



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
DIREKTORAT JENDERAL PENDIDIKAN ANAK USIA DINI,
PENDIDIKAN DASAR DAN PENDIDIKAN MENENGAH
DIREKTORAT SEKOLAH MENENGAH ATAS
2020



Modul Pembelajaran SMA

PJOK



KELAS
XI



PERMAIANAN BOLA VOLI
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN
KELAS XI

Penyusun
MOHAMAD YUDHA ARSIANTO, S.Pd. M.Or
SMA Negeri 3 Ponorogo

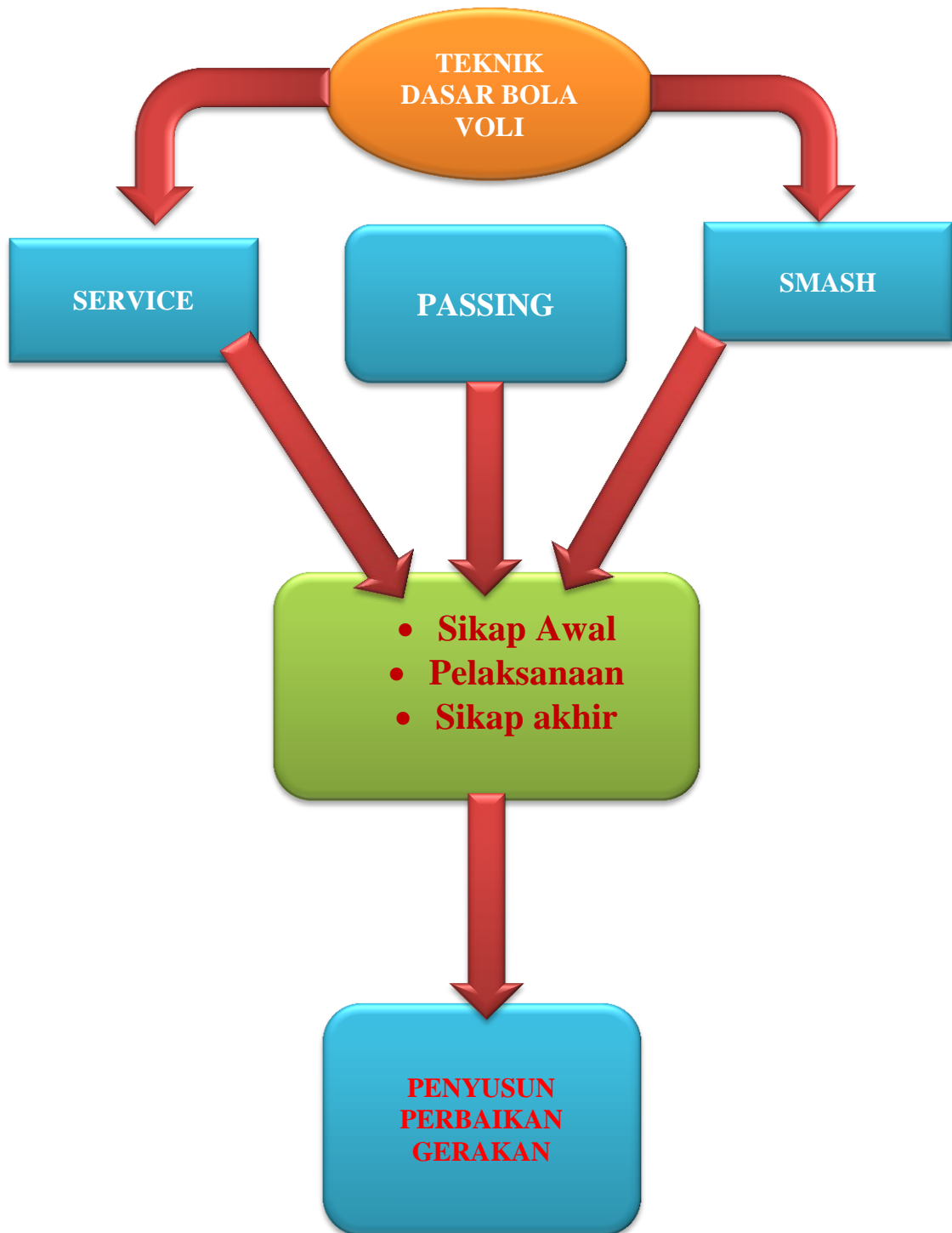
DAFTAR ISI

Penyusun	ii
DAFTAR ISI	iii
GLOSARIUM	iv
PETA KONSEP	v
PENDAHULUAN	2
A. Identitas Modul	2
B. Kompetensi Dasar	2
C. Deskripsi Singkat Materi	2
D. Petunjuk Penggunaan Modul	2
E. Materi Pembelajaran	3
KEGIATAN PEMBELAJARAN 1	4
Teknik Dasar Bola Voli	4
A. Tujuan Pembelajaran	4
B. Uraian Materi	4
C. Rangkuman	8
D. Penugasan Mandiri (optional)	8
E. Latihan Soal	9
F. Penilaian Diri	9
G. EVALUASI	10
DAFTAR PUSTAKA	12

GLOSARIUM

- Passing*** : Permainan di mana pemain melakukan kontak terhadap bola dan mengarahkannya ke udara, sehingga rekan satu tim dapat mengambil posisi untuk melakukan kontak selanjutnya.
- Passing atas*** : Pukulan passing yang dilakukan pemain dengan menyentuh bola menggunakan kedua tangan di atas kepala.
- Passing bawah*** : Sebuah passing yang dilakukan pemain dengan menggunakan lengan bawahnya untuk memukul bola yang jatuh setinggi pinggangnya.
- Service*** : Kontak dengan bola yang memulai permainan untuk memulai setiap rally.
- Smash*** : Pukulan keras ke arah lawan
- fleksibel*** : Lentur/ngeper
- timing*** : Momentum perkenaan bola

PETA KONSEP



PENDAHULUAN

A. Identitas Modul

Mata Pelajaran	: PJOK
Kelas	: XI
Alokasi Waktu	: 2 X Pertemuan 6 JP
Judul Modul	: Permainan Bola Voli

B. Kompetensi Dasar

- 3.1 Menganalisis ketrampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan
- 4.1 Mempraktikkan hasil analisis ketrampilan gerak salah satu permainan bola besar serta menyusun rencana perbaikan

C. Deskripsi Singkat Materi

Permainan bola voli merupakan permainan beregu menggunakan bola besar yang dimainkan oleh dua regu saling berhadapan, masing-masing regu enam orang. Setiap regu diperbolehkan memainkan bola di daerah pertahanannya sebanyak-banyaknya tiga kali pukulan. Permainan bola voli adalah permainan yang berbentuk memukul bola di udara hilir mudik di atas net, dengan maksud dapat menjatuhkan bola di dalam petak lawan untuk mencari kemenangan dalam permainan. Memvoli dan memantulkan bola ke udara harus mempergunakan bagian tubuh mana saja, asalkan dengan pantulan yang sempurna (tidak ganda). Ketrampilan gerak dalam permainan bola voli antara lain adalah ketrampilan gerak *service* (tangan bawah dan tangan atas) *passing* atas dan *passing* bawah, *smash* dan *block* atau *bendungan* (tunggal dan berkawan).

D. Petunjuk Penggunaan Modul

Salam PJOK ... Salam olahraga ... Salam sehat ...

Kebermanfaatan modul ini bergantung sepenuhnya dari cara kalian menggunakan dan memanfaatkannya. Agar pembelajaran yang dilakukan dapat berhasil secara optimal, maka baca dan pelajari petunjuk penggunaan modul di bawah ini secara cermat.

1. Pelajari modul ini secara berurutan halaman demi halaman. Jangan mamaksakan diri untuk menyelesaikan modul ini, sebelum menguasai bagian demi bagian dalam modul ini secara baik;
2. Modul ini dapat kalian pelajari secara mandiri atau berkelompok (di sekolah maupun di luar sekolah), melalui diskusi, demonstrasi, simulasi atau tanya jawab;
3. Pelajari modul ini dengan membaca, melihat dan mengamati contoh-contoh dari gambar atau jika memungkinkan, kalian dapat mengakses informasi dari *website* yang tertulis pada modul ini;
4. Pelajari sumber-sumber belajar lainnya tentang pembelajaran atau latihan berkenaan dengan materi pokok. Pilihlah materi yang tepat dan sesuaikan dengan kompetensi serta tujuan pembelajaran yang diharapkan;
5. Jika ada kesulitan dalam mempelajari modul ini, kalian bisa berdiskusi dengan teman. Jika belum mendapatkan jawaban yang memuaskan, tanyakan kepada guru atau sumber lainnya yang ada di sekitar kalian;
6. Setiap kegiatan belajar dilengkapi dengan tugas mandiri, latihan soal, dan penilaian diri untuk lebih menguasai materi pembelajaran. Kerjakan tugas mandiri, latihan soal, dan penilaian diri yang ada pada modul ini;

7. Apabila hasil tugas mandiri, latihan, dan peniaian diri yang kalian lakukan belum mencapai target 70% dari setiap kegiatan, maka kalian harus mengulang mempelajari kegiatan pembelajaran yang belum tuntas;
8. Untuk mengukur pencapaian target pembelajaran keseluruhan dari modul ini kalian harus mengerjakan evaluasi di akhir pembelajaran modul;
9. Kalian dapat melihat pembahasan dan jawaban terkait tugas mandiri, latihan soal, dan evaluasi di halaman akhir setiap kegiatan pembelajaran/evaluasi setelah kalian selesai mengerjakannya (Ingat! kerjakan semua tugas terlebih dahulu);
10. Jangan lupa untuk melakukan pemanasan/pendinginan dan peregangan otot/persendian secara baik dan benar, setiap kalian melakukan aktivitas latihan fisik agar terhindar dari cedera.

E. Materi Pembelajaran

Pada kelas X tentunya kalian sudah mempelajari materi berkaitan dengan permainan bola besar, adapun yang akan dibahas pada modul ini yaitu mengenai permainan bola voli

Semoga kalian masih mengingat dan memahami berkaitan dengan teknik dasar permainan bola voli.

Dalam modul ini terbagi menjadi 1 kegiatan pembelajaran dan di dalamnya terdapat uraian materi, contoh soal, soal latihan dan soal evaluasi, namun tidak harus semua materi yang dipelajari, disesuaikan dengan kondisi di sekolah masing-masing.

Teknik dasar permainan bola voli :

1. *Service*
2. *Passing*
3. *Smash*

KEGIATAN PEMBELAJARAN 1

Teknik Dasar Bola Voli

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah kegiatan pembelajaran 1 ini diharapkan siswa bisa menguasai permainan bola voli melalui kegiatan pembelajaran dengan menggunakan model *direct intruptional* dengan pendekatan saintifik, peserta didik dapat menganalisis keterampilan gerak teknik *service*, *passing* dan *smash* pada permainan bola voli serta menyusun rencana perbaikan, peserta didik juga dapat mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak teknik *service*, *passing*, dan *smash* pada permainan bola voli, dengan disiplin, percaya diri dan kerjasama selama proses pembelajaran.

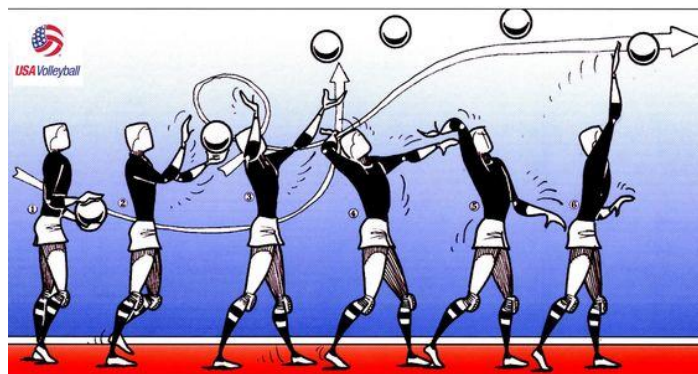
B. Uraian Materi

1. *Service*

Service merupakan teknik dasar untuk memulai permainan bolavoli. Selain itu, *service* juga ikut menentukan suatu regu untuk memenangkan permainan atau pertandingan, karena suatu regu hanya akan mendapatkan angka apabila *servicenya* tidak gagal. Pada mulanya *service* hanya merupakan pukulan pembukaan untuk memulai suatu permainan. Sesuai dengan kemajuan permainan, *service* ditinjau dari sudut taktik merupakan suatu serangan awal untuk mendapat nilai agar suatu regu berhasil meraih kemenangan. *Service* pada dasarnya terbagi dua, yaitu *service* atas dan *service* bawah.

Berikut merupakan langkah-langkah untuk melakukan teknik *service* atas yang benar :

- Persiapan sebelum melakukan gerak dasar *service* atas yaitu: berdiri tegak pandangan ke arah bola (depan), kedua kaki sikap melangkah (kaki kiri di depan, kanan di belakang), dan tangan kiri memegang bola di depan badan.
- Gerakan gerak dasar saat melakukan *service* atas yaitu: lambungkan bola ke atas agak ke belakang ± 1 meter menggunakan tangan kiri, badan agak melenting ke belakang dan berat badan pada kaki belakang, ayunkan tangan kanan bersamaan dengan gerakan badan ke depan, dan bola dipukul menggunakan tangan kanan yang dibantu dengan mengaktifkan atau melecutkan pergelangan tangan.
- Akhir gerakan *service* atas yaitu: Berat badan dibawa ke depan dengan melangkahkan kaki belakang (kanan) ke depan dan pandangan mengikuti arah gerakan bola.



Gambar 1 Gerakan *service* atas

<https://id.pinterest.com/pin/140807925826842299/>

2. *Passing*

Merupakan teknik yang dilakukan untuk mengumpan bola kepada teman seregu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan. Terdapat 2 jenis passing dalam permainan bolavoli yaitu passing bawah dan passing atas. Berikut merupakan langkah-langkah untuk melakukan teknik passing bawah yang benar :

- Persiapan sebelum melakukan gerak dasar passing bawah yaitu: berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan kedua lutut direndahkan hingga berat badan tertumpu pada kedua ujung kakidi bagian depan, rapatkan dan luruskan kedua lengan didepan badan hingga kedua ibu jari sejajar, dan pandangan ke arah datangnya bola.
- Gerakan gerak dasar passing bawah yaitu: dorongkan kedua lengan ke arah datangnya bola bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat dari lantai, usahakan arah datangnya bola tepat di tengah-tengah badan, dan perkenaan bola yang baik tepat pada pergelangan tangan.
- Akhir gerakan passing bawah yaitu: tumit terangkat dari lantai, pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus, dan pandangan mengikuti arah gerakan bola.



Gambar 2. Tahapan pasing bawah

<https://blog.elevenia.co.id/cara-melakukan-passing-bawah-bola-voli-yang-benar/#>

Berikut merupakan langkah-langkah untuk melakukan teknik passing atas yang benar :

- Persiapan sebelum melakukan gerak dasar passing atas yaitu: berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu, kedua lutut direndahkan hingga berat badan bertumpu pada ujung kaki bagian depan.
- Gerakan gerak dasar saat melakukan passing atas yaitu: dorongkan kedua lengan menyongsong arah datang bola bersamaan dengan kedua lutut dan pinggul serta tumit terangkat. Usahakan arah datang bola tepat berada di tengah-tengah atas wajah. Titik sentuh bola yang baik adalah tepat mengenai ruas jari-jari tangan.
- Akhir gerakan passing atas yaitu: pinggul dan lutut naik serta kedua lengan lurus. Pandangan ke arah bola.



Gambar 3. Tahapan passing atas
<https://www.youtube.com/watch?v=zWpkTktMtkE>

3. Smash/Spike

Merupakan teknik bolavoli yang dilakukan dengan memukul bola sambil meloncat dekat net dengan maksud untuk mematikan permainan lawan. Kemampuan memukul bola smash memang tidak mudah karena selain diperlukan kemampuan meloncat yang tinggi, juga diperlukan kecepatan tangan dalam memukul bolanya. Berikut merupakan langkah-langkah untuk melakukan teknik smash yang benar :

- Persiapan sebelum melakukan gerak dasar smash yaitu: berdiri dengan sikap melangkah menghadap ke arah net dan berat badan berada pada kaki depan.
- Gerakan gerak dasar saat melakukan smash yaitu: melangkahkan kaki paling sedikit 2 langkah dengan langkah terakhir lebar. Lalu melakukan tolakan dengan kedua kaki ke atas diikuti dengan ayunan lengan ke depan atas. Saat memukul bola gunakan telapak tangan pada bagian atas bola bersamaan dengan melecutkan pergelangan tangan.
- Akhir gerakan smash yaitu: mendarat dengan menggunakan kedua ujung telapak kaki, lalu lutut direndahkan sekaligus membungkukkan badan. Kedua lengan disamping badan dan rileks.



Gambar 4. Tahapan dalam melakukan *spike / smash*
<http://bethsbiomechanicsblog.blogspot.com/>

4. Kesalahan yang sering terjadi pada Pemula

Seperti yang telah kita ketahui bersama, bahwa teknik-teknik dalam permainan bola voli harus dilakukan dengan tata cara yang benar untuk dapat menghasilkan permainan yang baik bahkan dapat meraih kemenangan saat bertanding. Akan tetapi tidak sedikit bagi pemula atau pelajar yang melakukan beberapa teknik yang sudah dijabarkan di atas melakukan kesalahan. Oleh karena itu, diperlukan usaha untuk melakukan perbaikan. Berikut merupakan uraian tentang kesalahan yang sering terjadi dan perbaikannya :

a. *Service Atas*

- Pukulan bola terlalu rendah sehingga bola tidak dapat menyebrangi net. Bola dipukul saat berada di atas kepala diikuti mengayunkan lengan dengan kuat dan tepat mengenai telapak tangan.
- Bola dipukul menggunakan ujung jari sehingga kurang bertenaga untuk dapat menyebrangi net. Perlu melakukan latihan berulang agar timing saat melempar bola dan memukul bola tepat. Bola dipukul sekuat tenaga menggunakan telapak tangan bagian bawah.
- Pukulan terlalu kuat sehingga melewati garis belakang lapangan lawan. Kontrol kekuatan saat memukul bola, apabila ingin menghasilkan arah bola menukik maka disertai dengan lompatan

b. *Passing Bawah*

- Bola tidak dapat melambung sesuai target dikarenakan perkenaan dengan kedua lengan yang kurang tepat. Posisikan tubuh lurus menghadap arah datangnya bola, posisikan kedua lengan rapat dan lurus dengan posisi lebih rendah menyesuaikan arah datangnya bola.
- Arah bola ke belakang bukan ke depan dikarenakan saat menerima bola posisi lengan terlalu tinggi. Posisikan lengan sedikit rendah dari arah datang bola, kemudian diayunkan ke depan hingga lengan lurus sejajar bahu.
- Operan bola terlalu kencang dan tidak dapat dikontrol. Perkenaan di lengan bawah bukan pergelangan tangan dengan mengayunkan kedua lengan diikuti gerakan lutut dan pinggang diluruskan

c. *Passing Atas*

- Perkenaan bola kurang tepat dengan jeda tangan. Posisikan tubuh lurus menghadap arah bola datang. Tubuh dapat digerakkan ke kiri dan ke kanan menyesuaikan arah datang bola.
- Posisi tangan tidak berada di depan muka dan di atas kening. Konsentrasi terhadap kecepatan dan arah datang bola, sehingga posisi badan memiliki ruang yang tepat untuk menyambut bola.
- Tubuh kaku. Saat melakukan passing tubuh rileks dengan lutut yang *fleksibel* (mengeper)

d. *Smash/spike*

- Menggunakan 1 kaki tumpu saat akan memukul bola. Lakukan tolakan menggunakan kedua kaki secara bersamaan untuk menghasilkan loncatan yang baik.
- Loncatan yang kurang tinggi sehingga bola tidak dapat menyebrangi net. Untuk dapat meloncat dengan tinggi dilakukan dengan menyentak seluruh tubuh ke atas secara bersamaan.
- Perkenaan dan *timing* kurang tepat saat memukul bola. Luruskan siku saat memukul bola dan pukul bagian atas bola saat bola masih berada di atas net menggunakan telapak tangan disertai dengan lecutan pergelangan tangan.

C. Rangkuman

Bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu dengan masing-masing terdiri dari 6 orang pemain. Setiap regu berupaya untuk menjatuhkan bola ke area lapangan lawan melalui bagian atas net dengan berbagai variasi serangan.

Dalam permainan bola voli, seluruh bagian tubuh dapat digunakan untuk menyentuh bola agar tidak jatuh ke lantai dengan peraturan tertentu. Prinsip permainan bola voli adalah memainkan bola dengan cara yang efektif dan efisien sesuai aturan dan teknik dalam permainan untuk memperoleh poin maksimal (kemenangan). Teknik dasar bola voli adalah *passing, service, smash/spike*.

D. Penugasan Mandiri (optional)

Lakukanlah tugas di bawah ini dengan rasa ingin tahu, tanggung jawab, dan disiplin yang tinggi dalam upaya mencapai tujuan pembelajaran!

1. Lakukanlah aktivitas latihan dan bermain bola voli dengan keluarga ataupun dengan teman di sekitar lingkunganmu, gunakanlah pengetahuan dari modul ini yang telah dipelajari!
2. Buatlah analisa teknik *service, passing* bawah dan atas serta smash terhadap teman kalian!
3. Catat hasil analisa kualitas gerak/kesalahan gerak yang sudah kalian amati terhadap teman kalian dan catat pula hasil perbaikan gerakannya!

E. Latihan Soal

Kerjakan semua soal di bawah ini di kertas, kemudian cocokan dengan alternatif jawaban yang tepat !

No	Uraian materi soal	Alternatif Jawaban
1.	lambungkan bola ke atas agak ke belakang \pm 1 meter menggunakan tangan kiri, badan agak melenting ke belakang dan berat badan pada kaki belakang, ayunkan tangan kanan bersamaan dengan gerakan badan ke depan, dan bola dipukul menggunakan tangan kanan yang dibantu dengan mengaktifkan atau melecutkan pergelangan tangan. (_____)	a. Smash b. Block c. Passing atas d. <i>Service</i> atas e. Passing bawah f. Passing
2.	Merupakan teknik yang dilakukan untuk mengumpan bola kepada teman seregu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan (_____)	
3.	dorongkan kedua lengan ke arah datangnya bola bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat dari lantai, usahakan arah datangnya bola tepat di tengah-tengah badan, dan perkenaan bola yang baik tepat pada pergelangan tangan. (_____)	
4.	memukul bola sambil meloncat dekat net dengan maksud untuk mematikan permainan lawan (_____)	
5.	Posisi badan sedikit ditekuk, pandangan ke arah datangnya bola, kedua lengan dijulurkan ke arah datngnta bola dan jari-jari tangan mendorong bola hingga kedua sikut lurus. (_____)	

F. Penilaian Diri

Berilah tanda \sqrt pada kolom 'Ya' jika kalian sudah menguasai materi tersebut dan pada kolom 'Tidak' jika kalian belum menguasainya.

No	pernyataan	Ya	Tidak
1	Saya berdo'a terlebih dahulu sebelum mempelajari modul ini		
2	Saya membaca seluruh modul ini secara berurutan dari awal sampai akhir		
3	Saya memahami pemaparan materi pada kegiatan pembelajaran 1 ini		
4	Saya bisa menganalisis kesalahan yang sering terjadi dalam teknik <i>service</i> , <i>passing</i> dan smash permainan bola voli		
5	Saya dapat mempraktikan teknik <i>service</i> , <i>passing</i> dan smash permainan bola voli dengan baik dan benar		

EVALUASI

Kerjakan dan jawablah soal-soal di bawah ini dengan cara memberikan uraian singkat dengan jelas!

1. Coba anda analisis tahapan dalam mempraktikan teknik *service* atas?Jelaskan!
2. Coba anda analisis tahapan dalam mempraktikan teknik passing bawah?Jelaskan
3. Kesalahan-kesalahan apa saja yang sering terjadi pada teknik smash?
4. Kesalahan-kesalahan apa saja yang sering terjadi pada teknik passing bawah?
5. Coba anda analisis tahapan dalam mempraktikan teknik smash?Jelaskan

KUNCI JAWABAN LATIHAN SOAL

Pembelajaran 1

NO	Kunci Jawaban	Pembahasan soal
1	D	Hal 3
2	E	Hal 4
3	F	Hal 4
4	A	Hal 5
5	C	Hal 5

Rubrik Penilaian

Benar = 1

Salah = 0

Total skor = 5

$N = (\text{skor yang didapat} : \text{total skor}) \times 100 \%$

KUNCI JAWABAN SOAL EVALUASI

1. Ada di hal 3
2. Ada di hal 4
3. Ada di hal 6
4. Ada di hal 6
5. Ada di hal 5

DAFTAR PUSTAKA

Banch, Greg. 2009. Coaching Volleyball for Dummies. Indian: Wiley Publishing, Inc.

Bosco, J.S & Gustafson, W.F. 1983. Measurement and Evaluation in Physical Education, fitness, and Sport. Englewood Cliff: Prentice Hall, Inc Clark,

Froske, Hilda. 2008. Teaching Cues for Sport Skills for Secondary School Students. San Francisco: Pearson Education, Inc.

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2017. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas XI. Jakarta: Kemendikbud.

Lacy, Alan. 2011. Measurement & Evaluation in Physical Education and Exercise Science, Sixth Edition. USA: Pearson Education, Inc.

<http://bangunbadan.blogspot.com/2017/11/pengertian-passing-dan-macam-macam.html>

<https://id.pinterest.com/pin/140807925826842299/>

<https://blog.elevenia.co.id/cara-melakukan-passing-bawah-bola-voli-yang-benar/#>

<https://www.youtube.com/watch?v=zWpkTktMtkE>

<http://bethsbiomechanicsblog.blogspot.com/>