



MODUL
TEMA 11

Meraih Kebugaran Pada Permainan Bola

PENDIDIKAN OLAH RAGA DAN REKREASI
PAKET C SETARA SMA/MA KELAS XII



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



MODUL
TEMA 11

Meraih Kebugaran Pada Permainan Bola

PENDIDIKAN OLAH RAGA DAN REKREASI
PAKET C SETARA SMA/MA KELAS XII



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

- **Penulis:** Mahayudin Syafari, M.Pd; Lalu Muh. Fahrurrozi, S.Kom, M.M
- **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 Jendral 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 MERAIH KEMENANGAN PADA PERMAINAN BOLA	1
Petunjuk Penggunaan Modul.....	1
Tujuan Mempelajari Modul.....	2
Pengantar Modul.....	3
UNIT 1 TAKTIK DAN STRATEGI PADA PERMAINAN BOLA VOLI.....	5
Uraian Materi.....	5
A. Apa itu Taktik dan Strategi	5
B. Pola Taktik dan Strategi dalam Permainan Bola Voli	6
Penugasan 1.1	19
Penugasan 1.2.....	20
Penugasan 1.3.....	21
Keberhasilan pada Permainan Bola Kasti	23
Uraian Materi.....	23
A. Penguasaan teknik individu	23
B. Pola Penyerangan	23
C. Pola Pertahanan	26
D. Regu Penyerang (Pemukul).....	29
E. Regu Bertahan (Penjaga)	30
F. Peraturan Permainan Kasti.....	30
Penugasan 2.1	31
Penugasan 2.2.....	32
Penugasan 2.3.....	33
Rangkuman.....	34
Latihan Soal	36
Kriteria Pindah / Lulus Modul	40
Penilaian	41
Kunci Jawaban.....	47
Saran Referensi	50
Daftar Pustaka	50
Tentang Penulis	51



Meraih Kemenangan Pada Permainan Bola



Petunjuk Penggunaan Modul

Pembelajaran Olahraga dan Rekreasi merupakan pembelajaran kebugaran jasmani yang sifatnya rekreatif atau menyenangkan bagi yang melakukannya. Modul mata pelajaran Olahraga dan Rekreasi, Paket C setara kelas XII ada 6 modul yaitu:

- Modul 11. Meraih Kemenangan pada Permainan Bola
- Modul 12. Mengejar Prestasi di Atletik
- Modul 13. Jurus Menuju Kemenangan
- Modul 14. Bugar dengan Gerak Berirama
- Modul 15. Penyelamatan di Air
- Modul 16. Pahlawan Kesehatan

Modul-modul tersebut di atas tidak harus dipelajari secara berurutan, karena setiap modul membahas jenis olahraga yang berbeda. Oleh karenanya, Anda dapat mempelajari modul yang menjadi minat atau kesukaan Anda terlebih dahulu.

Untuk dapat memahami dan menguasai keseluruhan isi materi dalam modul 11. Meraih Kemenangan pada Permainan Bola, diharapkan Anda mengikuti langkah-langkah petunjuk penggunaan modul sebagai berikut.

1. Membaca pengantar modul untuk mengetahui isi modul ini secara keseluruhan.
2. Membaca tujuan yang ingin dicapai agar memahami pengetahuan dan keterampilan yang akan dikuasai setelah mempelajari modul ini.
3. Mempelajari materi modul dilakukan per unit dan mengerjakan penugasan yang tersedia di setiap unit-nya dengan mengikuti langkah-langkah penugasan yang diberikan. Pembelajaran untuk melatih keterampilan fisik dapat dilaksanakan di lapangan yang ada di lingkungan sekitar, sedangkan untuk mempelajari materi konsep dapat dilakukan di dalam ruangan dengan menggunakan berbagai media pembelajaran.
4. Mempelajari modul ini disarankan untuk dilakukan bersama teman kelompok belajar secara mandiri ataupun dengan bimbingan tutor, jika menemukan kesulitan.
5. Mengukur kemampuan penguasaan materi modul untuk setiap unit dengan menilai diri sendiri menggunakan penilaian yang sudah ditentukan.
6. Mempelajari modul ini dapat menggunakan e-tutorial yang disediakan di youtube dengan alamat domain <https://youtu.be/kVBPIkRdBfg>, agar pembelajaran lebih mudah dan efektif.
7. Mencapai kriteria ketuntasan belajar 65% maka Anda dinyatakan lulus dan dapat melanjutkan pembelajaran pada modul lainnya (pindah modul), jika tidak tercapai ketuntasan belajar 65% maka harus mengulang kembali pembelajaran modul ini.

Selamat Belajar !

Tujuan Mempelajari Modul

Modul 11. Meraih Kemenangan pada Permainan Bola merupakan olahraga tentang permainan bola besar dan bola kecil, yang difokuskan pada permainan bola voli (Volley) sebagai permainan bola besar dan permainan bola kasti sebagai permainan bola kecil. Adapun tujuan mempelajari modul ini diharapkan Anda mampu:

1. Memahami pola penyerangan dan pertahanan dalam permainan bola voli dan permainan bola kasti dalam beregu dengan berlatih bermain voli dan kasti secara rutin dan disiplin.

2. Menganalisis pola penyerangan dan pertahanan dalam permainan bola voli dan permainan bola kasti dalam beregu, melalui menonton pertandingan/permainan bola voli dan bola kasti dengan menuliskan hasil pengamatannya.
3. Merancang strategi penyerangan dan pertahanan dalam melakukan pertandingan/permainan bola voli dan permainan bola kasti untuk mencapai kemenangan dengan bekerjasama, menghargai perbedaan, dan tanggung jawab.
4. Mempraktikkan hasil rancangan strategi penyerangan dan pertahanan dalam melakukan pertandingan/permainan bola voli dan permainan bola kasti untuk mencapai kemenangan secara sportif, kerjasama, ulet dan tanggung jawab.

Modul ini membahas tentang permainan olahraga dan rekreasi bola besar dan bola kecil

Pengantar Modul

yaitu bola voli (volley) dan bola kasti. Anda tentunya telah memahami teknik dasar dalam permainan bola voli (volley) dan bola kasti.

Permainan olahraga seringkali menjadi salah satu aktivitas hiburan yang dilakukan untuk menciptakan interaksi sosial dan mempererat hubungan persahabatan. Permainan olahraga disamping untuk mendapatkan kebugaran fisik, juga mampu meraih prestasi, apabila ditekuni dengan disiplin, yang pada akhirnya tidak mustahil dapat menjadi atlet nasional bahkan internasional, karena kompetensi permainan yang dimilikinya. Oleh karenanya, apabila Anda memiliki kesukaan berolahraga sebaiknya ditekuni, siapa tahu dapat menjadi profesi/keahlian bagi Anda, yang pada akhirnya menghasilkan prestasi dan juga penghasilan untuk hidup.

Anda sebagai peserta didik Paket C diharapkan dapat memiliki kompetensi mumpuni pada olahraga dan rekreasi permainan bola voli (volley) dan bola kasti ini, sehingga memungkinkan meraih prestasi kemenangan dalam sebuah pertandingan bola voli (volley) atau bola kasti di tingkat kelurahan, kecamatan, provinsi atau bahkan tingkat nasional. Bagaimana untuk dapat meraih kemenangan pada permainan voli dan permainan kasti? Pada modul 11. Meraih Kemenangan pada Permainan Bola akan dijelaskan caranya secara rinci, melalui dua unit uraian materi, yaitu Unit 1. Strategi dan Taktik pada Permainan Bola Voli dan Unit 2. Kecepatan Berlari dan Fokus Bermain, Kunci Permainan Bola Kasti.

Unit 1 Taktik dan Strategi pada Permainan Bola Voli, akan membahas tentang taktik dan strategi bermain bola voli untuk meraih kemenangan, yang dimainkan secara beregu atau kelompok yang masing-masing regu terdiri dari enam orang pemain dengan

teknik dasarnya yaitu servis, *passing*, *smash* (Pukulan), dan *block* (Bendungan). Taktik dan strategi dalam permainan bola voli yang digunakan untuk memenangkan suatu pertandingan yaitu penyerangan, pertahanan, perorangan, kelompok, dan taktik regu. Sedangkan pola pertahanan yang dilakukan secara tim atau pemain bertahan dalam keadaan pasif dalam menerima serangan dan serangan tersebut mencakup dua aspek yaitu menerima *smash* lawan dan melindungi dengan *block*. Latihan teknik bermain dengan berbagai pola penyerangan dan pertahanan, membuat rancangan taktik dan strategi bertanding/bermain, latihan bertanding dan mengikuti pertandingan sungguhan merupakan penugasan yang diberikan pada Anda agar memiliki kompetensi keterampilan mumpuni pada permainan bola voli dan diharapkan meraih prestasi kemenangan.

Unit 2. Kecepatan Berlari dan Fokus Bermain, Kunci Permainan Bola Kasti, adalah olahraga permainan bola kecil yang memerlukan koordinasi mata dan tangan yang baik untuk menyerang dan bertahan serta kecepatan berlari sebagai kunci meraih kemenangan pada permainan bola kasti. Permainan bola kasti selain akan membawa Anda menjadi atlet, juga akan membudayakan sebuah permainan tradisional. Teknik dalam permainan kasti yaitu teknik melempar, menangkap, dan memukul bola dengan selalu mengutamakan unsur kekompakan, ketangkasan serta kesenangan. Strategi dan taktik yang digunakan dalam permainan kasti adalah pola penyerangan dan pola pertahanan. Penyerangan merupakan cara untuk mendapatkan nilai dengan cara memukul sekeras mungkin bola tersebut agar tidak bisa dijangkau oleh regu lawan, sehingga pemukul dapat berlari dari pos 1, 2 dan kembali ke ruang bebas. Sedangkan pertahanan merupakan cara untuk mematikan lawan regu dengan cara menangkap bola yang dipukul oleh lawan regu untuk melempar kembali pada si pemukul. Rutin berlatih teknik-teknik bermain bola kasti, merancang dan mempraktikkan berbagai strategi dan taktik permainan bola kasti bersama teman kelompok yang ada di lingkungan dan mengikuti pertandingan/lomba bermain bola kasti yang ada di lingkungan akan membentuk dan mematangkan keterampilan Anda dalam bermain bola kasti.

Dalam berlatih olahraga bola voli (volley) dan bola kasti dapat dilakukan dengan berbagai media yang dimiliki oleh satuan pendidikan atau lingkungan Anda. Dengan berolahraga selain membuat fisik bugar dan segar, dengan sering berlatih dan bertanding akan membentuk karakter kepribadian Anda seperti disiplin, sportif, bekerjasama, mandiri, saling menghargai perbedaan, ulet dan tanggung jawab.

UNIT 1

TAKTIK DAN STRATEGI PADA PERMAINAN BOLA VOLI

Uraian Materi

A. Apa itu Taktik dan Strategi

Permainan bola voli merupakan permainan yang menggunakan taktik dan strategi untuk memenangkan suatu pertandingan. Pengertian dari taktik itu sendiri adalah suatu siasat atau akal yang dirancang dan dilaksanakan saat berada dalam permainan oleh perorangan, kelompok, dan tim untuk memenangkan suatu pertandingan secara sportif. Sedangkan strategi adalah suatu siasat atau akal yang dirancang sebelum pertandingan berlangsung dan digunakan oleh pemain maupun pelatih untuk memenangkan pertandingan yang dilaksanakan secara sportif.



Sumber: <http://extrajossbar.com/>

UNIT 1

Taktik dan Strategi pada Permainan Bola Voli

Membentuk dan membudaya karakter nilai disiplin, sportif, bekerjasama, mandiri, saling menghargai perbedaan, ulet dan tanggung jawab

UNIT 2

Kecepatan Berlari dan Fokus Bermain, Kunci Permainan Bola Kasti

Pelatih dan pemain dalam suatu permainan bola voli, harus dapat membaca situasi permainan, agar dapat menentukan taktik dan strategi yang akan digunakan. Untuk dapat membaca situasi permainan itu sendiri, baik atlet maupun pelatih harus mengetahui berbagai macam taktik dan strategi dalam permainan. Taktik permainan dilakukan secara spontan saat permainan berlangsung, hal ini bisa dilakukan secara individu maupun kelompok, sebagai tanggapan dari situasi permainan lawan. Sedangkan strategi disusun sebelum pertandingan dimulai. Beberapa contoh strategi adalah, misalnya bermain smash tinggi, bermain quick, dan lainnya. Sedangkan contoh taktik adalah, penempatan bola di tempat tertentu, variasi servis, dan lainnya.

Taktik dapat dibedakan menjadi beberapa macam yaitu taktik penyerangan, taktik pertahanan, taktik perorangan, taktik kelompok, dan taktik beregu.

1. Taktik penyerangan adalah siasat yang dipergunakan saat bertanding untuk mencari kemenangan secara sportif.
2. Taktik pertahanan adalah pola yang dilakukan secara tim atau pemain bertahan dalam keadaan pasif dalam menerima serangan dan serangan tersebut mencakup dua aspek yaitu menerima *smash* lawan dan melindungi dengan *block*.
3. Taktik perorangan adalah siasat perorangan dalam menggunakan kemampuan fisik, teknik, dan mental dengan cepat untuk menghadapi situasi tertentu dengan peraturan yang berlaku dan sportif saat dalam pertandingan.
4. Taktik kelompok adalah suatu siasat yang dilakukan oleh dua atau lima orang pemain dalam bentuk bertahan dan menyerang untuk mencari kemenangan secara sportif saat dalam pertandingan.
5. Taktik regu adalah siasat yang dijalankan oleh satu regu atau tim dalam bekerja sama untuk mencari kemenangan secara sportif, taktik ini merupakan tujuan akhir suatu tim dalam usaha mencapai prestasi.

B. Pola Taktik dan Strategi dalam Permainan Bola Voli

Fokus taktik dan strategi dalam permainan bola voli adalah dalam bentuk **pola penyerangan dan pola pertahanan**. Pola penyerangan dapat dilakukan dengan menggunakan teknik dasar seperti *smash* dan servis. Sedangkan pola pertahanan dapat dilakukan dengan menggunakan teknik dasar seperti *passing* dan *block*.

1. Pola penyerangan

Untuk mendapatkan poin dalam permainan bola voli, salah satunya bisa diperoleh

melalui pola serangan yang jitu. Pola serangan merupakan berbagai usaha yang dilakukan perorangan maupun kelompok dalam suatu tim untuk mematikan lawan. Pola penyerangan dalam hal ini dengan menggunakan teknik dasar seperti *smash* dan servis. Adapun cara melakukan teknik dasar tersebut yaitu:

a. *Smash*

Smash ialah pukulan utama dalam penyerangan sebagai upaya mendapatkan point/ angka sehingga mencapai kemenangan. *Smash* dilakukan dengan memukul bola secara keras menuju lapangan lawan, biasanya di area kosong dalam lapangan yang sulit dijangkau tim lawan atau menuju anggota tim lawan paling lemah. Tahapan yang harus dilakukan dalam melakukan *smash* yaitu:

Adapun urutan atau langkah-langkah dalam melakukan *smash* sebagai berikut:



Langkah awalan



Tolakan untuk melompat

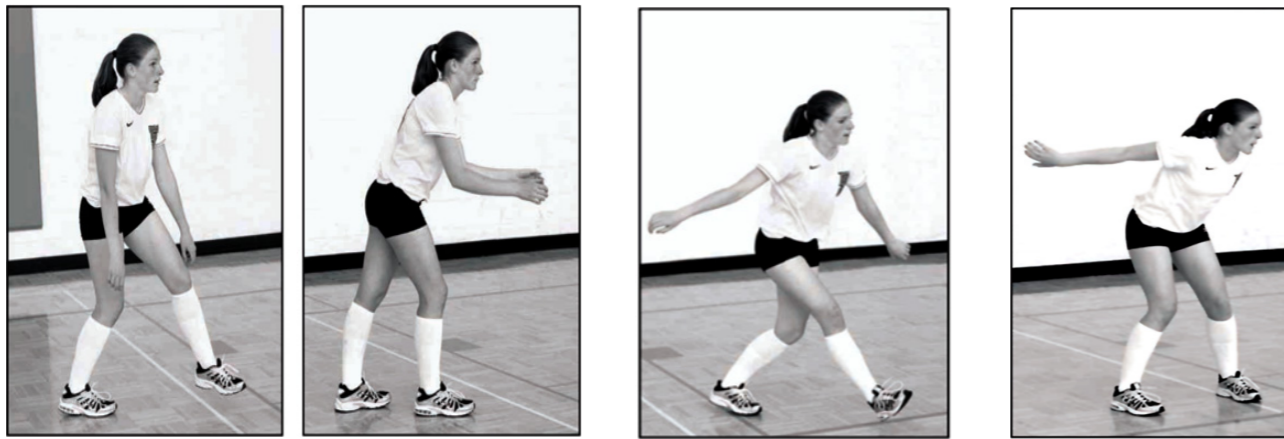


Memukul bola ketika melayang di udara



Mendarat kembali setelah memukul bola

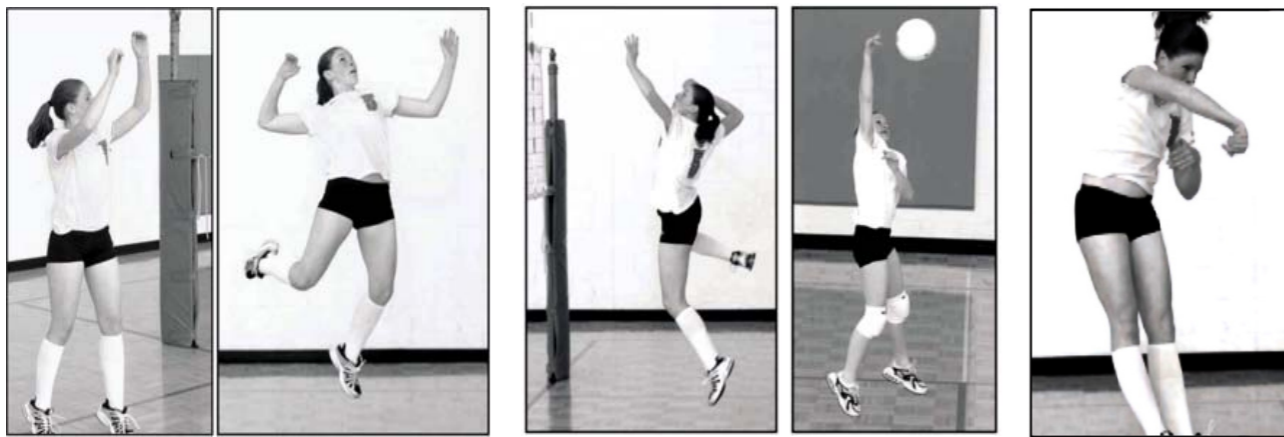
Adapun urutan atau langkah-langkah dalam melakukan smash sebagai berikut:



Mengambil langkah awalan sekitar 1 sampai 3 langkah. Langkah yang diambil merupakan langkah kaki yang lebar.

Ketika melangkah, ayunkan kedua lengan ke belakang

Hentakkan kedua kaki untuk menolak, lalu melompat



Kemudian lengan yang akan memukul mulai diayunkan ke depan, dan menarik punggung ke belakang.

Pukul bola dengan lengan terjulur dan tangan terbuka

Mendarat kembali setelah memukul bola

Sumber: Kinda Lenberg, editor . 2006. Volleyball skills & drills / American Volleyball Coaches Association. United States: Human Kinetics

Lihat Tutorial cara smash yang benar pada laman youtube:
https://www.youtube.com/watch?v=ngV_-QeRrv4

b. Servis

Sevis adalah sebuah langkah awal atau pembukaan dalam permainan bola voli, atau bisa berarti juga sebagai tindakan memukul bola yang dilakukan salah seorang pemain dalam satu regu untuk mengumpulkan poin atau nilai. Servis dalam permainan bola voli ada dua macam yaitu servis bawah dan servis atas

1) Servis Bawah

Servis bawah adalah cara melakukan pukulan permukaan dari petak servis dengan memukul bola dengan *behine hand service* memukul bola dari bawah

pinggang dengan perkenaan bola bagian.

Adapun langkah-langkah dalam melakukan servis bawah yaitu:

- Langkahkan kaki kiri ke depan dan kaki kanan di belakang.
- Condongkan badan kedepan dan bola berada di tangan sebelah kiri.
- Lalu lambungkan bola dengan tangan kiri, setelah bola setinggi pinggang, maka ayunkan tangan kanan dengan posisi lurus ke depan dan ditegangkan untuk menghasilkan pantulan bola yang efektif.
- Pukulan bisa dilakukan dengan tangan tergegangam.



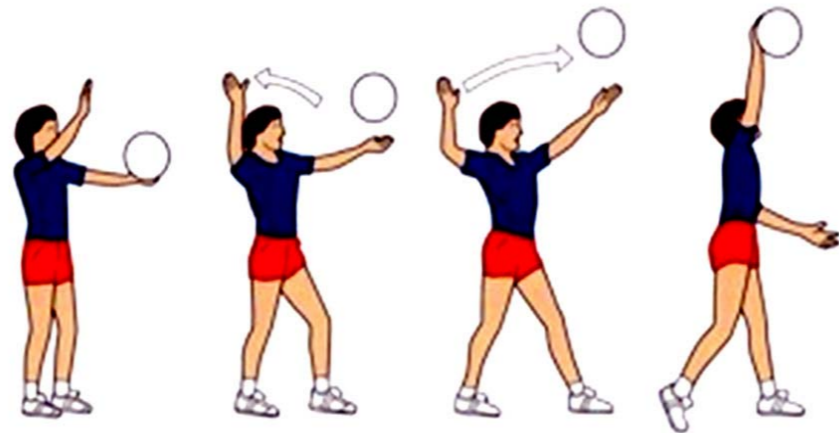
Gambar 2. servis bawah
 Sumber: <http://practicalsport2015joshua.blogspot.com>

2) Servis Atas

Servis atas adalah memukul bola di atas kepala dan memukul bola di atas kepala dengan kaki masih kontak dengan tanah.

Adapun langkah-langkah dalam melakukan servis atas yaitu:

- Langkah pertama sikap tubuh berdiri tegak.
- Langkahkan kaki kiri ke depan kemudian salah satu tangan memegang bola.
- Bola dilambungkan, kemudian bola dipukul dengan jari-jari secara rapat dan sekuat tenaga.



Gambar 3. Servis atas
Sumber: <http://practicalsport2015joshua.blogspot.com>

Lihat Tutorial cara smash yang benar pada laman youtube:
<https://www.youtube.com/watch?v=Ld-aVDoQhrA>

3) Tugas dan Fungsi Pemain

a) *Smasher* (Sm), bertugas sebagai penyerang utama.



Gambar 4. Smasher (Sm)
Sumber: <http://vollyballfull.blogspot.com/2016/10/macam-macam-pukulan-smash-bola-voli.html>

b) *Set-uper* (Su), bertugas sebagai pengumpan ke *smasher*.

c) *Universal* (U), bertugas dan berfungsi serbaguna.

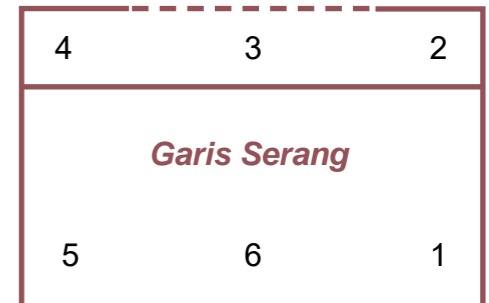


Gambar 5. Set-uper (Pengumpan ke smasher)
Sumber: <https://www.aanwijzing.com/2018/08/posisi-pemain-bola-voli.html>

4) Macam-macam sistem penyerangan berdasarkan tugas dan fungsinya

a) Sistem penyerangan ditinjau dari posisi tempat penyerangan.

Posisi penyerang depan yaitu posisi 2, 3 dan 4. Dalam penyerangan seorang penyerang tidak harus didalam batas garis, boleh mengambil ancang ancang diluar garis tepi untuk memaksimalkan lompatan dalam menyerang.



Gambar 6. posisi penyerang depan
Sumber: <http://www.siswamaster.com/2017/01/pola-penyerangan-dan-pertahanan-bola-voli-gambar.html>

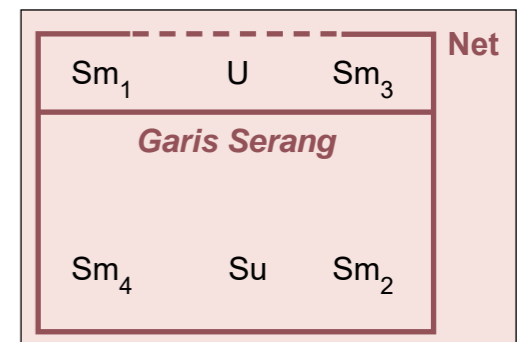
Keterangan Gambar 6:

- Sistem penyerangan dari tipe (posisi 2 dan 4).
- Sistem penyerangan dari tengah (posisi3).
- Sistem penyerangan kombinasi tepi dan tengah (posisi 2, 3 dan 4).

b) Sistem 4 Sm – 1 Su – 1 U (4 *smashers* – 1 *set-uper* – 1 *universal*).

Keterangan:

- Sm 1: Smasher terbaik
- U dan Su selalu berlawanan posisi dalam pergeseran posisi
- U dapat memberi umpan tetapi kurang baik dibanding Su, tetapi memiliki kemampuan smash lebih baik dari Su

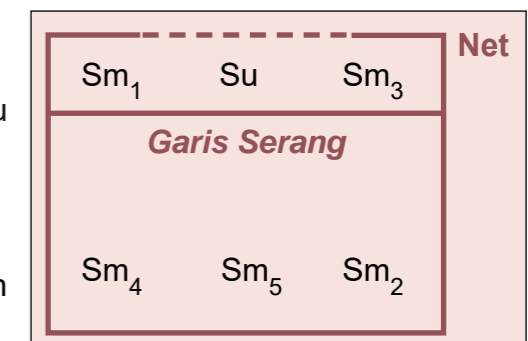


Gambar 7. Sistem 4 Sm – 1 Su – 1 U
Sumber: <http://walpaperhd99.blogspot.com/2017/03/taktik-dan-strategi-permainan-voli.html?m=1>

c) Sistem penyerangan 5 Sm – 1 Su (5 *smashers* – 1 *set uper*).

Keterangan:

- Su harus bersilangan dengan Sm5.
- Selama Su dalam posisi di depan, Sm1 atau Sm 2 harus ada



Gambar 8. Sistem penyerangan 5 Sm – 1 Su
Sumber: <http://walpaperhd99.blogspot.com/2017/03/taktik-dan-strategi-permainan-voli.html?m=1>

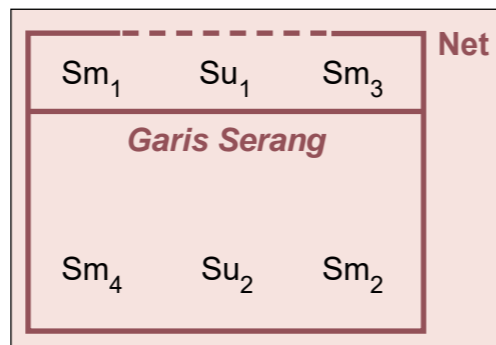
di posisi depan salah satu untuk dapat diandalkan produktivitasnya dalam penyerangan.

- Jika Su tidak dapat mengumpan, Sm terdekat dengan bola bertugas sebagai pengumpan.
- Sistem 5 Sm – 1 Su, merupakan sistem penyerangan yang sangat berat.

d) Sistem 4 SM – 2 SU (4 *smasher* – 2 *set uper*)

Keterangan:

- SU1 – SU2 = *set uper* ke 1 dan ke 2.
- SM1 - SM4 = *smasher* 1,2,3,4.
- SM1 dan SM2 tempatnya harus berlawanan karena kemampuan dan kekuatannya hampir seimbang dalam produktivitas serangan terhadap lawan.
- SM3 lebih baik daripada SM4, sehingga ditugaskan membantu SM2 dimana kemampuan menyerangnya kurang dibanding SM1.
- SM4 membantu penyerangan SM1, sehingga dalam posisi bagaimanapun kekuatan menyerangnya seimbang dalam regu tersebut dalam putaran pemain.



Gambar 9. Sistem 4 SM – 2 SU
Sumber: <http://www.siswamaster.com/2017/01/pola-penyerangan-dan-pertahanan-bola-voli-gambar.html>

2. Pola Pertahanan

Pola pertahanan adalah strategi yang dilakukan dalam sistem permainan bola voli, yang dilakukan secara tim. Pola pertahanan dapat dilakukan dengan menggunakan teknik dasar seperti *passing* dan *block*.

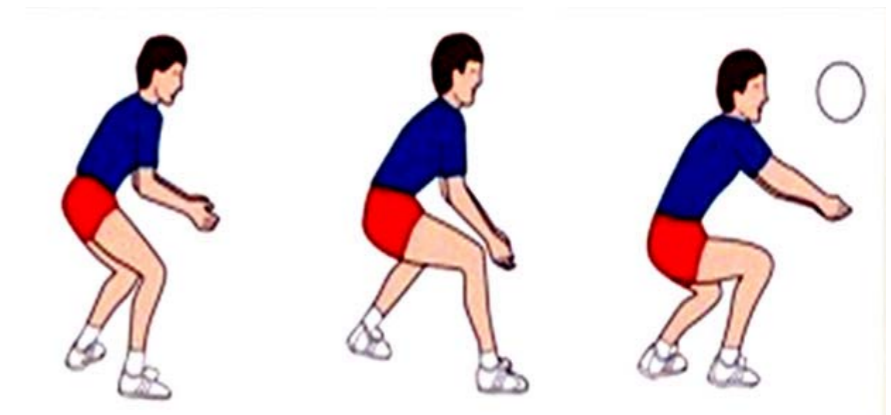
a. Passing

Passing adalah teknik mengoperkan bola kepada teman satu tim dan salah satu cara bertahan. *Passing* merupakan langkah awal penyusunan serangan kepada lawan. Teknik *passing* terdiri atas dua macam yaitu *passing* bawah dan *passing* atas.

1) *Passing* bawah

Adapun langkah-langkah dalam *passing* bawah sebagai berikut:

- Ambil sikap siap yang umumnya dilakukan dalam permainan bola voli, yaitu kedua kaki dibuka selebar bahu serta kedua lutut sedikit ditekuk dengan badan dicondongkan ke depan. Langkahkan satu kaki ke depan untuk memaksimalkan pelaksanaan *passing*.
- Rapatkan serta luruskan kedua lengan di depan badan hingga kedua ibu jari menjadi sejajar
- Ayunkan kedua lengan secara bersamaan ke arah datangnya bola, dalam hal ini siku harus betul-betul dalam keadaan lurus. Letak perkenaan bola harus berada pada bagian lengan atau diatas dari pergelangan tangan.
- Disaat bola mengenai kedua lengan, lutut kaki diluruskan
- Dalam melakukan *passing* bawah ke arah depan, ayunan lengan tidak lebih dari sudut 90° dengan bahu atau badan



Gambar 10. *Passing* bawah
Sumber: <http://practicalsport2015joshua.blogspot.com>

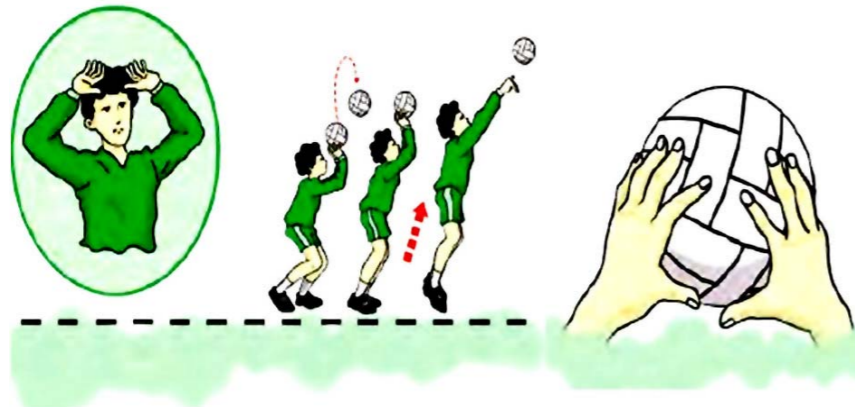
2) *Passing* Atas

Passing atas adalah dapat diartikan menyajikan bola atau mengoper bola dengan menggunakan jari tangan kepada lawan atau langsung ke lapangan lawan. Adapun langkah-langkah dalam melakukan *passing* atas sebagai berikut:

- Berdiri sejajar dengan membuka kedua kaki selebar bahu
- Berdiri menghadap arah datangnya bola, salah satu kaki di depan, lutut

agak ditekuk

- c) Kedua tangan sejajar diangkat di depan atas dahi, jari-jari tangan menghadap ke atas membentuk cekungan atau segitiga
- d) Ketika bola tepat berada di depan atas dahi, lakukan gerakan mendorong sampai siku lurus. Perkenaan bola pada ruas jari pertama dan kedua. Dorongan lengan harus dibantu dengan lecutan pergelangan tangan dan lutut kaki diluruskan untuk menghasilkan gerakan memantul
- e) Setelah bola didorong dengan bantuan lecutan pergelangan tangan hingga siku agak lurus, pindahkan berat badan dengan melangkahkan kaki ke depan, dan kembali dalam posisi siap.

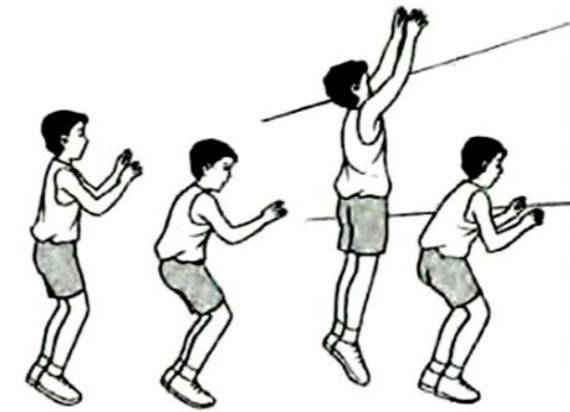


Gambar 11. Passing atas
Sumber: <https://teknikdasar-olahraga.blogspot.com/2017/03/teknik-dasar-passing-atas-pada.html>

b. Block

Blocking atau membendung bola merupakan upaya pertahanan dari serangan yang dilakukan suatu tim lawan. Keberhasilan teknik *block* bergantung pada *Blocker* membaca arah serangan lawan. Adapun langkah –langkah cara melakukan *block* sebagai berikut:

- 1) Jongkok (mengambil ancang-ancang), bersiap untuk melompat.
- 2) Lompat dengan kedua tangan rapat dan lurus ke atas
- 3) Saat mendarat hendaknya langsung menyingkir dan memberi kesempatan pada kawan satu regu untuk bergantian melakukan *block*.

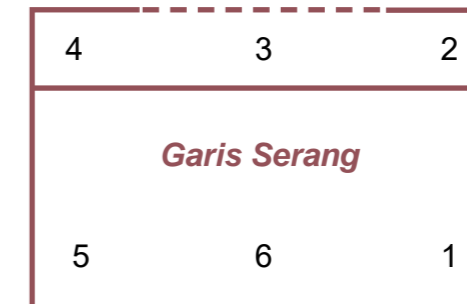


Gambar 12. Block
Sumber: <https://rebanas.com/gambar/images/teknik-dasar-bola-voli-penjelasan-guru-penjaskes-blocking-satu-satunya>

3. Macam-macam sistem pertahanan

Dalam permainan bola voli, sistem pertahanan merupakan salah satu strategi yang harus dimiliki oleh tim supaya lawan tidak dapat mencetak angka dalam memenangkan sebuah permainan atau pertandingan.

- a. Sistem pertahanan terhadap servis, dalam pola ini posisi dasar sebagai pertahanan adalah posisi 1, 5, dan 6.

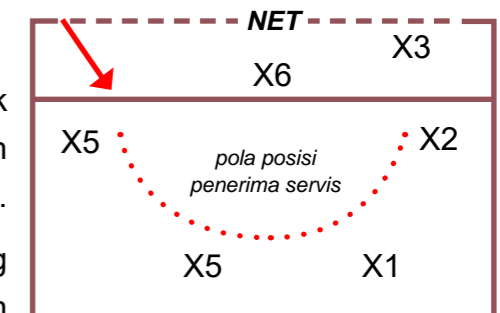


Gambar 13. Pola pertahanan dasar terhadap servis
Sumber: <http://www.siswamaster.com/2017/01/pola-penyerangan-dan-pertahanan-bola-voli-gambar.html>

- b. Sistem pertahanan menerima servis 2 : 4

Berarti 4 pemain memiliki tugas untuk menerima servis, sedangkan 2 pemain lainnya siap untuk mengumpan dan *smash*.

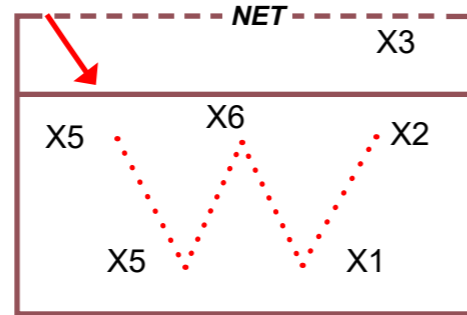
Pada gambar di samping, pemain yang bertugas menerima servis lawan adalah dengan simbol X4, X2, X5, dan X1.



Gambar 14. Pola pertahanan menerima servis 2 : 4
Sumber: <http://www.siswamaster.com/2017/01/pola-penyerangan-dan-pertahanan-bola-voli-gambar.html>

1) Sistem pertahanan menerima servis 1 : 5

Sistem ini mengutamakan 5 pemain untuk menerima servis dan 1 pemain sebagai pengumpan. Sekarang, sistem ini sangat sering digunakan karena keuntungannya lebih banyak dibandingkan sistem 2:4.



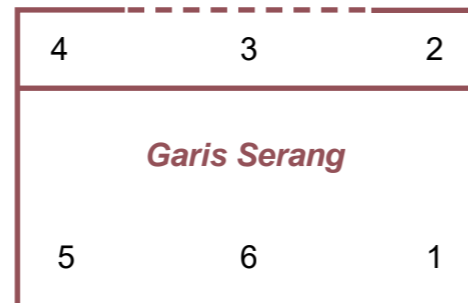
Gambar 15. Pola pertahanan menerima servis 1 : 5
Sumber: <http://www.siswamaster.com/2017/01/pola-penyerangan-dan-pertahanan-bola-voli-gambar.html>

Keterangan:

- X3 : *set upper*
- X1, X2, X6, X4, X5 : penerima servis
- X4, X2 : dua penyerang
- X1 : *set-upper* masuk depan dari posisi belakang
- X2, X3, X4, X5, X6 : penerima servis
- X2, X3, X4 : *smasher* depan 3 orang

2) Pertahanan dasar menggunakan *block*

Posisi *block* berada pada posisi depan yaitu 2, 3, dan 4. Dalam melakukan *block* dapat dilakukan secara individu atau berkelompok tergantung dari posisi penyerang. *Block* perorangan dapat dilakukan pada posisi 2, 3 dan 4. *Block* 2 orang dapat dilakukan posisi 2 dan 3 atau 3 dan 4. *Block* bertiga dilakukan dengan posisi 2, 3 dan 4.



Gambar 16. Pola pertahanan menggunakan *block*
Sumber: <http://www.siswamaster.com/2017/01/pola-penyerangan-dan-pertahanan-bola-voli-gambar.html>

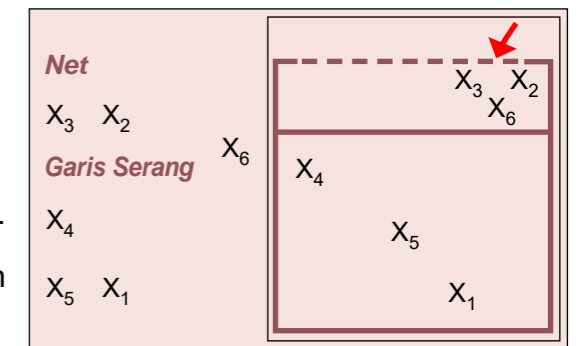
3) Sistem Pertahanan Voli 2 : 1 : 3

Sistem 2:1:3, artinya dua *block*, satu pertahanan tengah, dan tiga pertahanan belakang.

Keterangan:

Serangan lawan dari posisi 4.

- X 2 dan X3 : melakukan *block*
- X 6 : pemain pertahanan tengah.
- X 4, X5, dan X1 : pemain pertahanan belakang.



Gambar 17. Sistem pola pertahanan 2:1:3
Sumber: <http://walpaperhd99.blogspot.com/2017/03/taktik-dan-strategi-permainan-voli.html?m=1>

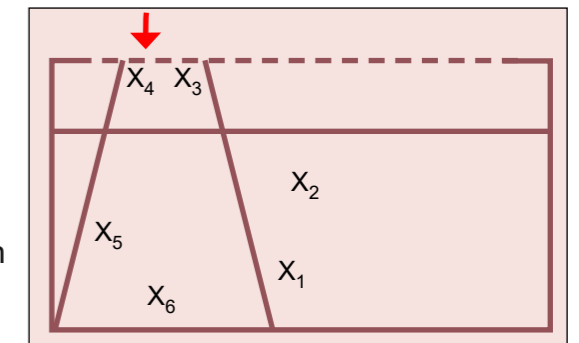
4) Sistem Pertahanan Voli 2 : 2 : 2

Sistem 2 : 2 : 2 artinya dua pemain melakukan *block*, dua pemain pertahanan tengah, dan dua orang pemain pertahanan belakang.

Keterangan:

Serangan lawan dari posisi 2.

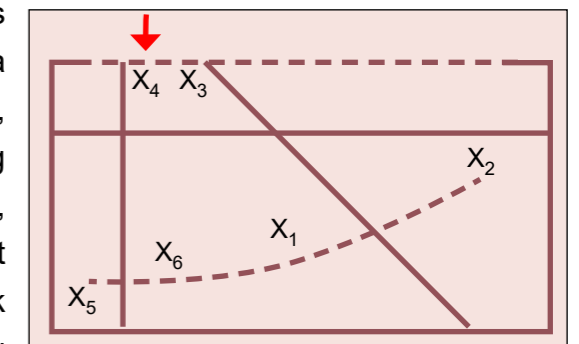
- X 3 dan X4 : melakukan *block*
- X 5 dan X2 : bertahan di daerah tengah
- X 6 dan X1 : bertahan di daerah belakang.



Gambar 18. Sistem pola pertahanan 2:2:2
Sumber: <http://walpaperhd99.blogspot.com/2017/03/taktik-dan-strategi-permainan-voli.html?m=1>

5) Sistem Pertahanan Voli 2 : 0 : 4

Dua pemain depan bertugas melakukan *block* ketika setiap ada *smash* yang dianggap mematikan, lapangan tengah dibiarkan kosong sehingga tidak ada yang menjaga, daerah belakang dijaga oleh empat pemain. Sistem ini digunakan untuk menghadapi *smash* lawan yang keras, jarang melakukan *plesing* di daerah belakang *block*. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut



Gambar 19. Sistem pola pertahanan 2 : 0 : 4
Sumber: <http://walpaperhd99.blogspot.com/2017/03/taktik-dan-strategi-permainan-voli.html?m=1>

Keterangan:

Smash lawan dari posisi 2.

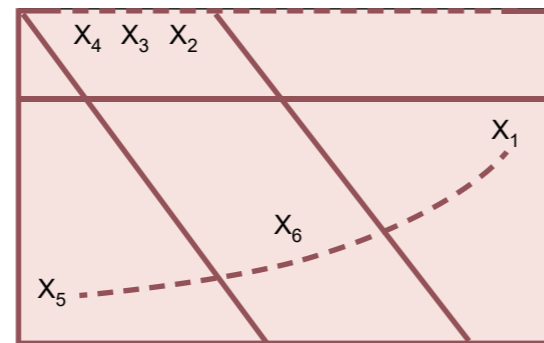
- a) X 4 dan X3 : pemain yang melakukan *block*
 - b) X 2, X1, X6, dan X5 : pemain pertahanan belakang.
- 6) Sistem Pertahanan Voli 3 : 1 : 2

Sistem 3 : 1 : 2, artinya tiga pemain melakukan *block*, satu pemain bertahan di lapangan tengah, dan dua pemain bertahan di lapangan belakang.

Keterangan:

Smash lawan dari posisi 2

- a) X 4, X3, dan X2 : melakukan *block*
- b) X 6 : bertahan di lapangan tengah
- c) X 5 dan X1 : bertahan di lapangan belakang



Gambar 20. Sistem pola pertahanan 3 : 1 : 2
Sumber: <http://walpaperhd99.blogspot.com/2017/03/taktik-dan-strategi-permainan-voli.html?m=1>

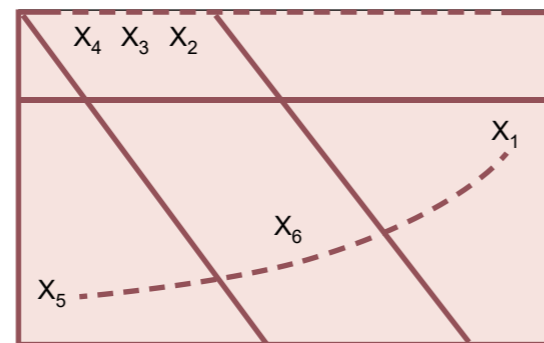
Catatan: sistem ini digunakan untuk menghadapi *smasher* yang produktif dan kreatif.

- 7) Sistem pertahanan 3 : 0 : 3

Sistem 3 : 0 : 3 artinya tiga pemain melakukan *block*, lapangan tengah tidak dijaga dan tiga pemain bertahan di daerah belakang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut

Keterangan:

- a) X 4, X3, dan X2 : melakukan *block*.
- b) X 1, X6, dan X5 : pemain pertahanan belakang.



Gambar 21. Sistem pola pertahanan 3 : 0 : 3
Sumber: <http://walpaperhd99.blogspot.com/2017/03/taktik-dan-strategi-permainan-voli.html?m=1>

PENUGASAN 1.1

1. Tujuan

Setelah mempelajari Unit 1 Anda diharapkan mampu:

- a. Mengidentifikasi pola penyerangan dan pertahanan pada permainan bola voli yang ada di wilayah tempat tinggal Anda atau berdasarkan pengamatan tayangan video/pertandingan permainan langsung bola voli.
- b. Memahami kekuatan dan kelemahan dari setiap pola penyerangan dan pertahanan dalam permainan bola voli berdasarkan hasil pengamatan tersebut.
- c. Menganalisis taktik dan strategi permainan bola voli yang baik dari hasil pengamatan tersebut.

2. Media atau Alat

- a. Smartphone / Laptop dan LCD, serta akses internet.
- b. Pertandingan permainan bola voli yang diselenggarakan di lingkungan wilayah tempat tinggal Anda dan atau bahan tayang (audio visual) pertandingan permainan bola voli dari internet / youtube.
- c. Lembar Kerja 1.1

3. Langkah-Langkah

- a. Tontonlah suatu pertandingan permainan bola voli yang ada di lingkungan wilayah tempat tinggalmu. Jika tidak ada, tontonlah suatu pertandingan permainan bola voli dari internet/media sosial youtube berikut <https://www.youtube.com/watch?v=tymuOKyOFMs> (Sea Games 2019: Philippines VS Indonesia Women's Division Volleyball) dengan bimbingan tutor atau teman kerja kelompok
- b. Amatilah pertandingan permainan bola voli tersebut secara seksama. Gunakan Lembar Kerja (LK) 1.1 untuk :
 - mencatat teknik pola penyerangan dan pertahanan yang terdapat pada pertandingan bola voli tersebut.
 - mencatat kekuatan dan kelemahan dari pola penyerangan dan pertahanan yang dilakukan oleh pemain selama pertandingan bola voli.



LEMBAR KERJA 1.1 (Pengamatan)

Negara	Yang Diamati	Deskripsikan Hasil Pengamatan
Indonesia	Teknik pola penyerangan yang digunakan	
	Teknik pola pertahanan yang digunakan	
	Kekuatan teknik Pola Penyerangan dan Pola Pertahanan	
	Kelemahan teknik Pola Penyerangan dan Pola Pertahanan	
Filipina	Teknik pola penyerangan yang digunakan	
	Teknik pola pertahanan yang digunakan	
	Kekuatan teknik Pola Penyerangan dan Pola Pertahanan	
	Kelemahan teknik Pola Penyerangan dan Pola Pertahanan	

PENUGASAN 1.2

1. Tujuan

Setelah mempelajari Unit 1 Anda diharapkan mampu:

- Mempraktikkan teknik pola penyerangan dan pertahanan pada permainan bola voli berdasarkan pengamatan tayangan video/pertandingan permainan langsung bola voli secara rutin.
- Berlatih bertanding bersama sparring partner/teman berlatih sehingga memiliki pengalaman bertanding dengan menerapkan aturan permainan bola voli yang benar.

2. Media atau Alat

- Lapangan voli, bola voli, net voli
- Wasit dan peluit
- Dua regu pemain voli
- Lembar Penilaian Latihan Teknik

3. Langkah-Langkah

- Siapkan semua keperluan peralatan untuk mempraktikkan teknik-teknik pola penyerangan dan pertahanan pada permainan bola voli.
- Lakukan Latihan berkali-kali secara rutin dan disiplin sampai akhirnya Anda dan tim Anda memiliki kompetensi keterampilan bermain bola voli dengan pola penyerangan dan pertahanan yang baik dan benar. Apabila mengalami kesulitan dalam berlatih, mintalah pendampingan oleh tutor. (Gunakan Lembar Penilaian Latihan Teknik)
- Setiap kali melakukan Latihan teknik bermain atau Latihan bertanding mintalah teman Anda untuk memberikan penilaian terhadap keterampilan bermain voli Anda. (Lembar Penilaian terlampir di bagian Penilaian)
- Kumpulkan hasil penilaian Latihan permainan dan bertanding bola voli, kemudian berikan pada Tutor.

PENUGASAN 1.3

1. Tujuan

Setelah mempelajari Unit 1 Anda diharapkan mampu:

- Melakukan pertandingan bola voli dengan menerapkan taktik dan strategi permainan yang dirancangnya.
- Mengevaluasi pelaksanaan taktik dan strategi pertandingan permainan bola voli yang telah dilakukannya.

2. Media atau Alat

- Lapangan voli, bola voli, net voli
- Wasit dan peluit
- Dua regu pemain voli
- Kertas dan ballpoint

3. Langkah-Langkah

- Mendiskusikan rancangan taktik dan strategi untuk persiapan mengikuti pertandingan bola voli. Catat semua hasil diskusi dan bagikan pada setiap pemain voli pada tim Anda. Gunakan Lembar Kerja 1.3 berikut.

Lembar Kerja 1.3

Buatlah rancangan taktik dan strategi tim Anda untuk mengikuti pertandingan bola voli.

- b. Siapkan semua keperluan peralatan untuk berlatih taktik dan strategi permainan bola voli.
- c. Lakukan latihan/praktik taktik dan strategi yang telah Anda rancang/susun bersama sparring partner/teman berlatih agar mengetahui kekuatan dan kelemahannya, sebelum melakukan pertandingan. Lakukan pemanasan lebih dulu sebelum memulai pertandingan. Lakukan beberapa kali latihan. (Gunakan Lembar Penilaian Latihan 1.3a)
- d. Lakukan pertandingan permainan bola voli antar satuan pendidikan di tingkat kecamatan/kabupaten/provinsi. (Gunakan Lembar Penilaian Latihan 1.3b)
- e. Setiap kali melakukan Latihan bermain atau pertandingan mintalah teman Anda untuk memberikan penilaian terhadap keterampilan bermain voli Anda dengan menggunakan lembar penilaian yang tersedia. (Lembar Penilaian terlampir di bagian Penilaian)
- f. Kumpulkan hasil penilaian Latihan permainan dan bertanding bola voli, kemudian berikan pada Tutor.

UNIT 2

KEBERHASILAN PADA PERMAINAN BOLA KASTI

Motivasi :

***Aku harus menguasai keseluruhan isi modul ini
Buka, Baca, Mengerti, Paham, Lakukan***

Uraian Materi

A. Penguasaan teknik individu

Anda telah mempelajari materi bola besar olahraga bola Voli. Kini, Anda akan mempelajari permainan bola juga, namun dengan ukuran yang lebih kecil. Olahraga dengan bola ukuran kecil, sangat menarik dan menantang untuk dilakukan. Salah satu olahraga bola kecil adalah bola kasti.

Penguasaan teknik individu dalam permainan bola kasti sangat penting untuk dikuasai. Teknik ini sangat berhubungan dengan keterampilan dasar yang dikuasai secara individual, sehingga apabila sudah menguasai teknik dengan baik, maka akan menimbulkan kepercayaan pada diri dalam bermain, misalnya teknik memukul bola, melempar bola, menghindari lemparan dengan gaya membungkuk, melompat ataupun meliuk yang intinya sulit untuk terkena lemparan lawan.

Teknik dan taktik yang perlu bagi regu pemukul diantaranya adalah regu pemukul dengan sendirinya sudah menguasai teknik memukul yang baik, sehingga dapat mengarahkan bolanya kemana yang disukai dengan sejauh mungkin.

B. Pola Penyerangan

Pola penyerangan merupakan salah satu taktik dan strategi dalam permainan bola kasti. Adapun teknik yang termasuk dalam pola penyerangan yaitu teknik memukul bola dan melambungkan bola. Memukul bola menggunakan sebuah tongkat untuk mendapatkan nilai dengan cara memukul sekeras mungkin bola tersebut agar tidak bisa dijangkau oleh

regu lawan, sehingga pemukul dapat berlari dari pos 1 ke pos 2 dan kembali pada pos awal atau ruang bebas. Memukul adalah satu keterampilan yang harus dikuasai pemain kasti. Setiap pemain harus bisa memukul bola dengan berbagai cara menggunakan tongkat pemukul. Pukullah bola sejauh jauhnya agar regu penjaga sulit atau tidak bisa menangkapnya, akan tetapi tidak keluar dari lapangan permainan. Ada tiga cara memukul bola yaitu:

1. Pukulan melambung

Teknik pukulan ini digunakan untuk menghasilkan arah bola yang melambung jauh. Adapun cara melakukan sebagai berikut:

- Pegang alat pemukul yang akan digunakan pada bagian yang lebih kecil dengan menggunakan satu tangan.
- Berdiri dengan posisi badan menyamping sehingga pelambung/pengumpan berada di samping kiri pemukul.
- Kedua kaki dibuka selebar bahu, kemudian kaki kiri berada di depan dan kaki kanan di belakang.
- Serongkan tangan dan pemukul yang dipegang 45 derajat ke bawah.



Gambar 2.1 Pukulan melambung
<https://olahragapedia.com/permainan-bola-kasti-lengkap>

- Tangan kiri meminta arah bola mendatar.
- Pandangan ke arah pelambung serta datangnya bola
- Ayunkan alat pemukul dengan posisi siku lurus
- Pukullah bola sekuat-kuatnya dengan mengayun tangan sampai ke samping kiri atas
- Kemudian diikuti juga dengan gerakan lanjutan, yaitu dengan melangkahkan kaki belakang ke depan

2. Pukulan Mendatar

Teknik pukulan ini digunakan jika kita menginginkan gerak bola sangat cepat, melesat ke depan. Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

- Pegang alat pemukul yang akan digunakan pada bagian yang lebih kecil dengan menggunakan satu tangan.

- Berdiri dengan posisi badan menyamping, sehingga pelambung/pengumpan berada di samping kiri pemukul.

- Kedua kaki dibuka selebar bahu, kemudian kaki kiri berada di depan dan kaki kanan di belakang.

- Posisikan pemukul agar sejajar dengan bahu.

- Tangan kiri meminta arah bola mendatar.

- Pandangan ke arah pelambung serta datangnya bola.

- Pukullah bola sekuat-kuatnya dengan mengayun pemukul secara mendatar.

- Kemudian diikuti juga dengan gerakan lanjutan, yaitu dengan melangkahkan kaki belakang ke depan.

3. Pukulan Merendah

Teknik pukulan ini digunakan bila kita menginginkan arah jalannya bola yang cepat dan memantul ke tanah. Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- Pegang alat pemukul yang akan digunakan pada bagian yang lebih kecil dengan menggunakan satu tangan.

- Berdiri dengan posisi badan menyamping, sehingga pelambung/pengumpan berada di samping kiri pemukul.

- Kedua kaki dibuka selebar bahu, kemudian kaki kiri berada di depan dan kaki kanan di belakang.

- Tarik tangan pemegang pemukul ke belakang atas.

- Pandangan ke arah pemukul serta arah datangnya bola.

- Pukullah bola dengan mengayunkan pemukul dari atas ke arah bawah.



Gambar 2.2 Pukulan Mendatar
<https://www.google.com/search?q=gambar+berwarna+teknik+pukulan+kasti>



Gambar 2.3 Pukulan merendah
<https://olahragapedia.com/permainan-bola-kasti-lengkap>

- g. Kemudian diikuti juga dengan gerakan lanjutan, yaitu dengan melangkahkan kaki belakang ke depan.

C. Pola Pertahanan

Pertahanan dalam hal ini yaitu merupakan cara untuk mematikan lawan regu dengan cara menangkap bola yang dipukul oleh lawan regu untuk melempar kembali pada si pemukul. Dalam hal ini ada 2 pengertian dalam melempar bola yaitu bola dilempar untuk dilambungkan ke pemukul atau penyerang dan bola yang dilempar untuk mematikan lawan regu. Ada 3 cara melempar bola untuk diberikan pada pemukul yaitu melempar melambung, melempar lurus atau datar, dan lemparan bola menyusur tanah. Sebelum melempar bola, kita harus mengetahui cara memegang bola terlebih dahulu. Adapun cara memegang bola yang benar adalah sebagai berikut: Pegang bola dengan seluruh jari tangan, pegang bola dengan erat, jarak jari tangan hendaknya tidak terlalu rapat.

1. Melempar bola

a. Lemparan melambung

Lemparan melambung bertujuan memberikan bola kepada teman yang letaknya agak jauh. Teknik ini digunakan oleh pelempar. Jika kita menjadi pelempar, kita harus dapat melambungkan bola sesuai permintaan pemukul. Lambungan yang benar adalah posisi bola antara pusar dan dada. Cara melakukan lemparan melambung adalah sebagai berikut.

- 1) Pandangan ke depan.
- 2) Berdirilah menyamping dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
- 3) Kedua kaki dibuka selebar bahu.
- 4) Luruskan lutut kaki kiri dan tekuk lutut kaki kanan.
- 5) Peganglah bola dengan tangan kanan.
- 6) Luruskan tangan kiri sejajar dengan bahu dan berada di depan.
- 7) Lemparkan bola menggunakan



Gambar 2.4 Melempar melambung
Sumber: mencariilmu97.blogspot.com

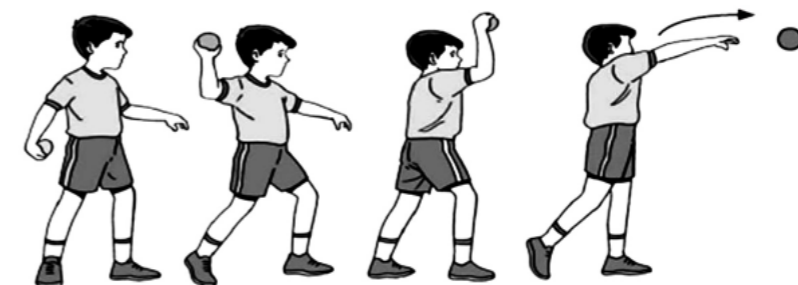
tangan kanan dengan mengayunkan lengan sekuat mungkin ke depan melewati samping kepala

- 8) Setelah bola lepas dari tangan, langkahkan kaki kanan kedepan

b. Lemparan mendatar atau lurus

Teknik ini digunakan untuk melempar pelari atau pemukul. Gunakan tenaga seperlunya, tidak terlalu keras atau terlalu pelan. Teknik ini membutuhkan kecepatan dan ketepatan. Sasarannya adalah punggung atau pantat pelari atau pemukul. Cara melakukan lemparan mendatar atau lurus adalah sebagai berikut.

- 1) Pandangan ke depan.
- 2) Berdirilah menyamping dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
- 3) Kedua kaki dibuka selebar bahu.
- 4) Luruskan lutut kaki kiri dan lutut kaki kanan sedikit ditebuk.
- 5) Peganglah bola dengan tangan kanan dan siku ditebuk 90 derajat.
- 6) Luruskan tangan kiri sejajar dengan bahu dan berada di depan.
- 7) Lemparkan bola sejajar dari samping kepala agar jalannya bola sejajar dengan dada.
- 8) Setelah bola lepas dari tangan, langkahkan kaki kanan kedepan.



Gambar 2.5 Melempar lurus atau datar
<https://percepat.com/permainan-bola-kasti/>

- c. Lemparan bola menyusur tanah. Cara melakukan lemparan menyusur tanah adalah sebagai berikut:

- 1) Pandangan ke depan.
- 2) Berdirilah menyamping, kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
- 3) Kedua kaki dibuka selebar bahu.
- 4) Ayunkan lengan kedepan dan mengarah ke bawah, kemudian lemparkan bola.
- 5) Setelah bola lepas dari tangan, langkahkan kaki kanan kedepan.

2. Menangkap Bola

Setelah belajar melempar, kita akan belajar menangkap bola dengan baik.

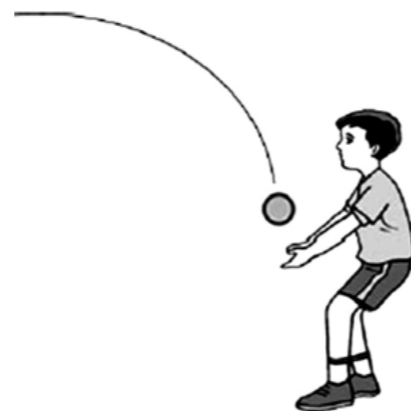


Gambar 2.6 Melempar bola menyusur tanah
<http://akuanak-sekolah.blogspot.com/2013/10/permainan-rounders.html>

Cara menangkap tentu disesuaikan dengan arah bola yang datang. Arah bola terbagi menjadi tiga yaitu bola melambung, bola mendatar atau setinggi dada, dan bola menyusur tanah. Kuasailah teknik menangkap ini agar kita dapat menguasai permainan.

a. Menangkap bola melambung. Adapun cara menangkap bola melambung sebagai berikut:

- 1) Berdirilah tegak dengan kaki kanan di depan.
- 2) Arah pandangan ke arah datangnya bola.
- 3) Tekuk siku dan kedua tangan sejajar berhadapan. Lemaskan dan renggangkan jari-jari.
- 4) Tangkaplah bola.

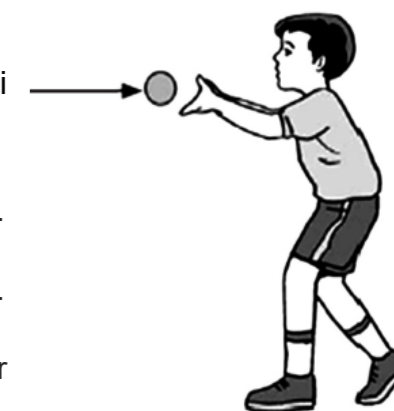


Gambar 2.7 Menangkap bola melambun
 Sumber: mencariilmu97.blogspot.com

b. Menangkap Bola Mendatar

Adapun cara menangkap bola mendatar sebagai berikut:

- 1) Berdirilah tegak dengan kaki kanan di depan.
- 2) Arahkan pandangan ke arah datangnya bola.
- 3) Tekukkan siku dan kedua tangan sejajar berhadapan di dada.
- 4) Lemaskan dan renggangkan jari-jari.
- 5) Tangkaplah bola.



Gambar 2.8 Menangkap bola mendatar
 Sumber: mencariilmu97.blogspot.com

c. Menangkap Bola Menyusur Tanah. Adapun cara menangkap bola menyusur tanah sebagai berikut:

- 1) Berdirilah tegak dengan kaki kiri berada di depan.
- 2) Arah pandangan ke arah datangnya bola.
- 3) Jongkok dengan posisi kaki kiri di depan dengan lutut tertekuk dan lutut kaki kanan ditekuk menempel di tanah.
- 4) Letakkan kedua telapak tangan saling berhadapan sejajar di depan kaki.
- 5) Tangkaplah bola.



Gambar 2.9 Menangkap bola menyusur tanah
<https://olahragapedia.com/permainan-bola-kasti-lengkap>

D. Regu Penyerang (Pemukul)

Regu penyerang mempunyai tugas sebagai berikut:

1. Setiap pemain diberikan hak untuk memukul satu kali, kecuali pemain yang terakhir berhak melakukan pukulan sampai 3 kali.
2. 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 mendapat nilai, kecuali jika pemain segera meletakkannya kembali ke dalam ruang pemukul.

3. Pukulan dinyatakan benar jika bola yang dipukul melampaui garis pukul, tidak jatuh pada ruang bebas, dan juga tidak mengenai tangan pemukul.

E. Regu Bertahan (Penjaga)

Regu bertahan mempunyai tugas yaitu mematikan permainan lawan dengan cara melemparkan bola ke arah pemukul atau menangkap langsung bola kasti yang dipukul oleh regu pemukul.

F. Peraturan Permainan Kasti

1. Sarana prasarana

Permainan bola kasti dengan kriteria seperti berikut: adanya bola 70-80 gram, adanya kayu pemukul dengan panjang sekitar 50-60 cm, adanya lapangan sebagai tempat pelaksanaan permainan dengan panjang setidaknya 60 m dan lebar 30 m.

2. Teknis permainan

- a. Jumlah pemain 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.
- b. Regu pemukul, ketika pemukul memukul bola dan tidak terkena tongkat pemukul wajib berlari sampai di pos I saja.
- c. Waktu permainan bola kasti dibagi menjadi 2 babak. Setiap babak diberi waktu 20 – 30 menit. Diantara babak diberikan istirahat sekitar 15 menit.
- d. Pertandingan bola kasti dipimpin oleh seorang wasit yang dibantu dengan 3 orang penjaga garis dan juga 1 orang pencatat waktu.

3. Pelanggaran-pelanggaran

- a. Memukul bola tidak sesuai dengan aturan (memukul ke belakang)
- b. Lari ke luar lapangan
- c. Menangkap bola musuh (regu lawan); alasan mengulur waktu

PENUGASAN 2.1

Menganalisis pola penyerangan dan pertahanan dalam permainan bola kasti.

1. Tujuan

- a. Memahami pola penyerangan dan pertahanan dalam permainan bola kasti menurut tayangan video.
- b. Memahami kekuatan dan kelemahan pola penyerangan dan pertahanan dalam permainan bola kasti.

2. Media atau Alat

Media yang dipakai untuk dapat mengetahui tingkat pemahaman peserta didik terkait dengan materi ajar adalah:

- a. Laptop, LCD.
- b. Bahan tayang (audio visual) terkait dengan permainan bola kasti yang diambil di internet yang sudah di link-kan ke youtube:



3. Langkah-Langkah

- a. Perhatikanlah tayangan audio visual yang dipertontonkan oleh tutor terkait dengan permainan bola kasti.
 - Amatilah pola penyerangan dan pertahanan dalam permainan bola kasti yang ditayangkan melalui video.
 - Secara bergantian menanyakan kepada sesama teman terkait pola penyerangan dan pertahanan yang efektif dalam permainan bola kasti sesuai hasil pengamatan video.
- b. Buatlah laporan hasil analisis yang kalian buat dengan kalimat yang jelas dan disertai gambar pendukung yang relevan.
- c. Kumpulkan hasil pekerjaan yang telah diberikan sebagai dasar untuk melakukan penilaian terhadap tingkat pemahaman Anda.

PENUGASAN 2.2

Menganalisis dan mendeskripsikan pola penyerangan dan pertahanan dalam permainan bola kasti.

1. Tujuan

- Menganalisis teknik bermain bola kasti dalam sebuah permainan bola kasti menurut tayangan video.
- Menganalisis pola penyerangan dan pertahanan dalam permainan bola kasti.

2. Media atau Alat

- Laptop, LCD.
- Bahan lain yang relevan dengan olahraga lari jarak pendek yang tersedia di internet, koran atau majalah.

3. Langkah-Langkah

- Amatilah teknik dan strategi yang digunakan dalam permainan bola kasti baik secara langsung maupun melalui media lainnya.
- Secara bergantian menanyakan kepada sesama teman maupun tutor terkait teknik dalam pertandingan kasti sesuai hasil pengamatan secara langsung maupun melalui media lainnya.
- Diskusikanlah strategi yang efektif dalam pertandingan bola kasti berdasarkan hasil pengamatan secara langsung.
- Tuliskan hasil pengamatan Anda pada lembar kerja berikut.

Lembar kerja

Aspek yang dianalisis	Kesalahan berdasarkan pengamatan	Cara mengatasi kesalahan
Teknik Melempar		
Teknik Memukul		
Teknik Berlari		
Pola Menyerang		
Pola Bertahan		

- Kumpulkan hasil pekerjaan yang telah diberikan sebagai dasar untuk melakukan penilaian terhadap tingkat pemahaman Anda

PENUGASAN 2.3

Mempraktikkan pola penyerangan dan pertahanan yang efektif dalam permainan bola kasti berdasarkan hasil pengamatan melalui audio visual.

1. Tujuan

- Mempraktikkan teknik bermain bola kasti dalam permainan bola kasti.
- Mengungkapkan kendala dan solusi kesulitan yang ditemui saat melakukan permainan bola kasti.

2. Media atau Alat

- Lapangan terbuka yang cukup luas untuk bermain kasti.
- Tongkat pemukul
- Bola kasti atau bola sejenis lainnya yang aman
- Tiang hinggap.
- Membawa pena dan kertas

3. Langkah-Langkah

- Tentukan lebih dahulu anggota kelompok Anda, atau berdua dengan teman anda sesuai dengan kesepakatan.
- Sepakatilah untuk melakukan praktik permainan bola kasti dengan menerapkan taktik dan strategi bermain yang sudah dipelajari.
 - Praktikkanlah pola penyerangan dan pertahanan yang efektif dalam permainan bola kasti berdasarkan hasil pengamatan sebelumnya.
 - Tunjukkanlah prilaku sportif, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, bekerjasama, toleransi selama permainan berlangsung.
- Lakukanlah berbagai teknik bermain kasti sebagai berikut dengan benar sembari mencatat kendala dan upaya mengatasi kendala tersebut dalam lembar kerja berikut.

Lembar kerja

Aspek yang dipraktikkan	Kandala	Solusi
a. Lempar melambung dan mendatar.		
b. Menangkap bola.		
c. Pukulan melambung dan mendatar.		
d. Cara memegang bola		
e. Cara memegang kayu pemukul		

- Kumpulkan hasil pekerjaan berdasarkan hasil praktik yang telah dilakukan sebagai dasar untuk melakukan penilaian terhadap tingkat pemahaman Anda.



Rangkuman

Permainan Bola voli

Bola voli merupakan permainan yang dimainkan secara beregu atau kelompok yang masing-masing regu terdiri dari enam orang pemain. Luas lapangan bola voli berukuran panjang 18 meter dan lebar 9 meter, dengan tinggi net 2,43 meter untuk putra dan 2,24 meter untuk putri. Lebar net 1 meter dan panjangnya 9,50 meter. Ada empat teknik dasar dalam permainan bola voli yaitu servis, *passing*, *smash* (Pukulan), dan *block* (Bendungan). Pada dasarnya permainan bola voli mempunyai prinsip menyerang dan bertahan.

Taktik dan strategi dalam permainan bola voli yang digunakan untuk memenangkan suatu pertandingan yaitu penyerangan, pertahanan, perorangan, kelompok, dan taktik regu. Adapun pengertian dari pola penyerangan adalah siasat yang dipergunakan dalam suatu pertandingan untuk mencari kemenangan secara sportif. Sedangkan pola pertahanan adalah pola yang dilakukan secara tim atau pemain bertahan dalam keadaan pasif dalam menerima serangan dan serangan tersebut mencakup dua aspek yaitu menerima *smash* lawan dan melindungi dengan *block*. Adapun bentuk-bentuk pola penyerangan adalah system penyerangan ditinjau dari posisi tempat penyerangan yaitu posisi 2, 3 dan 4, sistem 4 Sm – 1 Su – 1 U, system Sistem 5 Sm – 1 Su dan sistem 4 Sm – 2 Su (4 *smasher* – 2 *set upper*). Selain itu ada bentuk-bentuk taktik dan strategi pola pertahanan seperti: sistem pertahanan menerima servis yaitu posisi 1, 5 dan 6, system 2:4, sistem 1 : 5 dan system pertahanan menggunakan *block* yaitu posisi depan 2,3 dan 4, system pertahanan 2:1: 3 artinya dua *block* dan serangan dari posisi 4, system 2 : 2 : 2 artinya dua *block* serangan dari posisi 3, system 2:0: 4 artinya 2 *block smash* lawan dari posisi 2, system 3:1: 2 artinya tiga pemain melakukan *block smash* lawan dari posisi 2 dan sitem 3:0: 3 artinya tiga pemain melakukan *block smash* lawan dari posisi 2.

Permainan Kasti

Kasti adalah salah satu jenis permainan bola kecil yang dimainkan secara beregu dan merupakan permainan tradisional yang selalu mengutamakan unsur kekompakan, ketangkasan serta kesenangan. Permainan kasti dimainkan oleh 2 regu, yaitu regu pemukul dan regu penjaga. Luas lapangan permainan kasti adalah panjang 60-70 meter dan lebar 30 meter dengan menggunakan 2 pos serta permainan membutuhkan waktu 2x30 menit. Waktu istirahat yang diberikan dalam permainan adalah 15 menit. Jumlah satu regu dalam permainan kasti adalah 12 orang. Alat yang digunakan berupa bola kecil dan kayu pemukul dengan panjang kurang lebih 60 cm.

Permainan kasti terdiri dari dua regu. Satu regu sebagai pemukul dan satu regu sebagai penjaga. Ada 3 teknik dalam permainan kasti yaitu teknik melempar, menangkap, dan memukul bola. Taktik dan strategi yang digunakan dalam permainan kasti adalah pola penyerangan dan pola pertahanan. Penyerangan dalam hal ini yaitu merupakan cara untuk mendapatkan nilai dengan cara memukul sekeras mungkin bola tersebut agar tidak bisa dijangkau oleh regu lawan, sehingga pemukul dapat berlari dari pos 1, 2 dan kembali ke ruang bebas sedangkan pertahanan dalam hal ini yaitu merupakan cara untuk mematikan lawan regu dengan cara menangkap bola yang dipukul oleh lawan regu untuk melempar kembali pada si pemukul.

A. Pilihan Ganda

Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat

1. Teknik dasar *smash* termasuk dalam taktik dan strategi
 - a. Pola pertahanan
 - b. Pola perorangan
 - c. Pola Penyerangan
 - d. Pola Kelompok
2. Sistem 4 Sm – 1 Su – 1 U termasuk dalam pola.....
 - a. Penyerangan
 - b. Pertahanan
 - c. Perorangan
 - d. Beregu
3. Pukulan pertama yang mengawali permainan dan termasuk dalam pola penyerangan permainan bola voli disebut....
 - a. Servis
 - b. *Smash*
 - c. *Passing*
 - d. *Block*
4. Posisi penyerang depan diawal permainan bola voli ada pada posisi....
 - a. 3 dan 4
 - b. 1 dan 5
 - c. 2 dan 3
 - d. 2 dan 4
5. Posisi pertahanan belakang diawal permainan bola voli ada pada posisi.....
 - a. 1, 5 dan 6
 - b. 2, 3 dan 4
 - c. 3, 4 dan 5
 - d. 1, 2 dan 3
6. Dalam suatu pertandingan, ketika lawan sedang melakukan *smash* dari posisi 2, maka yang melakukan *block* individual berada di posisi.....
 - a. 3
 - b. 2
 - c. 4
 - d. 1
7. Pergantian pemain dalam bola voli dapat dilakukan setelah...
 - a. mendapat angka sama 14
 - b. bola mati
 - c. Bola dalam permainan
 - d. Keadaan istirahat
8. *Set-upper* bertugas sebagai...
 - a. Memukul bola ke daerah lawan
 - b. Menerima serangan dari lawan
 - c. pemain bertahan
 - d. Mengumpan bola pada teman
9. Pemain yang bertugas untuk melakukan pukulan agar bola jatuh di daerah lawan disebut ...
 - a. Spiker
 - b. Toser
 - c. Libero
 - d. Defender
10. Permainan bola voli ini diciptakan dengan mengadopsi dari 4 permainan yaitu ...
 - a. Sepakbola, bulutangkis, Basket, lempar cakram
 - b. Bulu Tangkis, tenis, tolak peluru, Lempar lembing
 - c. Basket, baseball, tenis, bola tangan
 - d. Tenis, sepakbola, bulutangkis, tolak peluru
11. Pola penyerangan dalam permainan kasti sebagai berikut, kecuali...
 - a. Pukulan melambung
 - b. Melempar mendatar
 - c. Pukulan mendatar
 - d. Pukulan merendah
12. Menyerongkan tangan dan pemukul yang dipegang 45 derajat ke bawah merupakan pola.....
 - a. Penyerangan dengan pukulan mendatar
 - b. Penyerangan dengan pukulan melambung
 - c. Pertahanan dengan lemparan menyusur tanah
 - d. Pertahan dengan lemparan mendatar
13. Waktu yang dibutuhkan dalam permainan kasti adalah....
 - a. 2 x 30 detik
 - b. 1 jam
 - c. 2 x 45 menit
 - d. 2 x 30 menit
14. Agar bola dapat melambung dengan baik ketika melakukan *passing* bawah, maka posisi kedua lengan tangan harus.....
 - a. Sejajar dan lurus ke depan
 - b. Sedikit terbuka
 - c. Lengan ditekuk
 - d. Sejajar dan lurus ke bawah

15. Bola diayunkan dari belakang atas menuju ke depan bawah hingga bola itu meluncur setinggi lutut penerima, merupakan cara melempar bola....
 - a. Lurus mendatar
 - b. Melambung
 - c. Rendah
 - d. Menggelundung
16. Teknik menangkap bola yang bergulir di tanah dalam softball dinamakan....
 - a. *Swing*
 - b. *Flyball*
 - c. *Straight ball*
 - d. *Ground ball*
17. Prinsip yang harus diperhatikan oleh pemain yang akan memukul bola yaitu
 - a. Mengenal lawan
 - b. Cara memegang pemukul
 - c. Mengetahui posisi lawan
 - d. Mengetahui posisi home base
18. 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 bereda di atas
19. Nilai yang didapat oleh regu penjaga, jika dalam satu putaran permainan, penjaga berhasil menangkap bola tiga kali
 - a. Nol
 - b. Satu
 - c. Dua
 - d. Tiga
20. Nilai yang diberikan pada regu penjaga bila berhasil menangkap bola pukul secara langsung sebelum bola tersebut jatuh ke tanah
 - a. Nol
 - b. Satu
 - c. Dua
 - d. Tiga

B. Essai

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan tepat dan jelas!

1. Jelaskan pengertian dari servis?

.....

2. Jelaskan maksud dari sistem pertahanan 3 : 0 : 3 dalam permainan bola voli?
.....
3. Jelaskan pengertian taktik penyerangan dan pertahanan dalam permainan bola voli?
.....
4. Jelaskan komposisi penyerangan menggunakan sistem 4 SM – 2 SU?
.....
5. Bagaimana cara melakukan penyerangan menggunakan teknik dasar *smash*?
.....
6. Jelaskan apa yang dimaksud dengan permainan kasti?
.....
7. Sebutkan tehnik individual yang harus dikuasai oleh pemain kasti?
.....
8. Jelaskan langkah-langkah cara menangkap bola menyusur tanah?
.....
9. Jelaskan langkah-langkah cara menangkap bola melambung?
.....
10. Coba jelaskan peraturan permainan kasti yang digunakan dalam bermain?
.....

Kriteria Pindah / Lulus Modul

1. Kriteria pindah lulus atau pindah modul apabila siswa dapat memperoleh skor nilai 100 dari masing-masing penugasannya atau setidaknya memperoleh skor minimal 65 tiap penugasan dan hasil menjawab soal latihan
2. Keterangan rentang nilai total;
 - a. 65-100 = Lulus
 - b. 0-64 = Tidak lulus

Penilaian

Unit 1, Penugasan 1.1

Mengamati pola penyerangan dan pertahanan dalam permainan bola voli pada pertandingan bola voli

Cara penilaiannya seperti berikut:

Negara	Aspek yang dinilai	Skor per aspek	Nilai yang diperoleh
Indonesia	menyebutkan teknik penyerangan pada video sebanyak <ul style="list-style-type: none"> • 5 lebih (Lengkap) • 3-4 teknik pola penyerangan • 1-2 teknik pola penyerangan 	10 8 4	
	menyebutkan teknik pertahanan pada video sebanyak <ul style="list-style-type: none"> • 4 lebih (Lengkap) • 3-4 teknik pola penyerangan • 1-2 teknik pola penyerangan 	10 8 4	
	Kekuatan <ul style="list-style-type: none"> • Mengungkapkan hasil pengamatan dengan jelas dan tepat/benar • Mengungkapkan hasil pengamatan dengan baik • Mengungkapkan hasil pengamatan dengan cukup baik • Mengungkapkan hasil pengamatan dengan kurang baik 	15 10 6 2	
	Kelemahan <ul style="list-style-type: none"> • Mengungkapkan hasil pengamatan dengan jelas dan tepat/benar • Mengungkapkan hasil pengamatan dengan baik • Mengungkapkan hasil pengamatan dengan cukup baik • Mengungkapkan hasil pengamatan dengan kurang baik 	15 10 6 2	
Filipina	menyebutkan teknik penyerangan pada video sebanyak <ul style="list-style-type: none"> • 5 lebih (Lengkap) • 3-4 teknik pola penyerangan • 1-2 teknik pola penyerangan 	10 8 4	

menyebutkan teknik pertahanan pada video sebanyak		
<ul style="list-style-type: none"> • 4 lebih (Lengkap) • 3-4 teknik pola penyerangan • 1-2 teknik pola penyerangan 	10 8 4	
Kekuatan		
<ul style="list-style-type: none"> • Mengungkapkan hasil pengamatan dengan jelas dan tepat/benar • Mengungkapkan hasil pengamatan dengan baik • Mengungkapkan hasil pengamatan dengan cukup baik • Mengungkapkan hasil pengamatan dengan kurang baik 	15 10 6 2	
Kelemahan		
<ul style="list-style-type: none"> • Mengungkapkan hasil pengamatan dengan jelas dan tepat/benar • Mengungkapkan hasil pengamatan dengan baik • Mengungkapkan hasil pengamatan dengan cukup baik • Mengungkapkan hasil pengamatan dengan kurang baik 	15 10 6 2	
Total		

Unit 1, Penugasan 1.2

Melakukan latihan pola penyerangan dan pertahanan pada permainan bola voli

Penugasan 1.2 Lembar Penilaian Latihan Teknik

Aspek yang dinilai	Skor per aspek	Nilai yang diperoleh Latihan 1	Nilai yang diperoleh Latihan 2	Nilai yang diperoleh Latihan 3
Ketepatan teknik penyerangan dan pertahanan	0 – 25			
Kelincahan gerakan dalam melakukan pola penyerangan dan pertahanan	0 – 25			
Keuletan usaha memperbaiki kesalahan dalam melakukan gerakan/teknik penyerangan dan pertahanan	0 – 25			
Kerjasama pada saat latihan	0 – 25			
Total	100			

Unit 1, Penugasan 1.3

melakukan pertandingan permainan bola voli dengan menerapkan taktik/strategi permainan

Penilaian Lembar Kerja 1.3

Penilaian merancang taktik dan strategi untuk persiapan mengikuti pertandingan bola voli

Aspek yang dinilai	Skor	Nilai yang diperoleh
Kebaruan Ide strategi dan taktik pertandingan	0 – 25	
Pembagian tugas antar anggota tim	0 – 25	
Kejelasan sistem kerjanya	0 – 25	
Ketepatan dalam mengatasi masalah	0 – 25	
Gerakan Memasuki Garis Finish	15	
Total	100	

Lembar Penilaian Latihan 1.3a

Penilaian latihan/praktik taktik dan strategi yang telah Anda rancang/susun bersama *sparring partner*/teman berlatih

Aspek yang dinilai	Skor per aspek	Nilai yang diperoleh Latihan 1	Nilai yang diperoleh Latihan 2	Nilai yang diperoleh Latihan 3
Penguasaan teknik penyerangan dan pertahanan	0 – 20			
Keuletan usaha memperbaiki kesalahan dalam melakukan gerakan/teknik penyerangan dan pertahanan	0 – 20			
Ketepatan pelaksanaan strategi dan taktik dalam pertandingan	0 – 20			
Ketepatan dalam mengatasi masalah saat pertandingan	0 – 20			
Kerjasama dan kekompakan dalam satu tim	0 – 20			
Total	100			

Lembar Penilaian Latihan 1.3b

Penilaian pertandingan permainan bola voli antar satuan pendidikan di tingkat kecamatan/ kabupaten/provinsi

Aspek yang dinilai	Skor	Nilai yang diperoleh saat Pertandingan
Penguasaan teknik penyerangan dan pertahanan	0 – 25	
Ketepatan pelaksanaan strategi dan taktik dalam pertandingan	0 – 25	
Ketepatan dalam mengatasi masalah saat pertandingan	0 – 25	
Kerjasama dan kekompakan dalam satu tim	0 – 25	
Total	100	

Unit 2, Penugasan 1

- Mengamati dan mendeskripsikan pola permainan menyerang dan bertahan dalam permainan bola kasti.
- Catatan kegiatan pengamatan pola permainan menyerang dan bertahan dalam permainan bola kasti di video, gambar, maupun praktik langsung/ demonstrasi langsung.

Cara penilaiannya seperti berikut:

No	Aspek yang dinilai	Skor per aspek	Skor Maksimum	Nilai yang diperoleh
1.	Laporan		50	
	• Menuliskan kalimat dengan bahasa yang tepat dan jelas	15		
	• Menginventaris berbagai pola serangan dan pertahanan permainan kasti.	15		
	• Memberikan pendapat terkait pola pola tersebut diatas dalam laporan.	20		
2.	Diskusi		50	
	• Menuliskan kalimat dengan bahasa yang tepat dan jelas	15		
	• Memuat nama warga belajar yang ikut berdiskusi, tempat dan waktu berdiskusi.	15		
	• Laporan diskusi disertai dengan kesimpulan dan dokumentasi kegiatan diskusi	20		
Total			100	

Unit 2, Penugasan 2

1. Menganalisis pola permainan menyerang dan bertahan dalam permainan bola kasti
2. Merumuskan manfaat berbagai pola permainan menyerang dan bertahan dalam permainan bola kasti.

Cara Melakukan Penilaian:

Aspek yang dinilai	Skor per aspek	Skor Maksimum	Nilai yang didapat
• Analisis Mengandung unsur gambar	15	100	
• Dilengkapi dengan referensi	18		
• Disajikan dalam bahasa yang jelas	20		
• Kreatif	23		
• Disertai kasus kontekstual	24		
Total Nilai		100	

Unit 2, Penugasan 3

Mempraktikkan keterampilan dalam permainan bola kasti.

Aspek yang dipraktikkan	Skor per aspek	Nilai yang diperoleh
a. Lempar melambung dan mendarat.	30	
b. Menangkap bola melambung dan mendarat.	30	
c. Pukulan melambung dan mendarat.	20	
d. Cara memegang bola sesuai aturan	10	
e. Cara memegang kayu pemukul sesuai aturan	10	
Total Nilai	100	

Latihan Soal

Soal	Skor yang diperoleh	Skor Maksimal
20 soal pilihan ganda *1 soal benar memperoleh skor 1	20	
10 soal essay *1 jawaban benar maksimal memperoleh skor 8	80	
Nilai Total	100	

Penilaian Akhir

Berikut adalah cara menentukan nilai akhir penugasan dan latihan soal warga belajar

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{U1P1+U1P2+U1P3+U2P1+U2P2+U2P3+PG+LS}{700}$$

Keterangan:

- U1P1 : Nilai Unit 1 Penugasan 1
U1P2 : Nilai Unit 1 Penugasan 2
U1P3 : Nilai Unit 1 Penugasan 3
U2P1 : Nilai Unit 2 Penugasan 1
U2P2 : Nilai Unit 2 Penugasan 2
U2P3 : Nilai Unit 2 Penugasan 3
LS : Nilai Latihan Soal

Kunci Jawaban

A. Pilihan Ganda

- c. Pola penyerangan
- a. Penyerangan
- a. Servis
- d. 2 dan 4
- b. 2, 3 dan 4
- c. 4
- b. Bola mati
- d. Mengumpankan bola pada teman
- a. Spiker
- c. Basket, baseball, tenis, bola tangan
- b. Melempar merendah
- b. Penyerangan dengan pukulan melambung
- d. 2 x 30 menit
- a. Sejajar dan lurus ke depan
- c. Rendah
- b. Flyball
- b. Cara memegang pemukul
- b. Dipegang oleh kedua tangan
- d. Tiga
- b. Satu

B. Esai

- Pengertian servis adalah sebuah langkah awal atau pembukaan dalam permainan bola voli, atau bisa berarti juga sebagai tindakan memukul bola yang dilakukan salah seorang pemain dalam satu regu untuk mengumpulkan poin atau nilai.
- Sistem 3 : 0 : 3 artinya tiga pemain melakukan *block*, lapangan tengah tidak dijaga dan tiga pemain bertahan di daerah belakang
- Taktik penyerangan dan pertahanan
 - Taktik penyerangan adalah siasat yang dipergunakan dalam suatu pertandingan untuk mencari kemenangan secara sportif.
 - Taktik pertahanan adalah pola yang dilakukan secara tim atau pemain bertahan dalam keadaan pasif dalam menerima serangan dan serangan tersebut mencakup dua aspek yaitu menerima *smash* lawan dan melindungi dengan *block*.

4. Komposisi pola penyerangan sistem 4 SM – 2 SU

Komposisi pemainnya:

- a. SU1 – SU2 = set uper ke 1 dan ke 2
 - b. SM1 - SM4 = smasher 1,2,3,4
 - c. SM1 dan SM2 tempatnya harus berlawanan karena kemampuan dan kekuatannya hampir seimbang dalam produktivitas serangan terhadap lawan.
 - d. SM3 lebih baik daripada SM1, sehingga ditugaskan membantu SM2 dimana kemampuan menyerangnya kurang dibanding SM1.
 - e. SM4 membantu penyerangan SM1, sehingga dalam posisi bagaimanapun kekuatan menyerangnya seimbang dalam regu tersebut dalam putaran pemain.
5. Cara melakukan penyerangan menggunakan teknik dasar *smash*:
- a. Mengambil langkah awalan sekitar 1 sampai 3 langkah.
 - b. Langkah yang diambil merupakan langkah kaki yang lebar.
 - c. Ketika melangkah, ayunkan kedua lengan ke belakang.
 - d. Hentakkan kedua kaki untuk menolak, lalu melompat.
 - e. Kemudian lengan yang akan memukul mulai diayunkan ke depan, dan menarik punggung ke belakang.
 - f. Pukul bola dengan lengan terjulur dan tangan terbuka.
 - g. Mendarat kembali setelah memukul bola.
6. Permainan 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 dan dalam permainan ini mengandalkan kerjasama dan kekompakan pemain di dalam satu regu.
7. Teknik individual yang harus dikuasai pemain adalah teknik memukul yang baik dan menghindari lemparan dengan gaya membungkuk, melompat dan meliuk.
8. Adapun cara menangkap bola menyusur tanah sebagai berikut:

- a. Berdirilah tegak dengan kaki kiri berada di depan
- b. Arah pandangan ke arah datangnya bola
- c. Jongkok dengan posisi kaki kiri di depan dengan lutut tertekuk dan lutut kaki kanan ditekuk menempel di tanah
- d. Letakkan kedua telapak tangan saling berhadapan sejajar di depan kaki
- e. Tangkaplah bola.

9. Adapun cara menangkap bola melambung adalah sebagai berikut:

- a. Berdirilah tegak dengan kaki kanan di depan.
- b. Arah pandangan ke arah datangnya bola.
- c. Tekuk siku dan kedua tangan sejajar berhadapan.
- d. Lemaskan dan renggangkan jari-jari.
- e. Tangkaplah bola.

10. Peraturan permainan kasti

- a. Jumlah 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 2.
- b. Regu pemukul, ketika pemukul memukul bola dan tidak terkena tongkat pemukul sebanyak 3 kali, pemukul wajib berlari sampai di pos I saja.
- c. Waktu permainan bola kasti dibagi menjadi 2 babak. Setiap babak diberi waktu 20 – 30 menit. Diantara babak diberikan istirahat sekitar 15 menit.
- d. Pertandingan bola kasti dipimpin oleh seorang wasit yang dibantu dengan 3 orang penjaga garis dan juga 1 orang pencatat waktu.

Saran Referensi

<https://youtu.be/kVBPlkRdBfg>
<https://www.youtube.com/watch?v=nruEn-YhYfA>
<https://us.humankinetics.com/collections/volleyball>

Daftar Pustaka

Khamdani, Ajun. 2010. *Olahraga Tradisional Indonesia*. Singkawang: PT Marga Borneo Tarigas

<https://gurupenjaskes.com/teknik-dasar-bola-voli>

<http://practicalsport2015joshua.blogspot.com>

<http://www.siswamaster.com/2017/01/pola-penyerangan-dan-pertahanan-bola-voli-gambar.html>

<https://teknikdasar-olahraga.blogspot.com/2017/03/teknik-dasar-passing-atas-pada.html>

<https://rebanas.com/gambar/images/teknik-dasar-bola-voli-penjasannya-guru-penjaskes-blocking-satu-satunya>

<http://www.siswamaster.com/2017/01/pola-penyerangan-dan-pertahanan-bola-voli-gambar.html>

<http://walpaperhd99.blogspot.com/2017/03/taktik-dan-strategi-permainan-voli.html?m=1>

<https://drive.google.com/file/d/0B18mXGGKnIqvb3V0cW93VjJGNDQ/view>

<https://olahragapedia.com/permainan-bola-kasti-lengkap>

<http://hijauku.net/permainan-bola-kasti/>

<https://drive.google.com/file/d/0B18mXGGKnIqvb3V0cW93VjJGNDQ/view>

Profil Penulis

Nama Lengkap : **Mahayudin Syafari**
Telp Kantor/Hp : 0370-620870/081337376988
e-mail : mahayudinsyafari@yahoo.co.id
Alamat Kantor : Jl. Gajahmada, No 173, Jempong Baru, Kekar-bele, Mataram-NTB
Bidang Keahlian : Pengkajian dan Pengembangan Model PAUD dan Dikmas



Riwayat Pekerjaan (Profesi dalam 10 Tahun Terakhir)

1. Tahun 2008-2013: Asesor BAN-PNF
2. Tahun 2013 s.d 2016: Pamong Belajar Pertama
3. Tahun 2016 s.d Sekarang: Pamong Belajar Muda
4. Tahun 2017 sampai Sekarang: Fasilitator Kelompok Kerja Pendidikan Keluarga di Dinas Pendidikan Kota Mataram-NTB

Riwayat Pendidikan Tinggi dan Tahun Lulus

1. Sekolah Dasar Negeri Bunmas 1989, NTB.
2. Madrasah Tsanawiyah Nw Remajun 1992, NTB.
3. Madrasah Aliah Negeri 2 Mataram 1995, NTB.
4. Universitas Islam Indonesia 2000, Yogyakarta.
5. Universitas Negeri Yogyakarta 2004, Yogyakarta.

Judul Publikasi (10 Tahun Terakhir)

1. Tahun 2010: Model Penyelenggaraan Desa Vokasi di Lombok Barat-NTB.
2. Tahun 2011: Model Optimalisasi Penyelenggaraan Pusat Kegiatan Belajar Masyarakat (PKBM) sebagai Lembaga Pemberdayaan Masyarakat Pesisir di Lombok Tengah-NTB.
3. Tahun 2012: Model Peningkatan Pendidikan Keterampilan (*Life Skill*) Kaum Perempuan Perdesaan, Lombok Timur-NTB.
4. Tahun 2013: Model Peningkatan Pendidikan Masyarakat Pesisir melalui Pendekatan Tutor Antara, Lombok Timur-NTB.
5. Tahun 2014: Model Penyelenggaraan Pendidikan Berbasis Kawasan (PAUD, Dikmas, Kursus), Lombok Utara-NTB.
6. Tahun 2014: Model Sinergitas "Peningkatan Kompetensi Tenaga Pendidik" Bagi Pamong Belajar, Penilik, Tutor di NTB
7. Tahun 2015: Model Rintisan Pendidikan Anak Usia Dini Holistik Integratif (PAUD-HI) Melalui Optimalisasi Peran Pamong Kunjung, Lombok Barat-NTB.
8. Tahun 2016: Model Penyelenggaraan Hari Pertama Masuk Sekolah (HPMS) di Sekolah Dasar, Mataram-NTB.
9. Tahun 2017: Model Pelibatan Orang Tua dengan Satuan Pendidikan melalui Budaya Sesenggak di Sekolah Dasar Islam Kutaraja, Lombok Timur, NTB.
10. Tahun 2018: Modul Pembelajaran Pendidikan Kesetaraan (Paket C) Kelas XII, Mata Ajar Pendidikan Olah Raga dan Rekreasi.

Nama Lengkap : Lalu Muh. Fahrurrozi
Telp Kantor : (0370) 620870 / 081807109962
E-Mail : Laludodik1@Yahoo.co.id
Alamat Kantor : Jl. Gajah Mada No.173 Jempong Baru,
Kec. Sekarbela, Kota Mataram, Provin-
si NTB
Bidang Keahlian : Pengkajian Dan Pengembangan Model
PAUD dan Dikmas



Riwayat Pekerjaan/Profesi Dalam 10 Tahun Terakhir

Tahun 2013 S.d Sekarang: Pamong Belajar Pertama

Riwayat Pendidika Tinggi Dan Tahun Lulus

1. Sekolah Dasar Negeri 4 Dasan Agung Mataram 1994, NTB
2. Sekolah Menengah Pertama 6 Mataram 2000, NTB
3. Sekolah Muhammadiyah Mataram 2003, NTB
4. Sekolah Tinggi Informatika Dan Komputer Indonesia 2009, Malang
5. Universitas Negeri Mataram 2019, NTB

Judul Publikasi (10 Tahun Terakhir)

1. Tahun 2013: Model Pendidikan Kewirausahaan Masyarakat Memanfaatkan Potensi Agrikultur Pada Kawasan Gatra Mandiri
2. Tahun 2014: Model Pendidikan Kewirausahaan Masyarakat Memanfaatkan Potensi Agrikultur Pada Kawasan Gatra Mandiri.
3. Tahun 2015: Model Rintisan Pendidikan Anak Usia Dini Holistik Integratif (PAUD-HI) Melalui Optimalisasi Peran Pamong Kunjung, Lombok Barat-NTB.
4. Tahun 2016: Model Sapaku (Sistem Administrasi Pembimbingan Akreditasi Kursus
5. Tahun 2017: Model Pendidikan Kecakapan Kerja Personality Perhotelan.
6. Tahun 2018: Modul Pembelajaran Pendidikan Kesetaraan (Paket C) Kelas XII, Mata Ajar Pendidikan Olah Raga dan Rekreasi.