



Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Direktorat Jenderal PAUD, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah
Direktorat Pendidikan Masyarakat dan Pendidikan Khusus
Tahun 2020

Melatih Gerak dengan Bola

(Bola Voli dan Bola Kasti)

PENDIDIKAN OLAH RAGA DAN REKREASI
PAKET B TINGKATAN IV SETARA SMP/MTs KELAS IX



MODUL
TEMA 11



Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Direktorat Jenderal PAUD, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah
Direktorat Pendidikan Masyarakat dan Pendidikan Khusus
Tahun 2020

Melatih Gerak dengan Bola

(Bola Voli dan Bola Kasti)

PENDIDIKAN OLAH RAGA DAN REKREASI
PAKET B TINGKATAN IV SETARA SMP/MTs KELAS IX



MODUL
TEMA 11

Pendidikan Olahraga dan Rekreasi Paket B Setara SMP/MTs Kelas IX
Modul Tema 11 : Melatih Gerak dengan Bola

- **Penulis:** Widayanti, S.Pd.; Kasiyem, M.Pd.; Hj. Ratnawati, S.Pd.
- **Editor:** Dr. Samto; Dr. Subi Sudarto
Dra. Maria Listiyanti; Dra. Suci Paresti, M.Pd.; Apriyanti Wulandari, M.Pd.
- **Diterbitkan oleh:** Direktorat Pendidikan Masyarakat dan Pendidikan Khusus–Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah–Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

iv+ 52 hlm + ilustrasi + foto; 21 x 28,5 cm

Modul Dinamis: Modul ini merupakan salah satu contoh bahan ajar pendidikan kesetaraan yang berbasis pada kompetensi inti dan kompetensi dasar dan didesain sesuai kurikulum 2013. Sehingga modul ini merupakan dokumen yang bersifat dinamis dan terbuka lebar sesuai dengan kebutuhan dan kondisi daerah masing-masing, namun merujuk pada tercapainya standar kompetensi dasar.

Kata Pengantar

Pendidikan kesetaraan sebagai pendidikan alternatif memberikan layanan kepada masyarakat yang karena kondisi geografis, sosial budaya, ekonomi dan psikologis tidak berkesempatan mengikuti pendidikan dasar dan menengah di jalur pendidikan formal. Kurikulum pendidikan kesetaraan dikembangkan mengacu pada kurikulum 2013 pendidikan dasar dan menengah hasil revisi berdasarkan peraturan Mendikbud No.24 tahun 2016. Proses adaptasi kurikulum 2013 ke dalam kurikulum pendidikan kesetaraan adalah melalui proses kontekstualisasi dan fungsionalisasi dari masing-masing kompetensi dasar, sehingga peserta didik memahami makna dari setiap kompetensi yang dipelajari.

Pembelajaran pendidikan kesetaraan menggunakan prinsip flexible learning sesuai dengan karakteristik peserta didik kesetaraan. Penerapan prinsip pembelajaran tersebut menggunakan sistem pembelajaran modular dimana peserta didik memiliki kebebasan dalam penyelesaian tiap modul yang di sajikan. Konsekuensi dari sistem tersebut adalah perlunya disusun modul pembelajaran pendidikan kesetaraan yang memungkinkan peserta didik untuk belajar dan melakukan evaluasi ketuntasan secara mandiri.

Tahun 2017 Direktorat Pembinaan Pendidikan Keaksaraan dan Kesetaraan, Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat mengembangkan modul pembelajaran pendidikan kesetaraan dengan melibatkan Pusat Kurikulum dan Perbukuan Kemdikbud, para akademisi, pamong belajar, guru dan tutor pendidikan kesetaraan. Modul pendidikan kesetaraan disediakan mulai paket A tingkat kompetensi 2 (kelas 4 Paket A). Sedangkan untuk peserta didik Paket A usia sekolah, modul tingkat kompetensi 1 (Paket A setara SD kelas 1-3) menggunakan buku pelajaran Sekolah Dasar kelas 1-3, karena mereka masih memerlukan banyak bimbingan guru/tutor dan belum bisa belajar secara mandiri.

Kami mengucapkan terimakasih atas partisipasi dari Pusat Kurikulum dan Perbukuan Kemdikbud, para akademisi, pamong belajar, guru, tutor pendidikan kesetaraan dan semua pihak yang telah berpartisipasi dalam penyusunan modul ini.

Jakarta, 1 Juli 2020
Plt. Direktur Jenderal



Hamid Muhammad

Daftar Isi

Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	iv
MODUL 11 MELATIH GERAK DENGAN BOLA	1
Petunjuk Penggunaan Modul	1
Tujuan Mempelajari Modul	2
Pengantar Modul	3
UNIT 1 LAMBUNGAN CANTIK BOLA VOLI	4
Uraian Materi	4
A. Sejarah Singkat Permainan Bolavoli	4
B. Pengertian	5
C. Manfaat Permainan Bolavoli	5
D. Sarana dan Prasarana Permainan Bolavoli	6
E. Teknik Gerak Dasar Permainan Bolavoli	8
F. Peraturan Umum dalam Permainan Bolavoli	15
G. Pemanasan sebelum memulai latihan	16
H. Peran Penting dalam Permainan Bolavoli	17
I. Model Latihan <i>Passing</i> Bolavoli	17
Penugasan 1.1	23
Penugasan 1.2	24
Latihan Soal	25
UNIT 2 KASTI SOFTBALL KHAS INDONESIA	27
Uraian Materi	27
A. Pengertian Permainan Bola Kasti	27
B. Sejarah Permainan Bola Kasti di Indonesia	28
C. Sejarah Permainan Bola Kasti di Dunia	28
D. Tujuan dan Manfaat Bermain Kasti	28
E. Sarana Dan Prasarana Permainan Bola Kasti	29
F. Teknik Dasar Permainan Kasti	30
G. Peraturan permainan bola kasti	34
H. Cara Bermain Kasti	36
Penugasan 2.1	37
Penugasan 2.2	38
Latihan Soal	39
Rangkuman	41
Saran Referensi	42
Penilaian	43
Kunci Jawaban	46
Kriteria Pindah / Lulus Modul	50
Daftar Pustaka	51
Biodata Penulis	52



Petunjuk Penggunaan Modul

Mempelajari modul Mata Pelajaran Pendidikan Olahraga dan Rekreasi Paket B Tingkatan IV Setara Kelas IX sangat disarankan untuk dilakukan secara berurutan. Modul mata pelajaran ini terdiri atas 6 modul yaitu :

Modul Mata Pelajaran Pendidikan Olahraga dan Rekreasi Paket B Tingkatan IV Setara

Aspek yang dinilai
Modul 11 "Melatih Gerak Dengan Bola" (voli dan kasti)
Modul 12 "Lincahnya Gerakanku"
Modul 13 "Jurus Menghadapi Lawan"
Modul 14 "Indahnya Gerakanku"
Modul 15 "Melesat Di Air "
Modul 16 "Berjuang Untuk Sehat"

Modul ini disusun untuk dipelajari secara berurutan, namun tidak menutup kemungkinan untuk dipelajari secara tidak berurutan.

Hal yang perlu diperhatikan dalam penggunaan Modul ini adalah

1. Disarankan untuk menggunakan sumber daya, kearifan lokal, tradisi dan budaya atau muatan daerah setempat sebagai ciri khas mata pelajaran.
2. Disarankan untuk menggunakan alat, bahan dan media sesuai yang tercantum pada setiap penugasan.
3. Disarankan untuk menggunakan berbagai referensi yang mendukung atau terkait dengan materi pembelajaran.
4. Meminta bimbingan tutor jika merasakan kesulitan dalam memahami materi modul.
5. Mampu menyelesaikan 75% dari semua materi dan penugasan maka Anda dapat dikatakan tuntas belajar modul ini.

Adapun langkah-langkah dalam menggunakan modul ini adalah sebagai berikut:

1. Mempersiapkan modul
2. Membaca dan memahami uraian materi pada setiap unit
3. Mempraktikkan gerakan-gerakan pada uraian materi yang telah dijabarkan
4. Memperdalam pemahaman materi melalui saran referensi
5. Mengerjakan tugas dengan sebaik mungkin
6. Melanjutkan setiap tugas pada masing-masing unit yang sudah selesai dikerjakan
7. Mengerjakan soal latihan dengan sebaik-baiknya
8. Berdiskusilah dengan tutor pada saat akan mengerjakan dan menyelesaikan tugas

Tujuan Mempelajari Modul

Setelah mempelajari Modul 11 “Melatih Gerak Dengan Bola” (BolaVoli dan Bola Kasti), diharapkan Anda akan mampu :

1. Menjelaskan sejarah, manfaat, teknik gerak dasar permainan bola besar dan bola kecil (bolavoli dan bola kasti)
2. Mengungkapkan kebanggaan dan rasa syukur sebagai bangsa Indonesia memiliki permainan tradisional.

3. Dapat mempraktikkan teknik dasar gerak permainan bola besar dan permainan bola kecil.
4. Dapat mempraktikkan dan melatih berbagai teknik keterampilan gerak dasar Permainan Bolavoli dan Bola Kasti

Pengantar Modul

Permainan bola besar dan bola kecil seperti sepak bola, bolavoli, bola basket, bulu tangkis dan bola kasti merupakan olahraga yang digemari masyarakat, namun tahukah Anda apa pengertian permainan bola besar dan bola kecil tersebut? Untuk mengetahui jawaban tersebut silahkan simak penjelasan di bawah ini.

Permainan bola besar adalah salah satu cabang olahraga yang dilakukan secara berkelompok dengan menggunakan bola berdiameter lebih dari 50 cm. Dari pengertian permainan bola besar di atas dapat kita ketahui bahwa cabang olahraga yang satu ini dilakukan secara kelompok dengan bantuan alat utama berupa bola berdiameter lebih dari 50 cm.

Adapun Permainan bola kecil merupakan jenis permainan yang dimainkan oleh dua regu atau kelompok dengan sarana bola berukuran kecil, pemukul, stik atau raket. Adapun tujuan dari olahraga tersebut sama halnya dengan olahraga yang lainnya yakni bertujuan menjaga stamina tubuh agar tetap sehat serta membangun kepribadian diri menjadi lebih baik. Maksud lebih baik dalam tujuan tersebut adalah adanya mental yang kuat dan kedisiplinan yang kuat.

Pada Modul 11 Pendidikan Olah Raga dan Rekreasi Paket B Kelas IX ini anda akan mempelajari tentang permainan bolavoli dan bola kasti. Dalam Unit 1 “Lambungan Cantik Bola Voli” Anda akan mempelajari tentang sejarah singkat permainan bola voli, manfaat, sarana prasarana yang diperlukan, teknik gerak dasar, dan peraturan dalam permainan bola voli. Sedangkan Unit 2 “Kasti Softball Khas Indonesia” Anda juga akan mempelajari pengertian permainan kasti, manfaat, teknik permainan, peraturan permainan kasti dan sebagainya. Untuk mengukur penguasaan kompetensi pengetahuan Anda, tersedia pula penugasan dan soal-soal yang harus Anda kerjakan.

Uraian Materi

Permainan bolavoli mendukung kecerdasan anak karena merangsang koordinasi kerja otak menjadi semakin baik, dengan demikian mendukung daya belajar anak (Maghdalena, 2017). Permainan bolavoli bertujuan untuk melambungkan bola supaya tidak terjatuh ke tanah, maka pemain harus menguasai teknik bermain bolavoli. Jika



Gambar 1.1 Permainan Bolavoli
Sumber: Dokumentasi uji coba model

belum menguasai teknik dasarnya maka akan sulit untuk memainkan permainan ini.

Sebelum membahas permainan bolavoli lebih jauh, makakita perlu mengenal tentang sejarah singkat permainan bolavoli, pengertian, manfaat, sarana dan prasarana, teknik dasar permainan bolavoli, peraturan umum permainan bolavoli, pemanasan, peran penting dalam permainan bolavoli dan teknik permainan bolavoli dengan berbagai variasi. Perhatikan baik-baik !

A. Sejarah Singkat Permainan Bolavoli

Permainan bolavoli diciptakan oleh William G. Morgan pada tahun 1895 di Massachuset. Awal mulanya dia menciptakan permainan bernama Mintonette untuk menggantikan permainan bola basket yang dianggap melelahkan. Jumlah pemain mintonette tidak ditentukan. Pada tahun 1896 nama permainan ini diubah oleh Alfred T. Halstead menjadi bolavoli. Dinamakan bolavoli karena ciri khas permainan ini adalah melambungkan bola sebelum bola menyentuh tanah (volleying).

Dalam sebuah catatan sejarah permianan bola voli berasal dari negara Amerika Serikat, khususnya daerah Hoyloke, Massachusetts. Perubahan nama permainan Mintonette menjadi bolavoli atau volleyball adalah pada tahun 1896 pada saat demonstrasi pertandingan pertama di Internationa YMCA Training School. Morgan menjelaskan bahwa permainan ini dapat dimainkan di dalam atau luar ruangan oleh banyak pemain (Romadecade, 2019). Saat itu, belum ada batasan jumlah pemain yang menjadi standar. Sasaran dari permainan ini adalah untuk mempertahankan bola dan bergerak melewati net yang tinggi ke wilayah lawan.



Gambar 1.2 Penemu permainan bola voli, William G. Morgan
Sumber : Upload

Tidak seperti permainan lain, permainan bola voli tidak memiliki batasan waktu. Dalam permainan ini, pemenang adalah tim atau regu yang terlebih dahulu mengumpulkan poin atau angka hingga 25 (selisih 2 poin dengan lawannya) yang disebut juga dengan rally point. Penentuan tim pemenang menggunakan sistem two winning set atau Three winning set.

B. Pengertian

Bolavoli merupakan “permainan yang unik, bola diupayakan untuk tidak jatuh ke lantai, dan setiap tim mempunyai kesempatan mengumpan bola (passing) di arena sendiri, sebelum dikembalikan ke daerah lawan (Rita Sobowo, 2014).. Pemain bolavoli harus melambungkan bola dengan melakukan passing dan melewati net tidak lebih dari tiga kali sentuhan. Pemenang dalam permainan bolavoli adalah regu pertama yang berhasil memperoleh angka 25 atau harus berselisih 2 angka antar setiap regu. Organisasi bolavoli berada dinaungan PBVSI yaitu, Persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia.

C. Manfaat Permainan Bolavoli

Bermain bolavoli memiliki manfaat yang banyak bagi diri seseorang. Selain mendapatkan manfaat secara fisik, namun juga akan mendapatkan manfaat secara sosial dan psikologis. Perkembangan life skill siswa ini dapat diimplementasikan didalam kehidupan sehari-hari siswa sehingga dapat digunakan untuk menghadapi kebutuhan dan tantangan kehidupannya sesuai dengan manfaat life skill (Rohmanasari, Ma'mun, & Muhtar, 2018).

Pemahaman dan nilai tanggung jawab siswa dalam permainan bolavoli telah menunjukkan bahwa pendekatan bermain dapat meningkatkan pemahaman dan tanggung jawab siswa (Handika & Slamet, 2017). Olahraga beregu selalu membutuhkan kekompakan dan tanggung jawab antar pemain agar menjadi lebih baik saat bermain.

Dengan pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar bolavoli serta dapat digunakan untuk mencari calon atlet dan dapat digunakan sebagai metode dalam pelatihan bolavoli (Sanur, 2016). Masih banyak manfaat yang didapatkan dari bermain bolavoli selain untuk menjaga kebugaran fisik permainan bolavoli juga dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Bakar kalori dan lemak
2. Badan lebih terbentuk
3. Meningkatkan metabolisme tubuh
4. Koordinasi tangan dan mata lebih baik
5. Latih ketangkasan dan keseimbangan tubuh
6. Keterampilan interpersonal terasah
7. Meningkatkan percaya diri

D. Sarana dan Prasarana Permainan Bolavoli

Sarana dan prasarana yang digunakan dalam permainan bolavoli terdiri dari net, bolavoli dan lapangan. Sarana yang digunakan pemain dalam satu regu meliputi kaos tim dan sepatu olahraga. Bermain bolavoli tidak harus dilakukan oleh 6 orang, bisa dilakukan oleh 4 orang dengan saling melakukan passing.

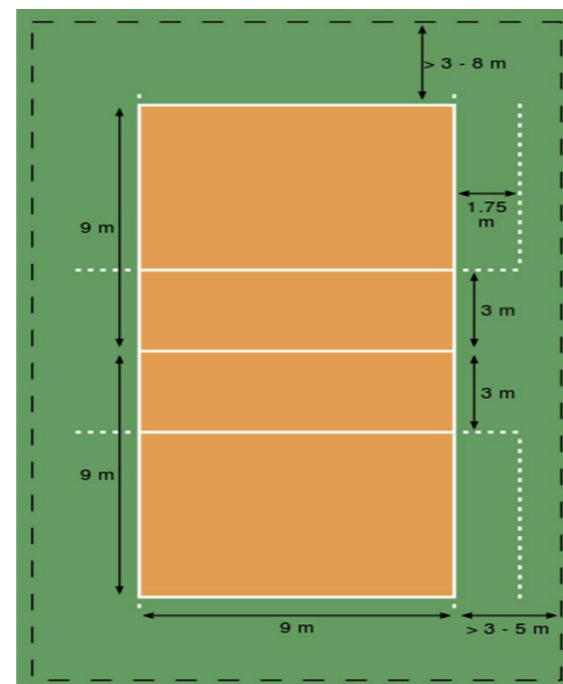
Selain itu ada beberapa prasarana standar yang telah ditentukan oleh FIVB untuk bermain bolavoli. Prasarana standar yang digunakan diantaranya ukuran lapangan, bola, net dan rot.

1. Ukuran Lapangan

Ukuran lapangan bolavoli menurut FIVB adalah 9 meter x 18 meter dengan garis batas serang pemain belakang berjarak 3 meter dari garis tengah (sejajar dengan jaring). Garis tepi lapangan harus berukuran 5 cm.

Daerah serang yaitu daerah yang dibatasi oleh garis tengah lapangan dengan garis serang yang luasnya 9 x 3 meter.

- a. Panjang garis samping: 18 Meter.
- b. Lebar lapangan : 9 Meter.
- c. Lebar garis serang : 3 Meter.



Gambar 1.3 Lapangan bola voli
Sumber : <https://id.pinterest.com>

2. Bolavoli

Bola standar yang digunakan dalam permainan voli harus memenuhi kriteria berikut yaitu:

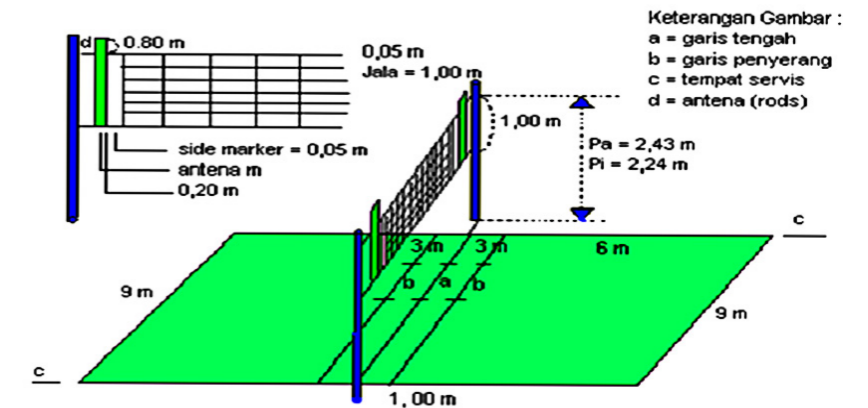
- a. Berbentuk bulat
- b. Terbuat dari kulit lunak atau bahan sintesis
- c. Bola harus memiliki kombinasi warna
- d. Bola memiliki diameter 65-67 cm dengan massa 260-280 gram
- e. Tekanan dalam dari bola tersebut hendaknya sekitar 0.30 – 0.325 kg/cm²



Gambar 1.4 Bola Voli
sumber : <https://www.dreamstime.com>

3. Jaring / Net

Sama halnya seperti perlengkapan tenis meja dan tenis lapangan, permainan bolavoli membutuhkan jaring atau net yang dipasang untuk membagi wilayah kedua tim yang bermain.



Gambar 1.6. Net Bola Voli
Sumber: <https://id-static.z-dn.net>

Tinggi net untuk permainan voli laki-laki adalah 2,43 meter, sedangkan 2,24 meter adalah ukuran tinggi net bila voli dimainkan oleh tim perempuan.

4. Rod Antena

Merupakan bagian dari jaring atau net bolavoli, antena ini merupakan tongkat lentur yang dijadikan sebagai batas samping dari area penyeberangan bola.



Gambar 1.7 Rod Antena
sumber : <https://tokosportonline.com/>

5. Papan Skor

Sarana prasarana lain yang penting untuk tersedia selama permainan berlangsung dan dapat terbaca wajib adalah papan skor, yakni sebuah papan khusus yang menjadi pencatat skor kedua tim saat bermain. Petugas pencatat skor akan dengan gampang melakukan pencatatan skor untuk kedua tim ketika pertandingan sedang berlangsung.



Gambar 1.8 Papan skor bola voli
sumber : <https://www.bing.com>

E. Teknik Gerak Dasar Permainan Bolavoli

Untuk dapat bermain bolavoli dengan baik, kalian juga harus menguasai teknik-teknik dasar bermain bolavoli. Teknik dasar yang harus dikuasai dalam permainan bolavoli adalah teknik servis, passing, smash, dan bendungan.

1. Servis

Servis adalah pukulan bola yang dilakukan dari belakang garis akhir lapangan permainan sampai melewati net ke daerah lawan. Teknik ini biasanya dilakukan dengan pukulan keras dan kecepatan tinggi. Tujuannya agar pemain lawan tidak dapat mengendalikan bola serta mendapatkan angka.

Ada bermacam-macam jenis servis, yaitu servis atas kepala (*overhead service*), servis tangan bawah (*underhand service*) dan servis loncat (*jump service*). Berikut ini adalah teknik servis dalam permainan bolavoli. Bacalah dengan teliti dan hati-hati agar dapat memahami sepenuhnya.

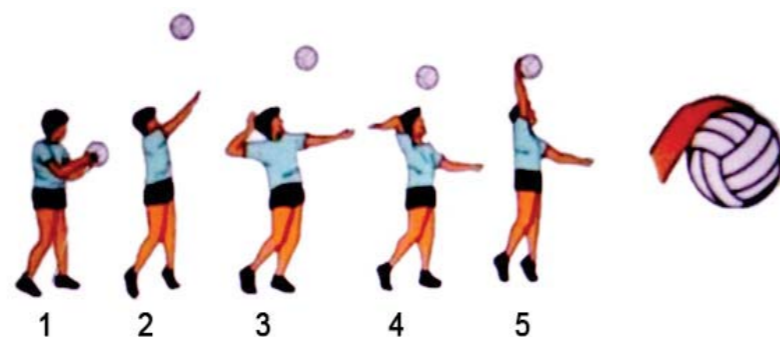


Gambar 1.9 Servis di atas kepala
Sumber : Dokumentasi Uji coba Model

a. Servis atas kepala (*overhead service*)

Langkah-langkah servis atas kepala pada gambar 1.10 sebagai berikut.

- 1) Berdiri dengan salah satu kaki berada di depan.
- 2) Pegang bolavoli dengan salah satu tangan yang lemah (boleh tangan kiri atau kanan) (gambar 1.10.1)
- 3) Lambungkan bolavoli di atas kepala (gambar 1.10.2).
- 4) Siapkan tangan terkuat yang digunakan untuk memukul bola (gambar 1.10.3)
- 5) Ayunkan tangan dengan cepat (gambar 1.10.4) dan ayunan tangan sampai mengenai bola (gambar 1.10.5). Link cara melakukan servis atas <https://www.youtube.com/watch?v=Ld-aVDoQhrA> (Ramadhan, 2018)



Gambar 1.10 Langkah a-e adalah cara melakukan servis diatas kepala
Sumber: www.bing.com/image/search

b. Servis tangan bawah (*underhand service*)

Langkah-langkah untuk melakukan servis tangan bawah ditunjukkan oleh gambar berikut.

Cara-cara melakukan servis tangan bawah seperti berikut.

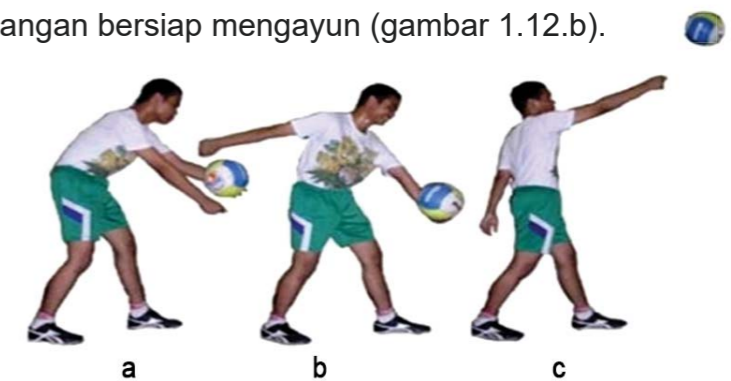
- 1) Badan sedikit membungkuk, dengan salah satu tangan memegang boladan tangan yang lain bersiap untuk mengayun dari arah belakang (gambar 1.12.a).

- 2) Bola dilambungkan dan tangan bersiap mengayun (gambar 1.12.b).

- 3) Tangan yang mengayun dari belakang kemudian memukul bola sampai melambung (gambar 1.12.c). Link melakukan service bawah <https://www.youtube.com/watch?v=RF0HFaiISYA> (Ilmu dan Alam, 2017)



Gambar 1.11 servis tangan bawah
Sumber : Dokumentasi Uji coba Model



Gambar 1.12 Langkah a-c adalah langkah-langkah untuk melakukan servis bawah
Sumber : <https://www.bing.com/image/search>

c. Servis loncat (*jump service*)

Cara-cara melakukan servis loncat ditunjukkan oleh gambar 1.13 berikut. Berikut rinciannya.

- 1) Salah satu tangan memegang bola, dan lambungkan bola dengan tinggi.
- 2) Tekuk kedua lutut agar dapat melakukan awalan lompatan.
- 3) Pada saat melompat, pukul bola dengan keras. Dengan demikian akan dihasilkan pukulan yang tinggi dan bola dapat jatuh ke daerah lawandengan keras dan cepat. Link melakukan *jump service* <https://www.youtube.com/watch?v=exEkZsIPjjY> (Asma'i AM, 2019)



Gambar 1.13. *jump service*
Sumber : Dokumentasi Uji coba Model



Gambar 1.14. Langkah- langkah melakukan jump service
 Sumber : <https://www.bing.com/image/search>

2. Passing

Passing adalah mengoperkan bola kepada pasangan main untuk dimainkan di dalam area tim sendiri. Passing dibedakan menjadi dua macam, yaitu passing atas dan *passing* bawah.

a. Passing atas

Cara melakukan passing atas sebagai berikut sikap tangan pada saat akan menerima bola, perkenaan bola pada jari-jari tangan, gerakan lengan mendorong bola ke atas, siku dan lutut sedikit ditekuk untuk memberikan dorongan saat melakukan passing, posisi badan sedikit condong ke depan dan kepala menghadap ke atas. Passing atas sering digunakan apabila ada bola yang berada di atas kepala yang berhadapan lurus dengan posisi badan dan untuk menerima service. Passing atas biasa digunakan oleh toser untuk mengumpan kepada teman yang akan melakukan smash. Berikut ini merupakan rangkaian gerak dasar passing atas bolavoli.



Gambar 1.16 Langkah-langkah melakukan passing atas
 Sumber : <https://www.bing.com/image/search>



Gambar 1.15 Passing atas
 Sumber : Dokumentasi Uji coba Model

b. Passing bawah

Cara melakukan passing bawah sebagai berikut lengan lurus dirapatkan, perkenaan bola diantara kedua lengan, gerakan lengan diayunkan dari bawah ke atas sampai lurus dengan bahu, lutut sedikit ditekuk dan kaki dibuka selebar bahu. Sedangkan dalam permainan bolavoli passing bawah digunakan untuk pertahanan sebuah tim, saat adas serangan oleh lawan.

Passing bawah juga dapat dilakukan dengan berbagai kondisi tertentu. Contohnya sebagai berikut :

- 1) *Passing* bawah juga dapat dilakukan dengan menjatuhkan diri ke samping.
- 2) Biasanya, passing ini dilakukan karena bola berada pada posisi jauh di samping badan.
- 3) Terkadang bola juga jatuh ke belakang. Akibatnya, pemain juga akan bergerak mundur ke belakang sambil melakukan passing.
- 4) *Passing* bawah bisa juga dilakukan dengan satu tangan bila posisi tidak memungkinkan. Akibatnya, bola dapat jatuh jauh dari posisi pemain yang dituju.
- 5) Bila bola akan jatuh dengan posisi di depan pemain, maka pemain dapat bergerak maju ke depan dan segera melakukan *passing* atas.
- 6) Sama seperti passing atas, *passing* bawah bersifat fleksibel dan dapat dilakukan dengan berbagai macam cara karena tergantung pada arah jatuhnya bola. Link pembelajaran passing bawah dan passing atas bolavoli <https://www.youtube.com/watch?v=NWh25BvPYoQ> (Hamid, 2016).



Gambar 1.16 Passing bawah
 Sumber : Dokumentasi Uji coba Model



Gambar 1.17 Langkah-langkah passing bawah
 Sumber : <https://www.bing.com/image/search>

3. Smash atau Spike

Salah satu faktor yang sangat mempengaruhi kalah atau menangnya sebuah tim bolavoli dalam sebuah pertandingan adalah kualitas dan kuantitas penyerangannya. Teknik penyerangan dalam permainan bolavoli disebut smes. Smes atau spike adalah teknik serangan atau pukulan bola di udara sambil meloncat.



Gambar 1.18 Seorang pemain bolavoli sedang melakukan smash
Sumber : Dokumentasi Uji Coba Model

Pukulan dilakukan dengan keras dan menukik yang diarahkan ke area lawan.

Bola bergerak melewati atas jaring dan mengakibatkan pihak lawan sulit mengembalikannya. Smes yang efektif ialah dengan cara memukul bola dari atas jaring. Menyerang atau smash dalam permainan bolavoli merupakan pukulan ketiga dari sebuah tim. Pukulan pertama biasa dilakukan dengan pass, pukulan yang kedua dilakukan dengan teknik set oleh setter, dan pukulan ketiga adalah smes. Smash merupakan suatu teknik yang mempunyai gerakan kompleks. Dalam teknik smes/spike ini, seorang spiker (penyerang) harus memperhatikan empat langkah dasar dalam melakukan spike, yaitu langkah awalan (approach), lompatan, memukul bola dan posisi mendarat. Pemukulan bola pada saat melakukan spike dilakukan di udara.

Berikut diuraikan beberapa teknik untuk melakukan spike dalam permainan bolavoli.

a. Awalan

Teknik awalan untuk melakukan spike terdiri dari dua langkah, yaitu langkah persiapan dan langkah tolakan.

1) Langkah persiapan

- a) Sikap badan berdiri, salah satu kaki berada di depan.
- b) Setelah itu, langkahkan kaki satu langkah ke depan, diikuti ayunan kedua lengan ke arah belakang. Posisi badan berangsur-angsur membungkuk untuk membantu memperkuat tolakan.

2) Langkah tolakan

- a) Langkahkan kaki lagi hingga kedua telapak kaki berada pada posisi yang hampir sejajar (salah satu kaki berada agak sedikit ke depan dari kaki yang lain untuk menghentikan gerakan ke arah depan dan sebagai persiapan untuk melakukan lompatan).

- b) Ayunkan kedua lengan ke arah belakang atas semaksimal mungkin, kaki ditekuk dan badan bersiap untuk melompat. Pusatkan berat badan pada kaki yang terdapat di posisi depan.

b. Lompatan

Gerakan melompat dapat dilakukan dengan menekuk lutut dan mendorong badan ke atas. Gerakan ini juga disertai dengan ayunan kedua lengan ke arah depan atas pada saat kaki melakukan dorongan ke atas.

c. Memukul bola

Gerakan memukul bola dilakukan di udara, yaitu ketika sedang melakukan lompatan. Ketika melakukan smash, seorang spiker harus mampu menjaga keseimbangan tubuhnya dengan baik pada saat berada di udara. Secara rinci, gerakannya sebagai berikut.

- 1) Ayunkan lengan dengan lurus ke depan kemudian pukul sampai mengenai bola secepat dan sekeras mungkin. Pada pemukulan bola yang benar, telapak tangan akan mengenai bola tepat pada bagian tengah bola.
- 2) Pada saat menyentuh bola, hentakkan pergelangan tangan ke depan untuk menambah kekuatan pukulan. Jari tangan sedikit dibuka saat memukul bola.
- 3) Ikuti gerak lanjutan lengan setelah memukul bola agar mendapat pukulan yang maksimal.

d. Mendarat

Hal-hal yang harus diperhatikan ketika melakukan pendaratan sebagai berikut.

- 1) Pendaratan dilakukan dengan kedua kaki atau salah satu kaki.
- 2) Posisi badan sedikit membungkuk ke depan.
- 3) Lutut sedikit ditekuk ketika kaki menyentuh lantai.
- 4) Jangan sampai anggota badan menyentuh net. Link melakukan smash bolavoli https://www.youtube.com/watch?v=X_4LFhmZ9wk (Umar, 2018)



Gambar 1.19. Urutan cara melakukan smash atau spike
Sumber : <https://www.bing.com/image/search>

4. Block / Bendungan

Block atau bendungan merupakan teknik bertahan yang dilakukan di atas net. Teknik ini digunakan untuk menahan smash dari lawan. Cara dalam melakukan block diantaranya:

- a. Menahan serangan lawan agar bola tidak mampu menyeberangi net dan tetap berada di area lawan,
- b. Memperlambat gerakan bola yang telah di-smasholeh pemain lawan, sehingga lebih mudah untuk di kendalikan.

Block dapat dilakukan oleh satu, dua, bahkan tiga pemain. Block dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu block aktif dan block pasif. Block aktif dilakukan dengan cara menggerakkan tangan dengan kuat dan lengan dekat sekali dengan net. Sedangkan, block pasif dilakukan dengan menjulurkan tangan ke atas tanpa digerakkan.

Keberhasilan block dapat ditentukan oleh loncatan yang tinggi dan kemampuan menjangkau bola yang telah dipukul oleh lawan. Ada empat tahap untuk melakukan block terhadap serangan lawan, yaitu persiapan (mengamati arah gerakan bola), melakukan lompatan, tangan menyentuh bola, dan mendarat.

- a. Persiapan
 - 1) Berdiri satu langkah di depan net, kedua kaki sejajar dan dibuka selebar bahu. Lutut sedikit ditekuk dan kedua tangan siap di depan dada, dengan posisi telapak tangan menghadap ke arah net dengan jari-jari terbuka.
 - 2) Pandangan mata mengamati gerakan bola dan pemain lawan.
- b. Lompatan
 - 1) Lutut ditekuk lebih dalam dengan posisi badan sedikit condong ke depan.
 - 2) Lompat dan luruskan kedua lengan ke arah bola untuk menghentikan serangan lawan.
- c. Tangan kontak dengan bola
 - 1) Hadapkan kedua tangan ke arah bola yang dipukul oleh pemain lawan. Berusahalah untuk menguasai bola.
 - 2) Pergelangan tangan menekan dari arah atas ke depan bawah, agar dapat menahan tekanan bola dengan kuat.
- d. Mendarat

Setelah melakukan kontak (*block*) dengan bola, mendaratlah ke lantai dengan menggunakan kedua kaki. Link melakukan block https://www.youtube.com/watch?v=X_4LFhmZ9wk(Umar, 2018).



Gambar 1.20 Teknik Block
Sumber : Dokumentasi Uji Coba Model

F. Peraturan Umum dalam Permainan Bolavoli

1. Perhitungan angka

Perhitungan angka terjadi jika:

- a. Rally point apabila pemain melakukan serangan dan bola tidak mampu dikembalikan oleh lawan atau seorang pemain melakukan kesalahan bermain seperti (servis atau smash yang gagal) maka angka bertambah untuk lawan.
- b. Pukulan servis bisa melewati net. Jika tidak melewati, maka lawan akan mendapatkan nilai atau point.

2. Penilaian

Penilaian pada permainan bolavolidibagi menjadi dua kriteria yaitu, kesalahan reli dan kemenangan dalam setiap set. Berikut adalah faktor-faktor yang digunakan untuk penilaian:

- a. Jika pelaku servis memenangkan reli, maka timnya mendapatkan satu poin dan harus melanjutkan servis
- b. Jika pelaku servis gagal melakukan reli, maka regu lawan mendapatkan satu poin dan berhak melakukan servis
- c. Satu set yang dimenangkan oleh suatu regu yang mendapatkan angka 25 terlebih dahulu dengan minimal selisih dua angka, kecuali set ke-V
- d. Jika permainan seri (24-24), maka permainan dilanjutkan sampai poin selisih dua angka
- e. Jika kedudukan kemenangan set 2-2, maka set ke-V dimainkan hingga poin mencapai angka 15 dengan selisih dua angka
- f. Jika satu regu menolak untuk bermain setelah dipanggil, maka regu tersebut dinyatakan kalah 0-3 dan 0-25 untuk tiap set.

3. Peraturan sistem pertandingan

Sistem pertandingan dalam peraturan permainan bolavoli menggunakan sistem setengah kompetisi, yaitu terdiri dari 8 tim yang akan dibagi ke dalam 2 kelompok. Tiap-tiap kelompok terdiri dari 4 tim. Setiap tim masih dibagi lagi menjadi 10 pemain, yaitu 6 pemain inti di lapangan dan 4 pemain cadangan.

Pergantian antara pemain inti dan cadangan tidak dibatasi. Meskipun demikian, setiap tim harus bertukar sisi lapangan pada saat babak terakhir. Apabila permainan sampai pada set ke-V, maka tim yang mendapat nilai terendah diizinkan untuk meminta bertukar lapangan pada saat tim lawan mencapai angka 13. Dalam setiap pertandingan berlangsung selama 3 babak atau sering disebut dengan Best of Three.

Namun, apabila dalam babak ke dua sudah dipastikan tim mana yang memenangkan pertandingan, maka babak selanjutnya atau babak 3 tidak dilaksanakan.

4. Pelanggaran dan kesalahan

Beberapa pelanggaran dan kesalahan dalam permainan bolavoli sebagai berikut.

- Bola telah dipukul sebanyak tiga kali, namun bola belum berpindah kearah lawan.
- Seorang pemain menyentuh bola lebih dari sekali sebelum dioper ke pemain lain.
- Pemain menggunakan waktu lebih dari 8 detik dalam melakukan servis.
- Pemain memegang, mengangkat, atau membawa bola (menyentuh bola dalam waktu yang lama, bukan memukulnya).
- Spike dilakukan oleh pemain pada baris belakang, sementara bola berada tepat diatas net.

G. Pemanasan sebelum memulai latihan

Warming-up atau pemanasan merupakan salah satu bagian dasar dari program permulaan yang terdiri dari sekelompok aktifitas fisik yang dilakukan pada saat hendak melakukan latihan atau berolahraga (Mariyanto, 2010). Pemanasan ini umumnya dipakai dalam rangkaian program pengajaran olahraga atau latihan fisik, pada dasarnya adalah suatu bentuk mempersatukan aspek fisiologis dan psikologis yang diarahkan kepada tugas latihan berikutnya. Tujuannya untuk membuat otot dan persendian menjadi fleksibel, sehingga menjadi lebih mudah pada saat melakukan gerakan. Pemanasan juga berfungsi menghindari cedera pada saat berolahraga. Manfaat melakukan pemanasan diantaranya :

- Membuat tubuh dapat bergerak lebih efisien.
- Membuat jantung dan paru-paru siap untuk melakukan latihan berikutnya.

Tahapan peregangan sebelum melakukan aktivitas inti olahraga :

- Mulailah pemanasan yang runtut dari kepala sampai kaki.
- Lakukan pemanasan kurang lebih selama 10 menit, yaitu gerakan perlahan yang terkendali atau latihan aerobik intensitas rendah, seperti bersepeda, berjalan, atau jogging.
- Lanjutkan dengan latihan inti,
- Pendinginan, turunkan aktivitas fisik dengan berjalan sambil melakukan gerakan-gerakan kecil.
- Stretching* pasif di penutup aktivitas olahraga dapat mengurangi tumpukan asam laktat. Penimbunan laktat dalam darah menjadi masalah mendasar dalam kinerja fisik, karena menimbulkan kelelahan yang kronis dan menurunkan kinerja fisik (Widiyanto, 2007).



Gambar 1.22 Pemanasan sebelum latihan
Sumber : Dokumentasi Uji Coba Model

H. Peran Penting dalam Permainan Bolavoli

Sebuah permainan bolavoli, khususnya dalam sebuah pertandingan perlu ada beberapa peran yang bertugas penting untuk mendukung jalannya pertandingan tersebut dan biasanya mereka akan mengenakan seragam khusus serta resmi, seperti :

- Pencatat skor – Tugas dari pencatat skor tentunya adalah mencatat jumlah poin yang kedua tim hasilkan.
- Hakim garis – Tugas hakim garis adalah sebagai penjaga garis kiri dan kanan sekaligus pengamat jatuhnya bola.
- Wasit – Tugas seorang wasit adalah sebagai pemimpin jalannya sebuah pertandingan voli.

I. Model Latihan *Passing* Bolavoli

Permainan bolavoli terdiri dari beberapa teknik dasar yang perlu dikuasai oleh setiap pemain. Ada sejumlah variasi model latihan teknik dasar permainan bolavoli yang dapat menunjang keberhasilan dalam menguasai teknik tersebut. Tujuan dari model latihan tersebut supaya para pemain mampu menguasai gerakan servis, blocking, smash dan passing. Dengan mengetahui, mengenal, mempelajari dan menguasai model latihan tersebut, akan lebih mudah bagi seorang pemain untuk berusaha memenangkan pertandingan. Berikut ini adalah beberapa model latihan yang dapat diterapkan.

1. Passing Atas

Passing merupakan sebuah gerakan dari satu pemain untuk memberikan bola kepada rekan setimnya. Mungkin passing yang kita tahu di awal adalah yang paling mendasar, padahal ada versi variasi atau kombinasi untuk gerakan passing ini. Yang paling pertama untuk kita bahas di sini adalah passing atas mulai dari persiapan hingga cara mengakhiri gerakan.

- Berdiri dengan membuka kedua kaki selebar bahu.
- Lutut sedikit ditekuk.
- Letakkan lengan di depan dada
- Pandangan selalu fokus ke arah bola.
- Dorong kedua lengan menyambut arah datangnya bola bersama-sama dengan kedua lutut, sementara itu juga naikkan pinggul serta angkatlah tumit.
- Upayakan agar arah lambungan bola yang datang bisa tepat di bagian atas tengah wajah.
- Perkenaan bola yang dianggap paling baik adalah ketika bisa tepat mengenai jari-jari tangan pemain.
- Untuk mengakhiri gerakan, angkat tumit dari lantai, naikkan lutut dan pinggul sambil meluruskan kedua lengan dan pandangan tetap berada pada bola.

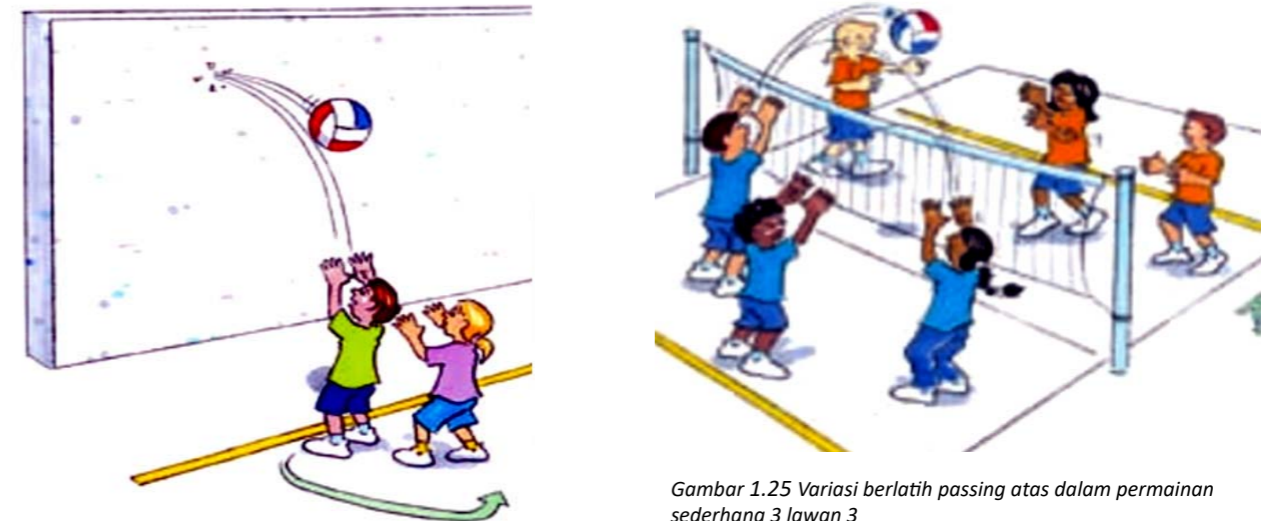
Model latihan *passing* atas bolavoli:

- Tujuan
Agar terampil dalam menguasai teknik dasar passing atas secara berpasangan atau sendiri
- Alat yang digunakan
 - Bolavoli
 - Lapangan
 - Net
 - Kun
 - Peluit
- Pelaksanaan
 - Dapat dilakukan secara berpasangan dan berkelompok sesuai jumlah bola dengan jarak antar siswa ± 3 meter.
 - Formasi dapat dilakukan secara berhadapan atau membentuk segiempat
 - Dapat dilakukan dengan passing menghadap ke dinding



Gambar 1.23 melempat bola melewati Net
Sumber: Australian Volleyball Companion Book

- Dapat dilakukan passing dengan melewati net secara berpasangan
- Lakukan setiap kegiatan tersebut 6-8 kali pengulangan, sesuai dengan Pelaksanaan pembelajaran yang telah dibuat. Link model latihan <https://www.youtube.com/watch?v=ZS0tyTg5pl0>(Triani, 2020)



Gambar 1.24 Variasi berlatih passing atas dengan media tembok
Sumber: Australian Volleyball Companion Book

Gambar 1.25 Variasi berlatih passing atas dalam permainan sederhana 3 lawan 3
Sumber: Australian Volleyball Companion Book

2. Passing Bawah

Pada permainan bolavoli, passing bukan hanya ada passing atas melainkan juga ada passing bawah di mana passing atas dan bawah ini masih menjadi bagian dari strategi penggunaan teknik tertentu dalam menyerang tim lawan. Passing baik dari atas maupun bawah tetap harus dilakukan secara tepat.

Bahkan untuk teknik passing dari bawah pun diharapkan untuk tidak sampai meleset dan harus dengan akurasi yang tinggi. Ini supaya bola yang dioperkan ke teman setim bisa diterima dengan benar dan bukannya malah diterima oleh pemain tim lawan. Dengan cara ini, Anda pun bisa menjadi penolong supaya teman setim Anda menyerang dan menghasilkan poin.

- Ambil sikap berdiri dengan membuka kedua kaki selebar bahu.
- Salah satu kaki berada di depan dan lutut sedikit ditekuk.
- Luruskan dan rapatkan kedua lengan di depan badan.
- Pandangan fokus pada arah datangnya bola.
- Ayunkan lengan dari bawah ke atas sampai lurus dengan bahu.
- Usahkan bola melambung seperti bentuk parabola.
- Perkenaan bola diantara dua lengan..

Model latihan passing bawah bolavoli

- a. Tujuan
Agar terampil dalam menguasai teknik dasar passing bawah secara berpasangan atau sendiri
- b. Alat yang digunakan
 - 1) Bolavoli
 - 2) Lapangan
 - 3) Net
 - 4) Kun
 - 5) Peluit
- c. Pelaksanaan
 - 1) Dapat dilakukan secara berpasangan dan berkelompok sesuai jumlah bola dengan jarak antar siswa ± 3 meter.
 - 2) Formasi dapat dilakukan secara berhadapan
 - 3) Dapat dilakukan passing dengan melewati net secara berpasangan
 - 4) Lakukan setiap kegiatan tersebut 6-8 kali pengulangan, sesuai dengan Pelaksanaan pembelajaran yang telah dibuat. Link model latihan <https://www.youtube.com/watch?v=ZS0tyTg5pl0>(Triani, 2020)



Gambar 1.26 Variasi berlatih passing bawah dinamis
Sumber: Australian Volleyball Companion Book



Gambar 1.27 Variasi berlatih passing bawah dalam permainan sederhana tanpa net
Sumber: Australian Volleyball Companion Book

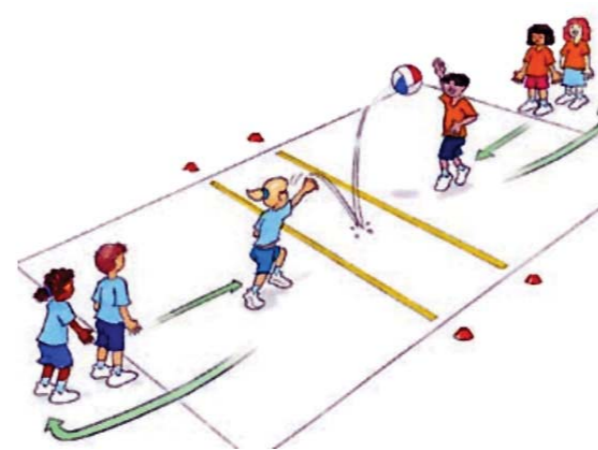
3. Smash

Smash atau yang juga bisa disebut dengan istilah spike merupakan sebuah teknik dasar juga dalam permainan bolavoli. Dalam cara bermain bolavoli yang benar, Anda pun perlu menguasai teknik smash agar mampu mencetak poin dan memenangkan pertandingan bersama tim.

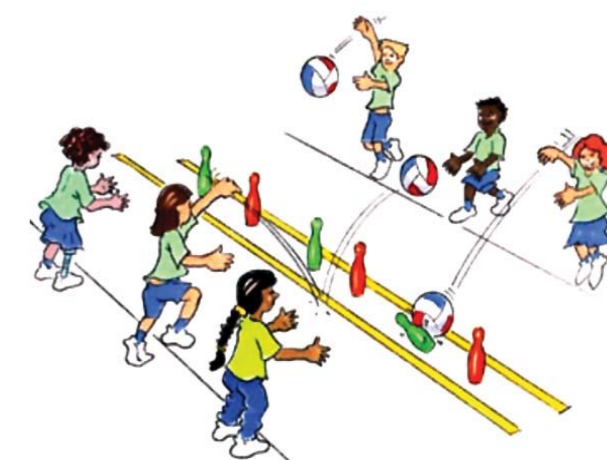
Smash pada bolavoli memiliki inti gerakan yang sama dengan teknik dasar permainan bulu tangkis, karena ini adalah suatu gerakan memukul bola dengan memakai kekuatan penuh sambil melakukan lompatan. Bola yang dipukul tersebut harus diarahkan ke area kosong milik tim lawan secara keras-keras yang biasanya dapat membuahkan poin.

- a. Untuk langkah persiapan variasi dalam pukulan smash, ambil posisi berdiri sambil mempertahankan sikap melangkah yang menghadap ke arah net bolavoli.
- b. Tumpuan berat badan perlu berada di bagian kaki depan.
- c. Pastikan agar pandangan mengarah ke depan atau arah net dan pemain pun harus dalam kondisi konsentrasi penuh.
- d. Persiapan posisi yang sudah matang bisa dilanjutkan dengan ke inti gerakan, yakni gerak awalan lebih dulu. Gerak awalan di sini adalah dengan melangkahkan kaki setidaknya 2 langkah dan untuk langkah yang terakhir dibuat lebar.
- e. Gerak tolakan adalah gerakan inti variasi smash kedua, yakni gerakan menolak dengan kedua kaki ke arah atas sambil kedua lengan diayunkan mengikuti gerakan kedua kaki di mana ayunan harus ke depan atas.
- f. Gerak pukulan adalah gerakan selanjutnya pada variasi smash di mana ini adalah gerakan memukul bola bagian atas yang dilakukan menggunakan telapak tangan di saat yang sama dengan pengaktifan pergelangan tangan pemain.
- g. Gerak mendarat adalah gerakan terakhir di mana pada gerakan ini intinya adalah melakukan pendaratan dengan ujung telapak kedua kaki dengan kedua lutut juga mengeper di saat bersamaan.
- h. Sebagai akhir gerakan, rendahkan kedua lutut dan lanjutkan dengan badan yang dibungkukkan. Bawa juga berat badan ke arah depan sambil pandangan fokuskan ke atas depan, sementara bagian kedua lengan berada di depan sisi tubuh, biarkan rileks.

Berikut variasi berlatih teknik *smash* bolavoli yang bisa dipraktikkan:



Gambar 1.28 Variasi berlatih smash secara berkelompok dalam bentuk yang sederhana
Sumber: Australian Volleyball Companion Book



Gambar 1.29 Variasi berlatih passing bawah dalam permainan sederhana tanpa net
Sumber: Australian Volleyball Companion Book

4. Servis Atas

Dalam variasi gerakan, kita juga harus mengenal gerakan servis. Sama seperti gerakan variasi lainnya, pada gerakan ini juga dibagi menjadi 3, yaitu persiapan, gerakan inti serta akhir gerakan.

a. Persiapan

- 1) Ambil posisi berdiri yang tegak dan pandangan menuju arah depan atau bola.
- 2) Kedua kaki juga harus dalam posisi sikap melangkah, yakni kaki kanan di belakang dan kaki kirilah yang di depan.
- 3) Bola dipegang di tangan kiri tepat di depan badan.

b. Gerakan inti

- 1) Setelah persiapan matang, bola bisa dilambungkan ke atas namun agak ke belakang di mana kurang lebihnya 1 meter dan harus memakai tangan kiri.
- 2) Tak ketinggalan tubuh pun seharusnya agak melenting ke belakang yang artinya berat badan ditumpukan di bagian kaki belakang.
- 3) Tangan sebelah kanan ayunkan di saat yang sama dengan gerakan tubuh ke depan.
- 4) Tangan kanan digunakan untuk memukul bola yang dibantu dengan melecutkan atau mengaktifkan pergelangan tangan.

c. Gerakan akhir

Bawalah berat badan ke depan dengan kaki belakang dilangkahkan ke arah depan dan pandangan tetap fokus mengikuti arah datang atau lambungan bola.

Demikianlah variasi permainan bolavoli yang dapat dipelajari dan dilatih dengan baik oleh para pemain bolavoli, terutama yang masih menjadi pemula. Ketika variasi gerakan digunakan pada waktu yang tepat dan konsisten juga dieksekusi dengan keakurasian yang tinggi, maka tim akan memiliki potensi lebih besar dalam memperoleh angka. Untuk hasil permainan yang baik, tentu harus diimbangi pula dengan latihan fisik bolavoli yang tekun dan teratur

PENUGASAN 1.1

■ Tugas

Membuat makalah tentang bolavoli, yang disertai dengan gambar-gambar teknik dasar dan variasi permainan bolavoli.

■ Tujuan

Anda diharapkan mampu :

1. Menuliskan informasi tentang pengertian bolavoli, sejarah, manfaat, teknik dasar dan model latihan permainan bolavoli.
2. Mendapatkan informasi tentang atlet –atlet bolavoli.

■ Media

1. Kertas HVS atau folio bergaris.
2. Pulpen
3. Gunting
4. Lem
5. Buku-buku atau majalah tentang olahraga bolavoli.

■ Langkah-langkah

1. Lakukan studi pustaka dengan cara mengunjungi perpustakaan atau Taman Bacaan di lingkunganmu. Bacalah dan carilah informasi sebanyak-banyaknya tentang olahraga bolavoli. Anda juga bisa mencari informasi di internet.
2. Carilah gambar-gambar atlet bolavoli di Koran atau majalah yang bisa anda masukkan dalam tugas makalah tersebut.
3. Ketik atau tulis pengertian bolavoli, sejarah, manfaat, teknik dasar dan variasi permainan bolavoli pada kertas HVS atau folio bergaris.
4. Cocokkan makalah yang sudah anda buat dengan uraian pada modul.

PENUGASAN 1.2

- Tugas
Melakukan atau mempraktekkan teknik dasar dan variasi permainan bolavoli dengan baik.
- Tujuan
Anda diharapkan mampu :
 1. Mempraktekkan teknik dasar permainan bolavoli yang dilakukan secara perorangan dan berkelompok.
 2. Mempraktekkan variasi gerakan dalam permainan bolavoli yang dilakukan secara perorangan dan berkelompok.
- Media
 1. Bolavoli
 2. Net
 3. Baju olahraga
 4. Ruang untuk latihan atau halaman.
 5. Teman sebagai lawan dalam latihan.
- Langkah-langkah
 1. Siapkan ruangan untuk mempraktekkan permainan bolavoli.
 2. Pelajari atau baca terlebih dahulu gerakan teknik dasar dan model latihan permainan bolavoli
 3. Setelah paham lakukan gerakan yang anda pelajari.
 4. Lakukan bersama teman anda.

LATIHAN SOAL

Unit 1

- A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar !
1. Siapakah yang menciptakan permainan bolavoli adalah
 - a. William C. Morgan
 - b. Halsted Sringfield
 - c. George J. Fisher
 - d. W. J. Latumeten
 2. Teknik dasar yang perlu dikuasai dalam permainan bolavoli adalah
 - a. Passing, Servis, smash dan block
 - b. Taktik penyerangan
 - c. Strategi
 - d. Cara membentuk tim yang tangguh
 3. Apakah organisasi yang menaungi olahraga bolavoli internasional adalah
 - a. FIBA
 - b. IAAF
 - c. FIVB
 - d. FIFA
 4. Berapa standar ukuran panjang dan lebar lapangan bolavoli adalah
 - a. 18 m dan×9 m
 - b. 15 m ×dan×12 m
 - c. 22 m ×dan×11 m
 - d. 24 m dan×9 m
 5. Manakah yang bukan termasuk sarana dan prasarana dalam permainan bolavoli.....
 - a. Lapangan bolavoli
 - b. Bolavoli
 - c. Tongkat estafet
 - d. Net
 6. Permulaan permainan bolavoli diawali dengan dilakukannya
 - a. Passing
 - b. Smash
 - c. Servis
 - d. Bendungan

7. Teknik dasar yang berguna untuk mengoperkan bola kepada teman bermain disebut
 - a. Passing
 - b. Smash
 - c. Servis
 - d. Bendungan
8. Nilai permainan bolavoli berakhir bila salah satu tim berhasil memperoleh.....
 - a. 15
 - b. 20
 - c. 25
 - d. 30
9. Servis yang dilakukan dengan menggunakan ayunan lengan dari atas kepala disebut
 - a. Servis atas kepala
 - b. Servis tangan bawah
 - c. Floating servis
 - d. Jump servis
10. Teknik bertahan untuk menahan serangan lawan disebut
 - a. Passing
 - b. Smash
 - c. Servis
 - d. Bendungan/Block

B. Jawablah soal-soal berikut !

1. Tuliskan ukuran bola standar dalam permainan bolavoli !
2. Tuliskan manfaat permainan bolavoli !
3. Apakah yang dimaksud dengan garis 3 m?
4. Tuliskan dan jelaskan sarana dan prasarana permainan bolavoli !
5. Jelaskan fungsi dari pemanasan !
6. Tuliskan tugas libero !
7. Dalam permainan bolavoli, bilamanakah bola dinyatakan masuk ?
8. Tuliskan perbedaan servis dan passing !
9. Bagaimanakah cara melakukan servis atas?
10. Apa yang di maksud dengan Block ?

UNIT 2

KASTI SOFTBALL KHAS INDONESIA



Gambar 1.30 Permainan Bola Kasti
Sumber : <https://planetolahraga.com>



Uraian Materi

Apakah anda mengetahui permainan bola kasti? Kasti yang juga disebut dengan istilah gebokan merupakan jenis olahraga bola di mana permainan olahraga ini dilakukan oleh 2 tim yang permainannya sepiintas mirip seperti softball atau baseball. Untuk mengenal lebih jauh tentang permainan bola kasti lengkap, berikut adalah ulasan tentang sejarah, tujuan, manfaat, peraturan, dan teknik permainan bola kasti.

A. Pengertian Permainan Bola Kasti

Permainan bola kasti adalah salah satu jenis permainan bola kecil yang dimainkan secara beregu. Kasti merupakan permainan tradisional yang mengutamakan kerjasama antar pemain, kekompakan, ketangkasan serta kesenangan. Permainan Bola Kasti dimainkan oleh 2 regu, yaitu regu pemukul serta regu penjaga.

Permainan bola kasti biasa dimainkan di lapangan terbuka. permainan ini sangat bagus untuk melatih kedisiplinan diri serta memupuk kebersamaan dan juga solidaritas antar teman. Untuk bisa bermain kasti dengan baik dan benar, maka kita dituntut untuk mempunyai beberapa keterampilan seperti memukul, menangkap, dan melempar bola serta kemampuan berlari.

B. Sejarah Permainan Bola Kasti di Indonesia

Permainan bola kasti sudah dikenal sejak zaman dulu. Bahkan, sejak zaman penjajahan Belanda dan juga Jepang, permainan bola kasti ini sudah ada. Permainan ini sering dimainkan di sekolah-sekolah, bahkan sering juga dimainkan oleh masyarakat.

Tetapi, akhir-akhir ini permainan bola kasti sudah jarang sekali ditemukan apalagi dimainkan dalam pertandingan dan juga kompetisi resmi.

C. Sejarah Permainan Bola Kasti di Dunia

Dalam sejarahnya, permainan kasti telah dimainkan di Inggris sejak zaman Tudor pada tahun 1744 di *Pretty little Pocket-Book* yang saat itu disebut "lingkungan" oleh John Newbery.

Pada tahun 1828, William Clarke di London menerbitkan edisi kedua dari buku *The Boy*, yang meliputi aturan Kasti yang dicetak pertama di Inggris.

Tahun berikutnya, buku ini diterbitkan di Boston, Massachusetts yang pertama membuat aturan nasional yang diformalkan disusun oleh Athletic Association Gaelic (GAA) di Irlandia pada tahun 1884. Game ini masih diatur oleh GAA di Irlandia. Di Inggris diatur oleh Inggris, *Rounders* yang dibentuk pada tahun 1943. Sementara dua asosiasi yang berbeda, berbagi elemen permainan dan budaya yang sama. Kompetisi ini diselenggarakan antara tim dari kedua tradisi, dengan permainan yang dilakukan bergantian antara kode dan satu versi yang dimainkan di pagi hari dan satu lagi di sore hari.

Setelah aturan formal Kasti di Irlandia, Asosiasi didirikan di Liverpool dan Skotlandia di pertandingan 1889. Baik 'New York' dan 'permainan' versi Massachusetts bisbol sekarang mati, softball, serta berbagi akar sejarah yang sama sebagai Kasti dan memiliki kesamaan dengan versi GAA. Kasti tidak berhubungan dengan Inggris Raya, yang masih bermain di Liverpool, Cardiff dan Newport.

Meskipun Kasti diasumsikan lebih tua dari bisbol, referensi sastra untuk bentuk awal utama 'bola' di pra-Inggris Raya. Permainan ini sekarang dimainkan hingga tingkat internasional.

D. Tujuan dan Manfaat Bermain Kasti

Tujuan dan manfaat bermain kasti bagi pendidikan jasmani antara lain:

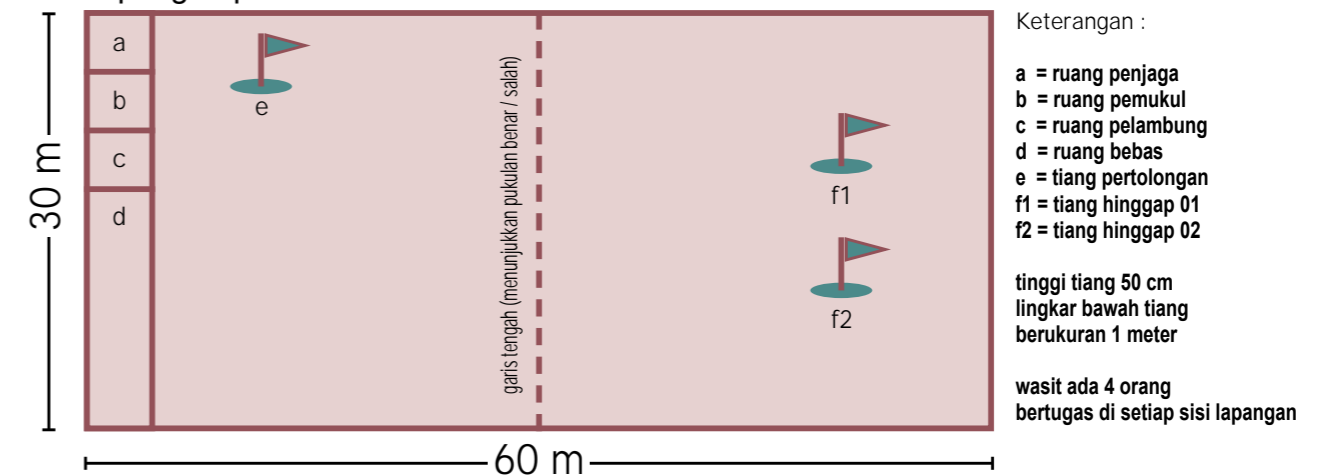
1. Melestarikan budaya olahraga tradisional bangsa kita.
2. Dapat mengembangkan berbagai macam fungsi tubuh.
3. Meningkatkan sikap sportivitas antar pemain atau teman.
4. Meningkatkan pengetahuan peraturan permainan.
5. Mengembangkan kemampuan penggunaan strategi dan teknik yang terlibat dalam

aktivitas yang terorganisasi.

6. Dapat menjalin hubungan persahabatan dan kerjasama yang baik
7. Belajar berkomunikasi dan bekerja sama dengan orang lain.
8. Memberikan saluran untuk mengekspresikan diri dan kreativitas.
9. Mengembangkan kemampuan penggunaan strategi dan teknik yang terlibat dalam aktivitas suatu permainan.
10. Mendapatkan olahraga yang murah meriah.

E. Sarana Dan Prasarana Permainan Bola Kasti

Lapangan permainan bola kasti



Gambar 1.24 Lapangan permainan bola kasti

Sumber : <https://g-excess.com>

1. Lapangan ini berbentuk persegi panjang dengan ukuran:

- a. Panjang sekitar 60 sampai 70 meter
- b. Lebar 30 meter
- c. Ruang bebas ada 1
- d. Ruang pertolongan ada 1
- e. Ruang hinggap ada 2

2. Peralatan Permainan Kasti

- a. Pemukul:
 - 1) Terbuat dari kayu yang berbentuk stik pemukul
 - 2) Panjang $\pm 50 - 60$ cm
 - 3) Penampangnya berbentuk bulat telur (oval) dengan ukuran lebar 5 cm dengan tebal 3,5 cm.
 - 4) Serta panjang pegangan 15 – 20 cm



Gambar 1.25 Pemukul Bola Kasti

Sumber : <http://www.bing.com/image/search>

b. Bola Kasti:

- 1) Terbuat dari karet yang diselimuti dengan benang
- 2) Ukuran keliling bola 19 -20 cm
- 3) Berat 30 – 70 gram atau 70 – 80 gr
- 4) Diameternya 20 cm



Gambar 1.26 Bola Kasti
Sumber : <http://www.bing.com/image/search>

3. Bendera kecil/keset.

Bila memakai bendera, maka persiapannya adalah ada pada setiap sudut lapangan dengan ada tanda tengah lapangan.

4. Tiang hinggap.

Untuk tiang hinggap sendiri pun perlu terdiri dari tiang yang sudah dipasang bendera lalu menanamkannya supaya ketika permainan berlangsung tak akan mudah tergeser atau tercabut, khususnya saat pelari memegangnya.



Gambar 1.27 Tiang hinggap yang sudah dipasang bendera, dipasang di sudut lapangan
Sumber : png. Banktema.blogspot.com

F. Teknik Dasar Permainan Kasti

Untuk bisa bermain bola kasti dengan baik maka kita dituntut agar bisa menguasai teknik dasar permainan bola kasti. Adapun teknik dasar permainan bola kasti ada 3, yaitu teknik melempar, menangkap, serta teknik memukul bola. Link permainan bola kasti <https://www.youtube.com/watch?v=G5Bpdi9oHGE>(Sekar, 2018)

1. Teknik Melempar Bola

Ada 3 teknik yang digunakan dalam melempar bola kasti, diantaranya adalah:

a. Melempar Bola Menyusur Tanah (bawah)

Cara melakukannya:

- 1) Kita harus memegang bola pada bagian pangkal ruas jari tangan
- 2) Posisi badan kita harus membungkuk

3) Ayunkan lengan belakang kita ke depan memalui bawah

4) Lakukan lemparan bola menyusur tanah dengan mengarah pada sasaran

b. Melempar Bola Mendatar

Cara melakukannya:

1) Bola kita pegang pada bagian pangkal ruas jari tangan, diantara jari telunjuk dan jari tengah serta jari manis. Sedangkan pada ruas jari kelingking dan ibu jari digunakan untuk mengontrol bola agar tidak jatuh

2) Badan kita condongkan ke belakang, lalu ayunkan lengan kita dari bawah ke atas

3) Bola kita lempar mendatar setinggi dada ke arah sasaran yang kita tuju

c. Melempar Bola Melambung

Cara melakukannya:

1) Bola kita pegang pada bagian pangkal ruas jari tangan, diantara jari telunjuk dan jari tengah serta jari manis. Sedangkan pada bagian jari kelingking dan ibu jari digunakan untuk mengontrol bola agar tidak jatuh

2) Badan kita condongkan ke belakang, lalu ayunkan lengan kita dari bawah ke atas

3) Kemudian kita lemparkan dengan tangan terkuat. Jika kita melempar dengan tangan sebelah kanan, maka kaki kiri yang berada di depan, begitu juga sebaliknya



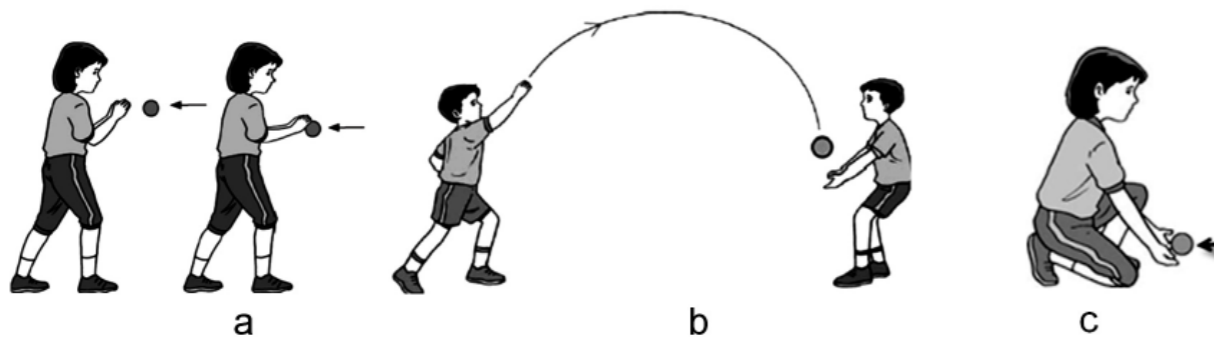
Gambar 1.28 Teknik melempar bola bawah, medatar, melambung
Sumber : dokumentasi uji coba

- 4) Bola kita lempar melambung dan diikuti dengan gerakan lanjutan dengan melangkahkahi kaki belakang ke depan
- 5) Pandangan mata kita harus ke arah sasaran lemparan

2. Teknik Menangkap Bola

Teknik menangkap bola kasti ada 3 macam, diantaranya yaitu:

- a. Menangkap Bola Mendatar
- b. Menangkap Bola Melambung
- c. Menangkap Bola Menyusur Tanah



Cara untuk melakukan 3 teknik ini pada dasarnya adalah sama, yaitu:

- a. Pandangan mata kita tertuju pada arah datangnya bola
- b. Menangkap bola dengan kedua tangan dan kedua telapak tangan kita buka sehingga membentuk setengah bola
- c. Pada saat perkenaan bola pertama pada telapak tangan, maka harus diikuti sedikit tarikan tangan ke belakang

3. Teknik Melambungkan Bola

Teknik melambungkan bola sering digunakan untuk memberikan umpan yang bagus kepada pemukul.

Cara melakukannya:

- a. Berdiri dengan posisi badan tegak. Jika kita akan melempar dengan menggunakan tangan kanan, maka kaki kanan yang berada di depan
- b. Bola kita pegang dengan menggunakan tangan kanan di depan paha kanan
- c. Badan kita condongkan ke depan kemudian putar lengan kanan (yang memegang bola) ke belakang dengan ukuran 360°

- d. Setelah itu langkahkahi kaki kiri kita ke depan, ayunkan lengan kita ke depan kemudian lepaskan bola saat bola berada di samping paha kanan yang disertai dengan lecutan pergelangan tangan

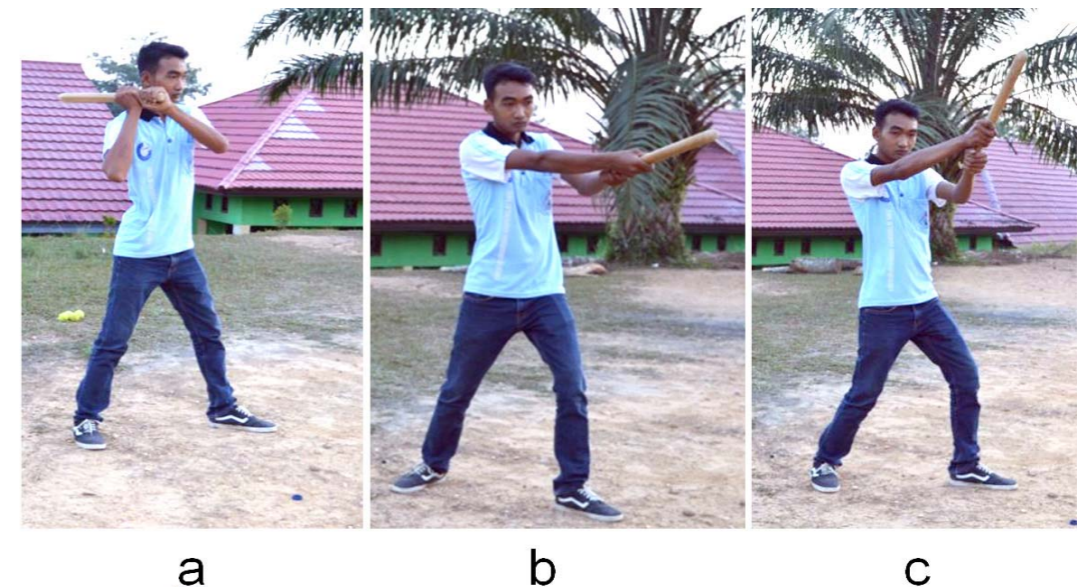
4. Teknik Memukul Bola

Cara melakukannya:

- a. Pegang alat pemukul yang akan kita gunakan, pegang pada bagian yang lebih kecil dengan menggunakan satu tangan
- b. Berdiri dengan posisi badan menyamping sehingga pelambung/pengumpan berada di samping kiri pemukul
- c. Kedua kaki kita buka selebar bahu
- d. Kemudian kita letakkan alat pemukul di atas bahu sebelah kanan dengan posisi siku tangan yang memegang alat pemukul kita tekuk
- e. Pandangan kita ke arah pelambung serta datangnya bola
- f. Ayunkan alat pemukul dengan posisi siku lurus kemudian disertai dengan lecutan pada pergelangan tangan saat bola dalam jangkauan pukulan kita
- g. Kemudian diikuti juga dengan gerakan lanjutan, yaitu dengan melangkahkahi kaki belakang ke depan

Adapun beberapa teknik memukul bola adalah sebagai berikut ini:

- a. Memukul Bola Mendatar
- b. Memukul Bola Melambung
- c. Memukul Bola Memantul Tanah



Gambar 1.29. Teknik memukul bola mendatar, melambung, memantul tanah
Sumber : dokumentasi uji coba

5. Teknik Berlari

Pada permainan olahraga kasti pun perlu diketahui adanya teknik berlari di mana dalam permainan ini yang paling penting adalah berlari secara lurus atau berbelok-belok, keduanya penting untuk dikuasai dalam olahraga ini. Teknik ini sangat bermanfaat untuk tim pemukul dengan tujuan menghindari terkena hasil lemparan bola yang dilakukan tim penjaga.

Teknik berlari pun perlu menjadi perhatian bagi para pemain kasti dan melatihnya secara serius dan berulang kali. Demi berlari secara cepat, maksimal dan mampu memperoleh nilai bagi tim, teknik satu ini perlu untuk dikuasai dengan baik. Namun, selalu hati-hati terhadap segala jenis cedera saat berlari ketika berlatih teknik berlari ini dan pastikan bahwa Anda berlatih bersama teman atau ada pelatih yang mendampingi.



Gambar 1.26. Teknik berlari dalam permainan bola kasti
Sumber : dokumentasi uji coba

G. Peraturan permainan bola kasti

1. Jumlah Pemain.

Pemain pada permainan kasti dalam tiap regu terdiri dari 12 orang, salah satu dari pemain ada yang bertindak sebagai kapten. Setiap pemain diharuskan mengenakan nomor dada dari 1 sampai 12.

2. Waktu Permainan.

Waktu permainan bola kasti dibagi menjadi 2 babak. Setiap babak diberi waktu 20 – 30 menit. Diantara babak diberikan istirahat sekitar 15 menit

3. Wasit.

Pertandingan bola kasti dipimpin oleh seorang wasit yang dibantu dengan 3 orang penjaga garis dan juga 1 orang pencatat waktu

4. Regu Pemukul

- Setiap pemain diberikan hak untuk memukul satu kali, kecuali pemain yang terakhir berhak melakukan pukulan sampai 3 kali
- Setelah memukul, alat yang kita gunakan untuk memukul harus kita letakkan dalam ruang pemukul. Jika alat pemukul tersebut diletakkan di luar, maka pemain tersebut tidak akan mendapat nilai, kecuali jika pemain segera meletakkannya kembali ke dalam ruang pemukul
- Pukulan akan dinyatakan benar jika bola yang dipukul dapat melampaui garis pukul, tidak jatuh pada ruang bebas, dan juga tidak mengenai tangan pemukul

5. Regu Penjaga

Regu penjaga mempunyai tugas, diantaranya sebagai berikut:

- Mematikan permainan lawan dengan cara melemparkan bola ke arah pemukul atau menangkap langsung bola kasti yang dipukul oleh regu pemukul
- Membakar ruang bebas. Yaitu membakar dengan cara menempati ruang bebas tersebut jika kosong

6. Pelambung

Pelambung mempunyai tugas, diantaranya sebagai berikut:

- Melambungkan bola sesuai apa yang diminta oleh pemukul
- Jika bola yang sudah dilambungkan oleh pelambung tidak sesuai dengan apa yang minta oleh pemukul, maka pemukul bisa untuk tidak memukulnya. Jika hal ini terjadi sebanyak 3 kali secara berturut-turut, maka pemukul harus berlari bebas ke tiang pemberhentian pertama

7. Pergantian Tempat

Pergantian tempat antara regu pemukul dan juga regu penjaga terjadi apabila:

- Salah seorang pemain dalam regu pemukul terkena lemparan bola
- Bola pukulan dari regu pemukul ditangkap langsung oleh regu lawan sebanyak 3 kali secara berturut-turut
- Alat pemukul lepas ketika melakukan pukulan

8. Bola dinyatakan mati apabila:

- Bola masih dipegang pelambung yang berdiri pada tempatnya.
- Pukulan salah atau tidak kena.
- Bola hilang dan dicari tidak diketemukan.
- Terjadi pergantian tempat atau pemain.

9. Cara Mendapatkan Nilai

- a. Pemain yang telah berhasil memukul bola, kemudian berlari ke pemberhentian I, II, III, dan juga ruang bebas secara bertahap, maka akan mendapat nilai 1
- b. Pemain yang telah berhasil berlari melewati tiang-tiang pemberhentian serta kembali lagi ke ruang bebas atas pukulan yang dilakukannya sendiri, maka akan mendapat nilai 2
- c. Regu penjaga berhasil menangkap langsung bola lambung yang telah dipukul oleh regu pemukul, maka akan mendapat nilai 1
- d. Regu yang berhasil mendapatkan nilai terbanyak dinyatakan sebagai pemenangnya

H. Cara Bermain Kasti

1. Setelah kita berhasil menguasai beberapa teknik dasar permainan bola kasti dan mampu memahami peraturan-peraturan permainannya, maka selanjutnya adalah mencoba mempraktikkan bagaimana cara bermain bola kasti dengan benar. Di dalam bermain kasti kita membutuhkan kerjasama tim serta rasa tanggung jawab antara individu. Selain itu juga yang tidak kalah penting adalah sikap untuk selalu menjunjung tinggi sportifitas
2. Sebelum memulai permainan bola kasti, kita hendaknya menentukan terlebih dahulu 2 regu yang akan saling bertanding. Setiap regu berjumlah 12 pemain. Bagi siswa yang belum mendapat giliran bermain, maka hendaknya untuk melihat di sisi lapangan sambil mengambil pelajaran dari kejadian-kejadian yang ada di lapangan.

PENUGASAN 2.1

■ Tugas

1. Lakukan studi pustaka, carilah informasi dan gambar-gambar tentang dasar permainan bola Kasti. Buatlah kliping dan bukukan dengan cantik
2. Mengamati gambar dan petunjuk dalam melakukan teknik dasar bola kasti Latihlah sendiri bersama teman-temanmu dengan teratur dan disiplin sampai bisa dengan baik.

■ Tujuan

Anda diharapkan mampu :

1. Mendapatkan informasi tentang permainan bola kasti
2. Mempraktekkan teknik dasar permainan bola kasti

■ Media

1. Kertas HVS
2. Alat tulis
3. Gunting
4. Lem
5. Buku-buku atau majalah tentang olahraga bola kasti
6. Kertas sampul

■ Langkah-langkah

1. Lakukan studi pustaka dengan cara mengunjungi perpustakaan atau Taman Bacaan di lingkunganmu. Bacalah dan carilah informasi sebanyak-banyaknya tentang olahraga bola kasti. Anda juga bisa mencari informasi di internet.
2. Carilah gambar-gambar permainan bola kasti di Koran atau majalah.
3. Buatlah kliping dengan cara menempelkan gambar-gambar pada kertas HVS dan berilah keterangan.
4. Bukukan dengan cantik.

PENUGASAN 2.2

■ Tugas

Ajaklah teman-temanmu satu PKBM untuk berkumpul membentuk tim bola kasti. Carilah lawan bermain. Lakukan pertandingan bola kasti antar desa atau antar satuan pendidikan (PKBM) lain.

■ Tujuan :

Anda diharapkan mampu :

1. Mempraktekkan Teknik dasar permainan bola kasti secara perorangan.
2. Mempraktekkan permainan bola kasti secara berkelompok

■ Media

1. Lapangan
2. Bola kasti
3. Tongkat pemukul bola kasti
4. Bendera kecil
5. Tiang hinggap

■ Langkah-langkah

1. Siapkan halaman atau lapangan untuk praktek permainan bola kasti
2. Siapkan alat-alat yang diperlukan untuk permainan bola kasti
3. Pelajari dan baca terlebih dahulu teknik dasar permainan bola kasti.
4. Setelah anda paham lakukan gerakan yang anda pelajari.
5. Praktekkan dengan teman secara perorangan dan berkelompok.



Latihan Soal

Unit 2

A. Berilah tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang merupakan jawaban paling benar !

1. Hal terpenting yang harus dikuasai terlebih dahulu dalam permainan bola kasti adalah
 - a. Teknik dasar
 - b. Taktik penyerangan
 - c. Strategi
 - d. Cara membentuk tim yang tangguh
2. Lapangan bola kasti berbentuk
 - a. persegi
 - b. bujur sangkar
 - c. belah ketupat
 - d. persegi panjang
3. Pemain minimal untuk permainan kasti adalah
 - a. 9 pemain
 - b. 10 pemain
 - c. 11 pemain
 - d. 12 pemain
4. Babak permainan dalam permainan bola kasti adalah
 - a. 1 babak
 - b. 2 babak
 - c. 3 babak
 - d. 4 babak
5. Bola kasti adalah jenis permainan dengan menggunakan
 - a. Bola besar
 - b. Bola kecil
 - c. Bola sepak
 - d. Cakram
6. Arah bola hasil lemparan melambung adalah
 - a. ke atas
 - b. ke bawah
 - c. mendatar
 - d. ke samping

7. Jari tangan terbuka, posisi satu tangan seperti mulut buaya yang terbuka, merupakan bagian dari teknik
 - a. menangkap bola datar
 - b. menangkap bola menggelinding
 - c. melempar bola datar
 - d. melempar bola melambung
8. Posisi tangan saat memegang pemukul adalah
 - a. Dipegang oleh salah satu tangan
 - b. Dipegang oleh kedua tangan
 - c. Kedua tangan saling berpegangan
 - d. Salah satu tangan berada di atas
9. Permainan bola kasti menggunakan alat pemukul yang terbuat dari

a. kayu	c. karet
b. besi	d. bamboo
10. Mengayun lengan seperti gerak bandul merupakan gerakan teknik lemparan ..

a. bola mendatar	c. bola ke atas
b. bola ke bawah	d. bola melambung

B. Jawablah Pertanyaan di Bawah Ini Dengan Jelas

1. Apakah yang dimaksud permainan kasti?
2. Tuliskan ukuran lapangan permainan bola kasti !
3. Tuliskan batas waktu permainan bola kasti !
4. Tuliskan teknik melempar bola secara mendatar!
5. Tuliskan ukuran bola kasti !
6. Sebutkan tujuan bermain kasti bagi pendidikan jasmani !
7. Tuliskan macam-macam lemparan dalam permainan bola kasti !
8. Tuliskan tiga cara menangkap bola dalam permainan kasti !
9. Bola dinyatakan mati apabila
10. Tuliskan 3 macam pukulan dalam permainan bola kasti !



Rangkuman

Unit 1

1. Setiap tim permainan bolavoli terdiri atas 6 orang pemain. Permainan berakhir bila salah seorang pemain berhasil mendapatkan poin 25.
2. Organisasi yang menaungi olahraga bolavoli secara internasional adalah FIVB (Federation Internationale de Volleyball), sedangkan di Indonesia berada di bawah naungan PBVSI (persatuan Bolavoli Seluruh Indonesia).
3. Lapangan bolavoli berbentuk persegi panjang. Standar ukuran lapangan bolavoli adalah panjang 18 m dan lebar 9 m.
4. *Stretching* berfungsi menghindari cedera pada saat berolahraga.
5. Teknik dasar yang harus dikuasai dalam permainan bolavoli adalah teknik dasar servis, passing, smes, dan bendungan.
6. Servis mempunyai jenis bermacam-macam, yaitu servis tangan bawah (*underhand service*), servis tangan samping (*sidehand service*), servis atas kepala (*overhead service*), servis mengambang (*floating service*), topspin, dan servis loncat (*jump service*).
7. *Passing* dibedakan menjadi dua macam, yaitu passingatas dan passingbawah.

Unit 2

1. Kasti yang juga disebut dengan istilah gebokan merupakan jenis olahraga bola di mana permainan olahraga ini dilakukan oleh 2 tim yang permainannya seintas mirip seperti softball atau baseball.
2. Permainan bola kasti adalah salah satu jenis permainan bola kecil yang dimainkan oleh 2 regu, yaitu regu pemukul serta regu penjaga.
3. Kasti merupakan permainan tradisional yang selalu mengutamakan unsur kekompakan, ketangkasan serta kesenangan.
4. Teknik dasar permainan bola kasti ada 3, yaitu teknik melempar, menangkap, serta teknik memukul bola.
5. Sarana dan prasarana dalam permainan bola kasti adalah
 - a. Lapangan dengan ukuran Panjang sekitar 60 sampai 70 meter dan Lebar 30 meter
 - b. Pemukul: terbuat dari kayu yang kuat
 - c. Bola Kasti: terbuat dari karet yang diselimuti dengan benang

Saran Referensi

- Asma'i AM. (2019). Belajar Menguasai Teknik Jump Service Bolavoli. Retrieved from <https://www.youtube.com/watch?v=exEkZsIPjjY>.
- Hamid, A. (2016). Variasi Teknik Dasar Passing Bawah dan Passing Atas Bolavoli. Retrieved from <https://www.youtube.com/watch?v=NWh25BvPYoQ>.
- Handika, I., & Slamet, S. (2017). Upaya Meningkatkan Pemahaman Taktis Dan Tanggung Jawab Dalam Permainan Bola Voli Melalui Penerapan Volley Ball-Like Games. *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*. <https://doi.org/10.17509/tegar.v1i1.8681>.
- Ilmu dan Alam. (2017). Pembelajaran Servis Bolavoli. Retrieved from <https://www.youtube.com/watch?v=RF0HFaiISYA>.
- Maghdalena, P. (2017). Meningkatkan Hasil Belajar Bola Voli Melalui Modifikasi Permainan Spoonbot Pada Peserta Didik Kelas V Di Sd Negeri Tegalsari 03 Kecamatan Candisari Kota Semarang. *Malih Peddas (Majalah Ilmiah Pendidikan Dasar)*. <https://doi.org/10.26877/malihpeddas.v7i1.1783>.
- Mariyanto, M. (2010). Manfaat Pemanasan dalam Latihan Olahraga. *Pendidikan Kepelatihan Olahraga*.
- Ramadhan, F. (2018). Servis Atas dan Bawah yang Baik dan Benar. Retrieved from <https://www.youtube.com/watch?v=Ld-aVDoQhrA>.
- Rita Sobowo. (2014). *Peraturan Permainan Bolavoli Indoor*. Jakarta: Bidang Perwasita PP PBVSI.
- Rohmanasari, R., Ma'mun, A., & Muhtar, T. (2018). Dampak Kegiatan Ekstrakurikuler terhadap Perkembangan. *Jurnal Penelitian Pendidikan*.
- Romadecade. (2019). Sejarah Bolavoli. Retrieved from <https://www.romadecade.org/sejarah-bola-voli/>.
- Sanur, S. (2016). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Servis Atas Permainan Bola Voli Dengan Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas VI SDN Batokerbuy 2 Tahun Ajaran 2015/2016. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v2i1.660.
- Sekar, A. (2018). Video Pembelajaran Kasti. Retrieved from <https://www.youtube.com/watch?v=G5Bpdi9oHGE>.
- Triani, E. Y. (2020). Model Latihan Passing Atas dan Passing Bawah. Retrieved from <https://www.youtube.com/watch?v=ZS0tyTg5pi0>
- Umar, H. (2018). Pembelajaran Smash dan Block Bolavoli. Retrieved from https://www.youtube.com/watch?v=X_4LFhmZ9wk.
- Widiyanto, W. (2007). *Latihan Fisik Dan Asam Laktat*. MEDIKORA.

Penilaian

1. Penilaian Unit 1

a. Rubrik penilaian tugas 1 (membuat makalah)

No	Aspek yang dinilai	Nilai Maksimum	Nilai Perolehan
1	Kesesuaian antara Latar belakang dan tujuan penulisan	40	
2	Sistematika makalah baik memuat gambar, teks yang disusun secara runtut dan sistematis.	40	
3	Kemenarikan makalah	20	
Total		100	

b. Rubrik penilaian tugas 2 (pratikum gerakan dasar dan variasi bolavoli)

No	Aspek yang dinilai	Nilai Maksimum	Nilai Perolehan
1	Memiliki perencanaan praktik	20	
2	Mengungkapkan pengalaman praktik dengan bahasa yang baik.	30	
3	Pratikum gerakan dasar permainan bolavoli	20	
4	Pratikum gerakan variasi permainan bolavoli.	30	
Total		100	

2. Penilaian unit 2

a. Rubrik penilaian Tugas 2

1) Rubrik penilaian membuat kliping

No	Aspek yang dinilai	Nilai Maksimum	Nilai Perolehan
1	Gambar sesuai dengan materi yang ditugaskan	30	
2	Kliping yang disusun disertai dengan keterangan gambar	20	
3	Sistematika pembuatan kliping mengandung unsur : a. Kata pengantar, b. Daftar isi, c. Latar belakang, d. Pembahasan berisi gambar yang dilengkapi sumbernya e. Penutup berisi kesimpulan dan saran f. Daftar pustaka	30	
4	Kemenarikan kliping	20	
Total		100	

2) Rubrik penilaian praktikum teknik dasar bola kasti

No	Aspek yang dinilai	Nilai Maksimum	Nilai Perolehan
1	Memiliki perencanaan praktik	30	
2	Mengungkapkan pengalaman praktik dengan bahasa yang baik.	30	
3	Pratikum gerakan dasar permainan bola kasti	40	
Total		100	

b. Rubrik penilaian tugas 2 (membuat pertandingan bola kasti/project)

No	Aspek yang dinilai	Nilai Maksimum	Nilai Perolehan
1	Proposal kegiatan	30	
2	Laporan kegiatan	40	
3	Dokumentasi	30	
Total		100	

Berikut adalah rubrik atau aspek penilaian pada Latihan Soal

1. Penilaian Pengetahuan

Penilaian pengetahuan uji kompetensi pada jawaban benar diberi skor 1 dan jawaban salah diberi skor 0.

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Nilai yang diperoleh dari PG dan Essay}}{\text{Nilai maksimal (PG + Essay)}}$$

2. Penilaian Keterampilan

Kompetensi keterampilan terdiri atas keterampilan abstrak dan keterampilan konkrit. Penilaian dalam keterampilan dapat dilakukan dengan menggunakan penilaian sebagai berikut.

No	Nama siswa Setiap kelompok	Aspek yang dinilai																Jumlah
		Teknik dasar servis				Teknik passing				Teknik dasar smash				Teknik dasar Block				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1																		
2																		
3																		
4																		
Dst																		

Keterangan :

Kolom diisi dengan angka yang sesuai dengan kriteria berikut.

- 1 = kurang
- 2 = cukup
- 3 = baik
- 4 = sangat baik

Ketuntasan Belajar untuk pengetahuan ditetapkan dengan skor rata 2,67 atau huruf B-, untuk keterampilan ditetapkan dengan capaian optimum 2,67 atau huruf B-. Penilaian kompetensi hasil belajar mencakup kompetensi sikap, pengetahuan, dan keterampilan yang dilakukan dapat secara terpisah tetapi dapat juga melalui suatu kegiatan atau peristiwa penilaian dengan instrumen penilaian yang sama. Untuk masing-masing ranah (sikap, pengetahuan, dan keterampilan) digunakan penyekoran dan pemberian predikat yang berbeda sebagaimana tercantum dalam tabel berikut.

Tabel 1.4. Konversi Skor dan Predikat Hasil Belajar Untuk Setiap Ranah

Sikap		Pengetahuan		Keterampilan	
Modus	Predikat	Skor rerata	Predikat	Capaian optimum	Predikat
4,00	SB	3,85 - 4,00	A	3,85 - 4,00	A
	(Sangat Baik)	3,51 - 3,84	A-	3,51 - 3,84	A-
3,00	B	3,18 - 3,50	B+	3,18 - 3,50	B+
	(Baik)	2,85 - 3,17	B	2,85 - 3,17	B
		2,51 - 2,84	B-	2,51 - 2,84	B-
2,00	C	2,18 - 2,50	C+	2,18 - 2,50	C+
	(Cukup)	1,85 - 2,50	C	1,85 - 2,50	C
		1,51 - 1,84	C-	1,51 - 1,84	C-
1,00	K	1,18 - 1,50	D+	1,18 - 1,50	D+
	(Kurang)	1,00 - 1,17	D	1,00 - 1,17	D

Nilai akhir yang diperoleh untuk ranah sikap diambil dari nilai modus (nilai yang terbanyak muncul). Nilai akhir untuk ranah pengetahuan diambil dari nilai rerata. Nilai akhir untuk ranah keterampilan diambil dari nilai optimal (nilai tertinggi yang dicapai).

Unit 1**A. Pilihan Ganda**

- | | |
|------|-------|
| 1. A | 6. C |
| 2. A | 7. A |
| 3. C | 8. C |
| 4. C | 9. A |
| 5. C | 10. D |

B. Esay

1. Ukuran standar bolavoli : diameter 65 - 67 cm dengan massa 260-280 gram
2. Manfaat permainan bolavoli :
 - a. Bakar kalori dan lemak
 - b. Badan lebih terbentuk
 - c. Meningkatkan metabolisme tubuh
 - d. Koordinasi tangan dan mata lebih baik
 - e. Latih ketangkasan dan keseimbangan tubuh
 - f. Keterampilan interpersonal terasah
 - g. Meningkatkan percaya diri
3. Garis 3 m adalah Garis batas serang pemain belakang yang berjarak 3 meter dari garis tengah.
4. Sarana dan prasarana permainan bolavoli meliputi :
 - a. Lapangan bolavoli dengan ukuran 18 m dan 9 m
 - b. Bolavolidiameter 65-67 cm dengan massa 260-280 gram
 - c. Net : tinggi net untuk permainan voli laki-laki adalah 2,43 meter, sedangkan 2,24 meter adalah ukuran tinggi net bila voli dimainkan oleh tim perempuan.

- d. Rod Antena
Merupakan bagian dari jaring atau net bolavoli, antena ini merupakan tongkat lentur yang dijadikan sebagai batas samping dari area penyeberangan bola.
- e. Papan skor merupakan papan yang digunakan untuk mencatat skor kedua tim.
- f. Atribut pemain voli yang terdiri dari kaos/ baju dengan nomer punggung, celana pendek, sepatu dan kaos kaki.

5. Fungsi pemanasan adalah
 - a. Untuk membuat otot dan persendian menjadi fleksibel dan elastis, sehingga menjadi lebih mudah pada saat melakukan pergerakan.
 - b. Menghindari cedera pada saat berolahraga.
6. Libero adalah pemain yang keluar-masuk namun tidak memiliki hak untuk melakukan smash terhadap bola hingga ke seberang net.
7. Bola dinyatakan masuk apabila
 - a. Salah pihak lawan bisa memasukkan bola ke dalam area lapangan Anda, itu artinya tim Anda telah kehilangan bola sementara tim lawan mendapatkan nilai atau point.
 - b. Servis wajib dilakukan dengan cara melewati net dan juga wajib masuk ke daerah lawan. Jika itu tidak terjadi, maka lawan akan mendapatkan nilai atau point.
 - c. Perbedaan servis dan passing :
 - d. Servis adalah pukulan bola yang dilakukan agar bola dapat melewati net dan bergerak ke daerah lawan
8. *Passing* adalah mengoperkan bola kepada pasangan main untuk dimainkan di dalam area tim sendiri.
9. Cara melakukan servis atas :
 - a. Berdiri dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
 - b. Bolavoli dipegang dengan tangan kiri (gambar 8 a). Tangan kanan dapat digunakan untuk mengeratkan pegangan tangan kiri terhadap bolavoli.
 - c. Tangan kiri melambungkan bolavoli (gambar 8 b). Bolavoli harus dilambungkan dengan ketinggian lebih dari tinggi kepala.
 - d. Tangan kanan bersiap mengayun dari atas kepala (gambar 8c).
 - e. Tangan kanan mengayun (gambar 8 d) dan segera memukul bola (gambar 8 e)
 - f. Block atau bendungan merupakan teknik bertahan yang dilakukan di atas net. Teknik ini digunakan untuk menahan serangan lawan.

Unit 2

A. Pilihan Ganda

1. A 6. C
2. D 7. A
3. D 8. A
4. B 9. A
5. B 10. B

B. Esay

1. Permainan bola kasti adalah salah satu jenis permainan bola kecil yang dimainkan secara beregu. Kasti merupakan permainan tradisional yang selalu mengutamakan unsur kekompakan, ketangkasan serta kesenangan. Permainan bola kasti dimainkan oleh 2 regu, yaitu regu pemukul serta regu penjaga.
2. Lapangan bola kasti berbentuk persegi panjang dengan ukuran:
 - a. Panjang sekitar 60 sampai 70 meter
 - b. Lebar 30 meter
 - c. Ruang bebas ada 1
 - d. Ruang pertolongan ada 1
 - e. Ruang hinggap ada 2
3. Waktu permainan bola kasti dibagi menjadi 2 babak. Setiap babak diberi waktu 20 – 30 menit. Diantara babak diberikan istirahat sekitar 15 menit
4. Teknik melempar bola secara mendatar :
 - a. Bola kita pegang pada bagian pangkal ruas jari tangan, diantara jari telunjuk dan jari tengah serta jari manis. Sedangkan pada ruas jari kelingking dan ibu jari digunakan untuk mengontrol bola agar tidak jatuh
 - b. Badan kita condongkan ke belakang, lalu ayunkan lengan kita dari bawah ke atas
 - c. Bola kita lempar mendatar setinggi dada ke arah sasaran yang kita tuju
5. Ukuran Bola Kasti :
 - a. Terbuat dari karet yang diselimuti dengan benang
 - b. Ukuran keliling bola 19 -20 cm
 - c. Berat 30 – 70 gram atau 70 – 80 gr
 - d. Diameternya 20 cm

6. Tujuan bermain kasti bagi pendidikan jasmani !
 - a. Melestarikan budaya olahraga tradisional bangsa kita.
 - b. Dapat mengembangkan berbagai macam fungsi tubuh.
 - c. Meningkatkan sikap sportivitas antar pemain atau teman.
 - d. Meningkatkan pengetahuan peraturan permainan.
 - e. Mengembangkan kemampuan penggunaan strategi dan teknik yang terlibat dalam aktivitas yang terorganisasi.
 - f. Dapat menjalin hubungan persahabatan dan kerjasama yang baik
 - g. Belajar berkomunikasi dan bekerja sama dengan orang lain.
 - h. Memberikan saluran untuk mengekspresikan diri dan kreativitas.
 - i. Mengembangkan kemampuan penggunaan strategi dan teknik yang terlibat dalam aktivitas suatu permainan.
 - j. Mendapatkan olahraga yang murah meriah.
7. Macam-macam lemparan dalam permainan bola kasti !
 - a. Melempar Bola Menyusur Tanah (bawah)
 - b. Melempar Bola Mendatar
 - c. Melempar Bola Melambung
8. Tiga cara menangkap bola dalam permainan kasti :
 - a. Pandangan mata kita tertuju pada arah datangnya bola
 - b. Menangkap bola dengan kedua tangan dan kedua telapak tangan kita buka sehingga membentuk setengah bola
 - c. Pada saat perkenaan bola pertama pada telapak tangan, maka harus diikuti sedikit tarikan tangan ke belakang
9. Bola dinyatakan mati apabila :
 - a. Bola masih dipegang pelambung yang berdiri pada tempatnya.
 - b. Pukulan salah atau tidak kena.
 - c. Bola hilang dan dicari tidak diketemukan.
 - d. Terjadi pergantian tempat atau pemain.
10. Pukulan dalam permainan bola kasti :
 - a. Memukul Bola Mendatar
 - b. Memukul Bola Melambung
 - c. Memukul Bola Memantul Tanah

Kriteria Pindah / Lulus Modul

Anda dinyatakan memenuhi kriteria pindah/lulus modul apabila tugas-tugas pada modul 1 Meriahnya bermain bola (Bolavoli dan bola kasti) telah dikerjakan dan memahami materi dengan ketercapaian nilai atau skor minimal 75 (nilai keseluruhan).

Penghitungan nilai sebagai berikut :

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Nilai Rata - rata Unit 1 + Unit 2}}{2}$$

Rentang nilai	Nilai	Kelulusan
91 - 100	A	Lulus
80 - 90	B	Lulus
75 - 80	C	Lulus
< 75	D	Tidak lulus

Daftar Pustaka

Aryanto, Budi dan Margono, 2010, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP/ MTS Kelas IX. Jakarta.Kemdiknas.

Kosasih, E. 1982. Olahraga: Teknik dan Program Latihan. Jakarta: Akademika.

Nurhuda, Hilman dan Kusumawati, Mia. 2010. Arena. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP/ MTS Kelas IX. Jakarta.Kemdiknas.

Rustandi, Endi. 2009. Perkuliahan permainan bola kasti.Majalengka.

Sayanda selalu memberikan yang terbaik. 2018. Pengertian Permainan Bolavoli-Sejarah, Peraturan, Teknik, diakses pada tanggal 13 Juni 2018 dari <https://www.sayanda.com/permainan-bola-voli>

BIODATA PENULIS

Nama lengkap : Widayanti, S.Pd
Nomor HP : 081347670840
Alamat email : widayanti_wida@rocketmail.com
Unit Kerja : BP PAUD dan Dikmas Kalimantan Timur
Alamat Kantor : Jl. Basuki Rahmat No.41 Samarinda Kal Tim
Bidang Keahlian : Kajian dan Pengembangan Model PAUD dan Dikmas
Riwayat Pekerjaan : Menjadi Pamong Belajar dari tahun 2000 sampai sekarang
Riwayat Pendidikan : S1 Tata Boga IKIP Negeri Semarang



Nama lengkap : Kasiyem, M. Pd
Nomor HP : 08125893011
E-Mail : kasiyemnuriyah@yahoo.com
Unit Kerja : BP PAUD dan Dikmas Kalimantan Timur
Alamat Kantor : Jl. Basuki Rahmat No.41 Samarinda Kal Tim
Bidang Keahlian : Kajian dan Pengembangan Model PAUD dan Dikmas
Riwayat Pekerjaan : Menjadi Pamong Belajar dari tahun 2000 sampai sekarang
Riwayat Pendidikan : S1 Olahraga dan Rekreasi IKIP Negeri Yogyakarta
S2 Administrasi Pendidikan konsentrasi Pendidikan Luar Sekolah
Universitas Mulawarman Samarinda



Nama lengkap : Hj. Ratnawati, S.Pd
Nomor HP : 085387579795
E-Mail : rtnpkb81@yahoo.com
Unit Kerja : BP PAUD dan Dikmas Kalimantan Timur
Alamat Kantor : Jl. Basuki Rahmat No.41 Samarinda Kal Tim
Bidang Keahlian : Kajian dan Pengembangan Model PAUD dan Dikmas
Riwayat Pekerjaan : Menjadi Pamong Belajar dari tahun 1997 sampai sekarang
Riwayat Pendidikan : S1 Bahasa Inggris Universitas Mulawarman

