

MODUL AJAR DEEP LEARNING
MATA PELAJARAN : PJOK
BAB 2: PERMAINAN BOLA VOLI

A. IDENTITAS MODUL

Nama Sekolah :
Nama Penyusun :
Mata Pelajaran : **PJOK**
Kelas / Fase /Semester : **VII / D / I (Ganjil)**
Alokasi Waktu : **9 JP (3 kali pertemuan)**
Tahun Pelajaran : **20.. / 20..**

B. IDENTIFIKASI KESIAPAN PESERTA DIDIK

- **Pengetahuan Awal:** Peserta didik mungkin pernah melihat atau memainkan bola voli di lingkungan rumah atau sekolah, namun pemahaman tentang gerak spesifik (teknik dasar) seperti passing, servis, dan spike masih sangat dasar.
- **Minat:** Permainan bola voli cukup populer dan diminati, terutama karena sifatnya yang beregu dan tidak memerlukan kontak fisik langsung.
- **Latar Belakang:** Terdapat keragaman dalam tinggi badan dan kekuatan lengan peserta didik yang akan mempengaruhi performa awal dalam melakukan servis atau spike.
- **Kebutuhan Belajar:**
 - **Visual:** Memerlukan contoh visual yang jelas untuk perkenaan bola pada tangan saat melakukan passing bawah dan passing atas. Video gerakan lambat akan sangat membantu.
 - **Auditori:** Membutuhkan instruksi verbal mengenai timing (waktu) yang tepat untuk melompat saat melakukan spike atau block.
 - **Kinestetik:** Membutuhkan banyak pengulangan untuk merasakan (feeling) kekuatan pukulan saat servis dan sentuhan jari saat passing atas.

C. KARAKTERISTIK MATERI PELAJARAN

- **Jenis Pengetahuan yang Akan Dicapai:**
 - **Konseptual:** Memahami konsep permainan net, tujuan permainan bola voli, dan fungsi dari setiap gerak spesifik (passing bawah, passing atas, servis, spike, dan bendungan/block).
 - **Prosedural:** Mampu melakukan rangkaian gerak spesifik passing, servis, spike, dan block dengan urutan yang benar.
- **Relevansi dengan Kehidupan Nyata Peserta Didik:** Melatih kekuatan otot lengan dan tungkai, meningkatkan daya ledak (power) melalui lompatan, serta membangun komunikasi dan kerja sama tim yang solid.
- **Tingkat Kesulitan:** Sedang hingga Tinggi. Gerakan seperti passing atas dan spike memerlukan kontrol dan koordinasi motorik halus yang lebih kompleks.
- **Struktur Materi:** Pembelajaran dimulai dari teknik dasar menerima bola (passing bawah) dan memulai permainan (servis bawah), kemudian dilanjutkan dengan teknik yang lebih sulit seperti passing atas, servis atas, dan diakhiri dengan teknik serangan

(spike) dan bertahan (block).

- **Integrasi Nilai dan Karakter:**

- **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia:** Menjaga dan merawat anggota tubuh sebagai anugerah Tuhan dengan berolahraga.
- **Bernalar Kritis:** Menganalisis arah datangnya bola untuk memposisikan diri dengan tepat saat akan melakukan passing atau bertahan.
- **Kreativitas:** Menciptakan variasi serangan atau penempatan bola untuk mengecoh lawan.
- **Kolaborasi/Bergotong Royong:** Bekerja sama dengan teman satu tim dalam menyusun serangan (umpan, spike) dan pertahanan (block, cover).
- **Kemandirian:** Berlatih servis secara mandiri untuk meningkatkan akurasi dan kekuatan.
- **Kepedulian:** Memberi semangat kepada teman yang melakukan kesalahan dan saling mengingatkan posisi di lapangan.

D. DIMENSI PROFIL LULUSAN

- **Keimanan dan Ketakwaan terhadap Tuhan Yang Maha Esa, dan Berakhlak Mulia:** Mengawali dan mengakhiri kegiatan dengan doa sebagai wujud syukur.
- **Kewargaan:** Menjunjung tinggi sportivitas, menerima kekalahan dengan lapang dada dan kemenangan tanpa kesombongan.
- **Penalaran Kritis:** Mengambil keputusan cepat dan tepat di lapangan, misalnya memutuskan untuk melakukan passing atau langsung mengarahkan bola ke area lawan.
- **Kreativitas:** Mengembangkan variasi pukulan servis untuk menyulitkan lawan menerima bola.
- **Kolaborasi:** Berkomunikasi dan berkoordinasi dengan teman satu tim untuk membangun permainan yang efektif.
- **Kemandirian:** Memiliki inisiatif untuk melakukan pemanasan dengan benar tanpa harus selalu diingatkan.
- **Kesehatan:** Memahami manfaat permainan bola voli untuk kesehatan jantung, kekuatan otot, dan kelincahan.
- **Komunikasi:** Menggunakan teriakan atau isyarat tangan untuk meminta bola atau memberitahu posisi kepada teman.

DESAIN PEMBELAJARAN

A. CAPAIAN PEMBELAJARAN (CP)

Pada akhir Fase D, murid memiliki kemampuan sebagai berikut.

- **Terampil Bergerak:** Menerapkan keterampilan gerak serta mentransfernya ke dalam berbagai situasi gerak; memperagakan strategi gerak yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan capaian keterampilan gerak.
- **Belajar Melalui Gerak:** Membuktikan strategi gerak yang paling efektif dalam situasi gerak yang berbeda; menginvestigasi modifikasi peraturan yang mendukung fair play dan partisipasi inklusif; menerapkan kepemimpinan, kolaborasi, dan pengambilan keputusan kelompok ketika berpartisipasi di dalam berbagai aktivitas jasmani.
- **Bergaya Hidup Aktif:** Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani dan menjelaskan reaksi tubuh terhadap berbagai tingkat intensitas yang berbeda; menjelaskan strategi peningkatan aktivitas jasmani dan pencegahan perilaku sedenter.
- **Memilih Hidup yang Menyehatkan:** Menganalisis risiko kesehatan akibat gaya hidup dan merancang tindakan pencegahan melalui aktivitas jasmani berdasarkan rekomendasi otoritas kesehatan; merancang pola makan sehat berdasarkan analisis kandungan gizi sesuai kebutuhan aktivitas jasmani; serta mempraktikkan prosedur untuk menangani cedera yang berisiko terhadap kesehatan dan keselamatan berdasarkan prinsip pertolongan pertama.

B. LINTAS DISIPLIN ILMU

- **Ilmu Pengetahuan Alam (Fisika):** Memahami konsep parabola dalam laju bola saat servis atau passing atas.
- **Seni Budaya:** Menghargai keindahan dan ritme gerakan dalam rangkaian permainan bola voli.
- **Bahasa Indonesia:** Mengkomunikasikan strategi dan memberikan instruksi kepada teman dengan kalimat yang efektif.

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

- **Pertemuan 1 (3 JP):** Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat memahami, menganalisis, dan mempraktikkan gerak spesifik passing bawah dan servis bawah dalam permainan bola voli, serta menunjukkan nilai gotong royong dan kemandirian.
- **Pertemuan 2 (3 JP):** Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat memahami, menganalisis, dan mempraktikkan gerak spesifik passing atas dan servis atas dalam permainan bola voli, serta menunjukkan nilai kemandirian dan bernalar kritis.
- **Pertemuan 3 (3 JP):** Melalui berbagai aktivitas pembelajaran, peserta didik dapat memahami, menganalisis, dan mempraktikkan gerak spesifik spike dan bendungan (block) dalam permainan bola voli, serta menunjukkan nilai kreativitas dan gotong royong dalam permainan sederhana.

D. TOPIK PEMBELAJARAN KONTEKSTUAL

Keterampilan, Pengetahuan Gerak, Pengembangan Karakter dan Internalisasi Nilai-nilai dalam Permainan Net Bola Voli.

E. KERANGKA PEMBELAJARAN

PRAKTIK PEDAGOGIK

- **Model Pembelajaran:** Pembelajaran Berbasis Masalah (Problem-Based Learning) yang dimodifikasi dalam permainan.
- **Pendekatan:** Deep Learning (Mindful, Meaningful, Joyful Learning)
 - **Mindful Learning:** Peserta didik fokus pada posisi jari dan pergelangan tangan saat melakukan passing atas, serta merasakan kekuatan ayunan lengan saat servis.
 - **Meaningful Learning:** Peserta didik memahami bahwa passing yang baik adalah awal dari serangan yang efektif, dan servis yang akurat adalah cara pertama untuk mendapatkan poin.
 - **Joyful Learning:** Menggunakan permainan-permainan modifikasi (misal: passing berantai, lomba akurasi servis) untuk menciptakan suasana belajar yang menyenangkan.
- **Metode Pembelajaran:** Demonstrasi, Latihan (Drill), Resiprokal (Berpasangan), Permainan.
- **Strategi Pembelajaran Berdiferensiasi**
 - **Diferensiasi Konten:** Menyediakan bola dengan berat yang berbeda (misal: bola voli standar dan bola plastik yang lebih ringan) untuk siswa yang kekuatan lengannya kurang.
 - **Diferensiasi Proses:** Siswa berlatih servis dari jarak yang bervariasi sesuai kemampuannya. Siswa yang lebih mahir dapat berlatih servis ke target tertentu. Dalam latihan passing, kecepatan dan ketinggian lambungan bola disesuaikan.
 - **Diferensiasi Produk:** Penilaian unjuk kerja dapat berupa kemampuan melakukan passing bawah sebanyak 10 kali tanpa jatuh, atau berhasil melakukan servis melewati net sebanyak 3 dari 5 kali percobaan.

KEMITRAAN PEMBELAJARAN

- **Lingkungan Sekolah:** Mengajak guru lain atau kakak kelas yang tergabung dalam ekstrakurikuler bola voli untuk menjadi model atau tutor sebaya.
- **Lingkungan Luar Sekolah/Masyarakat:** Menghubungkan pembelajaran dengan klub bola voli lokal (jika ada) sebagai sumber inspirasi.
- **Mitra Digital:** Menggunakan aplikasi analisis video sederhana untuk merekam dan mengevaluasi gerakan siswa.

LINGKUNGAN BELAJAR

- **Ruang Fisik:** Lapangan voli yang aman dengan net yang terpasang sesuai standar atau dimodifikasi (menggunakan tali). Jumlah bola yang cukup untuk memaksimalkan waktu praktik.
- **Ruang Virtual:** Menggunakan Padlet atau Jamboard untuk sesi curah pendapat daring mengenai strategi permainan.
- **Budaya Belajar:** Membangun budaya saling mendukung di mana siswa tidak takut melakukan kesalahan dan berani memberikan umpan balik konstruktif kepada temannya.

PEMANFAATAN DIGITAL

- **Perpustakaan Digital/Sumber Daring:** Menonton cuplikan pertandingan bola voli profesional di YouTube untuk menganalisis teknik dan strategi.
- **Forum Diskusi Daring:** Diskusi di grup kelas tentang "Pemain Bola Voli Idola dan Teknik Andalannya".
- **Penilaian Daring:** Menggunakan Kahoot! atau Quizizz untuk kuis interaktif tentang peraturan permainan bola voli.
- **Media Presentasi Digital:** Guru menggunakan Prezi atau Canva untuk presentasi materi yang lebih menarik secara visual.
- **Media Publikasi Digital:** Membuat video kompilasi aksi terbaik siswa selama pembelajaran dan membagikannya di media sosial sekolah.

F. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN BERDIFERENSIASI

PERTEMUAN 1 (3 JP : 120 MENIT)

- **Topik:** Gerak Spesifik Passing Bawah dan Servis Bawah
- **KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)**
 - **Pembukaan:** Salam, doa, presensi.
 - **Apersepsi:** Guru melempar bola ke beberapa siswa dan meminta mereka menangkapnya. "Bagaimana cara terbaik menerima bola yang datangnya rendah?"
 - **Motivasi:** Menjelaskan bahwa passing bawah adalah fondasi pertahanan dan servis bawah adalah cara termudah untuk memulai permainan.
 - **Pemanasan:** Pemanasan dinamis dengan fokus pada peregangan otot lengan, bahu, dan tungkai. (Joyful)
- **KEGIATAN INTI (90 MENIT)**
 - **Eksplorasi:** Guru mendemonstrasikan posisi kuda-kuda, perkenaan lengan, dan ayunan pada passing bawah, serta ayunan lengan pada servis bawah. (Mindful: siswa fokus pada posisi lengan yang lurus dan rapat).
 - **Latihan:** Siswa berlatih passing bawah berpasangan (bola dilambungkan teman), dilanjutkan latihan servis bawah ke arah dinding atau pasangan dari jarak dekat. (Meaningful: memahami pentingnya kuda-kuda yang kokoh).
 - **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Siswa yang kesulitan dapat berlatih tanpa bola terlebih dahulu. Jarak servis divariasikan. Siswa mahir dapat mencoba passing bawah sambil bergerak maju-mundur.
 - **Produk:** Siswa mampu melakukan passing bawah berpasangan sebanyak 5 kali berturut-turut.
 - **Aplikasi:** Permainan "Passing Berantai" melewati net/tali. Kelompok yang paling lama mempertahankan bola menjadi pemenang. (Joyful)
- **KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)**
 - **Refleksi:** Diskusi singkat: "Bagian mana yang paling sulit saat melakukan passing bawah?"
 - **Rangkuman:** Guru menguatkan kembali poin kunci: "Kuda-kuda rendah, lengan lurus, perkenaan di lengan bawah."
 - **Tindak Lanjut:** Menugaskan siswa untuk melatih ayunan lengan servis bawah di

rumah (tanpa bola).

- **Penutup:** Pendinginan, doa, dan salam.

PERTEMUAN 2 (3 JP : 120 MENIT)

- **Topik:** Gerak Spesifik Passing Atas dan Servis Atas
- **KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)**
 - Sama seperti pertemuan 1, apersepsi mengulas materi sebelumnya.
- **KEGIATAN INTI (90 MENIT)**
 - **Eksplorasi:** Guru mendemonstrasikan posisi jari tangan (membentuk mangkuk), gerakan mendorong bola, dan lecutan pergelangan tangan pada passing atas. (Mindful: siswa merasakan sentuhan bola di ujung jari).
 - **Latihan:** Siswa berlatih melambungkan bola di atas kepala dan mendorongnya ke atas. Dilanjutkan latihan passing atas berpasangan. Latihan servis atas dimulai dengan melempar bola (toss) lalu memukulnya.
 - **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Siswa yang kesulitan passing atas dapat berlatih dengan posisi duduk untuk mengurangi variabel gerakan kaki. Latihan servis atas bisa dimulai tanpa bola.
 - **Produk:** Siswa mampu melakukan passing atas ke arah target (teman) sebanyak 3 kali.
 - **Aplikasi:** Lomba akurasi servis atas, menargetkan area tertentu di lapangan lawan. (Joyful)
- **KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)**
 - Sama seperti pertemuan 1, fokus refleksi pada kontrol jari saat passing atas.

PERTEMUAN 3 (3 JP : 120 MENIT)

- **Topik:** Gerak Spesifik Spike dan Bendungan (Block)
- **KEGIATAN PENDAHULUAN (15 MENIT)**
 - Sama seperti pertemuan 1, apersepsi mengulas semua materi sebelumnya.
- **KEGIATAN INTI (90 MENIT)**
 - **Eksplorasi:** Guru mendemonstrasikan rangkaian gerak spike (awalan, tolakan, pukulan, pendaratan) dan posisi tangan serta timing saat melakukan block. (Mindful: fokus pada ritme langkah awalan).
 - **Latihan:** Latihan awalan dan tolakan tanpa bola. Latihan memukul bola yang dipegang oleh teman di atas net. Latihan melompat untuk block di depan net. (Meaningful: memahami spike sebagai serangan utama dan block sebagai pertahanan utama).
 - **Pembelajaran Berdiferensiasi:**
 - **Proses:** Ketinggian net/tali dapat diturunkan. Latihan spike bisa dimulai dari bola yang dilambungkan guru.
 - **Produk:** Siswa mampu melakukan rangkaian gerak awalan hingga tolakan spike dengan benar.
 - **Aplikasi:** Permainan bola voli sederhana 3 lawan 3, di mana poin tambahan diberikan jika berhasil melakukan spike atau block. (Joyful)

- **KEGIATAN PENUTUP (15 MENIT)**

- Sama seperti pertemuan 1, fokus refleksi pada koordinasi gerak saat spike.

G. ASESMEN PEMBELAJARAN

ASESMEN DIAGNOSTIK

- **Tanya Jawab:** "Siapa yang bisa menyebutkan teknik dasar dalam permainan bola voli?"
- **Kuis Singkat:** Kuis lisan untuk mengidentifikasi gambar gerak spesifik (passing bawah, atas, servis).

ASESMEN FORMATIF

- **Tanya Jawab:** "Mengapa saat melakukan passing bawah, kedua lengan harus rapat dan lurus?"
- **Diskusi Kelompok:** Menganalisis video singkat dan mengidentifikasi kesalahan teknik yang dilakukan pemain.
- **Observasi:** Guru menggunakan lembar ceklist untuk menilai penguasaan teknik siswa selama sesi latihan.
- **Latihan Soal/LKPD:** Siswa mengisi LKPD tentang fungsi dan prosedur gerak spesifik.
- **Produk (Proses):** Unjuk kerja passing, servis, spike, dan block selama sesi latihan.

ASESMEN SUMATIF

- **Produk (Proyek):** Secara berkelompok, merancang dan menampilkan 3 pola serangan sederhana yang melibatkan passing, umpan (set up), dan spike.
- **Praktik (Kinerja):**
 - Melakukan passing bawah ke dinding selama 30 detik, dihitung jumlah pantulan yang berhasil.
 - Melakukan servis bawah/atas melewati net sebanyak 5 kali percobaan, dihitung jumlah yang berhasil.
- **Tes Tertulis:** Tes akhir bab untuk mengukur pemahaman konsep, prosedur, dan aturan dasar.
 - **Contoh Tes Tertulis:**
 - **Pilihan Ganda**
 1. Sikap kedua lengan yang benar saat melakukan gerak spesifik passing bawah adalah...
 - A. Ditekuk di depan dada
 - B. Dientangkan ke samping
 - C. Dirapatkan dan diluruskan di depan badan
 - D. Disilangkan di atas kepala
 2. Untuk memberikan umpan kepada teman yang akan melakukan spike, teknik yang paling tepat digunakan adalah...
 - A. Passing bawah
 - B. Passing atas
 - C. Servis bawah
 - D. Block
 3. Pukulan pertama untuk memulai suatu permainan dalam bola voli disebut...
 - A. Spike
 - B. Passing

- C. Block
 - D. Servis
4. Perkenaan bola yang benar pada saat melakukan passing atas adalah pada...
 - A. Telapak tangan
 - B. Pergelangan tangan
 - C. Ujung jari-jari tangan
 - D. Lengan bawah
 5. Usaha membendung serangan (spike) lawan di atas net disebut...
 - A. Passing
 - B. Bendungan (Block)
 - C. Servis
 - D. Umpan
 6. Jumlah pemain bola voli yang bermain dalam satu regu adalah...
 - A. 4 orang
 - B. 5 orang
 - C. 6 orang
 - D. 7 orang
 7. Pukulan serangan yang keras dan menukik ke daerah lawan disebut...
 - A. Servis
 - B. Passing
 - C. Spike
 - D. Block
 8. Posisi awal badan saat akan melakukan passing bawah adalah...
 - A. Berdiri tegak
 - B. Kuda-kuda dengan lutut sedikit ditekuk
 - C. Jongkok
 - D. Membungkuk
 9. Tujuan utama dari permainan bola voli adalah...
 - A. Melakukan passing selama mungkin
 - B. Menjatuhkan bola di daerah permainan sendiri
 - C. Menjatuhkan bola di daerah permainan lawan dan memenangkan pertandingan
 - D. Melakukan servis sekeras mungkin
 10. Dalam permainan bola voli, satu regu maksimal boleh menyentuh bola sebanyak...
 - A. 1 kali
 - B. 2 kali
 - C. 3 kali
 - D. 4 kali

■ **Esai**

1. Jelaskan perbedaan mendasar antara passing bawah dan passing atas dilihat dari (a) bagian tubuh yang digunakan dan (b) fungsi/kegunaannya dalam permainan!
2. Sebutkan dan jelaskan secara singkat 4 tahapan dalam melakukan gerakan

spike (smash)!

3. Menurutmu, mengapa posisi kuda-kuda (lutut ditekuk dan badan sedikit condong) sangat penting saat akan menerima bola dengan passing bawah?
4. Jika kamu adalah seorang kapten tim, nilai-nilai karakter apa saja yang akan kamu tanamkan kepada anggota timmu agar menjadi tim yang solid? Sebutkan minimal tiga!
5. Rancanglah sebuah permainan sederhana untuk melatih akurasi servis. Jelaskan aturan main, alat yang dibutuhkan, dan cara menentukan pemenangnya!

Mengetahui,
Kepala Sekolah

....., 20..
Guru Mata Pelajaran

.....
NIP.

.....
NIP.