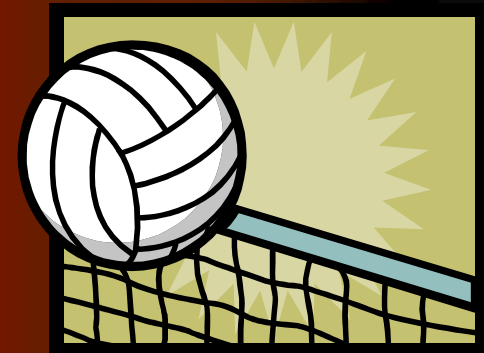


# METODIK PERMAINAN BOLA VOLI



Sujarwo, S.Pd.Jas



# Pengertian Metodik

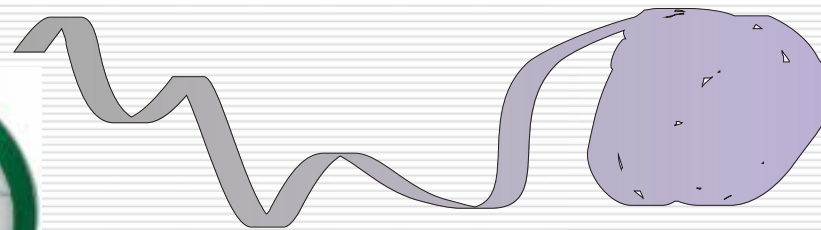
---

- Suatu cara yang digunakan oleh seseorang untuk menyampaikan suatu materi pembelajaran kepada orang lain dengan tujuan agar materi tersebut dapat dikuasai oleh orang lain tersebut, dengan baik.
-

# Permainan Bola voli

---

- Suatu permainan yang pada dasarnya memantulkan bola dengan pantulan yang sah.



# Metodik bola voli

---

- Bagaimana memberikan suatu pembelajaran dimulai dari pemanasan (warming up), latihan inti (satu materi teknik dalam permainan bola voli), dan pendinginan (cooling down).



# Example: metodik bola voli untuk passing bawah

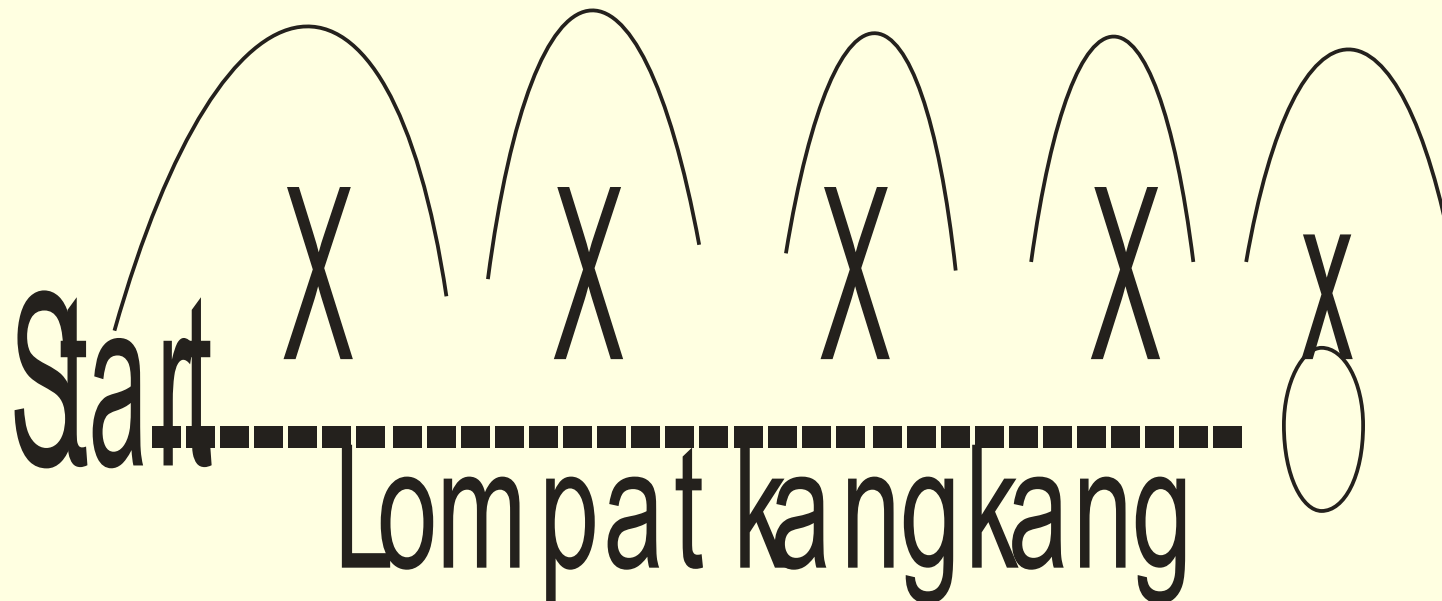


- Pemanasan/warming up:
- Stretching pasif dan aktif



- ❑ Pemanasan dengan bermain menggunakan bola

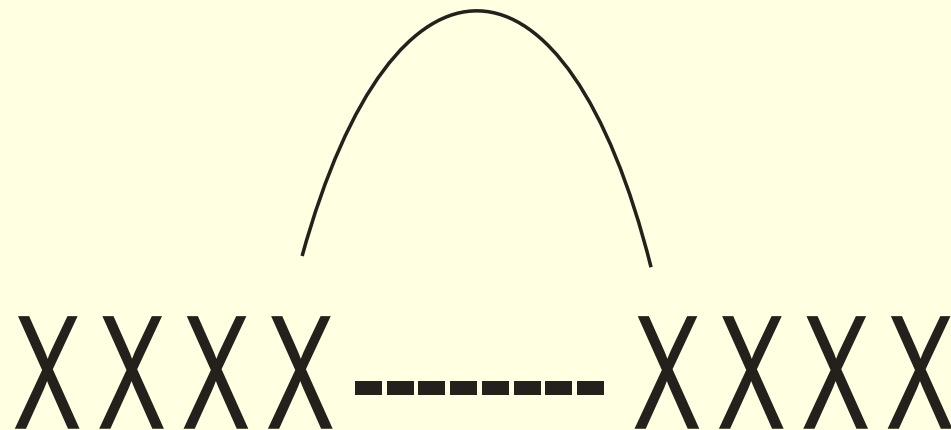
~ melempar bola melewati bawah kaki teman kemudian lompat kangkang



# Latihan inti (passing bawah)

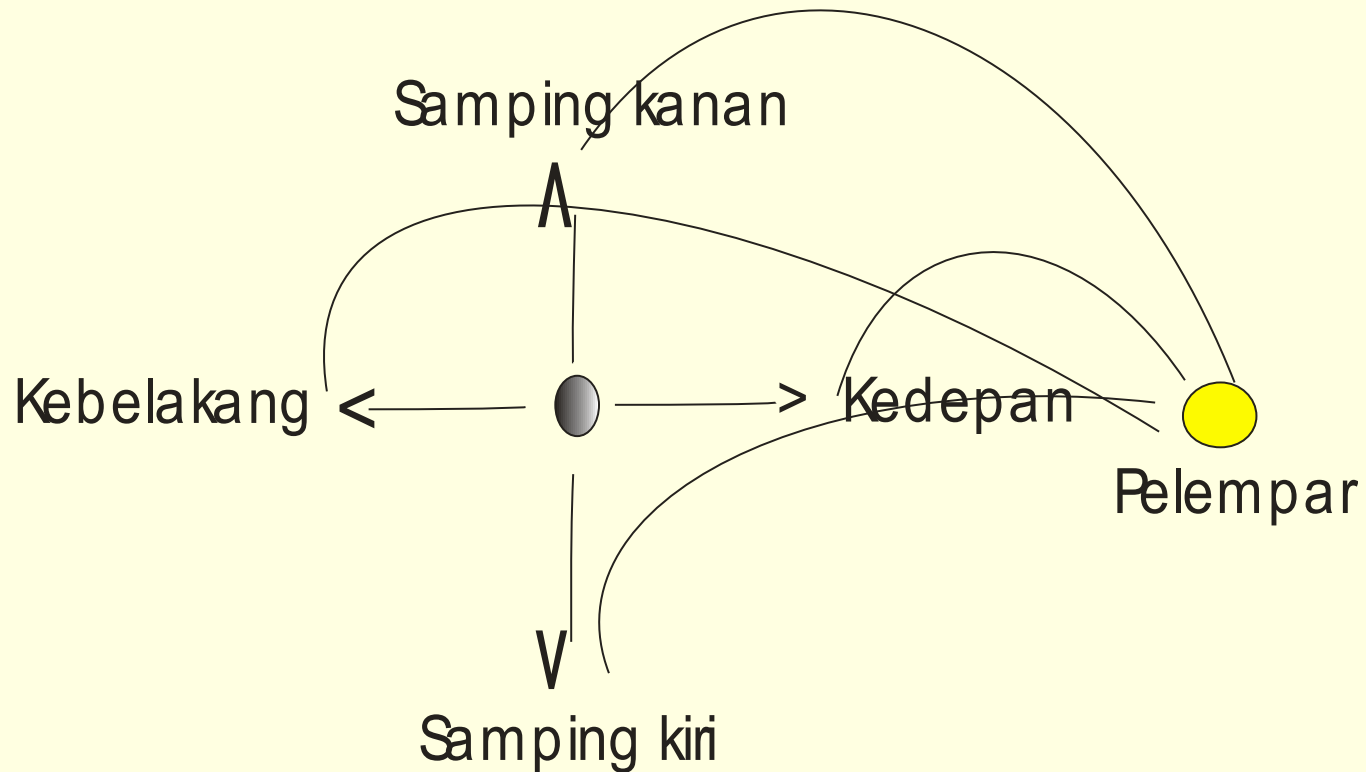
---

- a) Lempar tangkap dengan posisi siap untuk menerima bola/rescive servis.



b) Rescive geser kanan-kiri.

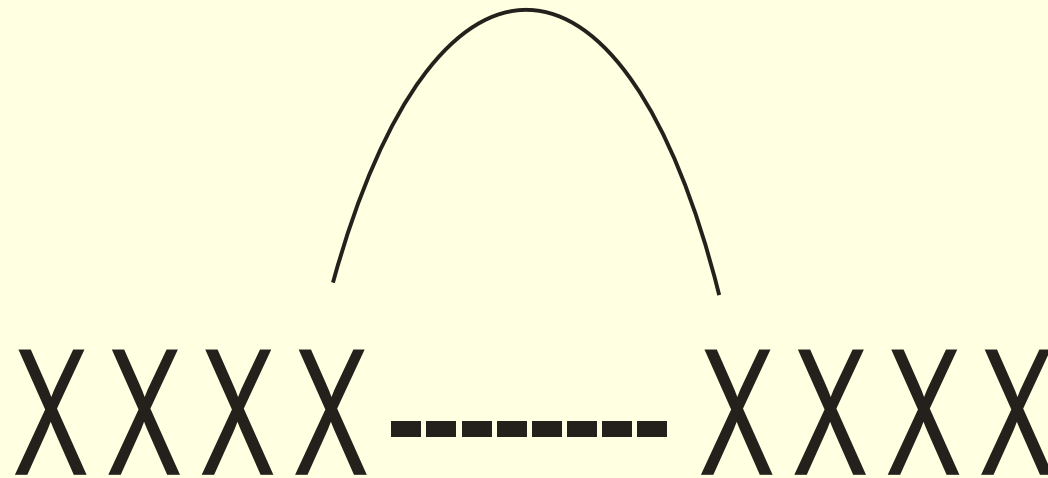
c) Rescive servis geser muka-belakang





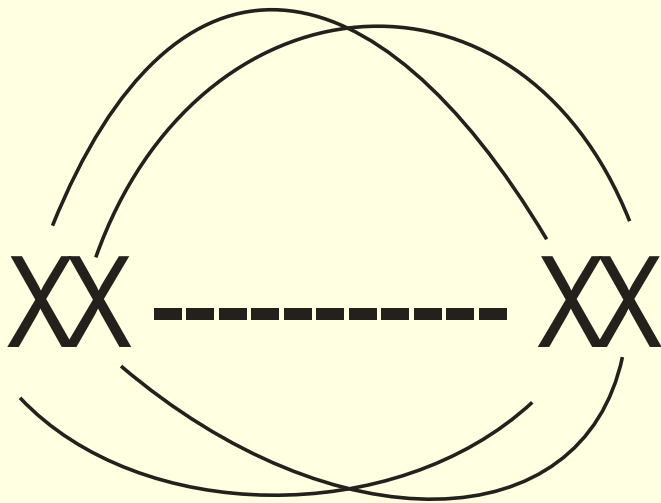
d) XX <-----> XX  
passing bawah  
berkelompok, ditempat

---

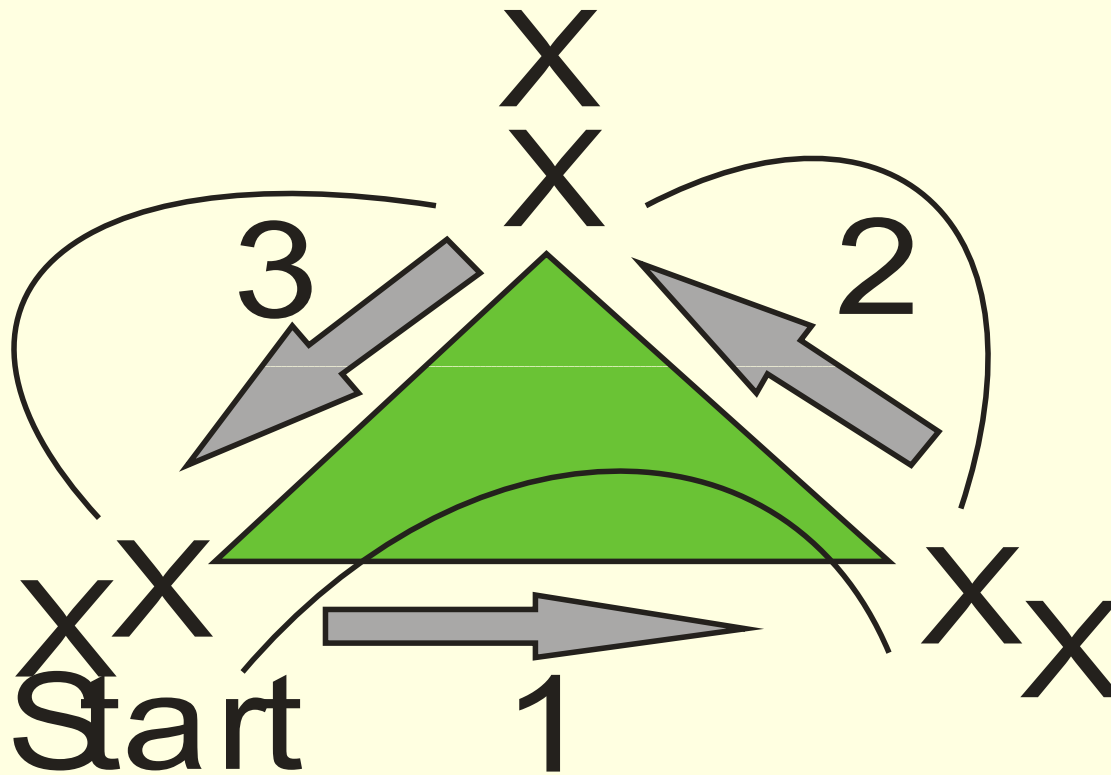


e) XX <-----> XX passing  
bawah berkelompok, rotasi  
bergantian

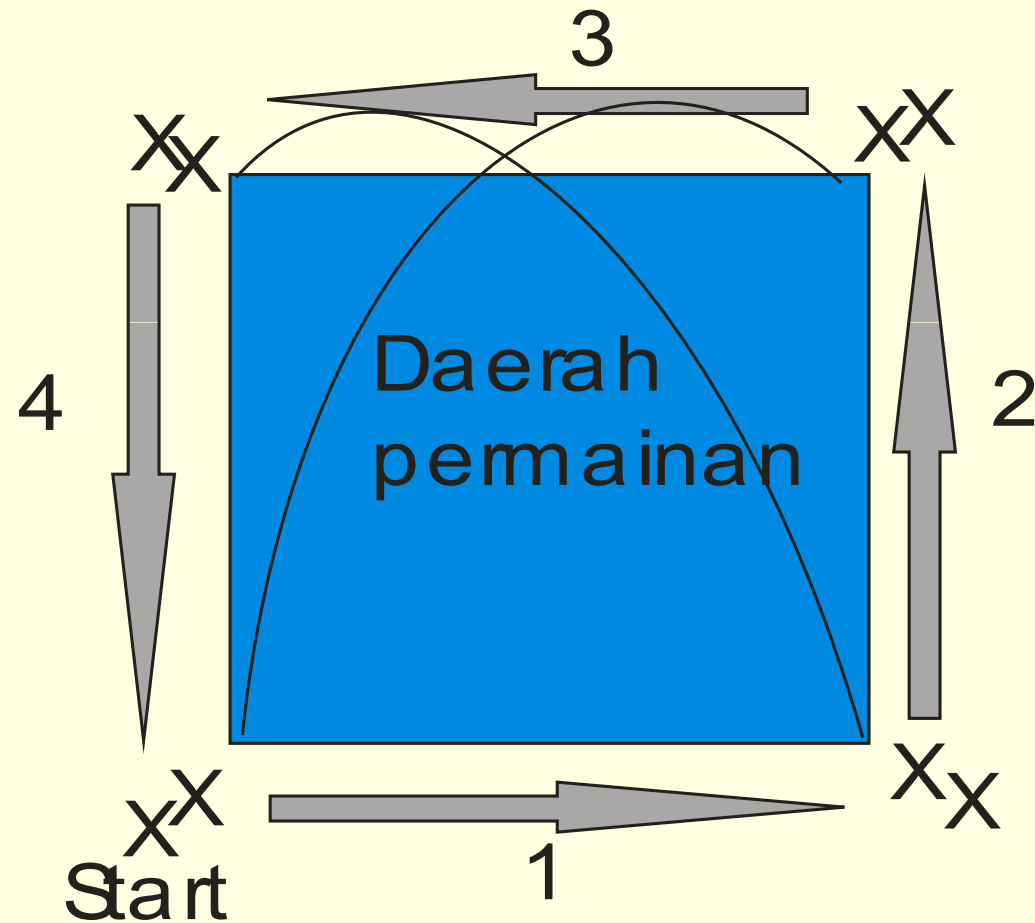
---



f) Games segi tiga: passing bawah muter dalam segitiga, berusaha jangan sampai jatuh



# g) Passing bawah dalam bentuk segi empat



# Latihan inti terakhir

---

Games : bermain dengan peraturan yang dimodifikasi. (khusus passing bawah saja, 3 kali sentuhan)



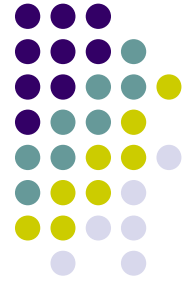
# PENDINGINAN/COOLING DOWN

Siswa tidur terlentang rileks, dan melakukan gerakan pelepasan ringan.

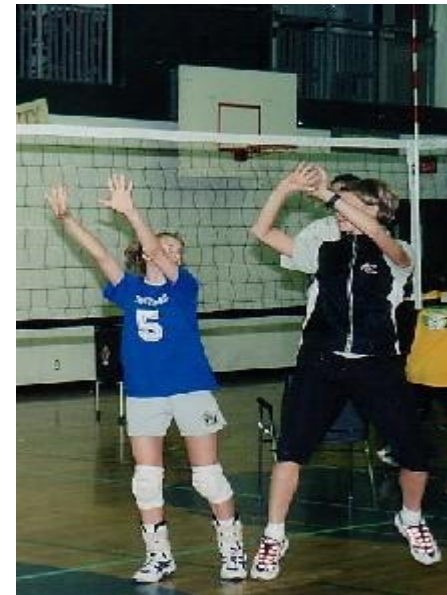
○ XXXXXX  
XXXXXX  
XXXXXX  
XXXXXX



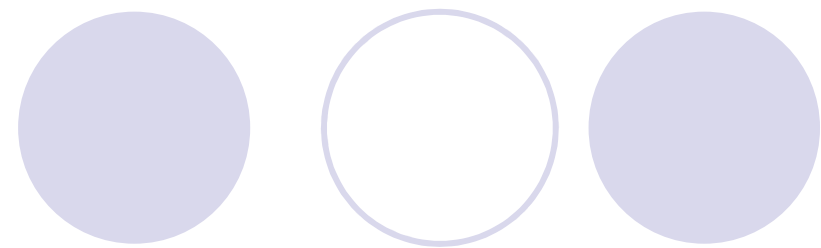
# Example metodik passing atas



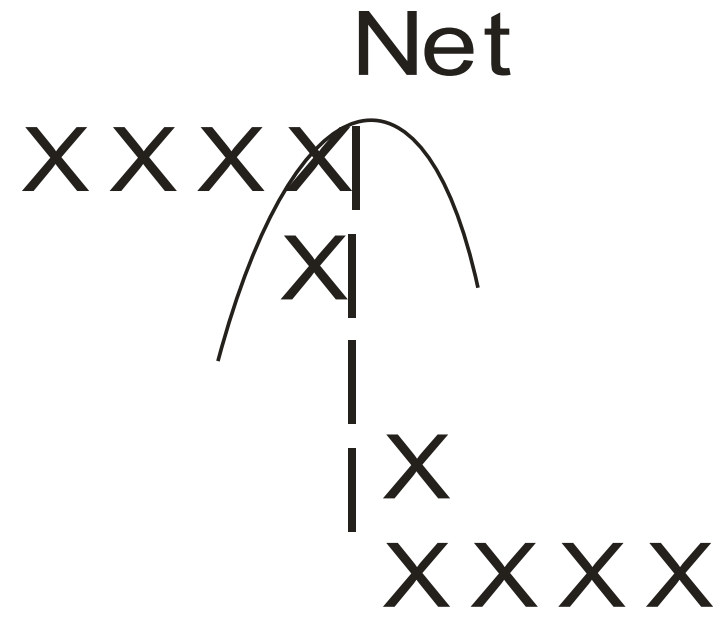
- Pemanasan/warm up  
Games dengan banyak/dominan gerakan tangan yang berperan



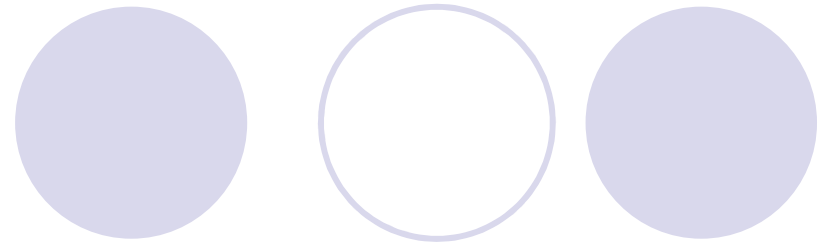
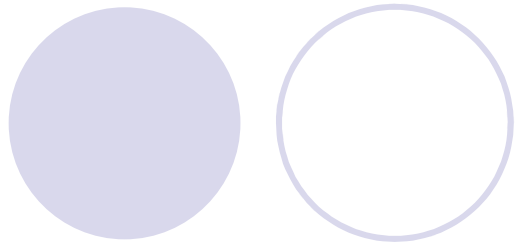
● **LATIHAN INTI:**



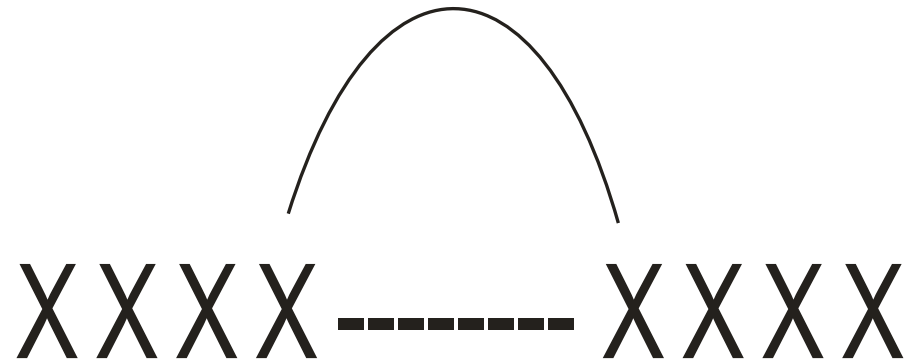
- a) Memantulkan bola melewati net terus bergerak ke samping

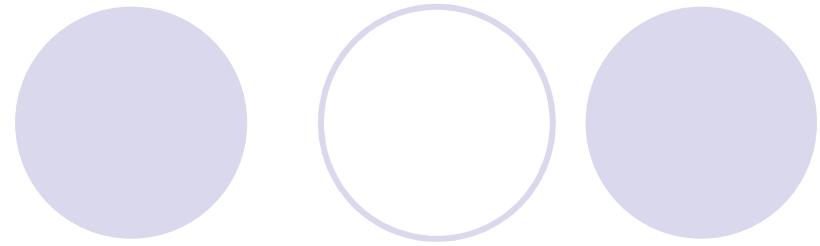
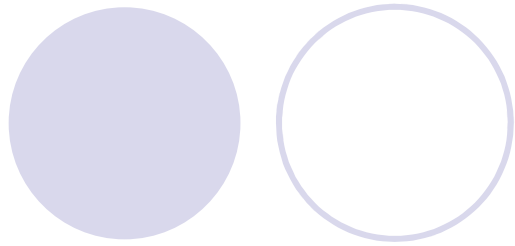




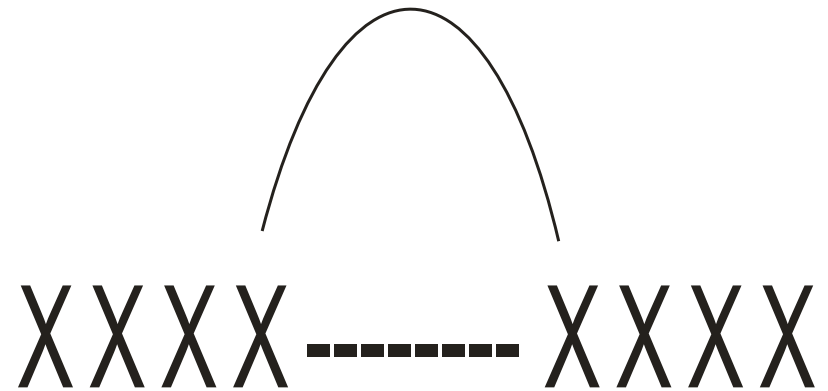


b) Siswa berhadapan  
lempar tangkap dari  
atas kepala dengan  
posisi kedua tangan  
seperti dasar awal  
passing atas

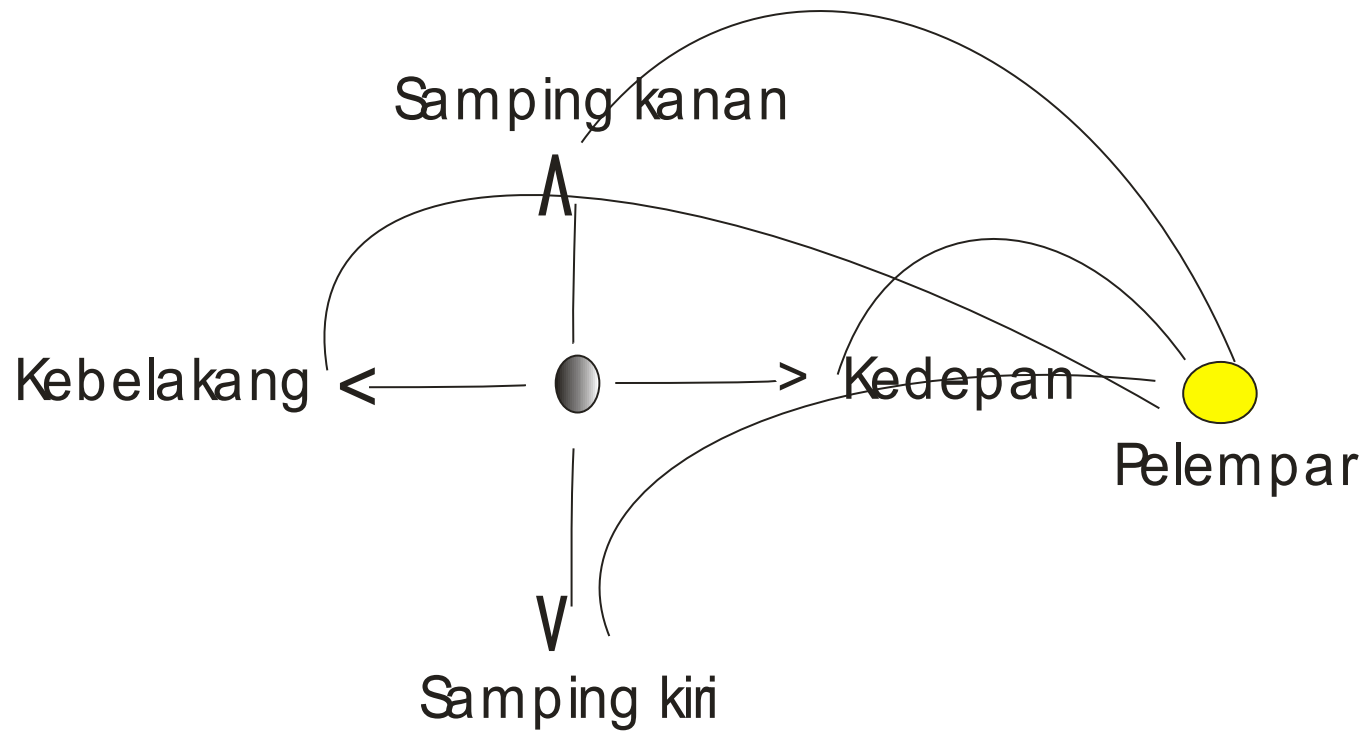
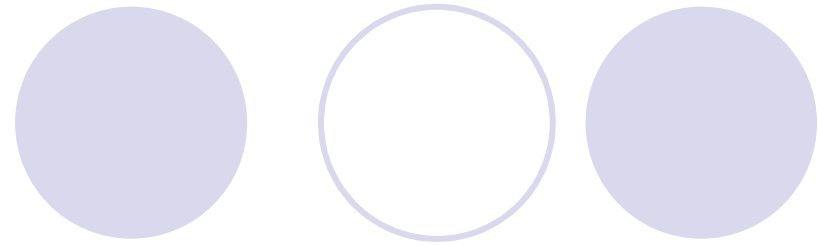


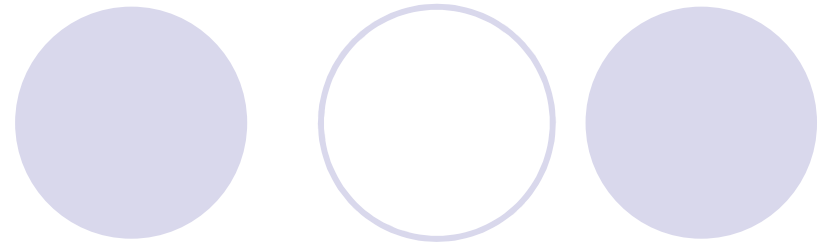
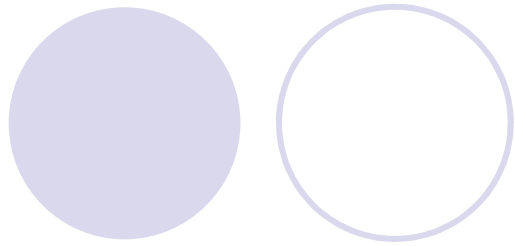


c) Siswa lempar tangkap dengan kedua tangan dari bawah seperti start awal passing atas dari bawah badan

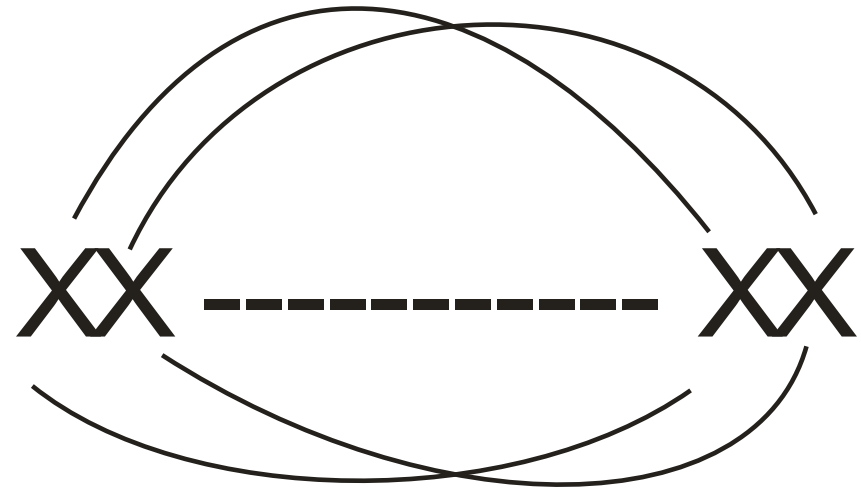


d) Passing bawah dengan bergerak ke samping kanan, samping kiri, kedepan dan kebelakang

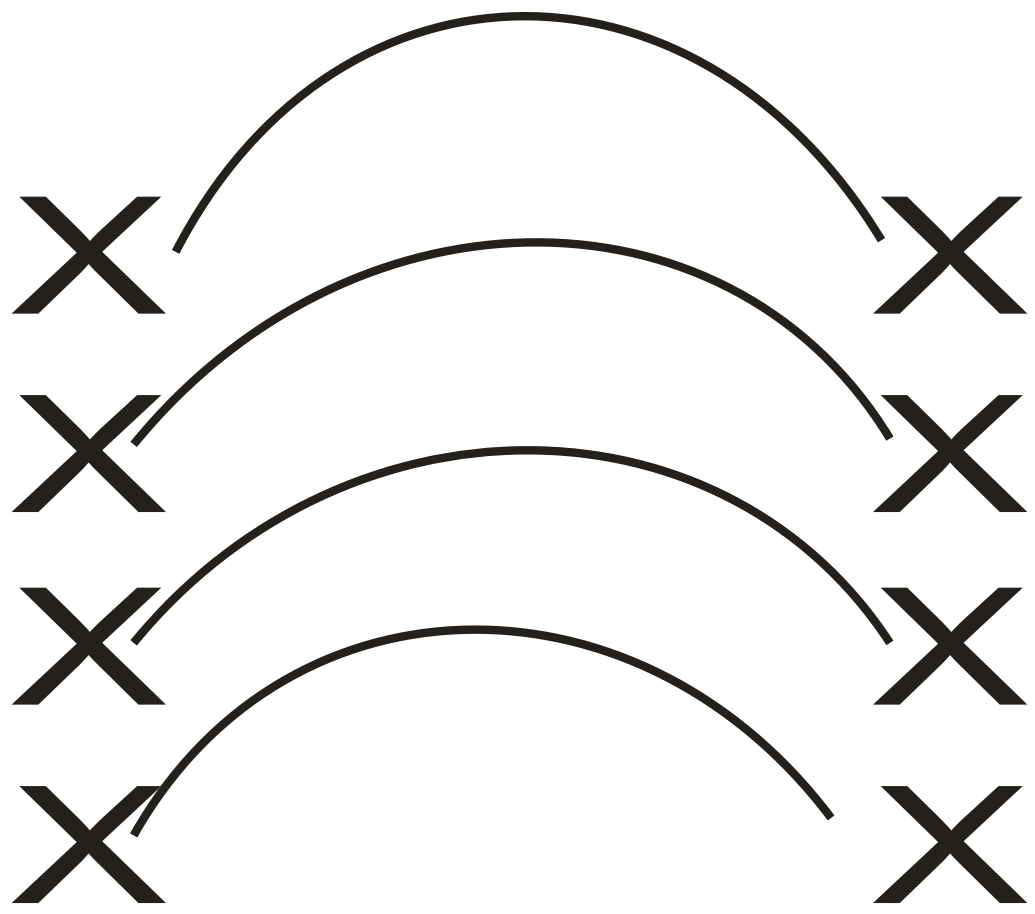
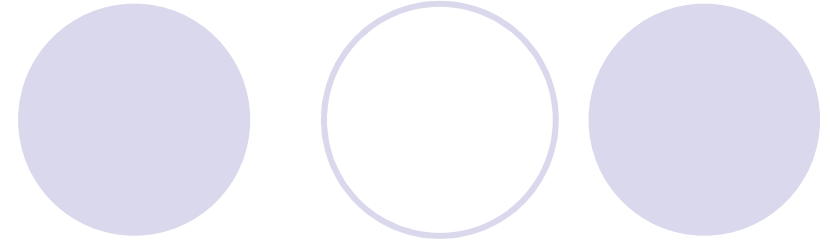




e) Passing atas dengan berrotasi tempatnya, setelah passing atas kejar bola ke arah passing tersebut.



f) Passing atas  
berpasangan dengan  
posisi duduk



## g) Latihan Passing atas dengan bantuan tembok



# Analisis passing atas dengan media video



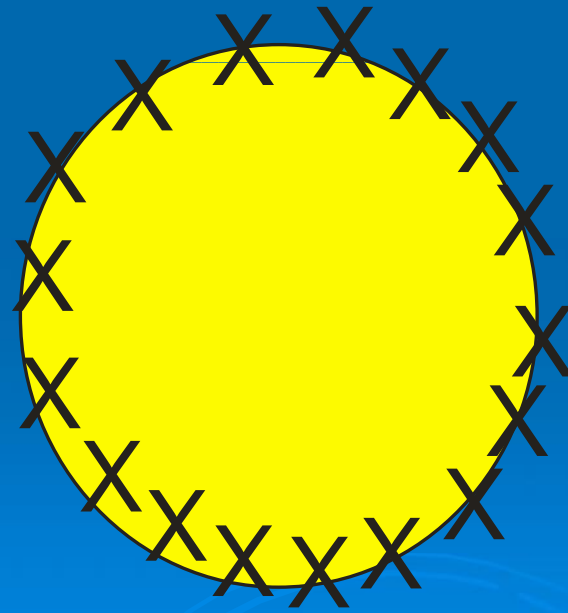
Latihan inti terakhir dengan bermain di lapangan sebenarnya



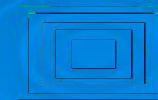
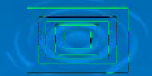


# C. Penenangan/cooling down

- Berjalan melingkar pelan-pelan sambil bernyanyi



Dosen



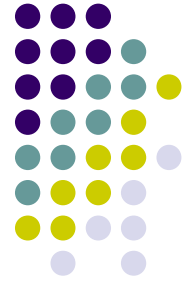
# Example metodik smash dalam permainan bola voli



- Pemanasan dengan permainan menggunakan bola yang pada intinya mengarah ke teknik atau materi yang nantinya akan disampaikan.



# pemanasan



- Permainan target melempar dari atas seperti gerakan awal mau smash, sasaran kaki teman dibawah lutut.
- Lompat pagar melewati teman yang membungkuk

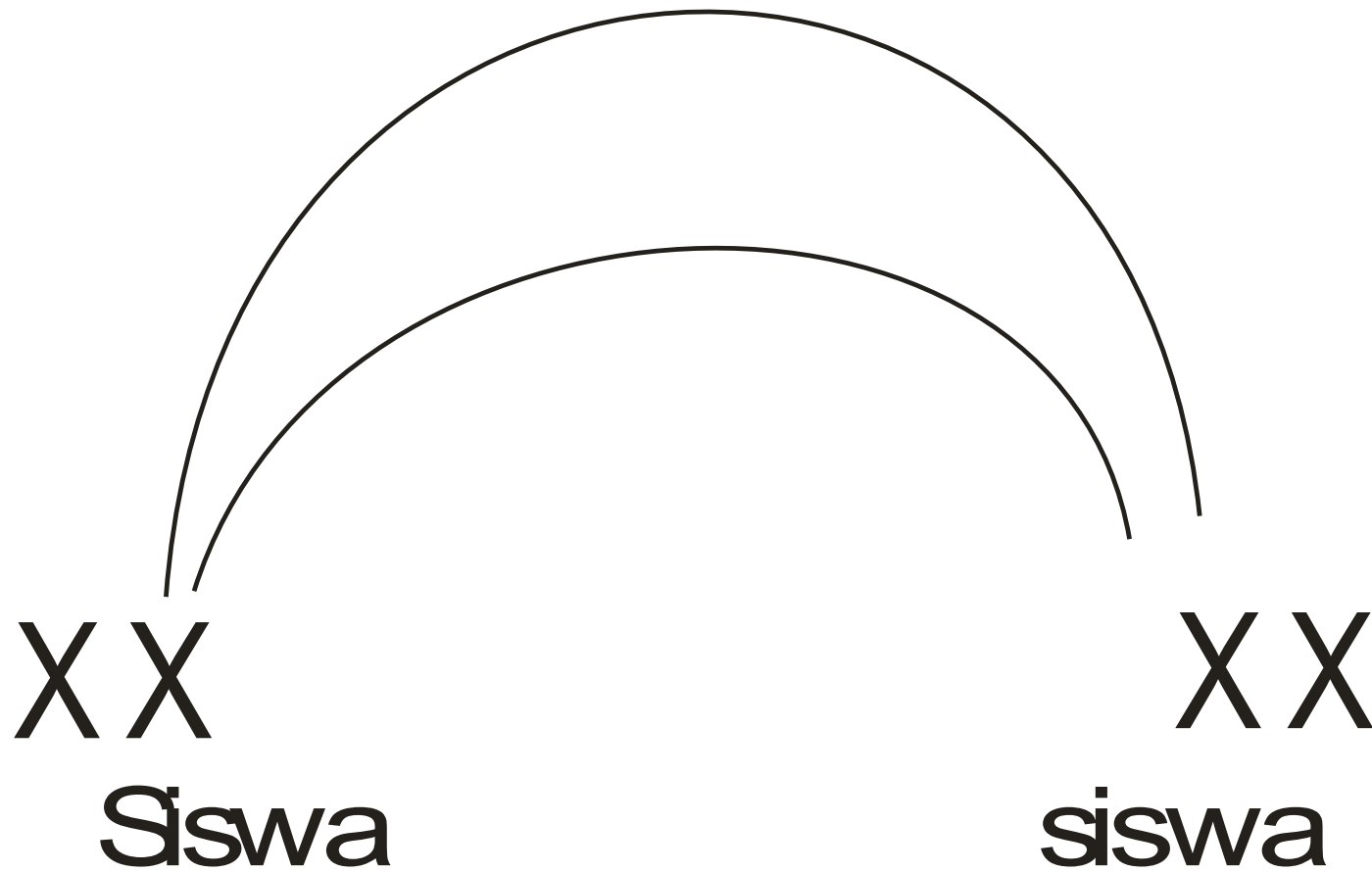


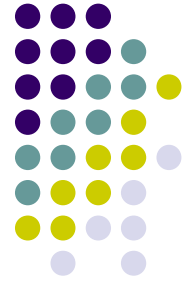
## B. INTI

Memantul-  
mantulkan  
bola ke lantai  
masing-  
masing anak  
melakukan

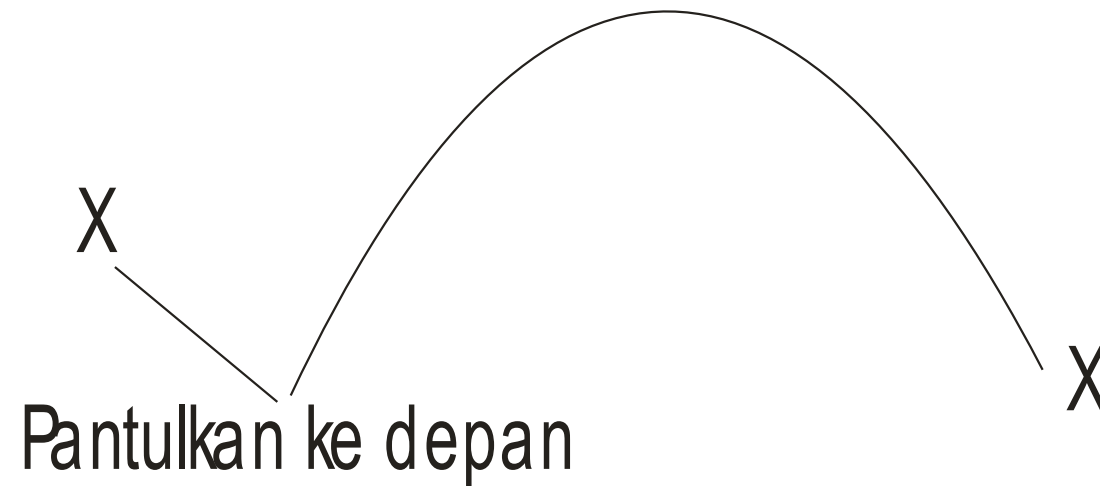


**Melempar bola dengan satu tangan baik kanan maupun kiri dengan melewati net**



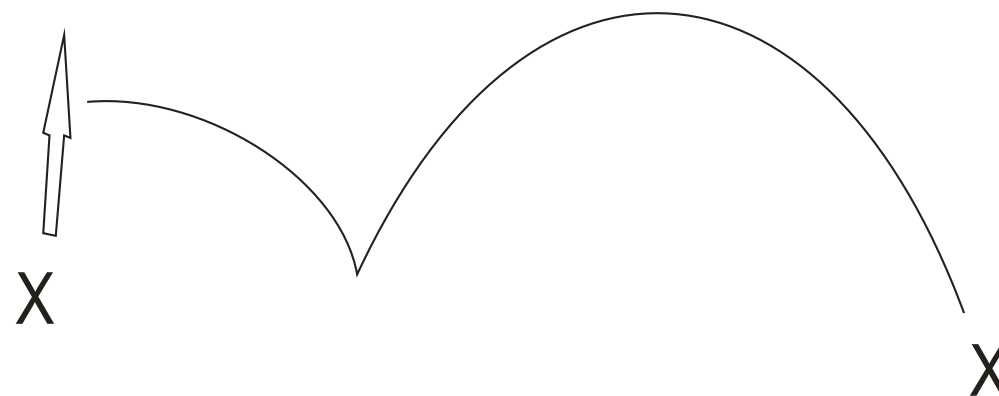


- Memantulkan bola ke lantai 1-2 meter depan badan kita.

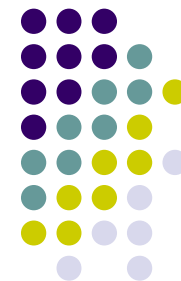




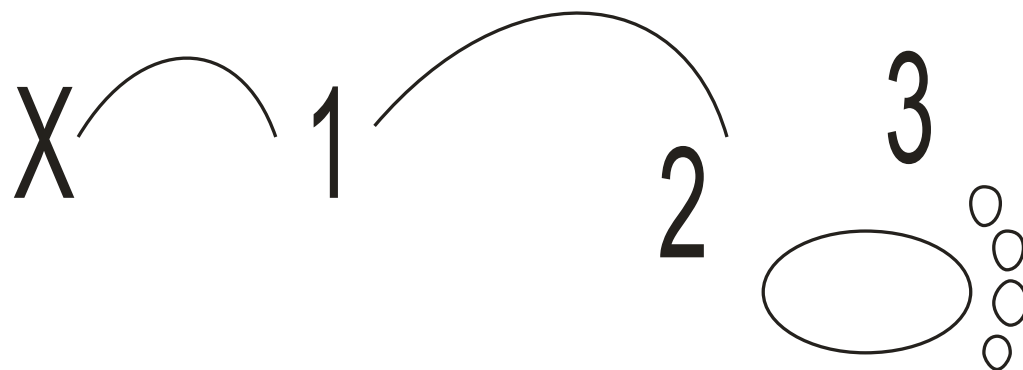
- Lempar bola ke atas kemudian di smash ke lantai 1-2 meter di depan kita.



Lempar ke atas kemudian di smash kelantai depan badan

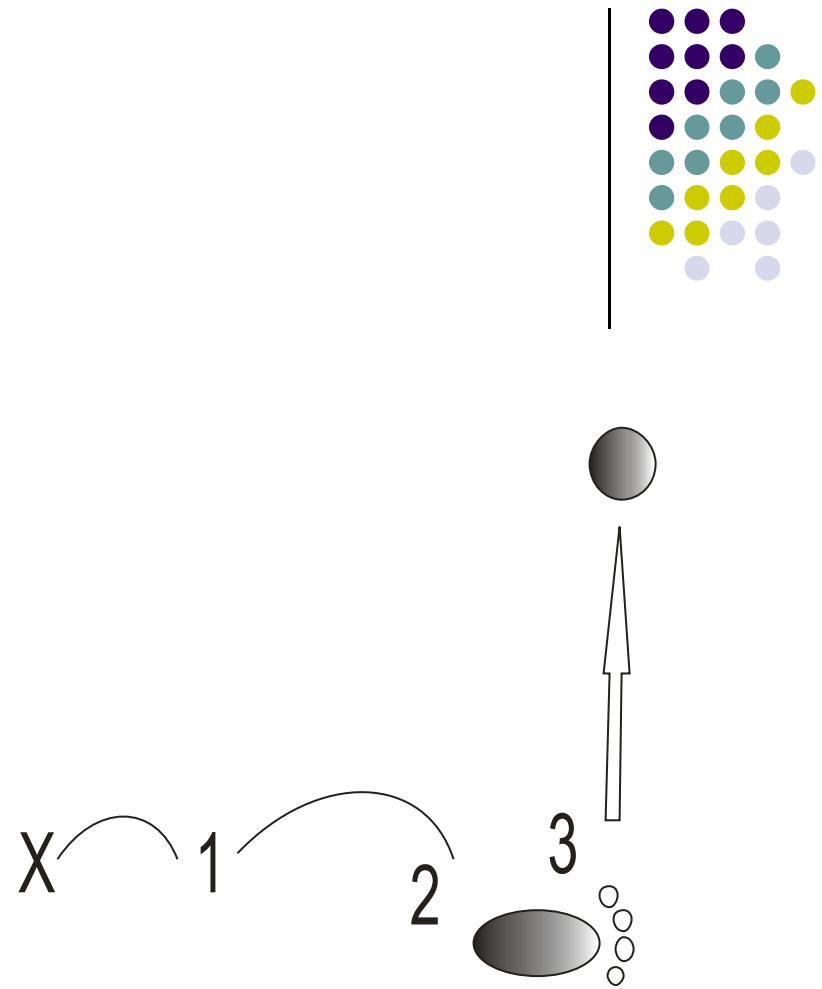


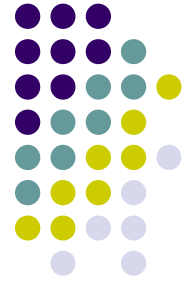
- Langkah smash atau spike:
  - Langkah 1 kaki kiri depan
  - Langkah 2 kaki kanan/langkah terakhir panjang
  - Dua kaki bersamaan naik





- Setelah langkah smash dikuasai, kemudian latihan timing, dengan langkah smash kemudian menangkap bola yang dilempar temannya dengan kedua tangan lurus ke atas.





- Melakukan spike atau smash dengan bola tinggi dilempar temannya