangan menyentuh bagian samping bola dengan posisi pegangan agak ke belakang.
- c. Jari-jari terbuka, posisi kedua ibu jari diletakkan di belakang bola dekat dengan badan dan menghadap ke arah tengah depan.
- d. Ketika menerima atau akan mengoper bola, sikap kaki kuda-kuda dengan posisi kaki yang satu telapak kaki ke depan dan posisi kaki yang lain dengan telapak kaki ke samping.
- e. Badan agak condong ke depan dengan titik berat badan jatuh di antara kedua kaki dan lutut sedikit ditekuk.



Gambar 2.5

Sumber: Kemendikbud

2. Mengoper Bola Setinggi Dada (*Chest Pass*)

Mengoper bola basket dengan teknik *chest pass* merupakan salah satu teknik lemparan yang memungkinkan pemain mengoper bola kepada kawan dengan kecepatan, ketepatan, dan kecermatan yang baik. Teknik ini biasa dilakukan untuk operan jarak pendek.

Langkah dalam melakukannya yaitu:

a. Sikap Awalan

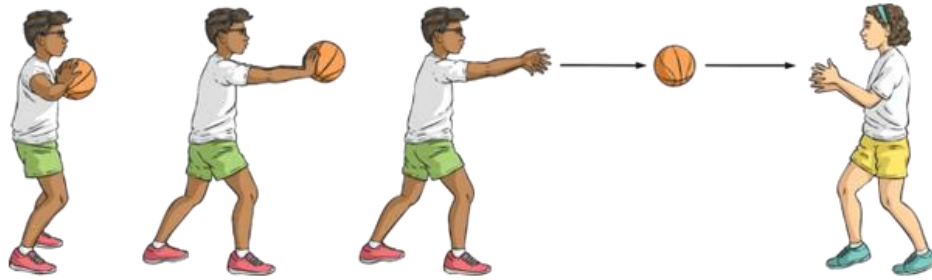
- 1) Sikap kaki berdiri dengan lutut sedikit ditekuk.
- 2) Pandangan ke arah lemparan.
- 3) Posisi badan sedikit condong ke depan.
- 4) Bola dipegang dengan kedua tangan dan jari-jari terbuka.
- 5) Tekuk kedua siku dengan mendekati badan dan tempatkan bola setinggi dada.

b. Pelaksanaan Gerakan

- 1) Dorong bola ke depan dengan meluruskan kedua lengan bersamaan kaki belakang dilangkahkan ke depan dan berat badan dibawa ke depan.
- 2) Lepaskan bola dari kedua pegangan tangan setelah kedua lengan lurus.
- 3) Arah bola lurus sejajar dada.

c. Gerakan Lanjutan

- 1) Berat badan dibawa ke depan.
- 2) Kedua lengan lurus ke depan.
- 3) Pandangan mengikuti arah gerakan bola.



Gambar 2.6

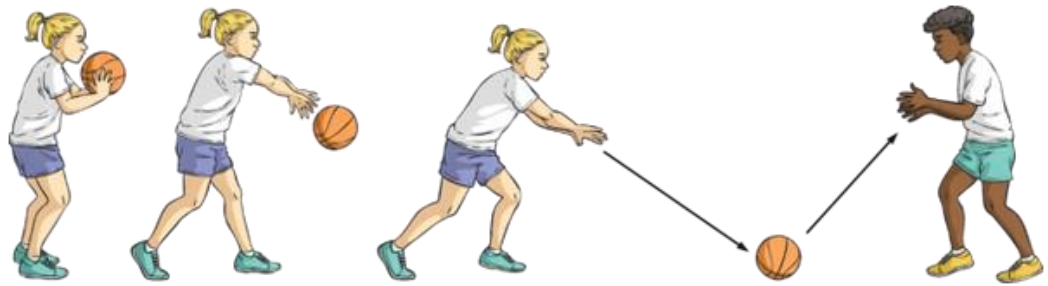
Sumber: freedomsiana.id

3. Mengoper Bola dengan Pantulan (*Bounce Pass*)

Jenis operan pantulan sangat baik diterapkan untuk melewati lawan dengan postur tubuh yang besar dan tinggi. Teknisnya, bola dipantulkan di samping lawan dengan posisi kawan sudah siap menjemputnya di belakang lawan. Operan pantulan dilakukan dengan cepat agar tidak terebut oleh lawan.

Langkah dalam melakukan teknik mengoper dengan pantulan yaitu:

- a. Sikap Awalan
 - 1) Posisi tubuh berdiri dengan sikap melangkah.
 - 2) Bola dipegang dengan kedua tangan dengan jari-jari terbuka tepat berada di depan dada.
 - 3) Posisi badan sedikit condong ke depan.
 - 4) Kedua siku lurus ke samping.
- b. Pelaksanaan Gerakan
 - 1) Dorong bola dengan meluruskan kedua lengan ke depan bawah sembari kaki belakang melangkah ke depan dengan berat badan dibawa ke depan.
 - 2) Lepaskan bola ketika kedua lengan lurus.
 - 3) Bola diarahkan ke bawah dengan memantulkannya ke lantai dengan kuat.
 - 4) Pantulan bola diusahakan dapat memantul setinggi dada penerima bola.
- c. Gerakan Lanjutan
 - 1) Berat badan dibawa ke depan.
 - 2) Kedua lengan lurus menghadap serong bawah.
 - 3) Pandangan mengikuti arah gerakan bola.



Gambar 2.7

Sumber: freedomsiana.id

4. Mengoper Bola dari Atas Kepala (*Overhead Pass*)

Teknik operan bola dari atas kepala dilakukan dengan posisi kedua tangan dengan bola berada di atas kepala sedikit ke belakang. Operan ini biasa dilakukan oleh pemain tinggi untuk menghindari bola dari jangkauan tangan lawan. Operan ini terbukti efektif saat dalam situasi mendesak untuk segera mengoper saat menerima bola dalam posisi tinggi. Pada dasarnya, gerakan ini mirip dengan operan tolakan dada, hanya berbeda dari posisi dalam meletakkan bola, yaitu di atas kepala.

Langkah dalam melakukan gerakan mengoper bola dari atas kepala yaitu:

a. Sikap Awalan

- 1) Posisi tubuh berdiri dengan sikap melangkah.
- 2) Bola dipegang dengan kedua tangan dengan jari-jari terbuka tepat berada di atas kepala sedikit ke belakang.
- 3) Posisi badan sedikit condong ke depan.

b. Pelaksanaan Gerakan

- 1) Lempar bola dengan mengayunkannya ke depan dengan meluruskan kedua lengan bersamaan kaki belakang dilangkahkan ke depan dan berat badan dibawa ke depan.
- 2) Lepaskan bola ketika kedua lengan lurus.
- 3) Arah bola lurus dan datar ke arah dada penerima bola atau arah bola berada di atas penerima bola.

c. Gerakan Lanjutan

- 1) Berat badan dibawa kedepan.
- 2) Kedua lengan rileks lurus ke depan.
- 3) Pandangan mengikuti arah gerakan bola.



Gambar 2.8

Sumber: freedomsiana.id

6. Menangkap Bola Basket

Belajar melakukan gerakan menangkap bola penting agar operan dari kawan dapat diterima dan ditangkap dengan baik untuk meminimalisir terlepasnya bola.

Langkah dalam melakukan gerakan menangkap bola yaitu:

a. Sikap Awalan

- 1) Berdiri dengan sikap kaki melangkah menghadap arah datangnya bola.
- 2) Kedua lengan dijulurkan ke depan menyongsong arah datangnya bola dengan sikap telapak tangan menghadap arah datangnya bola.
- 3) Berat badan bertumpu pada kaki depan.

b. Pelaksanaan Gerakan

- 1) Setelah bola menyentuh telapak tangan, tariklah kaki depan ke belakang.
- 2) Sikut lengan ditekuk hingga bola ditarik mendekati dada/badan.

c. Gerakan Lanjutan

- 1) Badan agak condong ke depan.
- 2) Berat badan bertumpu pada kaki belakang.
- 3) Posisi bola dipegang di depan badan



Gambar 2.9

Sumber: Kemendikbud

C. Rangkuman

Terdapat beberapa teknis dasar permainan bola basket, yaitu gerakan spesifik memegang dan melempar bola, serta menangkap bola. Khusus pada teknik gerakan spesifik melempar bola, dapat dibagi kembali menjadi tiga jenis lemparan/operan, yaitu mengoper bola setinggi dada (*chest pass*), mengoper bola dengan pantulan (*bounce pass*), dan mengoper bola dari atas kepala (*overhead pass*). Dalam melakukan setiap gerakan tersebut perlu memperhatikan tahapan seperti sikap awalan, sikap gerakan, dan sikap lanjutan.

TES FORMATIF

- Lakukan aktivitas gerak spesifik mengoper bola. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan dan ketepatan melakukan gerakan.
- Berikan angka pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa mempraktikkan gerak yang diharapkan

| Penilaian Keterampilan Gerak Menembak Bola | | | Skor Akhir | Keterangan |
|--|--|---------------------------------|------------|------------|
| Penilaian Proses | | | | |
| Sikap Awal Gerakan (Skor 3) | Sikap Pelaksanaan Gerakan (Skor 4) | Gerakan Lanjutan (Skor 3) | | |
| | | | | |

• Pedoman Penskoran

1. Penskoran

- a. Sikap awalan melakukan gerakan.

Skor 3 jika:

- 1) Pandangan mata ke arah datangnya bola
- 2) Badan sedikit dicondongkan ke depan dan berat badan terletak di antara kedua kaki.
- 3) Lutut ditekuk, badan condong ke depan dan jaga keseimbangan.

Skor 2 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

- b. Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

Skor 4 jika:

- a) Bola didorong dari depan.
- b) Kedua lengan lurus ke depan.

- c) Badan dicondongkan ke depan.
- d) Pandangan mata tertuju pada lepasnya bola.

Skor 3 jika: hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 2 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

c. Sikap akhir melakukan gerakan

Skor 3 jika:

- 1) Badan tetap condong ke depan.
- 2) Pandangan mata tertuju pada lepasnya bola.
- 3) Kaki kiri ke depan dan kaki kanan di belakang.

Skor 2 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

2. Pengolahan Skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: SP/10

| NILAI | PARAF GURU |
|-------|------------|
| | |

KEGIATAN BELAJAR 3

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran ini siswa mampu:

1. Menunjukkan sikap religius sebelum dan setelah melakukan aktivitas pembelajaran dengan berdoa, tawakal dan berperilaku baik.
2. Mengidentifikasi dan menjelaskan berbagai aktivitas gerak spesifik menggiring dan menembak bola dalam permainan bola basket.
3. Melakukan berbagai aktivitas gerak spesifik menggiring dan menembak bola dalam permainan bola basket secara perseorangan, berpasangan atau berkelompok.

B. Uraian Materi

Bentuk-bentuk aktivitas pembelajaran gerak spesifik menggiring bola permainan bola basket antara lain sebagai berikut:

1. Menggiring Bola

Menggiring bola dilakukan untuk menguasai permainan. Dengan keterampilan yang baik, menggiring bola akan mampu melewati para pemain bola sampai mendekati daerah lawan.

Langkah melakukan gerakan menggiring bola basket yaitu:

- 1) Bola dipegang dengan kedua tangan rileks, posisi salah satu tangan berada di atas bola, tangan yang satunya berada di bawah menjadi tempat terletaknya bola.
- 2) Sikap salah satu kaki diletakkan ke depan (berlawanan dengan tangan saat akan melakukan *dribbling*), dan lutut sedikit ditekuk.
- 3) Badan sedikit condong ke depan diikuti dengan berat badan berada di antara dua kaki.
- 4) Dalam menggiring bola, bola dipantulkan bukan dipukul, maka pada saat posisi bola ke atas tangan agak mengikuti bola ke atas hingga akhirnya menyentuh bola.
- 5) Pastikan pergelangan tangan rileks dan siku menjadi sumbu gerakan
- 6) Pandangan tetap fokus ke depan, tetapi bagi pemula boleh melihat ke arah bola.
- 7) Setelah gerakan di atas dikuasai, maka dilanjutkan dengan menggiring bola sambil berlari ke depan.



Gambar 2.10

Sumber: Kemendikbud

2. Memantul-mantulkan bola

Dalam melakukan teknik gerakan menggiring bola basket, memantul-mantulkan bola merupakan hal dasar yang perlu dikuasai agar dapat menggiring bola dengan baik.

Langkah dalam memantul-mantulkan bola yaitu:

a. Sikap Awalan

- 1) Posisi badan berdiri dengan sikap melangkah.
- 2) Posisi badan sedikit condong ke depan.
- 3) Berat badan tertumpu pada posisi kaki yang berada di depan

b. Pelaksanaan Gerakan

- 1) Dorong bola dengan menggunakan telapak tangan ke lantai dengan sumber gerakan dari sikut dibantu dengan lentukkan pergelangan tangan.
- 2) Pastikan ketinggian bola saat memantul berada pada sebatas atau di bawah pinggang.
- 3) Pandangan mata ketika menggiring bola tertuju bebas ke arah depan. Namun, sebagai latihan awal pandangan mata boleh menghadap ke arah bola

c. Gerakan Lanjutan

1. Kedua tangan rileks dan badan ditegakkan kembali.
2. Lakukan kegiatan ini secara berulang sampai mahir.



Gambar 2.11

Sumber: Kemendikbud

3. Menggiring Bola di Tempat

Langkah dalam menggiring bola di tempat yaitu:

a. Sikap Awalan

- 1) Posisi badan berdiri dengan sikap melangkah.
- 2) Posisi badan sedikit condong ke depan.
- 3) Berat badan tertumpu pada posisi kaki yang berada di depan

b. Pelaksanaan Gerakan

- 1) Dorong bola dengan menggunakan telapak tangan ke lantai dengan sumber gerakan dari sikut dibantu dengan lentukkan pergelangan tangan.
- 2) Pastikan ketinggian bola saat memantul berada pada sebatas atau di bawah pinggang.
- 3) Pandangan mata ketika menggiring bola tertuju bebas ke arah depan. Namun, sebagai latihan awal pandangan mata boleh menghadap ke arah bola.
- 4) Lakukan secara berulang dengan menggunakan tangan kanan dan kiri secara bergantian.

c. Gerakan Lanjutan

- 1) Kedua tangan rileks dan badan ditegakkan kembali.
- 2) Lakukan kegiatan ini berulang-ulang sampai mahir.



Gambar 2.12

Sumber: Kemendikbud

4. Menembak Bola dengan Dua Tangan di Atas Kepala

Langkah dalam menembakkan bola dengan kedua tangan berada atas kepala yaitu:

a. Sikap Awalan

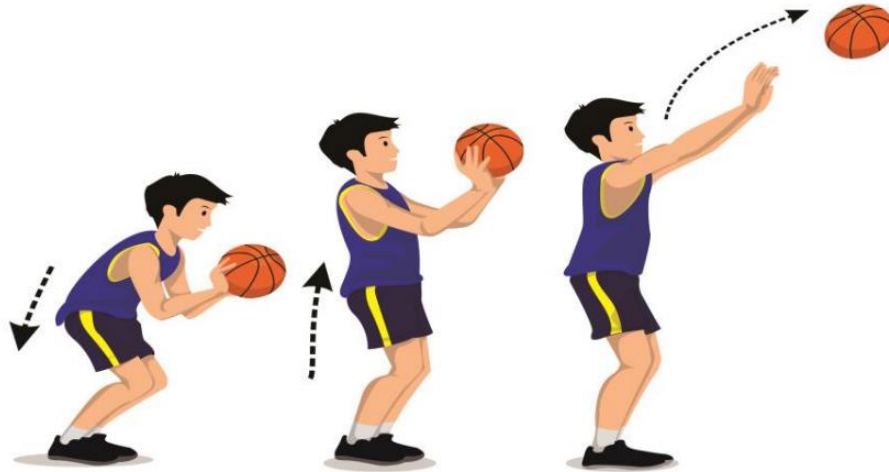
- 1) Posisi tubuh berdiri tegak menghadap ke depan (ring bola) disertai posisi kaki lurus ke depan.
- 2) Kedua lutut sedikit direndahkan.
- 3) Bola dipegang dengan jari-jari tangan terbuka dan diletakan pada bagian samping bawah.
- 4) Pandangan fokus ke arah ring bola atau sasaran tembakan.

b. Pelaksanaan Gerakan

- 1) Bola didorong ke depan atas dimana posisi ring berada, dilanjutkan dengan posisi lengan lurus, bersamaan dengan itu pinggul, lutut, dan tumit naik.
- 2) Lepaskan bola dari pegangan tangan saat lengan lurus dan gerakan pelepasan bola dibantu dengan melakukan lentukkan pada pergelangan dan jari-jari tangan.
- 3) Bentuk arah bola yang benar adalah menyerupai parabola atas melengkung.

c. Gerakan Lanjutan

- 1) Pastikan sikap kedua lengan lurus ke depan dengan rileks dan arah pandangan tetap fokus mengikuti arah gerak bola.
- 2) Lakukan kegiatan ini secara berulang sampai mahir.



Gambar 2.13

Sumber: Kemendikbud

5. Menembak Bola dengan Satu Tangan di Atas Kepala

Langkah dalam menembak dengan menggunakan satu tangan di atas kepala yaitu:

a. Sikap Awalan

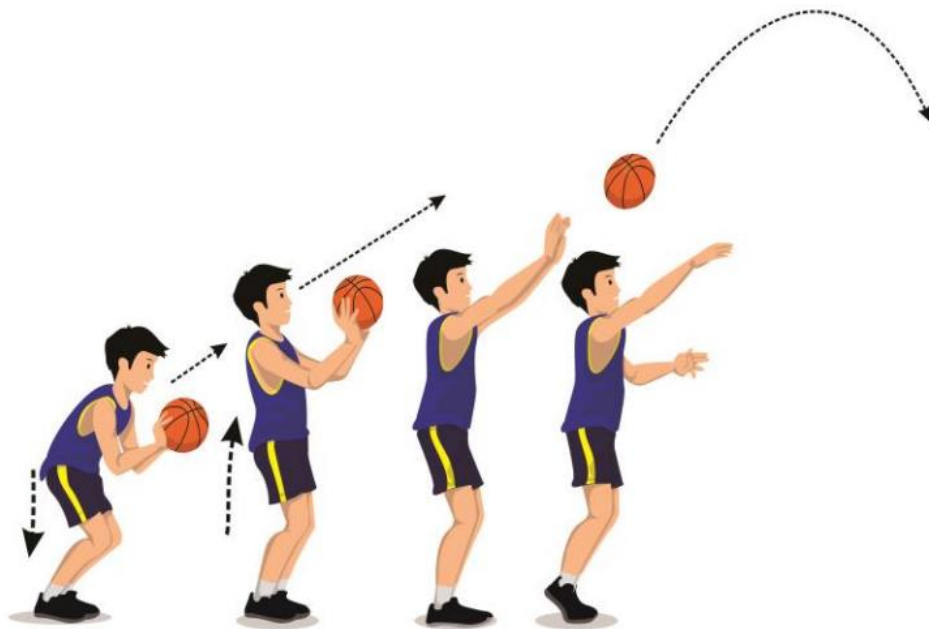
- 1) Posisi tubuh berdiri tegak menghadap ke depan (ring bola) disertai posisi kaki lurus ke depan.
- 2) Kedua lutut sedikit direndahkan.
- 3) Bola dipegang menggunakan telapak dan jari-jari tangan pada bagian bawah bola.
- 4) Salah satu lengan diposisikan terbuka sedangkan tangan yang satunya diletakan dengan tujuan menahan bagian samping bola.
- 5) Pandangan masih tetap fokus ke arah ring bola atau sasaran tembakan.

b. Pelaksanaan Gerakan

- 1) Bola di dorong ke depan atas dimana posisi ring bola berada dengan menggunakan satu lengan hingga posisi lengan lurus. Bersama dengan itu pinggul, lutut dan tumit naik.
- 2) Lepaskan bola dari pegangan tangan ketika posisi lengan dalam keadaan lurus.
- 3) Gerakan pelepasan bola dilakukan sembari pergelangan tangan serta jari-jari tangan dilentukkan.
- 4) Bentuk arah bola yang benar adalah menyerupai parabola atau melengkung.

c. Gerakan Lanjutan

- 1) Kedua lengan lurus ke depan rileks dan arah pandangan mengikuti arah gerak bola.
- 2) Lakukan kegiatan ini secara berulang sampai mahir



Gambar 2.14

Sumber: Kemendikbud

6. Menembak dengan Dua Tangan Sambil Melompat

Langkah dalam menembak bola dengan dua tangan sembari melompat yaitu:

a. Sikap Awalan

- 1) Posisi badan berdiri dengan sikap kedua kaki dibuka selebar bahu.
- 2) Bola dipegang menggunakan kedua tangan di depan badan.
- 3) Pandangan tetap fokus ke depan atas dimana posisi ring bola berada.

b. Pelaksanaan Gerakan

- 1) Kedua lutut direndahkan dengan menempatkan bola ke depan atas sejajar dengan dahi.
- 2) Tolakkan kedua kaki ke atas tegak lurus (melompat) sembari kedua lengan diluruskan ke atas.
- 3) Lepaskan bola pada posisi dimana ring bola berada ketika posisi lompatan berada pada titik tertinggi.

c. Gerakan Lanjutan

- 1) Lakukan pendaratan dengan menggunakan kedua ujung telapak kaki bersamaan kedua lutut mengeper dengan posisi badan sedikit membungkuk
- 2) Kedua lengan di depan samping badan dengan kedua siku ditekuk.
- 3) Pandangan tetap mengarah ke arah lemparan bola.
- 4) Lakukan kegiatan ini secara berulang sampai mahir.



Gambar 2.15

Sumber: Kemdikbud

C. Rangkuman

Dalam permainan bola basket, terdapat teknis dasar lainnya selain memegang, mengoper bola, dan menangkap bola, yaitu gerakan spesifik menggiring bola, dan menembak bola. Untuk dapat memiliki kemampuan dalam menggiring bola, perlu melakukan latihan seperti memantulkan bola, menggiring bola di tempat, hingga menggiring bola dengan menggunakan tangan secara bergantian. Sementara itu, dalam teknik gerakan spesifik dalam menembak bola, terdapat beberapa jenis, yaitu menembak bola dengan dua tangan di atas kepala, menembak bola dengan satu tangan di atas kepala, dan menembak bola dengan dua tangan sambil melompat.

TES FORMATIF

- Lakukan aktivitas gerak spesifik menembak bola ke dalam ring basket. Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan dan ketepatan melakukan gerakan
- Berikan angka pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa mempraktikkan gerak yang diharapkan

| Penilaian Keterampilan Gerak Menembak Bola | | | Skor Akhir | Keterangan |
|--|------------------------------------|---------------------------|------------|------------|
| Penilaian Proses | | | | |
| Sikap Awal Gerakan (Skor 3) | Sikap Pelaksanaan Gerakan (Skor 4) | Gerakan Lanjutan (Skor 3) | | |
| | | | | |

• Pedoman Penskoran

1. Penskoran

- a. Sikap awalan melakukan gerakan.

Skor 3 jika:

- 1) Pandangan mata ke arah datangnya bola
- 2) Badan sedikit dicondongkan ke depan dan berat badan terletak di antara kedua kaki.
- 3) Lutut ditekuk, badan condong ke depan dan jaga keseimbangan.

Skor 2 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

- b. Sikap pelaksanaan melakukan gerakan

Skor 4 jika:

- 1) Bola didorong dari depan.
- 2) Kedua lengan lurus ke depan.
- 3) Badan dicondongkan ke depan.

4) Pandangan mata tertuju pada lepasnya bola.

Skor 3 jika: hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 2 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

c. Sikap akhir melakukan gerakan

Skor 3 jika:

1) Badan tetap condong ke depan.

2) Pandangan mata tertuju pada lepasnya bola.

3) Kaki kiri ke depan dan kaki kanan di belakang.

Skor 2 jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor 1 jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

2. Pengolahan Skor

Skor maksimum: 10

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik: $SP/10$

| NILAI | PARAF GURU |
|-------|------------|
| | |

MODUL 3

BOLA VOLI

- Kompetensi Dasar
 - 3.1. Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional
 - 4.1 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional

KEGIATAN BELAJAR 3

A. Tujuan pembelajaran

1. Setelah mempelajari materi, diharapkan siswa dapat menggambarkan ilustrasi lapangan permainan bola voli dengan keterangan ukuran yang sesuai
2. Setelah menonton video pertandingan bola voli dari link yang disediakan, diharapkan siswa dapat menguraikan aturan umum bola voli (jumlah pemain, skor menang, syarat bola dinyatakan out)
3. Setelah mengamati gambar, mengikuti deskripsi dan menonton video, siswa dapat melakukan dengan benar gerakan passing atas dan bawah.
4. Dapat bermain bola voli sesuai aturan dan tidak curang

B. Uraian Materi

a. Pengertian Bola voli




Voli masuk ke dalam salah satu dari tiga permainan bola besar. Permainan bola voli dibuat oleh seorang tokoh bernama Willam C. Morgan. Permainan ini awalnya disebut "Mionette" yang setelahnya diganti oleh Alfred T. Halstead (volley). Voli adalah olahraga yang dimainkan secara berlawanan oleh dua grup. Masing masing grup memiliki enam orang pemain. Olahraga bola voli dinaungi oleh FIVB (*Federation internationale de Volleyball*) sebagai induk internasional, sedangkan di Indonesia dinaungi oleh PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia)

| |
|---|
| Tau Lebih Banyak! |
| https://www.youtube.com/watch?v=e5nmkGnmdG0 |

TES FORMATIF

Karena Gambar Ga Bisa Ngomong

Berikanlah penjelasan pada gambar gambar yang terkait dengan permainan bola voli dibawah ini!

| Gambar | Keterangan |
|---|------------|
|  | |
|  | |
|  | |

| | |
|--|--|
|  | |
|  | |

RANGKUMAN

Bola voli merupakan permainan bola besar yang diciptakan oleh Willam C. Morgan yang awalnya dinamai "Mionette" kemudian diubah oleh Alfred T. Halstead dengan nama yang saat ini kita kenal yaitu "Volley". Olahraga voli memiliki FIVB sebagai induk internasional dan PBVSI sebagai induk nasional

b. Aturan Dasar Permainan Bola Voli

Ada beberapa Peraturan dasar dalam permainan bola voli, lihatlah paragraf berikut ini!

1. Setiap tim terdiri dari enam orang. Terdiri dari empat peran yang harus dimiliki oleh setiap tim, yaitu spiker, tosser, defender, dan libero.
2. Jumlah pemain dalam satu tim minimal empat orang.
3. Permainan dimulai dengan melempar koin untuk menentukan tim mana yang berhak melakukan servis terlebih dahulu.
4. Servis dilakukan di luar garis lapangan dan bola harus bisa melewati net.
5. Bola dinyatakan out apabila keluar dari garis lapangan.

6. Pemain harus melakukan passing, smash, dan teknik lainnya di area lapangannya sendiri. Artinya, pemain tidak boleh sampai melewati batas net atau memasuki area lawan.
7. Bola dinyatakan masuk apabila sudah menyentuh lantai dan berada di dalam garis lapangan permainan.
8. Pemain hanya boleh memukul/memantulkan bola, bukan menangkap atau melemparnya seperti permainan basket. Menangkap dan melempar bola akan dinyatakan sebagai pelanggaran.
9. Pemain boleh menggunakan anggota tubuh mana saja untuk memantulkan bola. Pemain dianggap melakukan pelanggaran apabila memantulkan bola dengan cara menendang.
10. Tidak ada batasan untuk pergantian pemain dan boleh dilakukan berkali-kali.
11. Pemain dilarang menyentuh net secara sengaja maupun tidak sengaja.
12. Berbicara kasar, baik kepada tim lawan maupun wasit, bisa dianggap sebagai pelanggaran

Sistem Perhitungan Skor Bola Voli

Permainan bola voli biasanya berlangsung sekitar dua hingga tiga set. Dua babak pertama lah yang akan menentukan apakah diperlukan set tambahan atau tidak. Apabila salah satu tim dapat langsung memenangkan dua set tanpa kalah, maka pertandingan tidak perlu dilanjutkan. Jika dua set dimenangkan masing masing oleh kedua tim, maka pertandingan akan berlanjut pada set ketiga. Babak inilah yang kemudian akan menjadi titik tolak tim mana yang menjadi pemenangnya.

Sementara untuk penghitungan skor, olahraga ini menggunakan sistem rally point dengan jumlah 25 poin. Artinya, tim yang mendapatkan 25 poin terlebih dahulu dinyatakan sebagai pemenang di babak tersebut. Namun, jika permainan berakhir seri (dengan permisalan skor 24-24), target poin kemenangan akan berubah. Pertandingan akan diteruskan hingga salah satu tim berhasil unggul dengan selisih dua angka di atas.

Untuk mengenal voli lebih lanjut, tontonlah video pada link berikut, kemudian jawablah soal di bawah ini!

TES FORMATIF

| No | Aturan umum | Ketentuan |
|----|---------------|-----------|
| 1 | Jumlah pemain | |

| | | |
|---|--|--|
| 2 | Skor Menang | |
| 3 | Syarat bola dinyatakan out | |
| 4 | Waktu main | |
| 5 | Total set dalam permainan | |
| 6 | Peran yang harus dimiliki dalam sebuah tim | |
| 7 | | |

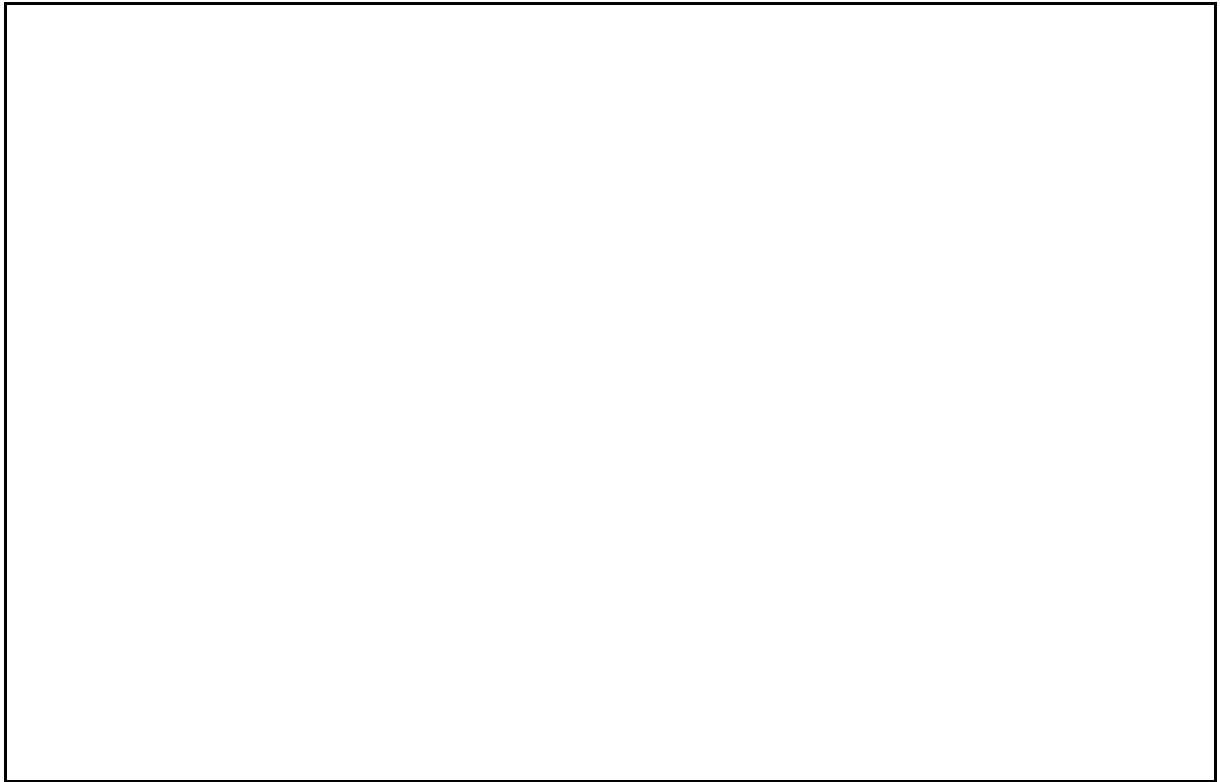
a. Ukuran Lapangan Bola Voli

Bola voli adalah olahraga yang dapat dimainkan baik *outdoor* maupun *indoor*. Bola voli dimainkan pada lapangan khusus yang ditetapkan secara nasional maupun internasional. Lapangan permainan bola voli antara pemain putra dan putri disamakan hanya saja dibedakan pada ukuran tinggi net. Net bagi pemain laki laki lebih tinggi dibandingkan perempuan.

TES FORMATIF

Untuk materi selengkapnya, Carilah materi tentang ukuran standar lapangan bola voli sesuai ketentuan standar internasional, kemudian tuliskan apa yang kamu dapat!

| |
|--------|
| Gambar |
|--------|



| Keterangan |
|------------|
| |

RANGKUMAN

Bola voli adalah permainan yang dimainkan secara luas, maka ukuran lapangannya pun sudah mengikuti standar yang ditetapkan baik nasional maupun internasional

a. Teknik Dasar Permainan Bola Voli

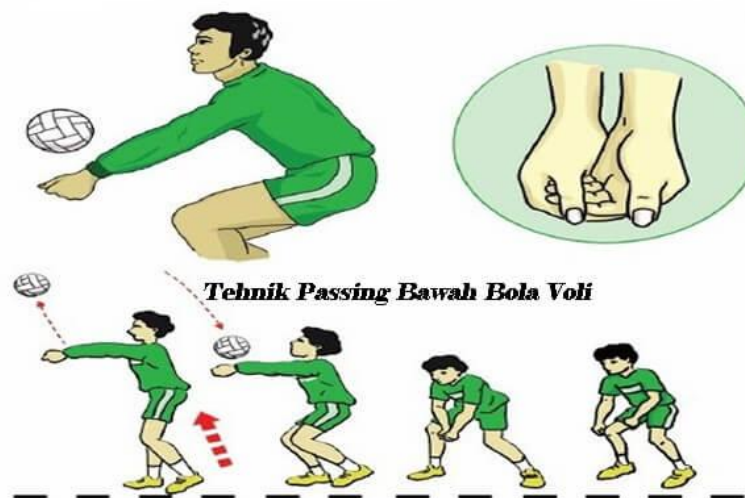
| |
|---|
| Tonton yu! |
| https://youtu.be/y_aR18S6Fmg |

a. Passing bawah

Passing bawah adalah teknik mendasar dari permainan bola voli. *Passing* bawah dilakukan diantaranya untuk memberi umpan kepada teman sesama tim, menyambut servis ataupun membendung serangan lawan. Lakukanlah langkah langkah berikut untuk melakukan *passing* bawah dengan benar:

- Posisi badan berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lutut membengkok ke bawah sehingga berat badan terpusat pada kedua ujung kaki bagian depan
- Kedua lengan saling bertemu satu sama lain, kemudian luruskan tangan hingga bagian depan badan agar kedua ibu jari sejajar.
- Bola datang
- Ayun kedua lengan ke arah datangnya bola, Di waktu yang bersamaan , kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat
- Agar tidak cedera, usahakan agar bola datang menyentuh pergelangan tangan

Untuk lebih jelasnya lakukan seperti gambar berikut!



Gambar 1
Sumber: Google

b. *Passing* atas

Passing ini paling sesuai dilakukan sebagai umpan sebuah serangan/smash kepada lawan. Perhatikan langkah langkah dalam melakukan *passing* atas sebagai berikut:

- Kedua kaki dibuka selebar bahu, badan direndahkan dengan cara membengkokkan kedua lutut hingga berat badan tertumpu semua pada ujung kaki bagian depan
- Telapak tangan di depan dada dan jari-jari renggang ke arah luar, siap menerima bola
- Ketika bola datang kedua lengan menyambut arah datangnya bola bersamaan kedua lutut dan pinggul naik dengan tumit sedikit terangkat
- Titik sentuh bola idealnya terletak pada jari-jari tangan
- Saat mulai mendorong bola, pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus.

Amati gambar berikut ini!



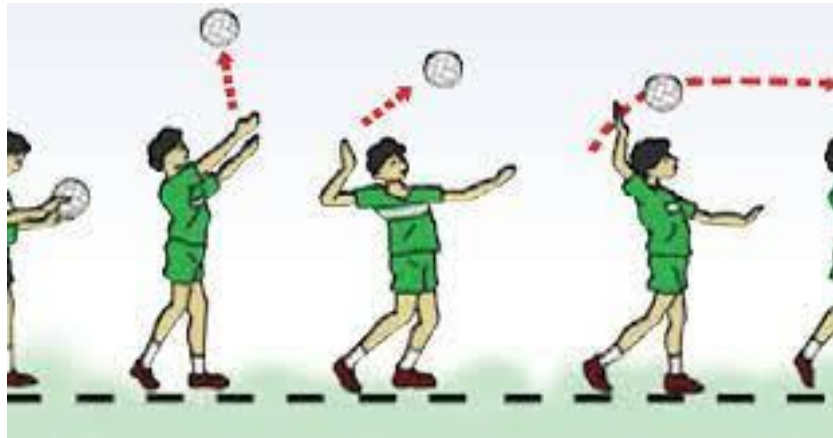
Gambar 2
Sumber: Google

c. Servis atas

Servis adalah pukulan bola yang dilakukan pada awal permainan Servis atas adalah dilakukan untuk menghentikan dan membuka pertahanan lawan ikuti langkah berikut untuk melakukan *servis* atas dengan benar:

- Posisi berdiri dengan salah satu kaki di depan satu kaki lain
- Badan agak melengkung belakang dan badan tertumpu pada kaki belakang
- Ayunkan tangan kanan ke depan, diikuti oleh badan
- Berat badan dipindah ke depan bersamaan dengan kaki yang melangkah ke depan.

Agar lebih jelas, lihat gambar di bawah ini!



Gambar 3
Sumber: Google

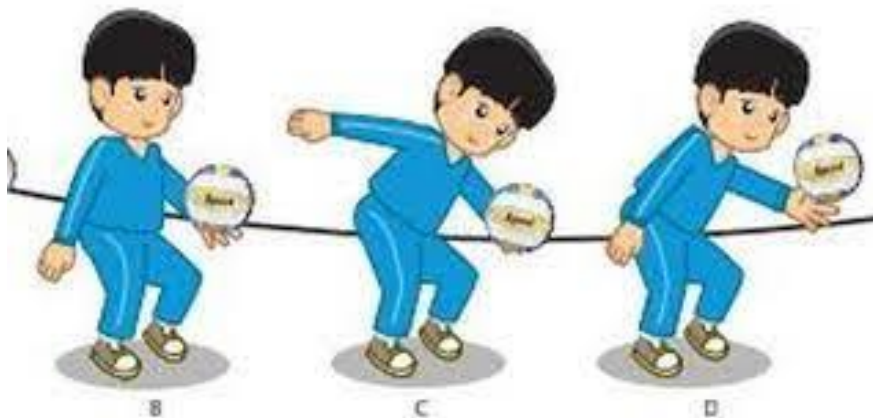
d. Servis bawah

Kegunaan dari servis bawah tidak jauh berbeda dari servis bawah, yaitu sebagai bagian dari penyerangan untuk membuka pertahanan lawan.

Urutan gerak servis bawah adalah sebagai berikut:

- Salah Satu kaki berada di depan dengan lutut sedikit bengkok
- Tangan satu memegang bola yang satu lagi untuk pemukul
- Bola dilambungkan ke udara diikuti dengan tangan diayunkan dari belakang
- hingga memukul bola, pukul bagian belakang bola agar bola melambung lebih jauh
- Bola dipukul melewati net ke daerah lawan.

Ilustrasi gerakan dapat dilihat dibawah ini!

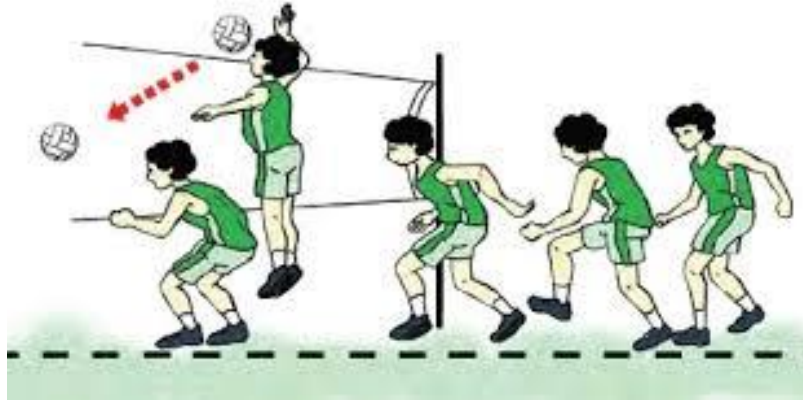


Gambar 4
Sumber: Google

e. Smash

Smash merupakan teknik menyerang upaya untuk mencetak angka dengan pukulan menukik melewati net.

Berikut adalah cara melakukan gerakan smash yang dimaksud pada paragraf diatas:



Gambar 5
Sumber: Google

- Berdiri dengan satu kaki kedepan, siap melangkah
- Diawali dengan beberapa langkah kaki kecil dan membesar pada langkah kaki yang terakhir
- Kedua kaki mendorong badan ke atas menjangkau bola dilanjutkan dengan pukulan
- Pukulan pada bola dengan telapak tangan tepat pada bagian atas bola
- Setelah melakukan pukulan, pendaratan dilakukan dengan kedua ujung kaki, diakhiri dengan lutut yang direndahkan, hampir hampir seperti langkah awal

f. Blocking atau Gerakan Membendung

Blocking adalah teknik yang dilakukan untuk menghalau bola untuk dapat menerobos daerah pertahanan.

Rangkaian blocking dilakukan sebagai berikut:

- Pemain berdiri dekat net, didepan bola yang di smash oleh lawan
- Kemudian, lompat dengan dua kaki untuk menjangkau bola, sementara kedua tangan diarahkan ke depan untuk menghadang bola

Kira kira gambaran posisi blocking seperti pada gambar berikut ini



Gambar 6
Sumber: Google

TES FORMATIF

Kerjakanlah latihan soal dibawah ini, kemudian cocokkan dengan jawabannya!

1. Teknik apa saja yang ada dalam permainan bola voli?
2. Apa bedanya service dan passing?
3. Gambarkanlah rangkaian gerakan blocking

Jawaban dan pembahasan:

1. passing atas, passing bawah, service atas dan bawah, smash dan blocking
2. service dilakukan untuk membuka permainan sementara passing dilakukan kepada teman setelah service diberikan oleh tim lawan
3. kedua tangan mengangkat ke atas bergerak mendekati net yang akan di smash lawan. Tangan menjangkau bola dan terus membendung pukulan lawan

RANGKUMAN

Teknik dasar bola voli terdiri dari dua servis, dua passing, smash dan blocking. Teknik dilakukan dengan benar sesuai panduan agar tidak terjadi kecelakaan dan permainan voli berjalan dengan baik

TES FORMATIF

Lakukanlah beberapa gerakan yang ada di atas di hadapan Guru, Orang tua atau temanmu !

| No | Gerakan | Penilaian | | |
|----|---------|------------|------|-------------|
| | | Cukup Baik | Baik | Sangat baik |
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |

| |
|--------------|
| Tanda Tangan |
| |

PEDOMAN PENSKORAN

Skor sangat sangat baik : Siswa melakukan gerakan secara sempurna memenuhi tiap kriteria dan tahapan. Gerakan dilakukan lancar dan tidak ragu

Skor baik: Siswa melakukan gerakan dengan baik dan secara keseluruhan memenuhi tiap kriteria dan tahapan. Gerakan dilakukan lancar dan tidak ragu

Skor Cukup Baik: Siswa melakukan gerakan dengan baik walaupun tidak memenuhi tiap kriteria dan tahapan. Gerakan dilakukan lancar dan tidak ragu

Apabila Siswa belum memenuhi kriteria di atas, maka penilaian belum boleh dilakukan

Refleksi Diri

Jawablah pertanyaan berikut dengan jujur dan apa adanya

| No | Pertanyaan | Skor | |
|----|------------|------|-------|
| | | ya | Tidak |
| 1 | | | |
| 2 | | | |

| | | | |
|---|--|--|--|
| 3 | | | |
| 4 | | | |

GLOSARIUM

Assist. Teknik agar bola dioper ke teman satu tim dan setelah itu poin dicetak.

Behind the back pass. Gerakan melemparkan bola untuk mengopernya ke teman satu tim dari arah belakang agar lawan dapat dikelabui.

Blocking. Teknik untuk membuat lawan gagal dalam mencetak angka.

Bounce pass. Gerakan pemantulan bola menuju lantai untuk mengoper bola.

Chest pass. gerakan mengoper bola yang letaknya ada di dada bagian depan.

Dribbling. Teknik dasar bola basket untuk menggiring bola.

Libero. Orang yang bertugas untuk bertahan namun bisa bebas keluar dan masuk tetapi tidak boleh men-smash bola ke seberang net.

Passing. Teknik keterampilan untuk memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lainnya

Servis. Pukulan bola yang dilakukan dari daerah belakang garis lapangan melampaui net ke daerah lawan.

Smash. Teknik serangan untuk mematikan lawan dengan pukulan yang cepat dan keras melewati net.

Spiker. Orang yang bertugas melakukan serangan dari depan dengan cara memukul bola sekeras-kerasnya.

Tosser. Orang yang bertugas sebagai pengumpan atau pengatur serangan dalam permainan bola voli.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, A. (2022). Pengertian Sepak Bola: Sejarah, Peraturan, Teknik Dasar dan Manfaat. Gramedia. <https://www.gramedia.com/best-seller/pengertian-sepak-bola/>
- Hadi, A., & Idhom, A. M. (2021). Jenis-jenis Peraturan dalam Sepak Bola Beserta Penjelasan Singkat. tirto.id. <https://tirto.id/jenis-jenis-peraturan-dalam-sepak-bola-beserta-penjelasan-singkat-gktx>
- Lutan, Rusli dan Hartoto. 2004. Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah bekerjasama dengan Direktorat Jenderal Olahraga.
- Ma`mun, Amung dan Subroto, Toto. 2004. Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Permainan Bolavoli: Konsep dan Metode Pembelajaran. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah bekerjasama dengan Direktorat Jenderal Olahraga.
- Muhajir. (2016). Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Syarifudin dan Sudrajat , 2014. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Jakarta : Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Badan Penelitian dan Pengembangan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
- Tonk, s. (2020). PERMAINAN BOLA VOLI PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN KELAS X. Bandung: Direktorat SMA, Direktorat Jenderal PAUD, DIKDAS dan DIKMEN.
- Yuda, A. (2021). Pengertian Olahraga Sepak Bola secara Lengkap yang Perlu Diketahui. bola.com. <https://www.bola.com/ragam/read/4683124/pengertian-olahraga-sepak-bola-secara-lengkap-yang-perlu-diketahui>