

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan



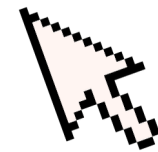
B

I

U



Bola Voli



Bola Voli

Penyusun:

- Sopyan
- Kancah Syafatar Citra

Penyunting Teks:

- Dewi Sustiany
- Saiful Adnan
- Tanti Oktaviani Kusuma

Untuk kebutuhan internal

Penerbit Yayasan Dayabunaya

Jl. Timbul IV B/1

Cipedak

Jagakarsa

Jakarta Selatan, 12630

Telp: 0819-0279-6842

Email: tetum@sekolahtetum.org

Diterbitkan pertama kali - 2023

Edisi Revisi 1 - 2024

Edisi Revisi 2 - 2025

Edisi Revisi 3 - 2026



PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN (PJOK) KELAS MARS

Pengajar: Kancah Syafatar Citra (Kak Kancah)

Capaian Pembelajaran:

Peserta didik dapat menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan variasi dan kombinasi aktivitas pola gerak dasar dan keterampilan gerak secara mandiri (tanpa meniru contoh) berupa permainan dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, dan aktivitas permainan dan olahraga air (kondisional).



DAFTAR ISI

Servis pada Permainan Voli.....	5
<i>Passing</i> pada Permainan Voli.....	7



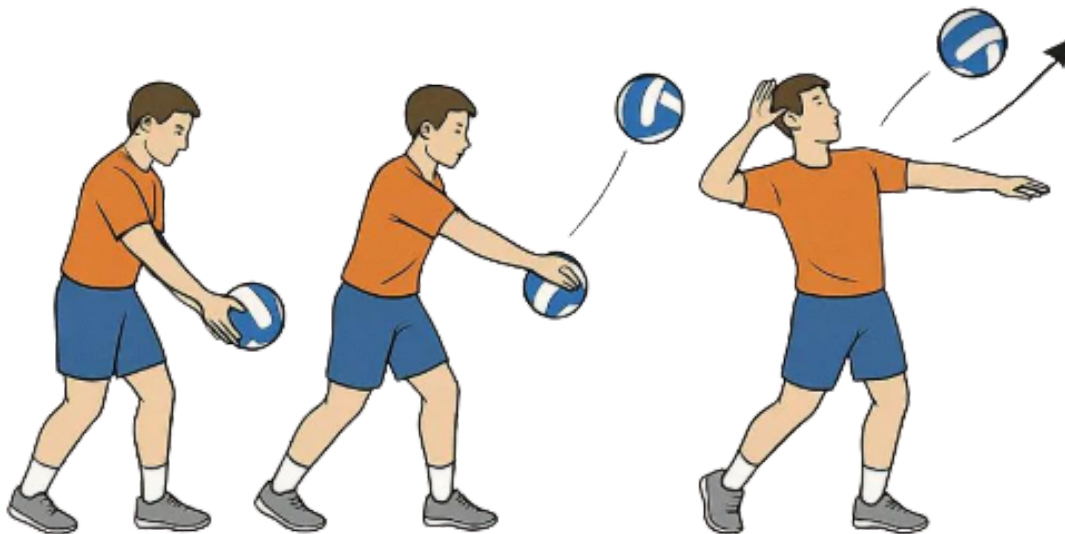
Servis pada Permainan Voli

Servis adalah usaha untuk **memulai pertandingan** dan **mengarahkan bola ke arah lapangan lawan** yang dilakukan oleh pemain yang berada di daerah servis.



Langkah-langkah melakukan Servis pada Permainan Voli

- Pemain berdiri di belakang garis belakang dengan posisi kaki kiri berada agak di depan kaki kanan.
- Letakan bola di telapak tangan kiri.
- Lambungkan bola ke atas setinggi 50 cm sampai dengan 1 meter, bersamaan dengan itu tarik tangan kanan ke belakang untuk melakukan awalan.
- Setelah bola yang dilambungkan turun dari titik tertinggi dan mencapai sejajar dengan pinggang, maka pada saat itu tangan dan lengan kanan diayunkan dari belakang ke depan untuk memukul bola.



Passing pada Permainan Voli

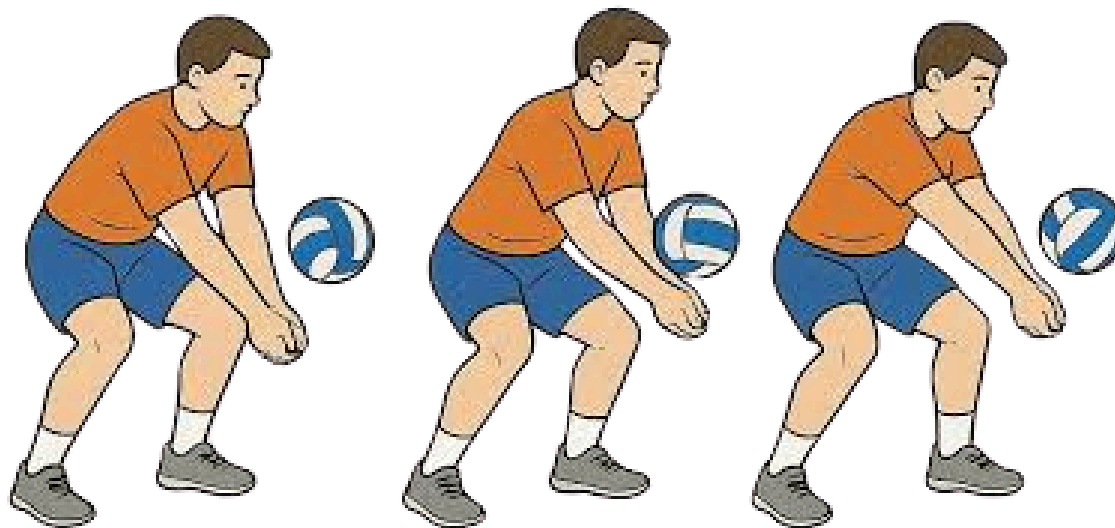


Passing dilakukan untuk **mempertahankan bola** berada di udara dalam jangka waktu yang lama.

Passing berarti **mengumpan atau mengoper bola** kepada kawan satu regu.

Langkah-langkah melakukan *Passing* pada Permainan Voli

- Berdiri tegak dengan kaki terbuka selebar bahu.
- Posisi lutut sedikit ditekuk.
- Kedua lengan dirapatkan di depan badan, dengan kedua lengan diluruskan ke arah bawah.
- Siku jangan ditekuk (sudut antara lengan dengan badan $\pm 45^\circ$). Agar saat terjadi perkenaan bola tidak lepas.
- Tangan yang lain dengan kedua ibu jari berada sejajar, dan pegang dengan erat.



Selamat Berkegiatan,
Adik-Adik.





Sekolah Dasar Tetum Bunaya
Yayasan Dayabunaya