

Media Pembelajaran

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

Untuk SMP/MTs Kelas VII

BAB 2

Gerak Spesifik Permainan Net: Bola Voli

Tujuan pembelajaran:

- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak spesifik mengumpan/passing bawah dan atas.
- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan gerak spesifik mengumpan/passing bawah dan atas.
- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak spesifik servis bawah dan atas.
- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan gerak spesifik servis bawah dan atas.



Sumber: *shutterstock.com*

Profil Pelajar Pancasila:

Mandiri:

- Kesadaran akan diri dan situasi yang dihadapi (mengendalikan emosi saat bermain dan berolahraga, membagi bola saat bermain kepada teman yang memiliki kesempatan lebih baik, bukan berdasarkan suka atau tidak suka).
- Pengaturan diri, yaitu mengatur kegiatan dan beristirahat serta membuat jadwal kegiatan sehari-hari.

Gotong Royong:

- Berkolaborasi dengan baik, seperti bekerja bersama dengan kelompok saat pembelajaran atau bermain.
- Berbagi dengan baik dan dapat menerapkannya, seperti menggunakan peralatan secara bergantian dan berbagi area berlatih.

Kreatif:

- Menghasilkan gagasan yang orisinal, seperti menemukan strategi bermain.

Mencari dan Menemukan Gerak

Mari kita awali dengan kegiatan mencari dan menemukan gerak yang ada dalam bola voli. Amati gambar-gambar berikut.






Sumber: *dokumen penerbit*

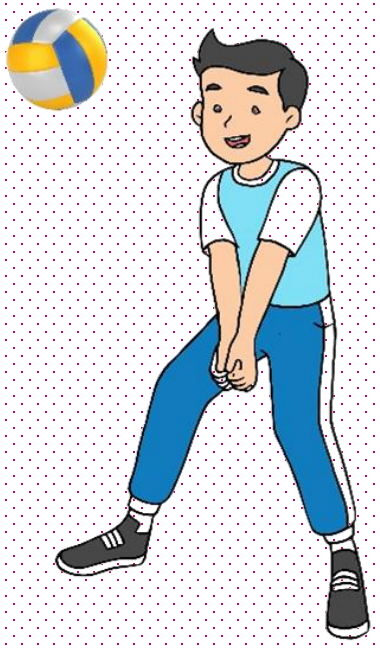
Lalu, tulislah gerakan yang ada pada gambar tersebut dan identifikasi jenis gerak dan bagian tubuh yang digunakan. Kemudian, tulis pada buku tugasmu.

Pembelajaran 1

1. Keterampilan Gerak Spesifik Mengumpan Bola (*Passing*)

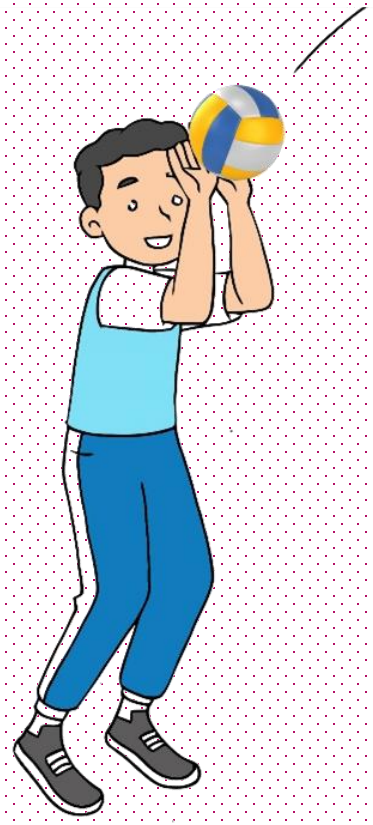


Gerak mengumpan bola dari atas (*passing* atas)



Gerak mengumpan bola dari bawah (*passing* bawah)

2. Menganalisis Gerak Spesifik Mengumpan Bola



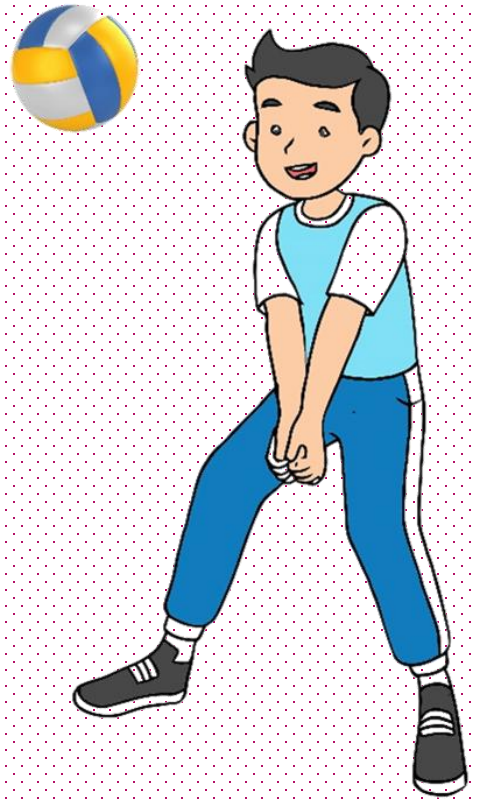
Cara mengumpan bola dari atas:

- Sikap badan agak jongkok dengan lutut sedikit ditekuk.
- Badan sedikit condong ke depan, siku ditekuk, jari-jari terbuka membentuk lengkungan setengah bola.
- Ibu jari dan jari saling berdekatan membentuk segitiga.
- Bola didorong dengan semua jari dan luruskan kedua tangan. Gunakan gerakan kaki untuk menambah tenaga.

2. Menganalisis Gerak Spesifik Mengumpan Bola

Cara mengumpan bola dari bawah:

- Sikap badan agak jongkok dan lutut sedikit ditekuk.
- Kedua tangan dirapatkan dan digenggam.
- Gerakan/ayunan kedua lengan disesuaikan dengan keras/lemahnya kecepatan bola.

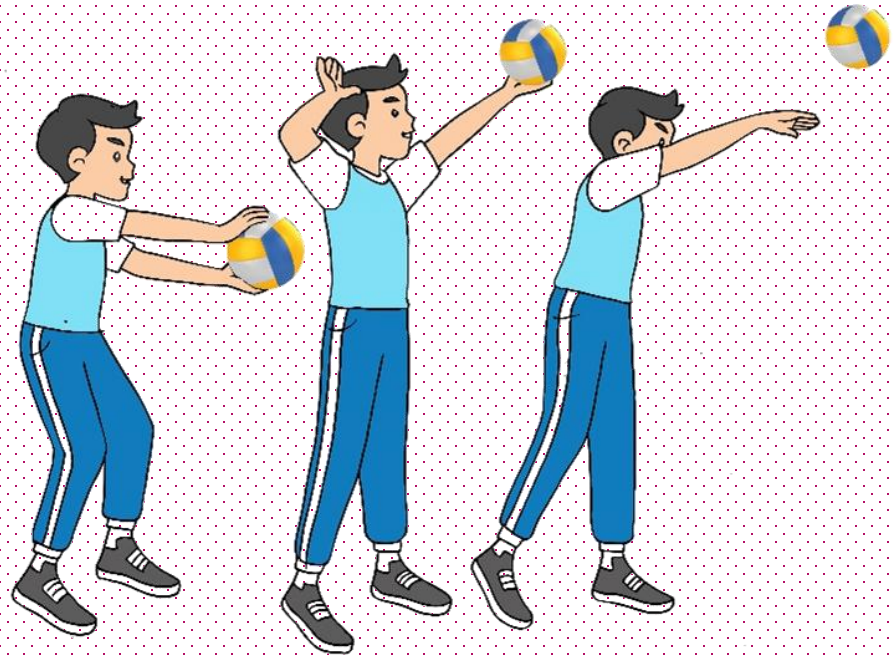


Mengumpan Bola

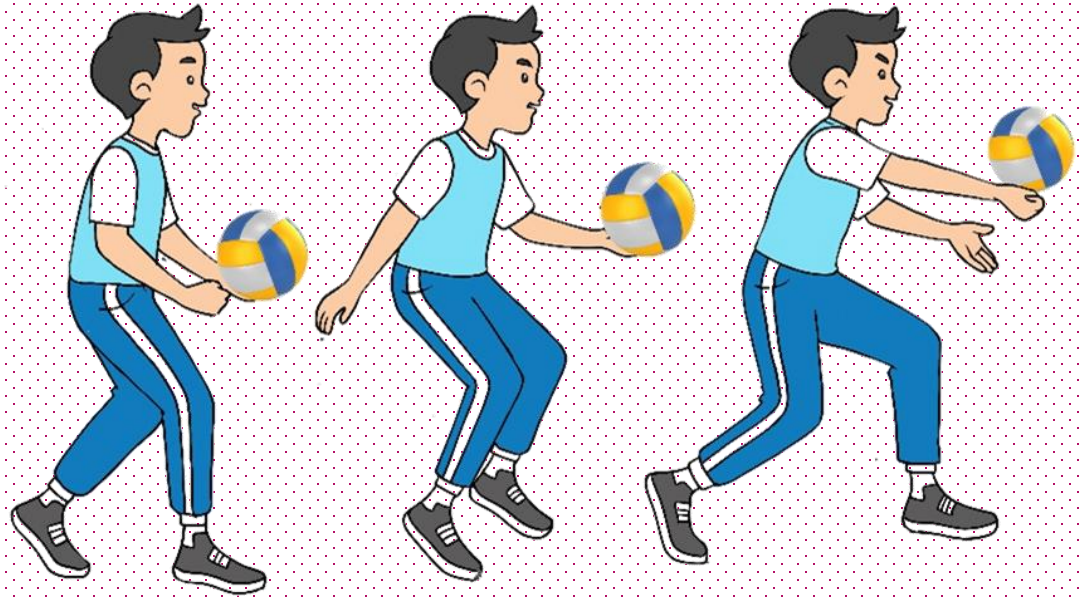


Pembelajaran 1

3. Keterampilan Gerak Spesifik Servis

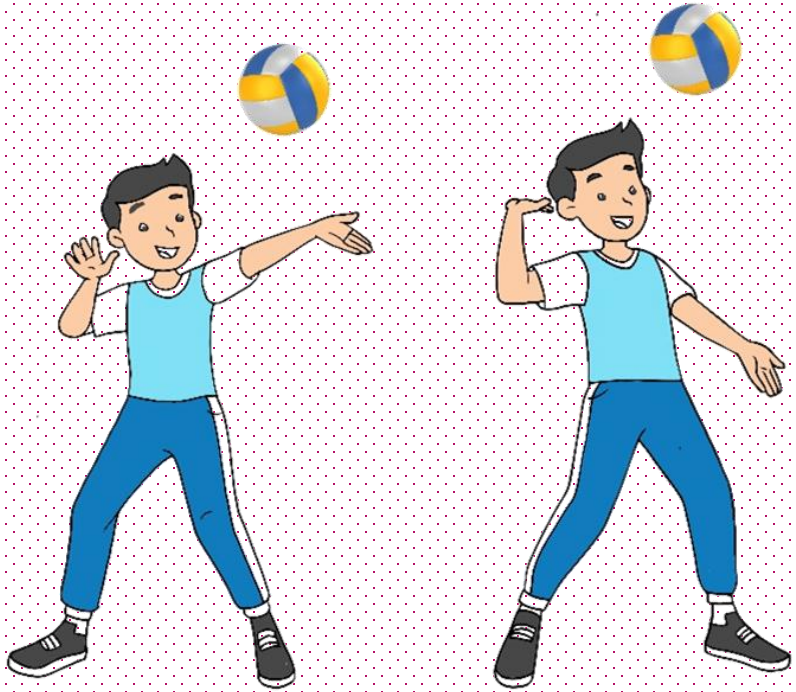


Gerak servis atas



Gerak servis bawah

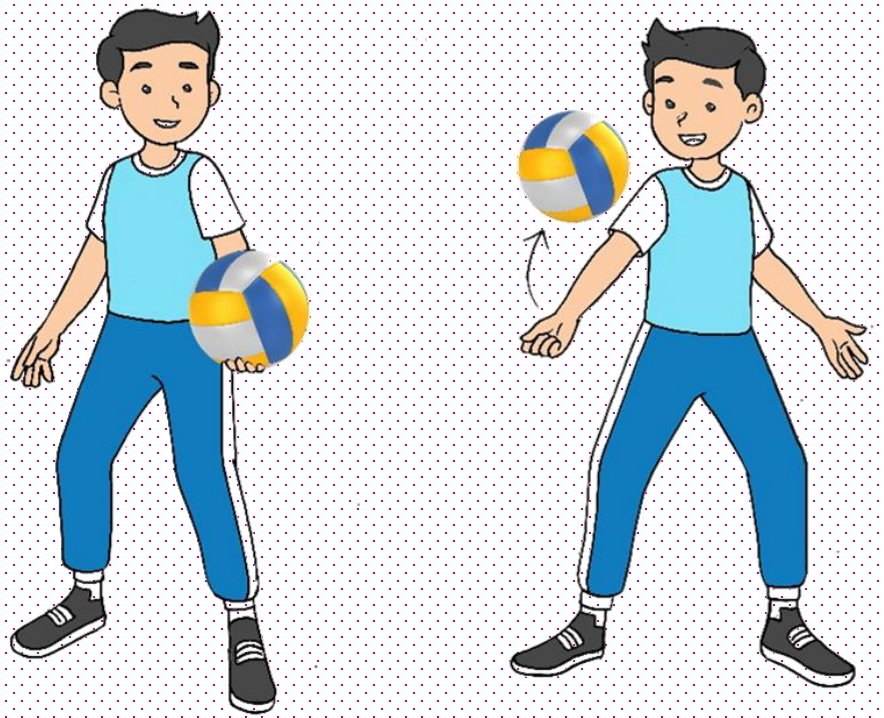
4. Menganalisis Gerak Spesifik Servis



Cara servis atas:

- Pemain berdiri dengan mengambil posisi salah satu kaki lebih ke depan dan kedua lutut agak rendah.
- Tangan memegang bola dan tangan yang lain diangkat ke samping atas setinggi pelipis.
- Lambungkan bola sedikit ke samping dengan tidak terlalu tinggi.
- Setelah bola melambung ke atas setinggi kepala, tangan kanan dipukulkan ke bagian tengah bola.
- Pukulan dapat dilakukan dengan menggunakan telapak tangan, ibu jari dilipat ke dalam dan menempel pada telapak tangan, atau memukul dengan tangan tergenggam.

4. Menganalisis Gerak Spesifik Servis



Cara servis bawah:

- Berdiri di daerah servis dengan salah satu kaki lebih ke depan daripada kaki yang lain.
- Bola dipegang dengan salah satu tangan. Bola dilambungkan tidak terlalu tinggi, tangan yang lain ditarik ke bawah belakang.
- Setelah bola melambung kira-kira setinggi pinggang, lengan diayunkan lurus ke depan untuk memukul bola.
- Telapak tangan menghadap bola dan tangan ditegangkan atau tangan menggenggam untuk mendapat pantulan yang sempurna.

Gerak Servis



Pembelajaran 2

1. Keterampilan Gerak Spesifik Smes

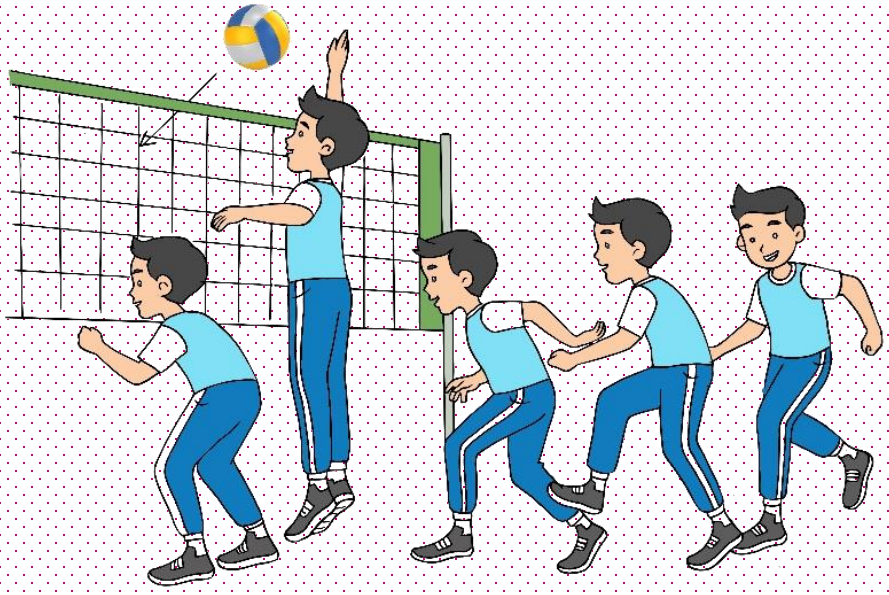


- Gerak smes dapat dilakukan dengan melangkahkan kaki paling sedikit dua langkah dan langkah terakhir lebar.
- Lakukan gerak menolak dengan kedua kaki ke atas dan diikuti dengan ayunan kedua lengan ke depan atas.
- Pukul bola dengan telapak tangan pada bagian atas bola bersamaan dengan pergelangan tangan diaktifkan.
- Kemudian mendarat dengan kedua ujung telapak kaki dengan kedua lutut mengeper.

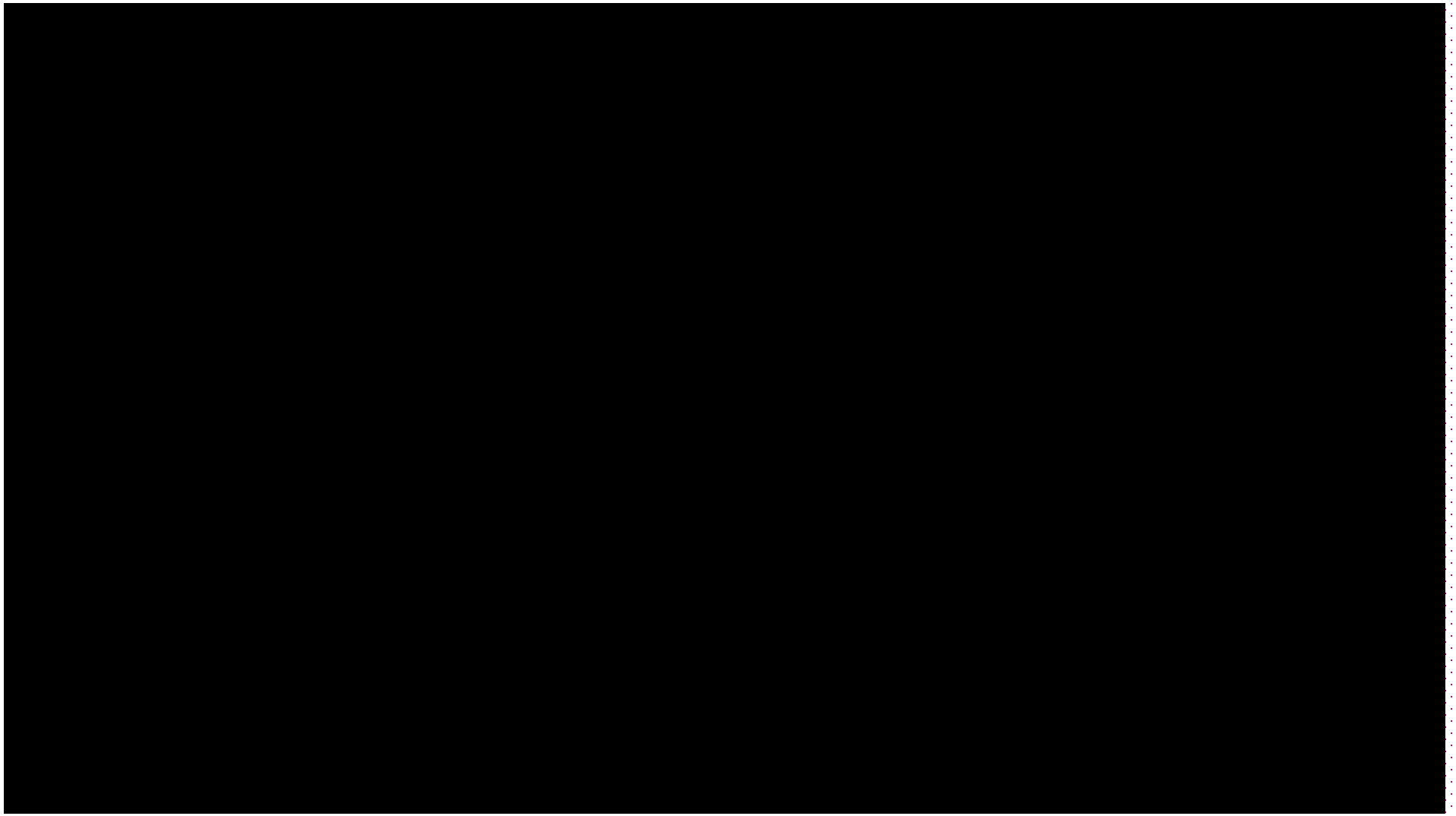
2. Menganalisis Gerak Spesifik Smes

Cara gerak smes:

- Berdiri kira-kira 2,5–4 m dari jatuhnya bola saat diumpan dengan posisi badan serong ke arah bola.
- Langkahkan kaki ke arah bola. Dua langkah terakhir merupakan langkah yang menentukan untuk bisa berada di belakang bola pada saat melompat (*take-off*) sehingga badan menghadap ke net, dan kedua lengan digerakkan menjulur ke atas.
- Bola dipukul saat tepat di bawah telapak tangan dengan ketinggian di atas net.
- Bola dipukul di bagian atasnya. Setelah kontak dengan bola, lengan diturunkan dengan tidak sampai menyentuh net dan mendarat dengan lentur.

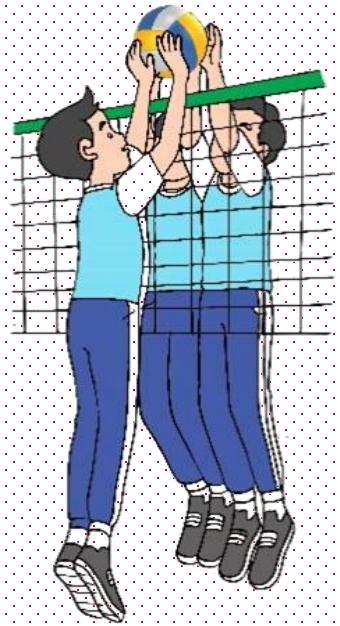


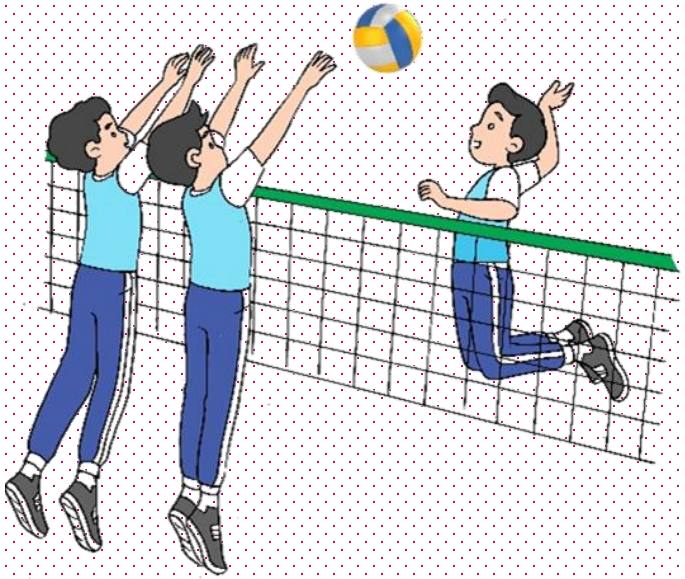
Gerak Smes

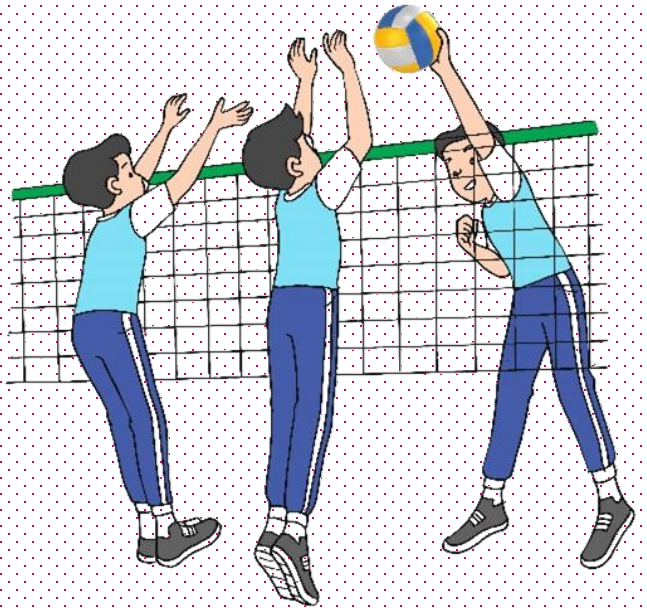


Pembelajaran 3

1. Keterampilan Gerak Spesifik Bendungan/Blok

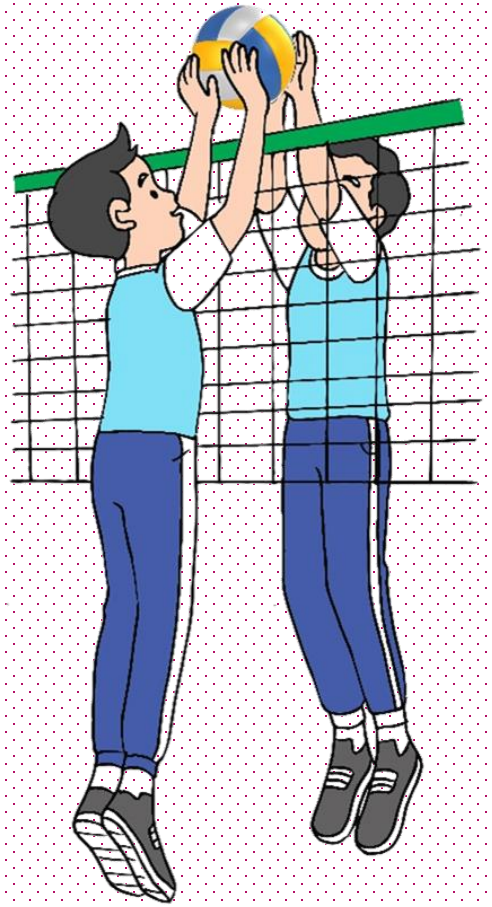






- Bendungan/blok adalah merintangi atau menghalangi musuh ketika sedang melakukan serangan di depan net.
- Blok dapat dilakukan oleh 1, 2, atau 3 orang.
- Blok dilakukan dengan mengangkat lengan tinggi-tinggi pada tempat yang menjadi arah bola setelah dipukul lawan.

2. Menganalisis Gerak Spesifik Bendungan/Blok



Cara melakukan gerak bendungan/blok:

- Berdirilah di daerah depan net, segeralah bergerak ke posisi blok untuk melakukan *take-off*.
- Sebelum *take-off*, kedua lengan agak ditekuk di depan badan dengan telapak tangan menghadap ke net.
- Pada saat *take-off*, kedua kaki ditolakkan ke atas sampai lurus dan kedua lengan dijulurkan ke atas.
- Pada saat kontak dengan bola, jari-jari tangan dibuka lebar dan kaku dengan kedua telapak tangan saling mendekat agar bola tidak menyelinap di antara keduanya.
- Setelah kontak dengan bola, mendaratlah dengan lengan diangkat ke belakang atas dengan cepat agar tidak menyentuh net dan mendarat dengan lentur.

Gerak Bendungan/Blok



Bermain Bola Voli dalam Bentuk Pertandingan



Sumber: *flaticon/ good ware*