BAB 1

Permainan Bola Besar



Permainan bola voli merupakan salah satu permainan yang menyenangkan. Permainan ini dapat dimainkan oleh siapapun, baik anak-anak maupun orang dewasa. Dilihat dari ukuran bola yang digunakan bola voli termasuk ke dalam jenis permainan bola besar. Selain permainan bola voli terdapat beberapa jenis permainan bola besar, misalnya sepak bola, bola basket, futsal,dan polo air.

Isi Materi

A. Permainan Sepak Bola

B. Permainan Bola Voli

C. Permainan Bola Basket







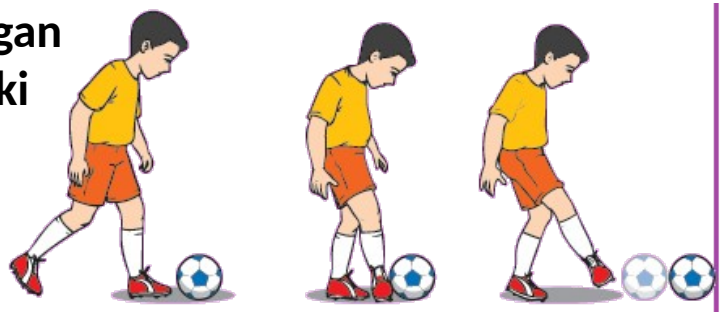




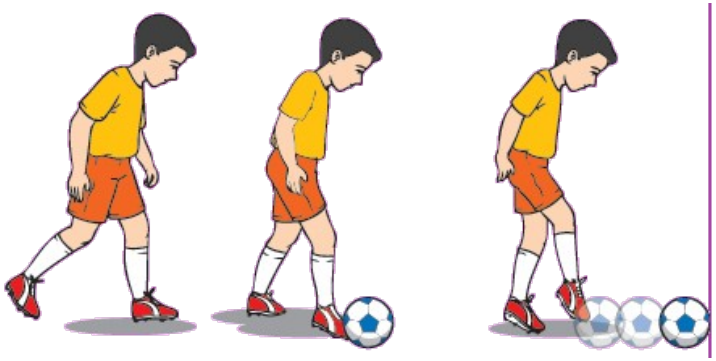
A. Permainan Sepak Bola

1. Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar Lokomotor dan Manipulatif dalam Permainan Sepak Bola

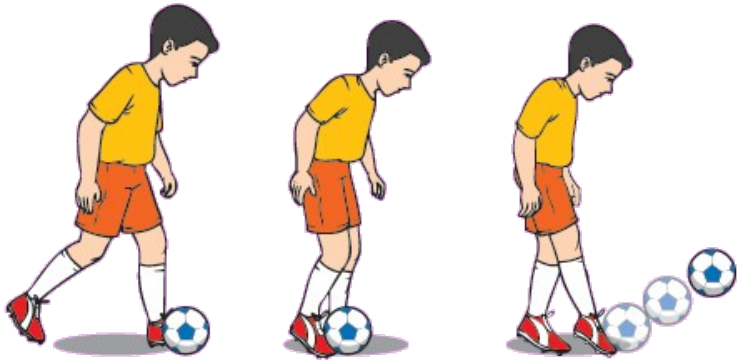
a. Mengumpan dengan Menggunakan Kaki Bagian Dalam



b. Mengumpan dengan Kaki Bagian Luar



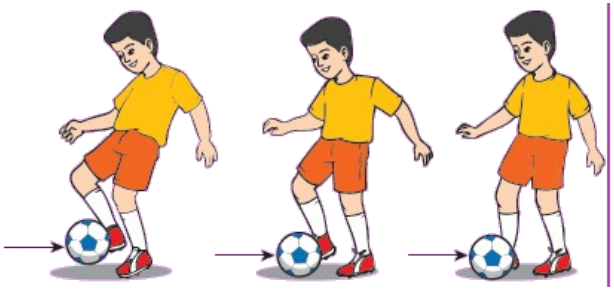
c. Mengumpan dengan Menggunakan Punggung Kaki



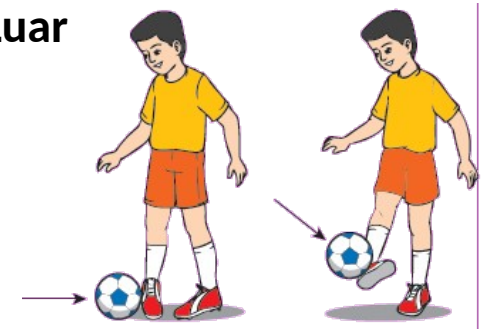
BAB 1
BAB 2
BAB 3
BAB 4
BAB 5

2. Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar Nonlokomotor dan Manipulatif dalam Permainan Sepak Bola

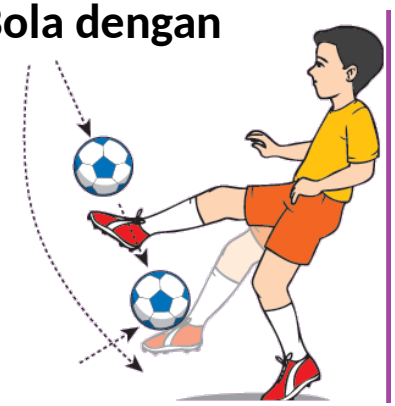
a. Menghentikan Bola dengan Kaki Bagian Dalam



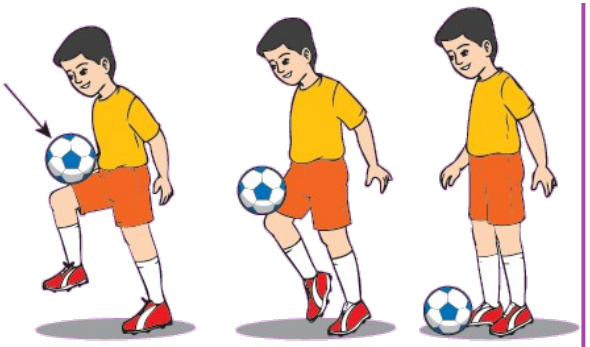
b. Menghentikan Bola dengan Kaki Bagian Luar



c. Menghentikan Bola dengan Punggung Kaki



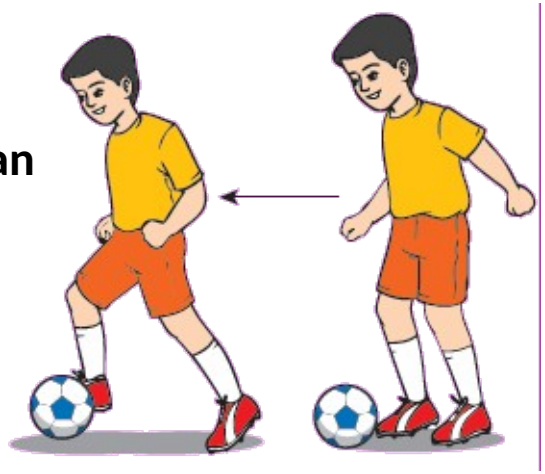
d. Menghentikan Bola dengan Paha



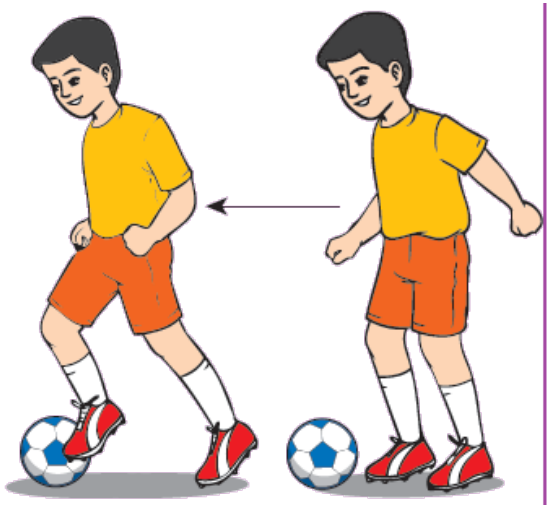
BAB 1
BAB 2
BAB 3
BAB 4
BAB 5

3. Variasi dan Kombinasi Gerak Dasak Lokomotor dan Manipulatif dalam Permainan Sepak Bola

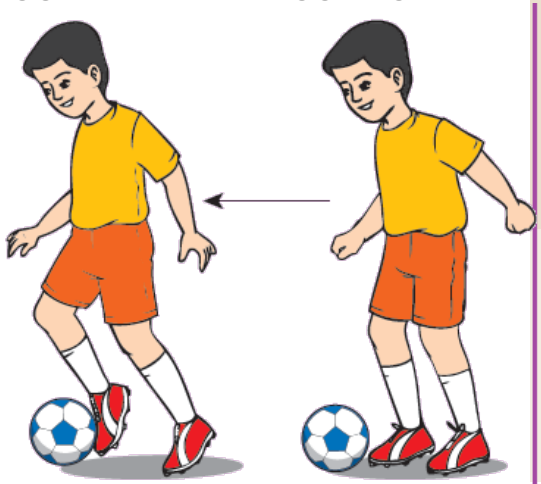
a. Menggiring Bola dengan Menggunakan Kaki Bagian Dalam



b. Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Luar



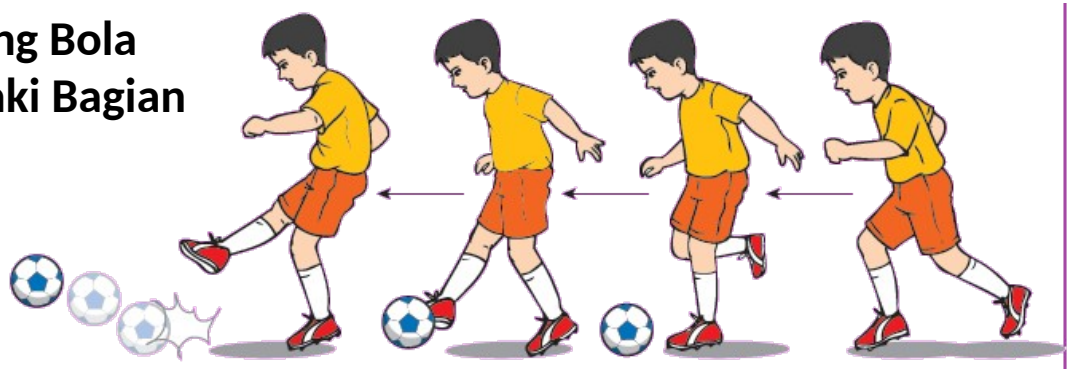
c. Menggiring Bola dengan Menggunakan Punggung Kaki

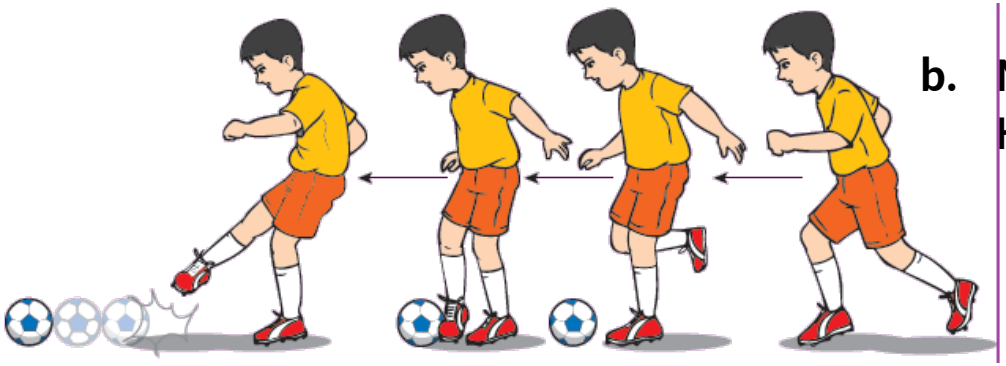


BAB 1
BAB 2
BAB 3
BAB 4
BAB 5

4. Variasi dan Kombinasi Gerak Dasak Lokomotor dan Manipulatif dalam Permainan Sepak Bola

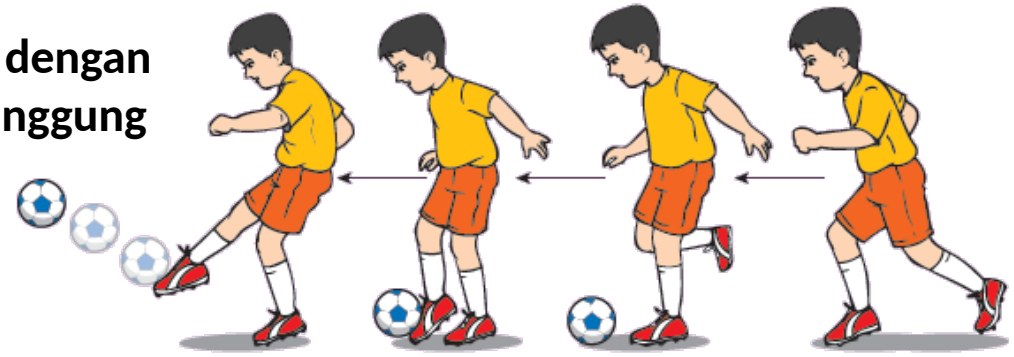
a. Menendang Bola dengan Kaki Bagian Dalam





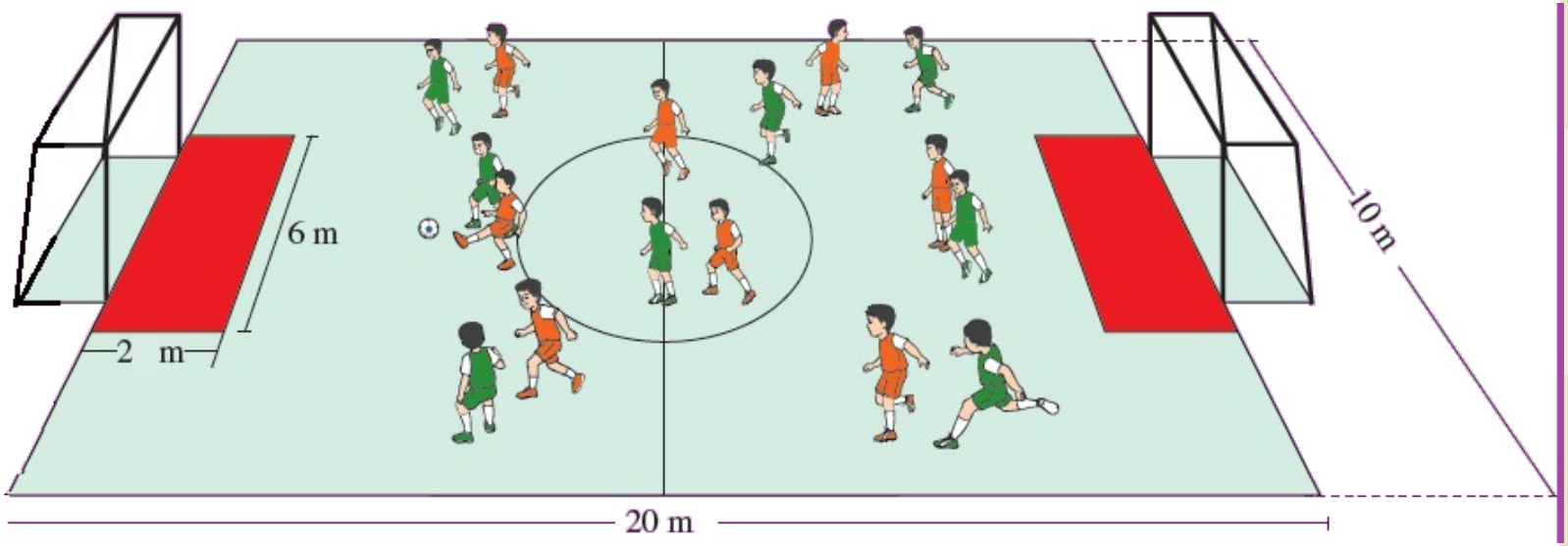
b. Menendang Bola dengan Kaki Bagian Luar

c. Menendang Bola dengan Menggunakan Punggung Kaki



BAB 1
BAB 2
BAB 3
BAB 4
BAB 5

5. Bermain Sepak Bola dengan Peraturan yang Dimodifikasi




BAB 1


BAB 2


BAB 3

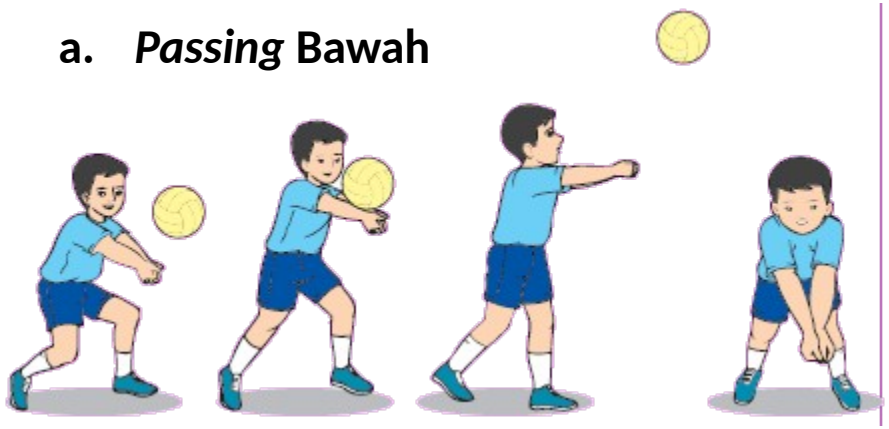

BAB 4


BAB 5

B. Permainan Bola Voli

1. Variasi dan Kombinasi Gerak Dasak Lokomotor dan Manipulatif dalam Permainan Bola Voli

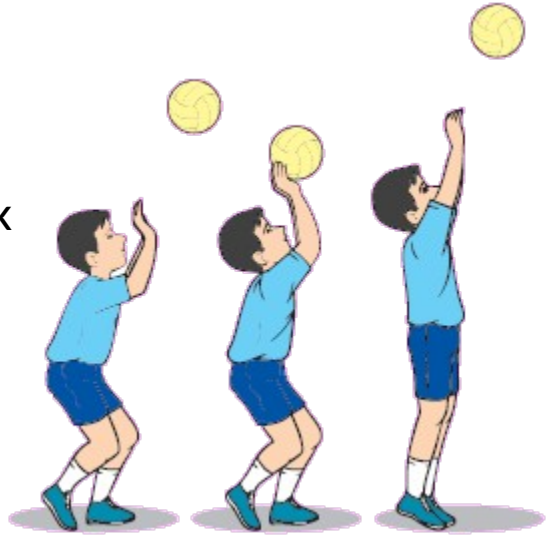
a. *Passing* Bawah

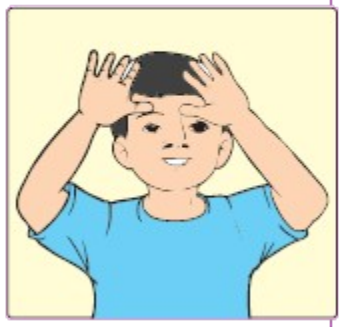


Passing bawah dilakukan dengan cara menyatukan kedua lengan. Selain digunakan untuk melakukan operan kepada rekan satu tim, *Passing* bawah juga bisa digunakan untuk menahan serangan lawan.

b. *Passing* Atas

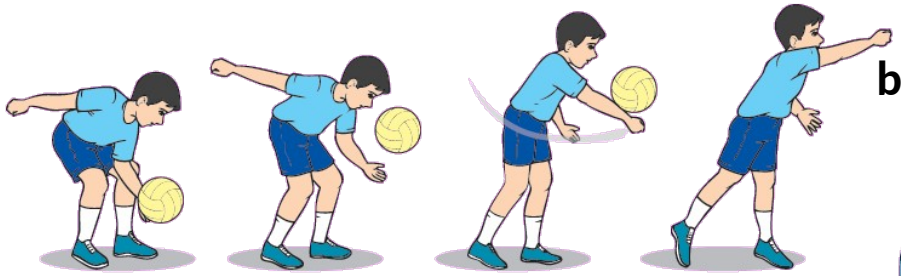
Passing atas dilakukan di atas kepala dengan menggunakan jari-jari kedua tangan. *Passing* atas biasanya digunakan untuk memberikan umpan kepada pemain yang akan melakukan *smash*. Penguasaan *passing* atas sangat diperlukan terutama bagi seorang *tosser*.



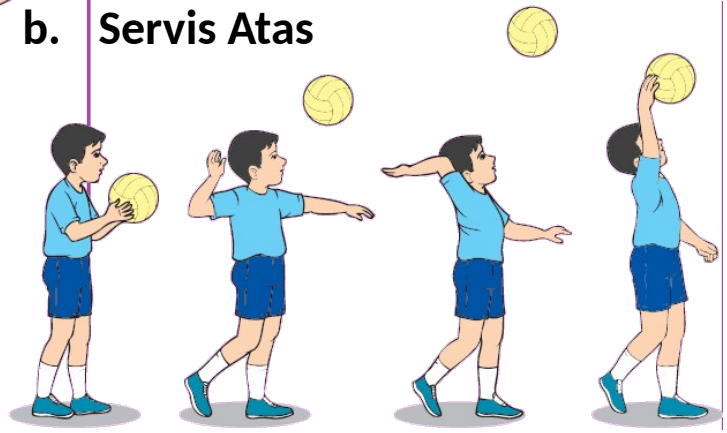


2. Variasi dan Kombinasi Gerak Dasak Nonlokomotor dan Manipulatif dalam Permainan Bola Voli

a. Servis Bawah



b. Servis Atas



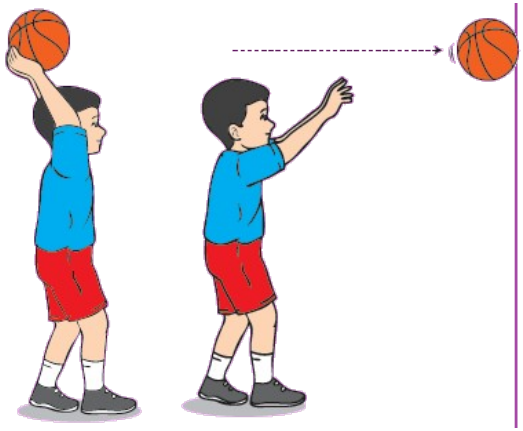
3. Bermain Bola Voli dengan Peraturan yang Dimodifikasi

- Ayo kita bermain bola voli dengan peraturan yang dimodifikasi.
- Peraturan secara umum sama dengan permainan bola voli pada umumnya, yang membedakan adalah cara mendapatkan nilai atau skor.
- Skor kalian diperoleh sesuai dengan area di mana kalian dapat mematikan lawan.
- Tim yang berhasil mendapatkan nilai diatas 30 terlebih dahulu adalah pemenangnya.
- Saat bermain usahakan untuk mencari tempat dengan nilai yang tinggi.

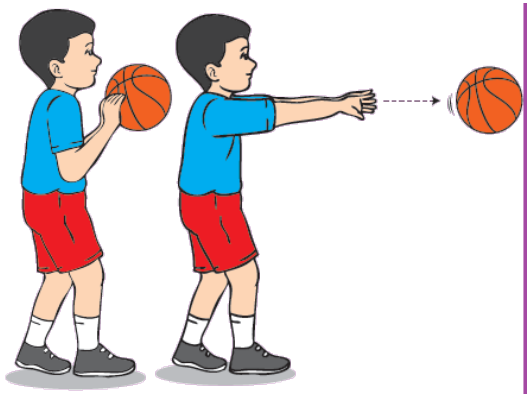
C. Permainan Bola Basket

1. Variasi dan Kombinasi Gerak Dasak Nonlokomotor dan Manipulatif dalam Permainan Bola Basket

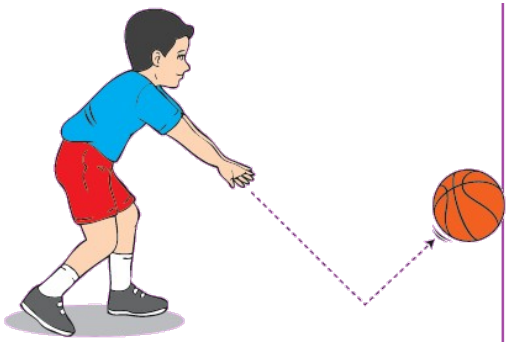
a. Melempar Bola dari Atas Kepala (*Overhead Pass*)



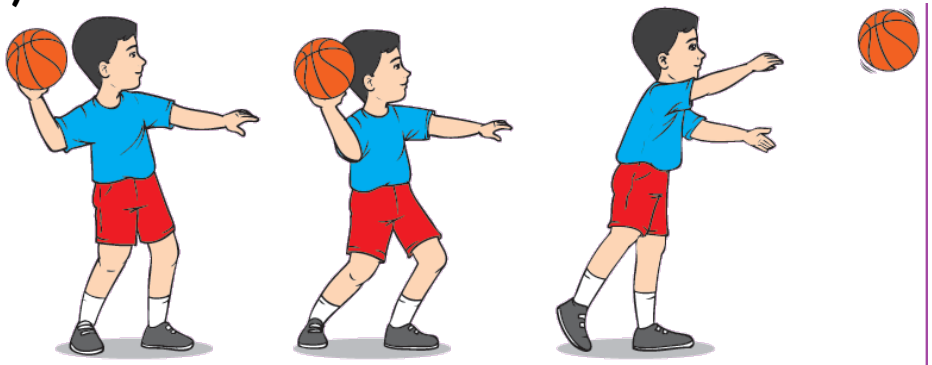
b. Melempar Bola dari Depan Dada (*Chest Pass*)



c. Melempar Bola Dengan Dipantulkan (*Bounce Pass*)



d. Melempar Bola dengan Satu Tangan

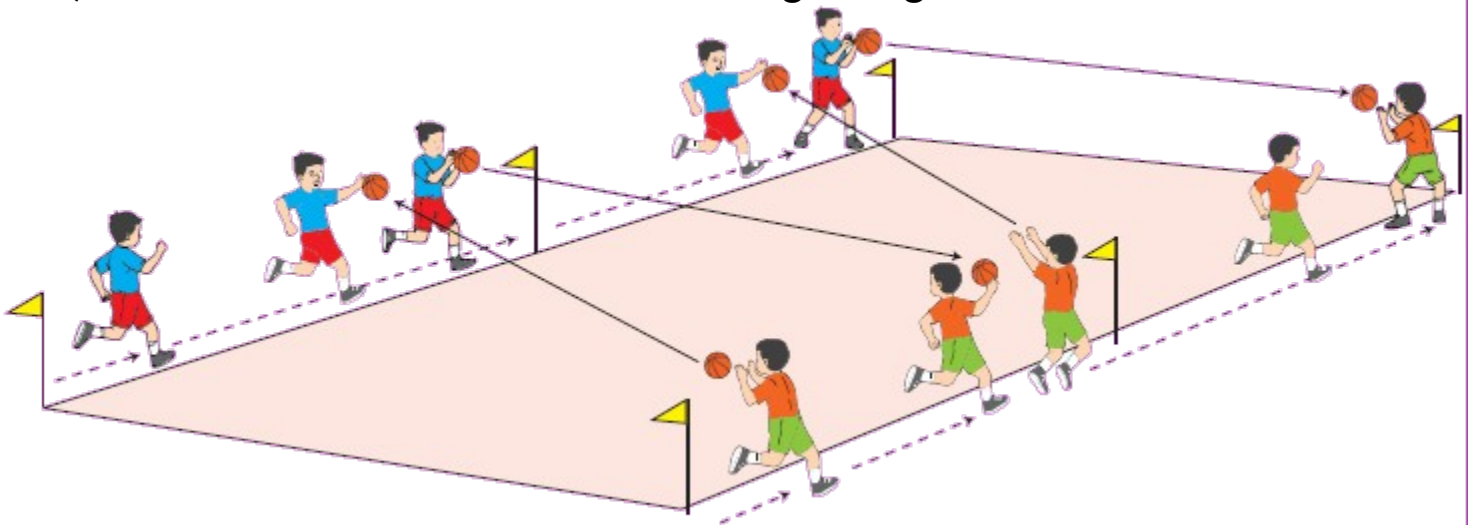


BAB 1
BAB 2
BAB 3
BAB 4
BAB 5

2. Variasi dan Kombinasi Gerak Dasak Lokomotor dan Manipulatif dalam Permainan Bola Basket

a. Menangkap Bola dengan Satu Tangan

1) Lakukan latihan ini secara berpasangan.
2) Buatlah dua lintasan sepanjang 15 m, setiap 5 m berilah tanda.
3) Berdirilah dengan pasanganmu di titik masing-masing.
4) Berlarilah pelan sambil melakukan lempar tangkap bola.
5) Bola hanya boleh ditangkap dengan satu tangan, saat bola menyentuh tangan segera pegang bola dengan kedua tanganmu.
6) Saat megoper berikan bola di depan temanmu.
7) Lakukan latihan ini secara berulang-ulang.




BAB 1

BAB 2

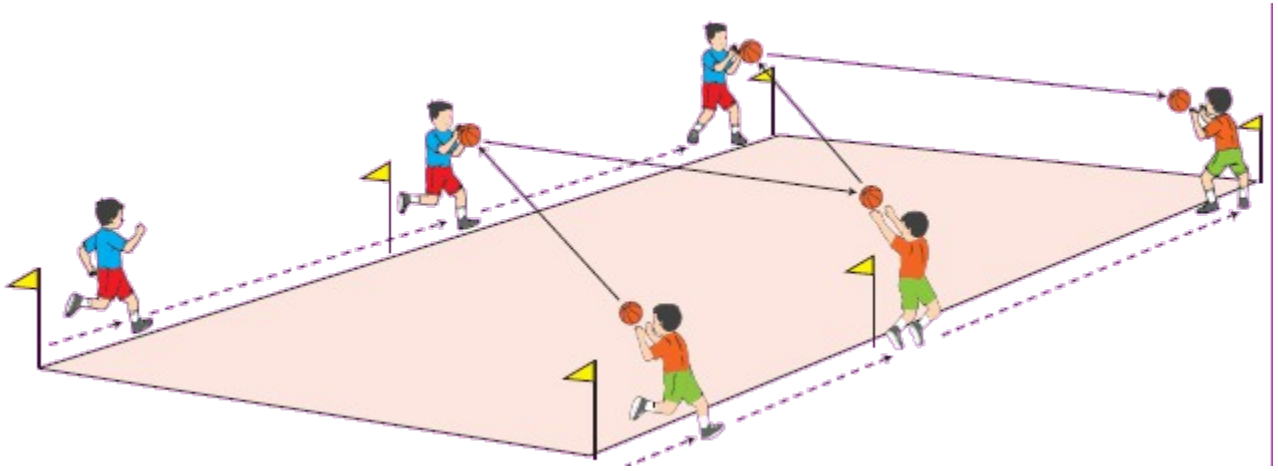
BAB 3

BAB 4

BAB 5

b. Menangkap Bola dengan Dua Tangan

1) Lakukan latihan ini secara berpasangan.
2) Buatlah dua lintasan sepanjang 15 m, setiap 5 m berilah tanda.
3) Berdirilah dengan pasanganmu di titik masing-masing.
4) Berlarilah pelan sambil melakukan lempar tangkap bola.
5) Saat menangkap bola dengan menggunakan kedua tanganmu
6) Saat mengoper berikan bola di depan temanmu. Gunakan semua gerak dasar *passing* yang telah kamu kuasai.
7) Lakukan latihan ini secara berulang-ulang.




BAB 1

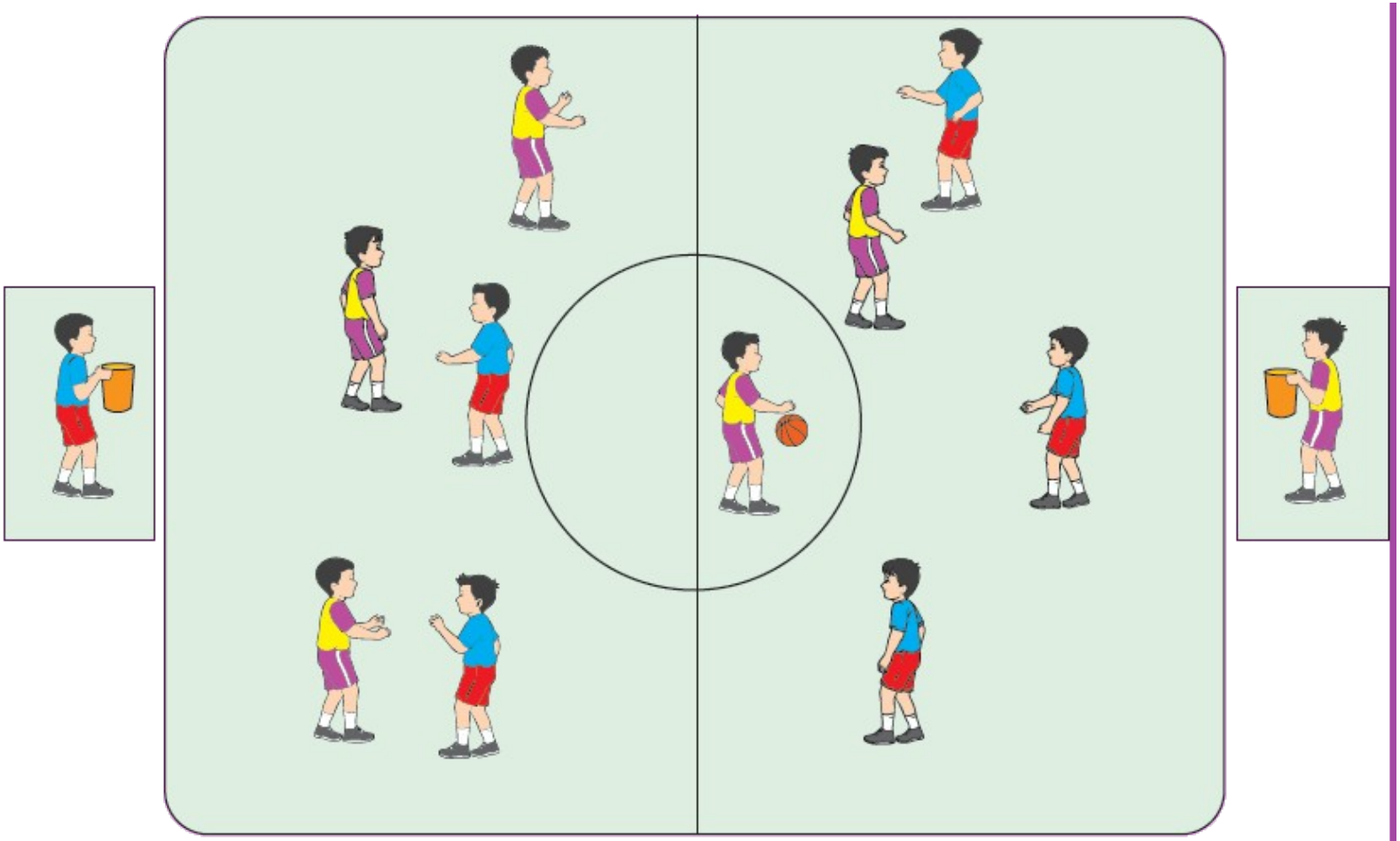
BAB 2

BAB 3

BAB 4

BAB 5

3. Bermain Bola Basket dengan Peraturan yang Dimodifikasi




BAB 1

BAB 2

BAB 3

BAB 4

BAB 5