



LAMPIRAN

Lampiran 1 : Surat Pengantar ke Sekolah



UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN, PSIKOLOGI DAN BIMBINGAN
PROGRAM STUDI TEKNOLOGI PENDIDIKAN
 Alamat: Jln. Udayana (Gedung FIP Kampus Tengah Undiksha) Singaraja 81116
 Telp. (0362) 31372, E-mail: tu.undiksha@undiksha.ac.id, Situs Web: <http://ip.undiksha.ac.id/>

Nomor : 2770/UN48.10.1/PP/2019
 Lampiran : -
 Hal : Pengumpulan data

Kepada Yth. Kepala Sekolah SMA PGRI 4 Denpasar

Dengan Hormat dalam rangka Pelaksanaan penelitian skripsi, Mahasiswa S1 Program Studi Teknologi Pendidikan, Jurusan Ilmu Pendidikan, Psikologi Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja, Ingin melakukan Pengumpulan data langsung ke lapangan di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin terkait permasalahan yang terjadi di sekolah untuk menjadi titik tolak penelitian.

Sehubungan dengan itu kami mohon agar mahasiswa kami dapat diterima dan diberikan keterangan guna pengumpulan data di instansi Bapak/Ibu. Adapun nama Mahasiswa tersebut :

Nama : I Wayan Yoga Aryanata
 Nim : 1511021004
 Prodi : Teknologi Pendidikan
 Jurusan : Ilmu Pendidikan, Psikologi Dan Bimbingan
 Fakultas : Fakultas Ilmu Pendidikan

Demikian atas Kesediaan dan Bantuannya kami ucapakan terima kasih

Singaraja, 18 Januari 2019

 Wakil Dekan I
 Dr. I Made Tegeh, S.Pd., M.Pd
 NIP:197108152001121001

Lampiran 2: Surat telah melakukan observasi



YAYASAN PEMBINA LEMBAGA PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
YPLP KOTA PGRI DENPASAR
SMA PGRI 4 DENPASAR
TERAKREDITASI A
Jl. Kenyeri G No 27 Denpasar, 80233. Tlp. 0361-8491460
Web : www.smaqripadps.sch.id E-mail : smaqripadps@gmail.com

SURAT - KETERANGAN
NOMOR : 422 /58 /SMA.PGRI4/2019

Yang bertanda tangan di bawah ini :

N a m a : Drs. Ngakan Nyoman Kartha
J a b a t a n : Kepala SMA PGRI 4 Denpasar

Menerangkan bahwa :

N a m a : I Wayan Yoga Aryanata
N I M : 1511021004
J u r a s a n / P r o d i : Ilmu Pendidikan Psikolog dan Bimbingan
F a k u l t a s : Ilmu Pendidikan
A l a m a t : Jln. Raya Tulikup Gianyar

Judul : "Pengembangan Media Vidio pembelajaran Tehnik dasar bermain bola volley dalam mata pelajaran Penjaskes dengan Model Hanafi and peek untuk siswa kelas X semester 1 SMA PGRI 4 Denpasar Tahun Pelajaran 2019/2020

Nama tersebut diatas telah melaksanakan penelitian di SMA PGRI 4 Denpasar.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan dimana perlu.

Denpasar, 7 September 2019
Kepala SMA PGRI 4 Denpasar



Drs. Ngakan Nyoman Kartha

UNDIKSHA

Lampiran 3 : Surat uji instrumen



UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN, PSIKOLOGI DAN BIMBINGAN
PROGRAM STUDI TEKNOLOGI PENDIDIKAN
Alamat: Jln. Udayana (Gedung FIP Kampus Tengah Undiksha) Singaraja 81116
Telp. (0382) 31372, E-mail: tp@undiksha.ac.id, Situs Web: <http://tp.undiksha.ac.id/>

Nomor : 2375/UN48.10.1/LT/2019
Lampiran : 1 gabung
Perihal : Memberikan penilaian instrumen
Yth. Dr. I Made Tegeh, S.Pd., M.Pd.
Staf Dosen di Lingkungan FIP
di Singaraja

Dengan hormat, sehubungan dengan tahap uji instrumen dalam pelaksanaan penelitian yang berjudul "Pengembangan Media Video Pembelajaran Teknik Dasar Bermain Bola Voli Dalam Mata Pelajaran Penjaskes Dengan Model *Hamafin And Peck* untuk siswa kelas X Semester I SMA PGRI 4 Denpasar Tahun Pelajaran 2019/2020". Saya mohon kepada Bapak semoga berkenan sebagai uji instrumen ahli isi mata pelajaran, media, desain pembelajaran, dan uji coba perorangan, kelompok kecil dan lapangan.

Demikian yang dapat saya sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Singaraja, 10 September 2019
Peribimbing I,

Peneliti,

I Wayan Yoga Aryanata
NIM 1511021004


Prof. Dr. I Nyoman Jampel, Mpd.
NIP. 19591010198031003

Mengetahui:
Koordinator Prodi Teknologi Pendidikan,

Dr. I Komang Sudarma, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197204202001121001

Lampiran 4: uji media pembelajaran



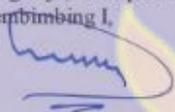

 UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
 FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
 JURUSAN ILMU PENDIDIKAN, PSIKOLOGI DAN BIMBINGAN
PROGRAM STUDI TEKNOLOGI PENDIDIKAN
 Alamat: Jln. Udayana (Gedung FIP Kampus Tengah Undiksha) Singaraja 81116
 Telp. (0362) 31372, E-mail: ip@undiksha.ac.id, Situs Web: <http://ip.undiksha.ac.id/>

Nomor : 2375/UN48.10.1/LT/2019
 Lampiran : 1 gabung
 Perihal : permohonan review serta
 Memberikan penilaian produk

Yth. Dr. I Made Teguh, S.Pd., Mpd

Dengan hormat, sehubungan dengan tahap uji validitas produk dalam pelaksanaan penelitian pengembangan yang berjudul "Pengembangan Teknik Dasar Bermain Bola Voli Dalam Mata Pelajaran Penjaskes Dengan Model *Hannafin And Peck* Untuk Siswa Kelas X SMA PGRI 4 Denpasar Tahun Pelajaran 2018/2019". Atas rekomendasi dari Prof. Dr. I Nyoman Jampel, Mpd selaku pembimbing I, saya memilih Bapak sebagai penguji ahli Media. Saya mohon kesediaan Bapak untuk *me-review* sekaligus memberikan penilaian terhadap produk yang sedang dikembangkan. Adapun instrument untuk isi pembelajaran terlampir pada surat ini.

Demikian yang dapat saya sampaikan, atas kesediaan Bapak saya ucapkan terimakasih.

Singaraja, 10 September 2019
 Pembimbing I,

 Prof. Dr. I Nyoman Jampel, Mpd.
 NIP. 197204202001121001

Singaraja, 10 september 2019
 Peneliti,

 I Wayan Yoga Aryanata
 NIM 1511021004

UNDIKSHA

Lampiran 5 : surat uji desain media pembelajaran



UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN, PSIKOLOGI DAN BIMBINGAN
PROGRAM STUDI TEKNOLOGI PENDIDIKAN
Alamat: Jln. Udayana (Gedung FIP Kampus Tengah Undiksha) Singaraja 81116
Telp. (0362) 31372, E-mail: tp@undiksha.ac.id, Situs Web: <http://tp.undiksha.ac.id/>

Nomor : 2375/UN48.10.1/LT/2019
Lampiran : 1 gabung
Perihal : permohonan *review* serta
Memberikan penilaian produk.

Yth. Dr. Ign Wayan Suarta, Mpd

Dengan hormt, sehubungan dengan tahap uji validitas produk dalam pelaksanaan penelitian pengembangan yang berjudul "Pengembangan Teknik Dasar Bermain Bola Voli Dalam Mata Pelajaran Penjaskes Dengan Model *Hannafin And Peck* Untuk Siswa Kelas X SMA PGRI 4 Denpasar Tahun Pelajaran 2018/2019". Atas rekomendasi dari Prof. Dr I Nyoman Jampel .Mpd selaku pembimbing I, saya memilih Bapak sebagai penguji ahli desain pembelajaran. Saya mohon kesediaan Bapak untuk *me-review* sekaligus memberikan penilaian terhadap produk yang sedang dikembangkan. Adapun instrument untuk isi pembelajaran terlampir pada surat ini.

Demikian yang dapat saya sampaikan, atas kesediaan Bapak saya ucapkan terimakasih.

Singaraja, 10 September 2019
Pembimbing I

Singaraja, 10 september 2019
Peneliti,

Prof. Dr I Nyoman Jampel .Mpd.
NIP. 197204202001121001

I Wayan Yoga Aryanata
NIM 1511021004

UNDIKSHA

Lampiran 6 : surat keterangan telah melakukan uji ahli media




 UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
 FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
 JURUSAN ILMU PENDIDIKAN, PSIKOLOGI DAN BIMBINGAN
PROGRAM STUDI TEKNOLOGI PENDIDIKAN
 Alamat: Jln. Udayana (Gedung FIP Kampus Tengah Undiksha) Singaraja 81116
 Telp. (0362) 31372, E-mail: ipundiksha@undiksha.ac.id, Situs Web: <http://ip.undiksha.ac.id/>

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : *Dr. I Made Teguh, S.Pd., M.Pd*
 NIP : *19710815200121001*

Menerangkan bahwa Mahasiswa Universitas Pendidikan Ganesha di bawah ini:

Nama : I Wayan Yoga Aryanata
 NIM : 1511021004
 Prodi : teknologi pendidikan
 Jurusan : Ilmu pendidikan, Psikologi dan bimbingan
 Fakultas : Ilmu Pendidikan

Telah melakukan validitas konstruk ahli media pembelajaran, untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Singaraja, 10.09.2019...
 Ahli Media Pembelajaran


 NIP.

lampiran 7 : Surat keterangan sudah melakukan Uji Desain


 UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
 FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
 JURUSAN ILMU PENDIDIKAN, PSIKOLOGI DAN BIMBINGAN
PROGRAM STUDI TEKNOLOGI PENDIDIKAN
 Alamat: Jln. Udayana (Gedung FIP Kampus Tengah Undiksha) Singaraja 81118
 Telp. (0362) 31372. E-mail: ipundiksha@undiksha.ac.id, Situs Web: <http://ip.undiksha.ac.id/>

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : *Adnanus I Wy. Ila Tuda S.S.Kom, M.Pd.*
 NIP : *19880708 2014 041003*

Menerangkan bahwa Mahasiswa Universitas Pendidikan Ganesha di bawah ini:

Nama : I Wayan Yoga Aryanata
 NIM : 1511021004
 Prodi : teknologi pendidikan
 Jurusan : Ilmu pendidikan, Psikologi dan bimbingan
 Fakultas : Ilmu Pendidikan

Telah melakukan validitas konstruk ahli desain media pembelajaran media pembelajaran, untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Singaraja, *1/10/2019*
 Ahli Desain Media

Adnanus I Wy. Ila Tuda S.S.Kom, M.Pd.
 NIP. *19880708 2014041003*

UNDIKSHA

Lampiran 8 : Surat keterangan uji ahli isi



UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
 FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
 JURUSAN ILMU PENDIDIKAN, PSIKOLOGI DAN BIMBINGAN
PROGRAM STUDI TEKNOLOGI PENDIDIKAN
 Alamat: Jln. Udayana (Gedung FIP Kampus Tengah Undiksha) Singaraja 81116
 Telp. (0362) 31372, E-mail: foundiksha@undiksha.ac.id, Situs Web: <http://ip.undiksha.ac.id/>

Nomor : 2376/UN48.10.1/LT/2019
 Lampiran : 1 gabung
 Perihal : permohonan review serta
 Memberikan penilaian produk

Yth. *I Wayan Windradana, S.Pd*

Dengan hormat, berkenaan dengan persiapan penyusunan skripsi mahasiswa Jurusan Teknologi Pendidikan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Undiksha, dimohon kesediaan bapak untuk melakukan penilaian kisi-kisi butir soal IPS dengan judul skripsi "Pengembangan Teknik Dasar Bermain Bola Voli Dalam Mata Pelajaran Penjaskes Dengan Model *Hannafin And Peck* Untuk Siswa Kelas X SMA PGRI 4 Denpasar Tahun Pelajaran 2018/2019" (sebagai *Judges*) Ahli Isi penelitian mahasiswa kami.

Adapun mahasiswa tersebut:

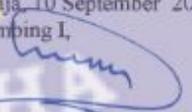
Nama	: I Wayan Yoga Aryanata
NIM	: 1511021004
Prodi	: Teknologi Pendidikan
Jurusan	: Ilmu pendidikan, Psikologi dan bimbingan
Fakultas	: Ilmu Pendidikan

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan, atas kesediaan dan bantuannya kami ucapkan terima kasih.

Kordinator prodi, Teknologi pendidikan
 Singaraja, 10 September 2019
 Pembimbing I,



Dr. I Komang Sudarma, S.Pd., M.Pd.
 NIP. 197204202001121001



Prof. Dr I Nyoman Jampel .Mpd.
 NIP. 197204202001121001

Lampiran 9 : uji ahli isi

Hasil Uji Ahli isi

No	Kriteria	Skor				
		1	2	3	4	5
1	Kesesuaian indikator dengan kompetensi dasar				✓	
2	Kesesuaian tujuan pembelajaran dengan indikator					✓
3	Kesesuaian tujuan pembelajaran dengan video yang di sampaikan					✓
4	Kesesuaian gambar yang di gunakan dalam penyajian materi				✓	
5	Kesinambungan materi yang tersaji					✓
6	Kelengkapan materi yang di sajikan					✓
7	Ke sesuaian evaluasi dengan pengguna				✓	
8	Kesesuaian materi dengan tujuan					✓
9	Kejelasan bahasa yang di gunakan					✓
10	Kebenaran Tata bahasa					✓
Total						

Komentar: 1. Isi dalam video yang digunakan sudah sangat bagus
 2. Materi sudah sesuai dengan SK/ KD yang ada di buku

Denpasar 10 september 2019

Ahli isi


 Wayan Windradana

Lampiran 10 : hasil penilaian uji coba ahli media

Instrumen Uji Coba Untuk Ahli media

No	Aspek Pengkajian	Skor				
		1	2	3	4	5
1	Kemenarikan media				✓	
2	Kualitas gambar				✓	
3	Kualitas suara presenter				✓	
4	Kualitas pengisi suara				✓	
5	Kualitas musik instrumen				✓	
6	Ketepatan visualisasi dengan materi				✓	
7	Ketepatan penyajian				✓	
8	Kesesuaian media dengan pemahaman peserta didik				✓	
9	Jenis ukuran huruf				✓	
10	Kemudahan materi untuk dipahami				✓	
Total						

Komentar :

1. Keping CD & casing diberi identitas pengembang
2. Untuk kemas x, perhatikan cara penulisannya
3. Ketikan banyak salah, revisi!

Penulis



 UNDIKSHA

Lampiran 11: hasil uji ahli desain pembelajaran

Instrumen Uji Coba Untuk Ahli Desain Pembelajaran

No	Aspek Pengkajian	Skor				
		1	2	3	4	5
1	Kemenarikan desain video				✓	
2	Kejelasan audio					✓
3	Kejelasan visual					✓
4	Kemenarikan cover CD					✓
5	Kejelasan teks yang di gunakan				✓	
6	Ukuran tulisan			✓		
7	Pemberian motivasi belajar					✓
8	Isi video mudah dipahami					✓
9	Kesesuaian materi dengan video					✓
10	Kemudahan materi untuk dipahami					✓
Total						

Komentar :

- teks masih tidak konsisten (ukuran)
- Posisi teks juga tidak konsisten (kurang rapi)

Penulis

 Adrianus W. Iliana Tuda S. Skom, M. Ed.

Lampiran 12: RPP Pembelajaran

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Nama Sekolah : SMA PGRI 4 Denpasar
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : X / 2
 Pertemuan : 2 kali pertemuan
 Alokasi Waktu : 6 X 45 menit

Standar Kompetensi

Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar

Mempraktikkan keterampilan bermain *salah satu* permainan dan olahraga beregu bola besar serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri**).

Indikator

1. Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar passing bawah, passing atas, servis bawah dan smash tanpa awalan dengan koordinasi yang baik.
2. Bermain bolavoli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan.

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar passing bawah, passing atas, servis bawah dan smash tanpa awalan dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat bermain bolavoli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan.

B. Materi Pembelajaran

Permainan Bolavoli

1. Variasi dan kombinasi teknik dasar passing bawah, passing atas, servis bawah dan smash tanpa awalan dengan koordinasi yang baik.
2. Bermain bolavoli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi.

C. Metode Pembelajaran

1. Demontrasi
2. *Inclusive* (cakupan)
3. Bagian dan keseluruhan (*Part and whole*)
4. Permainan (*game*)
5. Saling menilai sesama teman (*Resiprocal*)

D. Materi Pembelajaran

Tema : 3.1 Permainan Bola Besar

Sub Tema: 3.1.2 Permainan Bola Besar Menggunakan Permainan Bola Voli

1. Materi Reguler

- a. Konsep teknik dasar passing bawah dan passing atas dalam permainan bola voli
- b. Konsep rangkaian gerakan passing atas, dan passing bawah dalam permainan bola voli

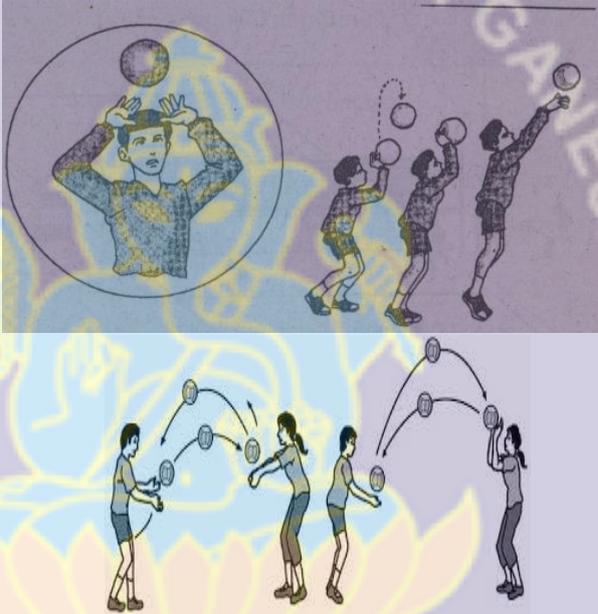
2. Materi Remedial

Pada dasarnya materi remedial hampir sama dengan materi reguler baik dalam proses maupun dalam penilaiannya atau hanya menitik beratkan pada tingkat kemudahan dari pada indikator sesuai dengan KD nya.

3. Materi pengayaan

Materi pengayaan diberikan sebagai penguatan pada indikator kepada siswa yang sudah menguasai pada KD yang di tuntut.

KEGIATAN	DESKRIPSI	WAKTU
PENDAHULUAN	<ul style="list-style-type: none"> • Berbaris, berdoa, berhitung (presensi), apersepsi, dan memotivasi peserta didik. • Menjelaskan tujuan pembelajaran. • Membagi menjadi beberapa kelompok serta melakukan pemanasan yang mengarah pada permainan bola voli seperti: bermain memberikan bola voli secara estafet dengan berbagai variasi atau permainan yang lainnya. • Memberikan permainan kecil yang berhubungan 	20 Menit

	dengan materi.	
INTI	<p>Mengamati:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik membaca informasi dan membuat catatan tentang teknik dasar passing dan smash dari berbagai sumber. • Peserta didik mencari informasi dan membuat catatan tentang teknik dasar passing dan smash dari berbagai sumber media cetak atau elektronik. • Peserta didik mengamati pertandingan bola voli secara langsung dan membuat catatan tentang teknik dasar passing dan smash  <p>Menanya :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru menanyakan kepada peserta didik tentang gerak teknik dasar passing dan smash, misalnya: Apakah posisi tangan lurus mempengaruhi pergerakan bola saat melakukan teknik passing dan smash? • Guru menanyakan kepada peserta didik tentang manfaat permainan bola voli terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan bola voli. <p>Mencoba:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melakukan teknik passing dan 	85 Menit -

smashbola voli dengan berbagai cara dalam posisi diam dan bergerak secara individual, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan tolerensi.

- Mendiskusikan se-tiap gerak passing dan smash permainan bola voli dengan benar.
- Mendiskusikan setiap gerak passing dan smash permainan bola voli dengan benar dan membuat kesimpulannya.
- Mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan teknik passing dan smash permainan bola voli dengan benar dan membuat kesimpulannya.
- Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak passing dan smash permainan bola voli dengan benar dan membuat kesimpulannya.

Mengasosiasi :

- Peserta didik menemukan gerak passing dan smash permainan bola voli yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri.
- Peserta didik mencari hubungan antara titik perkenaan bola dengan tangan dan jalannya bola.
- Peserta didik mencari hubungan antara jenis perkenaan dengan sasaran yang hendak di capai.
- Peserta didik mencari hubungan antara permainan bola voli dengan kesehatan dan kebugaran tubuh.
- Peserta didik melaksanakan gerakan passing dan smash.

Mengomunikasi:

- Peserta didik menerapkan berbagai keterampilan gerak passing dan service dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.
- Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan.
- Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan.

	<ul style="list-style-type: none"> • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan. ➤ Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak passing dan smash permainan bolavoli secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan 	
PENUTUP	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan (<i>colling down</i>) dengan melemaskan otot-otot lengan. • Melakukan refleksi dan tanya-jawab materi pembelajaran yang telah dipelajari, memberi tugas pengayaan bagi yang tuntas dan remedial yang belum tuntas, dan memberitahu materi yang akan dipelajari pada minggu yang akan datang. • Guru menugaskan kepada peserta didik untuk mencatat pola gerak passing dan smash dalam permainan bola voli yang telah dipelajari dalam buku tugas/kerja, dan dikumpulkan pada pertemuan yang akan datang. • Memberikan reward kepada siswa yang terbaik • Berbaris dan berdoa, kembali ke kelas dengan penuh disiplin. 	15 Menit

F. Penilaian Hasil Belajar

a. Teknik dan Bentuk Penilaian

1) Penilaian Pengetahuan

a) Petunjuk Penilaian

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat!

b) Butir Soal Pengetahuan

No.	Butir Pertanyaan	Kriteria Pensekoran				Nilai Akhir
		1	2	3	Σ	
1.	Jelaskan cara melakukan gerak dasar fundamental teknik passing bawah dalam permainan bola voli					
2.	Jelaskan cara melakukan gerak dasar smash dalam pelaksanaan permainan bola voli.					

➤ Deskripsi Jawaban :

Cara melakukan teknik passing dan smash

1. Passing :

A. Sikap permulaan

- Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu dan lutut ditekuk
- Rapatkan dan luruskan kedua lengan di depan badan hingga kedua ibu jari sejajar.

B. Pelaksanaan

- Lakukan gerakan mengayunkan kedua lengan secara bersamaan dari bawah keatas hingga setinggi bahu
- saat bola tersentuh kedua lengan, lutut diluruskan
- perkenaan bola yang baik tepat pada lengan di atas pergelangan tangan

C. Gerak lanjutan

Segera setelah memukul salah satu kaki melangkah dan mengambil posisi siap untuk menghadapi permainan berikutnya.

2. Smash :

a. Sikap permulaan

Pada umumnya awalan dilakukan dalam jarak 2 sampai 4 meter dari net atau jatuhnya bola untuk umpan bola tinggi. Hal paling menentukan adalah ketika akan mulai meloncat sehingga smasher harus mengatur posisi kaki dengan mengambil posisi kaki 2-3 langkah sebelum melakukan loncatan.

b. Sikap pelaksanaan (tolakan)

Ketika mempersiapkan untuk melakukan pukulan, ayunan lengan yang kuat secara tidak langsung akan membantu menambah daya pada saat melakukan tolakan, sehingga hasil loncatan akan optimal. Pada saat akan melakukan loncatan jika smasher akan melakukan pukulan dengan tangan kanan Right Hand, ambil langkah biasa menggunakan kaki kiri lalu disusul langkah panjang kaki kanan.

c. Sikap akhir (mendarat)

Posisi tubuh membungkuk lalu menekuk semua persendian seperti pinggang, kaki, lutut dan kedua kaki megarah ke depan selanjutnya kedua kaki mendarat secara bersamaan.

c) Kriteria Penilaian (Pengetahuan/Pemahaman)

- Skor 3: jika peserta didik mampu menjelaskan tentang gerak passing dan smash dalam permainan bola voli
- Skor 2: jika peserta didik mampu menyebutkan dua kriteria dari pertanyaan di atas.
- Skor 1 : jika peserta didik mampu menyebutkan salah satu jawaban dari

pertanyaan di atas.

2) Penilaian Keterampilan

a) Petunjuk Penilaian

Penilaian aspek keterampilan diperoleh melalui penilaian proses, yaitu: sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir melakukan suatu proses gerak dasar permainan bola besar

b) Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)

- 1) Lakukan gerak dasar melempar dan menangkap bola permainan bola voli!

Penilaian Keterampilan Gerak				Nilai Akhir	Keterangan
Penilaian Proses			Jumlah skor maksimal		
Sikap tangan dan kaki (skor 3)	Teknik passing dan smash (skor 4)	Gerakan lanjutan (skor 3)			

c) Kriteria Penilaian Keterampilan (Unjuk Kerja)

Kriteria skor : Pelaksanaan *smash* bola voli (Proses)

- Sikap awal
Nilai 3 jika :
 - (1) pandangan mata ke arah datangnya bola
 - (2) berdiri menghadap jaring, kedua kaki selebar bahu dan kedua tangan siap di depan dada
 - (3) lutut ditekuk, badan condong ke depan dan jaga keseimbangan
 Nilai 3 : jika semua kriteria yang dilakukan secara benar
 Nilai 2: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar
 Nilai 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar
- Pelaksanaan gerak
Nilai 4 jika :
 - (1) Kedua telapak tangan dirapatkan
 - (2) Jari-jari direntangkan

- (3) Menolakkan kedua kaki
- (4) Pandangan mata tertuju pada arah bola

Nilai 4 : jika keempat kriteria dilakukan secara benar

Nilai 3: jika tiga kriteria dilakukan secara benar

Nilai 2: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

- Pelaksanaan akhir (kembali ke sikap semula) Nilai 3 jika :

- (1) badan tetap condong ke depan
- (2) pandangan mata tertuju pada lepasnya bola
- (3) kaki kiri dan kaki kanan sejajar dan lutut kaki mengeper

Nilai 2: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

Kriteria skor : Pelaksanaan *passing* bola voli (Proses)

- Sikap awal
Nilai 3 jika :

- (1) pandangan mata ke bola
- (2) berdiri menghadap jaring, kedua kaki selebar bahu dan kedua tangan siap di depan dada
- (3) lutut ditekuk, badan condong ke depan dan jaga keseimbangan

Nilai 3 : jika semua kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 2: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

- Pelaksanaan gerak

Nilai 4 jika :

- (1) Kedua telapak tangan dirapatkan lakukan gerakan mengayunkan kedua lengan secara bersamaan dari bawah keatas hingga setinggi bahu
- (2) saat bola tersentuhkedualengan, lututdiluruskan
- (3) perkenaan bola yang baik tepat pada lengan di atas pergelangan tangan
- (4) Pandangan mata tertuju pada arah bola

Nilai 4 : jika keempat kriteria dilakukan secara benar

Nilai 3: jika tiga kriteria dilakukan secara benar

Nilai 2: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

- Pelaksanaan akhir (kembali ke sikap semula)

Nilai 3 jika :

- (1) badan tetap condong ke depan
- (2) pandangan mata tertuju pada lepasnya bola
- (3) kaki kiri dan kaki kanan sejajar dan sikap bersiap.

Nilai 2: jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Nilai 1: jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

3) Penilaian Sikap

a) Petunjuk Penilaian

Penilaian aspek perilaku (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penilaian dilakukan saat peserta didik melakukan permainan bola voli. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: kerja sama, tanggung jawab, menghargai teman, disiplin, dan toleransi. Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek (√) dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 3. (Baik=3. Sedang = 2, dan Kurang = 1).

b) Rubrik Penilaian Perilaku

<i>Perilaku Yang Dinilai</i>	CEK (√)		
	Baik	Sedang	Kurang
1. Kerja sama			
2. Tanggung jawab			
3. Menghargai teman			
4. Disiplin			
5. Toleransi			
Jumlah skor maksimal = 15			

b. Rekapitulasi Penilaian

No	Nama Peserta Didik	Aspek-Aspek Penilaian			Keterangan
		Sikap	Pengetahuan	Keterampilan	
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
dst					

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai Akhir (NA) = -----

Tiga Aspek Penilaian

Keterangan :

- Mendapat nilai Sangat Baik, jika skor antara = 91 – 100%
- Mendapat nilai Baik, jika skor antara = 80 – 90%
- Mendapat nilai Cukup, jika skor antara = 70 – 79%
- Mendapat nilai Kurang, jika skor antara = 60 – 69%
- Mendapat nilai Kurang Sekali, jika skor antara = Kurang dari 60%

G. Media Pembelajaran

- Bola voli atau bola sejenisnya
- Lapangan permainan bola voli atau lapangan sejenisnya
- Video pembelajaran
- Peluit
- Formulir penilaian
- Stopwatch

Denpasar,

Kepala SMA PGRI 4 Denpasar

Guru Mapel PJOK

Drs. Ngakan Nyoman Kartha

Komang Thresia Fernawati, S.Pd.

NIP. -

NIP.-



		<ul style="list-style-type: none"> Bermain sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman, dan keberanian. 	<ul style="list-style-type: none"> Bermain sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi. 		<ul style="list-style-type: none"> Pengamatan/observasi 			
--	--	--	---	--	--	--	--	--



		kan dan membina nilai-nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan.	peraturan yang dimodifikasi.					
--	--	--	------------------------------	--	--	--	--	--



		kan dan membina nilai-nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan.	peraturan yang dimodifikasi.					
--	--	--	------------------------------	--	--	--	--	--



		kan dan membina nilai-nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan.	peraturan yang dimodifikasi.					
--	--	--	------------------------------	--	--	--	--	--



		lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan.						
--	--	---	--	--	--	--	--	--



SILABUS

Nama Sekolah : SMA

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : X / 1

Standar Kompetensi : 1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya..

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar		
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen				
1.2. Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga beregu bola kecil dengan menggunakan alat dan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri**)	Tenis meja	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar memukul forehand, memukul backhand, dan servis tenis meja (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik. Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar memukul forehand, memukul backhand, dan servis tenis meja (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik. Bermain tenis meja dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk 	<ul style="list-style-type: none"> Teknik dasar memukul forehand, memukul backhand, dan servis tenis meja (berpasangan dan berkelompok). Memvariasikan dan kombinasi teknik dasar memukul forehand, memukul backhand, dan servis tenis meja (berpasangan dan berkelompok). Bermain tenis meja dengan menggunakan 	Tes	<ul style="list-style-type: none"> Tes keterampilan Tes sikap Tes pengetahuan 	<ul style="list-style-type: none"> Tes pukulan forehand dan backhand Tes servis 	6 X 40 menit	<ul style="list-style-type: none"> Bet/pemukul Bola ping-pong Meja ping-pong Net/jarring tenis meja Peluit Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMA Kelas X, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.</i> 		
				Tes					<ul style="list-style-type: none"> Pengamatan/observasi 	<ul style="list-style-type: none"> Bermain tenis meja
				Tes						

		menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan.	peraturan yang dimodifikasi.					
--	--	--	------------------------------	--	--	--	--	--



SILABUS

Nama Sekolah : SMA

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : X / 1

Standar Kompetensi : 1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
1.3. Mempraktikkan keterampilan keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri **)	Atletik (Lari jarak pendek)	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar lari jarak pendek 100 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik. Memvariasikan dan kombinasi teknik dasar lari jarak pendek 100 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik. Perlombaan lari jarak pendek 100 meter dengan menggunakan peraturan yang 	<ul style="list-style-type: none"> Teknik dasar lari jarak pendek 100 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok). Variasi dan kombinasi teknik dasar lari jarak pendek 100 meter (start, gerakan lari, memasuki garis finish) yang dilakukan (perorangan dan berkelompok). Perlombaan lari jarak pendek 100 meter dengan menggunakan 	<p>Tes</p> <p>Tes</p> <p>Tes</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tes keterampilan Tes sikap Tes pengetahuan Pengamatan/observasi 	<ul style="list-style-type: none"> Gerakan start Gerakan lari Memasuki garis finish Tes lari 100 meter 	4 X 40 menit	<ul style="list-style-type: none"> Lintasan lari Tali pembatas Bendera start Peluit Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMA Kelas X, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.</i>

		dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan.	peraturan yang dimodifikasi.					
--	--	---	------------------------------	--	--	--	--	--



SILABUS

Nama Sekolah : SMA

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : X / 1

Standar Kompetensi : 1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
1.3. Mempraktikkan keterampilan keterampilan atletik dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri **)	Atletik (Lompat jauh)	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar lompat jauh (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan koordinasi yang baik. Memvariasi dan kombinasi teknik dasar lompat jauh (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat) dengan koordinasi yang baik. Perlombaan lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, 	<ul style="list-style-type: none"> Teknik dasar lompat jauh (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat). Variasi dan kombinasi teknik dasar lompat jauh (awalan, tumpuan, melayang di udara dan mendarat). Perlombaan lompat jauh dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi. 	<p>Tes</p> <p>Tes</p> <p>Tes</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tes keterampilan Tes sikap Tes pengetahuan Pengamatan/observasi 	<ul style="list-style-type: none"> Gerakan awalan Tumpuan Melayang di udara Mendarat Tes lompat jauh 	4 X 40 menit	<ul style="list-style-type: none"> Lintasan lompat jauh Bak lompat jauh Kapur Bendera Peluit Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMA Kelas X, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.</i>

		keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan.						
--	--	--	--	--	--	--	--	--



SILABUS

Nama Sekolah : SMA

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : X / 1

Standar Kompetensi : 1. Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
1.4. Mempraktikkan keterampilan salah satu cabang olahraga beladiri serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri **)	Aktivitas Beladiri (Pencak silat)	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan teknik dasar pencak silat (pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan) yang dilakukan (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik. Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar pencak silat (pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan) yang dilakukan (berpasangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik. Melakukan pertandingan pencak silat menggunakan 	<ul style="list-style-type: none"> Teknik dasar pencak silat (pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan) yang dilakukan (berpasangan dan berkelompok). 	Tes	<ul style="list-style-type: none"> Tes keterampilan Tes sikap Tes pengetahuan 	<ul style="list-style-type: none"> Tes pukulan Tes tendangan Tes tangkisan 	4 X 40 menit	<ul style="list-style-type: none"> Ruangan atau halaman sekolah Arena pencak silat Goong Peluit Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMA Kelas X, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.</i>
			<ul style="list-style-type: none"> Variasi dan kombinasi teknik dasar pencak silat (pukulan, tendangan, tangkisan, dan elakan) yang dilakukan (berpasangan dan berkelompok). 	Tes				
			<ul style="list-style-type: none"> Pertandingan pencak silat menggunakan 	Tes	<ul style="list-style-type: none"> Pengamatan/observasi 			

		peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, kejujuran, percaya diri dan menghormati lawan.	peraturan yang dimodifikasi.					
--	--	---	------------------------------	--	--	--	--	--



SILABUS

Nama Sekolah : SMA

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : X / 1

Standar Kompetensi : 2. Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani dan cara mengukurnya sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
2.1. Mempraktikkan latihan kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan untuk kebugaran jasmani dalam bentuk sederhana serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri. 2.2. Mempraktikkan tes kebugaran jasmani serta nilai tanggungjawab, disiplin, dan percaya diri.	Aktivitas pengembangan	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan latihan kekuatan dalam bentuk sederhana dengan koordinasi yang baik. Melakukan latihan kecepatan dalam bentuk sederhana dengan koordinasi yang baik. Melakukan latihan daya tahan dalam bentuk sederhana dengan koordinasi yang baik. Melakukan latihan kelentukan dalam bentuk sederhana dengan koordinasi yang baik. Melakukan tes kebugaran jasmani secara sederhana dengan koordinasi yang baik. 	<ul style="list-style-type: none"> Latihan kekuatan dalam bentuk sederhana dengan koordinasi yang baik. Latihan kecepatan dalam bentuk sederhana. Latihan daya tahan dalam bentuk sederhana. Latihan kelentukan dalam bentuk sederhana. Tes kebugaran jasmani secara sederhana 	Tes Tes Tes Tes	<ul style="list-style-type: none"> Tes keterampilan Tes sikap Tes pengetahuan Pengamatan/observasi 	<ul style="list-style-type: none"> Tes lari cepat 60 m Tes angkat tubuh Tes baring duduk Tes loncat tegak Tes lari 1.000 m/pi Tes lari 1.200 m/pa 	4 X 40 menit	<ul style="list-style-type: none"> Lapangan Palang tunggal Matras senam Formulir tes Peluit Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMA Kelas X, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.</i>

2.3. Mempraktikkan perawatan tubuh agar tetap segar.				Tes				
--	--	--	--	-----	--	--	--	--



SILABUS

Nama Sekolah : SMA

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : X / 1

Standar Kompetensi : 3. Mempraktikkan keterampilan rangkaian senam lantai dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
<p>3.1. Mempraktikkan rangkaian senam lantai dengan menggunakan bantuan serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman.</p> <p>3.2. Mempraktikkan rangkaian senam lantai tanpa alat serta nilai percaya diri, kerjasama dan tanggungjawab.</p>	Aktivitas Uji diri/Senam	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan latihan guling depan dengan koordinasi yang baik. Melakukan latihan guling belakang dengan koordinasi yang baik. Melakukan latihan gerakan kayang dengan koordinasi yang baik. Melakukan latihan sikap lilin dengan koordinasi yang baik. Melakukan latihan berdiri dengan kepala dengan koordinasi yang baik. Melakukan variasi dan kombinasi latihan guling depan, guling belakang, sikap kayang, sikap lilin, dan berdiri dengan kepala dengan koordinasi yang baik. 	<ul style="list-style-type: none"> Latihan guling depan Latihan guling belakang Latihan gerakan kayang Latihan sikap lilin Latihan berdiri dengan kepala Variasi dan kombinasi latihan guling depan, guling belakang, sikap kayang, sikap lilin, dan berdiri dengan kepala. 	<p>Tes</p> <p>Tes</p> <p>Tes</p> <p>Tes</p> <p>Tes</p> <p>Tes</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tes keterampilan Tes sikap Tes pengetahuan Pengamatan/observasi 	<ul style="list-style-type: none"> Tes rangkaian gerakan guling depan, guling belakang, sikap kayang, sikap lilin, dan berdiri dengan kepala 	4 X 40 menit	<ul style="list-style-type: none"> Lapangan Matras senam Peluit Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMA Kelas X, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.</i>

SILABUS

Nama Sekolah : SMA

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : X / 1

Standar Kompetensi : 4. Mempraktikkan aktivitas ritmik tanpa alat dengan koordinasi yang baik dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
4.1. Mempraktikkan keterampilan gerak dasar langkah dan lompat pada aktivitas ritmik tanpa alat serta nilai kedisiplinan, konsentrasi dan keluwesan.	Aktivitas ritmik	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan keterampilan gerak dasar langkah dan lompat pada aktivitas ritmik tanpa alat (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik. 	<ul style="list-style-type: none"> Latihan gerak dasar langkah dan lompat pada aktivitas ritmik tanpa alat. 	Tes	<ul style="list-style-type: none"> Tes keterampilan Tes sikap Tes pengetahuan Pengamatan/observasi 	<ul style="list-style-type: none"> Tes senam ritmik 	4 X 40 menit	<ul style="list-style-type: none"> Lapangan Tipe recorder Kaset senam ritmik Peluit Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMA Kelas X, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.</i>
4.2. Mempraktikkan keterampilan gerak dasar ayunan lengan pada aktivitas ritmik tanpa alat serta nilai kedisiplinan, konsentrasi dan keluwesan.		<ul style="list-style-type: none"> Melakukan keterampilan gerak dasar ayunan lengan pada aktivitas ritmik tanpa alat (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik. 	<ul style="list-style-type: none"> Latihan gerak dasar ayunan lengan pada aktivitas ritmik tanpa alat. 	Tes				
		<ul style="list-style-type: none"> Melakukan variasi dan kombinasi keterampilan gerak dasar (langkah dan lompat) dan (ayunan lengan) pada aktivitas ritmik tanpa alat (perorangan dan berkelompok) dengan koordinasi yang baik. 	<ul style="list-style-type: none"> Latihan variasi dan kombinasi keterampilan gerak dasar (langkah dan lompat) dan (ayunan lengan) pada aktivitas ritmik tanpa alat. 	Tes				

SILABUS

Nama Sekolah : SMA

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : X / 1

Standar Kompetensi : 5. Mempraktikkan salah satu gaya renang dan loncat indah sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya*).

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
<p>5.1. Mempraktikkan keterampilan dasar salah satu gaya renang serta nilai disiplin, keberanian, tanggungjawab, dan kerja keras.</p> <p>5.2. Mempraktikkan keterampilan teknik dasar loncat indah dari samping kolam renang dengan teknik serta nilai disiplin, keberanian, tanggungjawab, dan kerja keras.</p>	<p>Aktivitas Renang/ Akuatik</p>	<ul style="list-style-type: none"> Melakukan latihan gerakan kaki renang gaya bebas dengan koordinasi yang baik. Melakukan latihan gerakan lengan renang gaya bebas dengan koordinasi yang baik. Melakukan latihan gerakan pernapasan renang gaya bebas dengan koordinasi yang baik. Melakukan perlombaan renang gaya bebas (menempuh jarak 50 meter) untuk menumbuhkan dan memupuk nilai-nilai disiplin, keberanian, tanggungjawab dan kerja keras. Melakukan latihan loncat indah dari samping kolam renang dengan koordinasi yang baik. 	<ul style="list-style-type: none"> Latihan gerakan kaki renang gaya bebas. Latihan gerakan lengan renang gaya bebas. Latihan gerakan pernapasan renang gaya bebas. Perlombaan renang gaya bebas (menempuh jarak 50 meter). Latihan loncat indah dari samping kolam renang 	<p>Tes</p> <p>Tes</p> <p>Tes</p> <p>Tes</p>	<ul style="list-style-type: none"> Tes keterampilan Tes sikap Tes pengetahuan Pengamatan/ observasi 	<ul style="list-style-type: none"> Tes renang gaya bebas (jarak 50 meter) 	8 X 40 menit	<ul style="list-style-type: none"> Kolam renang Pelampung renang Kaca mata renang Peluit Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMA Kelas X, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.</i>

SILABUS

Nama Sekolah : SMA

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Kelas/Semester : X / 1

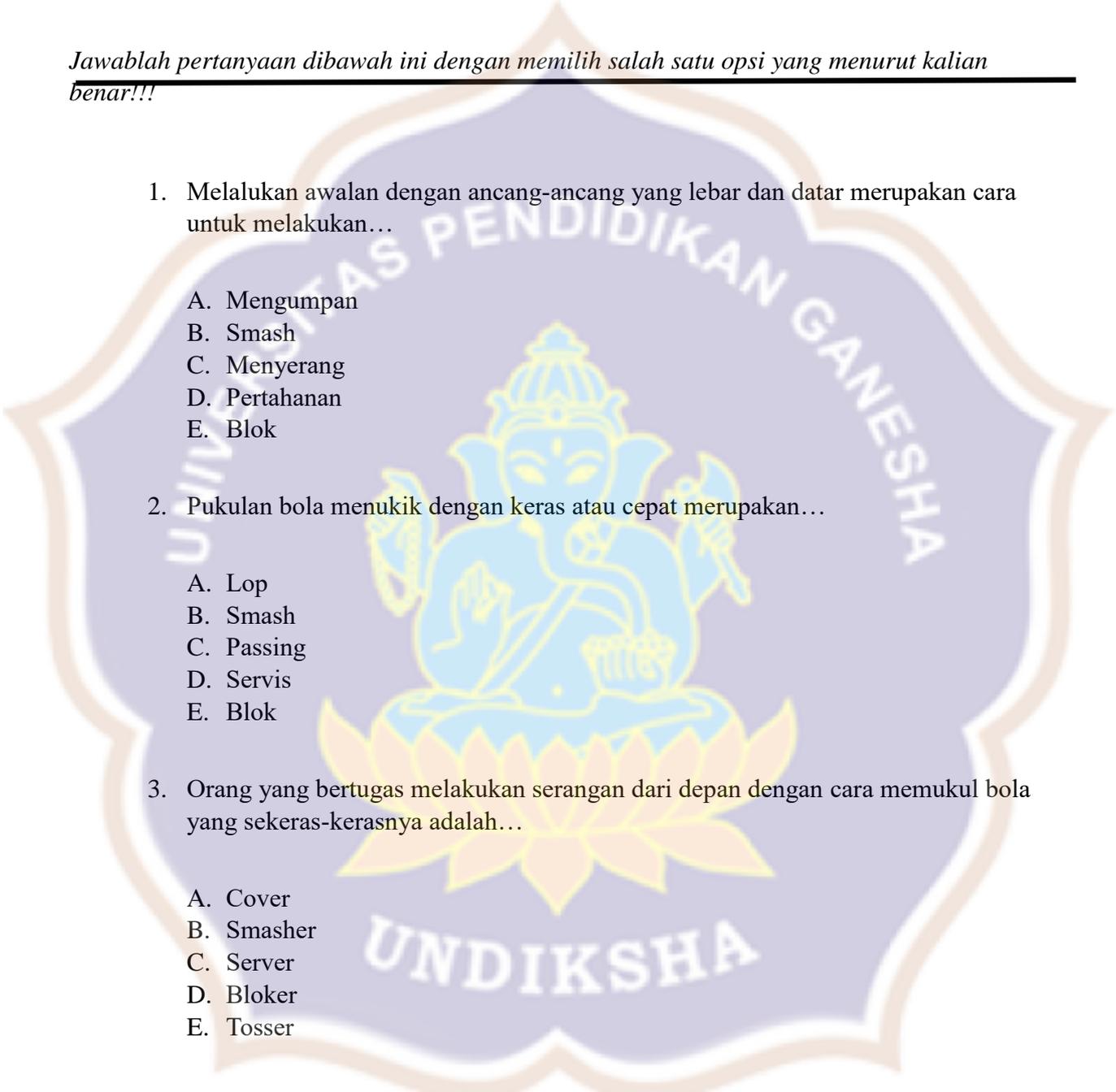
Standar Kompetensi : 7. Menerapkan budaya hidup sehat.

Kompetensi Dasar	Materi Pokok/ Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Indikator	Penilaian			Alokasi Waktu	Alat/Sumber Belajar
				Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen		
7.1. Menganalisis bahaya penggunaan narkoba.	Kesehatan/ Budaya hidup sehat	<ul style="list-style-type: none"> Menganalisis bahaya penggunaan narkoba seperti: hekekat narkoba, penyalah-gunaan narkoba, peng-golongan jenis narkoba, pengaruh jenis-jenis narkoba pada tubuh manusia. Memahami berbagai peraturan perundangan tentang narkoba seperti: saksi terhadap tindak pidana narkotika. 	<ul style="list-style-type: none"> Menganalisis bahaya penggunaan narkoba. Memahami berbagai peraturan perundangan tentang narkoba. 	Tes	<ul style="list-style-type: none"> Tes keterampilan Tes sikap Tes pengetahuan Pengamatan/observasi 	<ul style="list-style-type: none"> Tes peragaan tentang narkoba 	2 X 40 menit	<ul style="list-style-type: none"> Ruang kelas Poster Papan tulis Macam-macam jenis narkoba Sumber: <i>Buku Penjasorkes SMA Kelas X, Drs. Muhajir, M.Ed, Jakarta: Erlangga.</i>
7.2. Memahami berbagai peraturan perundangan tentang narkoba.				Tes				

Soal Pretest dan Posttest

Kelas X

Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan memilih salah satu opsi yang menurut kalian benar!!!

- 
1. Melakukan awalan dengan ancang-ancang yang lebar dan datar merupakan cara untuk melakukan...
 - A. Mengumpan
 - B. Smash
 - C. Menyerang
 - D. Pertahanan
 - E. Blok
 2. Pukulan bola menukik dengan keras atau cepat merupakan...
 - A. Lop
 - B. Smash
 - C. Passing
 - D. Servis
 - E. Blok
 3. Orang yang bertugas melakukan serangan dari depan dengan cara memukul bola yang sekeras-kerasnya adalah...
 - A. Cover
 - B. Smasher
 - C. Server
 - D. Bloker
 - E. Tosser
 4. Teknik dasar yang wajib pertama kali dipelajari oleh pemula adalah...
 - A. Servis
 - B. Passing
 - C. Bloking
 - D. Smash

E. Lop

5. Teknik pukulan yang keras waktu bola berada diatas jarring untuk dimasukan ke daerah lawan adalah...

- A. Servis
- B. Passing
- C. Shoting
- D. Blok
- E. Smash

6. Suatu usaha untuk menghalangi penyerangan lawan menghalangi atau menghalangi smash yang dilakukan lawan disebut...

- A. Spike pelan
- B. Lop
- C. Servis
- D. Blok
- E. Pertahanan

7. Keberhasilan saat melakukan blok ditentukan oleh...

- A. Smash yang keras
- B. Lompatan
- C. Tangan yang panjang
- D. Tumpuan
- E. Pukulan

8. Teknik blok dalam bola voli dapat dibagi menjadi...

- A. 5
- B. 3
- C. 4
- D. 2
- E. 6

9. Membendung bola dengan dua orang atau lebih disebut...

- A. Blok ganda
- B. Blok bawah
- C. Blok tunggal
- D. Blok atas

E. Blok samping

10. Sikap memblok yang benar yaitu sebagai berikut, kecuali...

- A. Ibu jari dan jari saling berdekatan membentuk segitiga
- B. Lompat dengan kedua tangan rapat dan lurus ke atas
- C. Jongkok dan bersiap untuk melompat
- D. Saat mendarat hendaknya langsung menyingkir
- E. Menyesuaikan posisi lawan

11. Induk organisasi bola voli di Indonesia adalah...

- A. PSSI
- B. PERBASI
- C. PBVSI
- D. PERSAMI
- E. PERCASI

12. Permainan bola voli dimulai dengan...

- A. Shoting
- B. Smash
- C. Blok
- D. Pasing
- E. Servis

13. Servis dalam permainan bola voli hanya dapat dilakukan pada...

- A. Kotak servis 3 meter
- B. Belakang garis servis selebar 9 meter
- C. Tempat bebas
- D. Didepan net
- E. Di tengah diantara pemain lainnya

14. Dibawah ini merupakan suatu keberhasilan dalam servis, kecuali...

- A. Kecepatan bola
- B. Pelannya bola yang dipukul
- C. Perputaran bola
- D. Penempatan bola ditempat kosong
- E. Kekuatan tangan pada saat memukul bola

15. Kegagalan servis dalam pertandingan bola voli, sangat merugikan karena..
- A. Pelanggaran untuk regu lawan
 - B. Servis diulang
 - C. Poin untuk regu yang melakukan servis
 - D. Permainan dilanjutkan
 - E. Point untuk regu lawan
16. Gerakan lengan yang benar pada saat melakukan servis bawah dalam permainan bola voli adalah...
- A. Tangan lurus kaku kearah bola
 - B. Diaayun kedepan kearah bola
 - C. Diputar kedepan kearah bola
 - D. Tangan mengayun lemas kearah bola
 - E. Digayung kearah posisi bola
17. Berikut ini merupakan beberapa hal-hal yang perlu diperhatikan dalam servis, kecuali..
- A. Sikap badan jongkok, lutut agak ditekuk
 - B. Melambungkan bola ketas harus sesuai dengan kebutuhan
 - C. Sikap badan dan pandangan
 - D. Saat kapan harus memukul bola
 - E. Sikap kaki di belakang garis permainan
18. Berdiri dengan tegak dan kaki dibuka selebar bahu dan salah satu kaki berada di depan disebut dengan teknik...
- A. Passing
 - B. Smash
 - C. Servis
 - D. Set Shoot
 - E. Jum Shoot
19. Passing bawah adalah salah satu teknik dalam permainan bola voli yang dapat digunakan untuk ...
- A. Membendung sarang lawan
 - B. Mengembalikan serangan lawan
 - C. Menerima permulaan servis
 - D. Mengoperkan bola kepada teman seregu
 - E. Menerima serangan lawan

20. Untuk mengejar bola dengan jarak yang agak jauh dilakukan dengan cara...

- A. Passing sambil jongkok
- B. Passing sambil meloncat
- C. Passing sambil berlari
- D. Passing sambil bersiri ditempat
- E. Pasing sambil berjalan

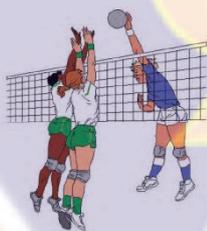
21. Untuk mengambil bola yang rendah menggunakan...

- A. Passing atas
- B. Blok
- C. Passing bawah
- D. Smash
- E. Servis

22. Perkenaan bola pada passing bawah yang benar adalah....

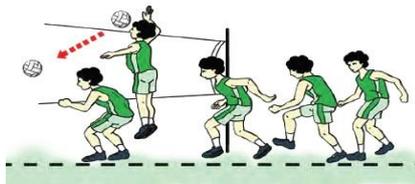
- A. Bagian telapak tangan
- B. Bagian jari-jari tangan
- C. Seluruh bagian tangan
- D. Bagian lengan tengah bawah
- E. Bagian ujung jari-jari tangan

23. Perhatikan gambar berikut!



Gambar diatas merupakan teknik..

- A. Passing atas
- B. Passing bawah
- C. Smash
- D. Blok
- E. Jum Shoot



24. Gambar tersebut menunjukkan teknik...

- A. Smash
- B. Passing atas
- C. Blok
- D. Jum Shoot
- E. Passing atas

25. Pada gambar dibawah ini, merupakan teknik...



- A. Jum shoot
- B. Smash
- C. Passing atas
- D. Passing bawah
- E. Blok

26. Posisi servis bola mati yang benar berada

- A. Posisi tubuh berada di belakang garis permainan lawan
- B. Posisi tubuh berada di belakang garis permainan kita
- C. Posisi tubuh berada di tengah arena pertandingan
- D. Posisi tubuh berada di samping garis pertandingan
- E. Posisi tubuh berada di sudut lapangan pertandingan

27. Dalam permainan bola voli berapa set untuk bisa menyelesaikan pertandingan..

- A. 2 set
- B. 3 set
- C. 4 set
- D. 5 set
- E. 1 set

28. Jumlah pemain dalam satu regu permainan bola voli ada berapa!

- A. 3 Orang
- B. 4 Orang
- C. 5 Orang
- D. 6 Orang
- E. 7 Orang

29. Tinggi jaring Net bola voli untuk putra

- A. 2,43 Meter
- B. 2,24 Meter
- C. 2,33 Meter
- D. 2,11 Meter
- E. 2,41 Meter

30. Tinggi jaring Net bola voli untuk putri...

- A. 2,25 Meter
- B. 2,33 Meter
- C. 2,24 Meter
- D. 2,26 Meter
- E. 2,46 Meter



Lembar Jawaban Pretest dan Posttest

Kelas X

Nama :

Nomor Absen :

Kelas :

NO	A	B	C	D	E
1	A	B	C	D	E
2	A	B	C	D	E
3	A	B	C	D	E
4	A	B	C	D	E
5	A	B	C	D	E
6	A	B	C	D	E
7	A	B	C	D	E
8	A	B	C	D	E
9	A	B	C	D	E
10	A	B	C	D	E
11	A	B	C	D	E
12	A	B	C	D	E
13	A	B	C	D	E
14	A	B	C	D	E
15	A	B	C	D	E
16	A	B	C	D	E
17	A	B	C	D	E
18	A	B	C	D	E
19	A	B	C	D	E
20	A	B	C	D	E

NO	A	B	C	D	E
21	A	B	C	D	E
22	A	B	C	D	E
23	A	B	C	D	E
24	A	B	C	D	E
25	A	B	C	D	E
26	A	B	C	D	E
27	A	B	C	D	E
28	A	B	C	D	E
29	A	B	C	D	E
30	A	B	C	D	E

Naskah media video pembelajaran

Judul : Teknik Dasar Bermain Bola Voli

Standar Kompetensi :Mempraktikkan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar : Mempraktikkan keterampilan bermain *salah satu* permainan dan olahraga beregu bola besar serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri**).

Indikator :

1. Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar passing bawah, passing atas, servis bawah dan smash tanpa awalan dengan koordinasi yang baik.
2. Bermain bola voli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi untuk menumbuhkan dan membina nilai-nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan.

Durasi : ±8 menit

Penulis Naskah : I Wayan Yoga Aryanata

A. Latar Belakang

Di era industri 4.0 kecanggihannya teknologi yang sangat pesat, yang berpengaruh pada ilmu pendidikan, merupakan gambaran bagaimana negara itu bisa di bilang negara maju atau berkembang. Sebagai bangsa yang besar Indonesia harus menggunakan teknologi dalam pembelajar, di lingkungan sekolah. Agar dapat berperan aktif dalam transformasi nilai pendidikan, demi kemajuan bangsa dan negara Indonesia kedepannya.

Oleh karena itu, untuk mewujudkan pendidikan yang baik maka pembelajaran yang aktif dan berkualitas harus di terapan di lingkungan sekolah, salah satu faktor utama keberhasilan pendidikan yang baik adalah keberadaan guru yang berkualitas pula. Namun dalam kenyataannya, belum banyak pendidik yang berkualitas dalam pemanfaatan kemajuan teknologi dalam pembelajaran. Maksudnya yaitu pendidik (guru) belum banyak menggunakan

atau memanfaatkan kemajuan teknologi itu sendiri sebagai media dalam pembelajaran seperti media video, audio, komputer, maupun internet.

Pada umumnya pendidik masih menyampaikan materi pembelajaran dengan metode klasik atau metode ceramah (konvensional) yang cenderung membuat siswa bosan akan mendengarkan ceramah dan tidak mengerti apa yang di terangkan oleh pendidik, siswa juga cepat jenuh dan bosan di dalam pembelajaran. Sedangkan di era sekarang era teknologi canggih siswa dituntut untuk berperan aktif dalam suatu pembelajaran. Agar siswa tidak jenuh saat mendapatkan pelajaran dan pembelajaran dapat tercapai, meningkat hasil belajar siswa di dalam kelas.

Berdasarkan permasalahan yang di kemukakan di atas, perlu diadakan pembuatan media pembelajaran untuk memudahkan proses pembelajaran siswa di dalam kelas. Dengan materi pembelajaran penjasokes, maka media yang di produksi adalah media video pembelajaran. Media video pembelajaran ini bertujuan untuk meningkatkan prestasi siswa dalam pembelajaran di sekolah.

B. Sasaran Produk

Program video pembelajaran ini ditujukan kepada peserta didik

C. Tujuan

Setelah melihat dan menyaksikan program video pembelajaran penonton dapat:

1. Dapat melakukan kombinasi variasi teknik dasar pasing bawah dan atas.
2. Dapat melakukan kombinasi variasi teknik dasar servis bawah.
3. Dapat melakukan kombinasi variasi teknik dasar smash tanpa awalan.
4. Dapat melakukan kombinasi variasi blok smash.

D. Pokok Bahasan

Pokokbahasan yang diangkat adalah "Teknik dasar bermain bola voli"

E. Sub pokok bahasan

Terdiri dari:

1. Cara dasar melakukan pasing bawah dan atas.

2. Cara dasar melakukan servis bawah.
3. Cara dasar melakukan smash.
4. Cara melakukan blok smash.

F. Judul Program

Teknik dasar bermain bola voli

G. Durasi Waktu

1. Durasi waktu program ini memakan waktu \pm 8 menit.

H. Pemain/Talent

1. Presenter seorang perempuan, berpenampilan menarik, suara lembut dan bagus, berintonasi nasional, usia 22 tahun.
2. Pemuda yang berlegut dalam dunia olahraga bola voli, penampilan menarik, terampil berintonasi nasional

I. Format program

Program ini menggunakan format video tutorial.

J. Garis besar isi program

- a) Cara melakukan passing bawah dan atas yang baik dan benar.
- b) Cara dasar melakukan servis bawah yang baik.
- c) Cara dasar melakukan smash dengan baik.
- d) Cara dasar melakukan blok dengan baik dan benar.

K. Sinopsis program

video ini memnggambarkan tentang bagaimana teknik-teknik dasar dalam bermain bola voli. Paparan yang dimaksud yaitu memahami berbagai informasi secara lisan mengenai materi yang terdapat dalam teknik dasar bermain bola voli. Serta siswa mampu melakukan Teknik Dasar Bermain Bola Voli. Di hakir video ini juga disertakan tugas pengayaan untuk siswa sebagai tahap evaluasi untuk mengetahui sejauh mana siswa telah memahami dan menguasai materi pembelajaran dalam video ini.

L. Treatmen program

1. pada awal program ditampilkan logo Undiksha, diikuti dengan *caption I* (tulisan) Prodi Teknologi Pendidikan, jurusan ilmu pendidikan, psikologi, dan bimbingan Universitas

Pendidikan Ganesha di ikuti *caption* Mempersembahkan video Pembelajaran, diikuti *caption* video pembelajaran penjaskes teknik dasar bermain bola voli, untuk siswa kelas X semester 1 SMA PGRI 4 DENPASAR, Setelah itu muncul *caption* standar kompetensi, kompetensi dasar dan indikator.

2. Setelah beberapa *caption*, dilanjutkan dengan munculnya presenter dengan menyapa peserta didik terlebih dahulu dan menyampaikan tujuan yang di harapkan tercapai setelah menonton video pembelajaran.
3. Presenter mengajak *audience*, untuk mempelajari materi selanjutnya yaitu teknik dasar pasing bawah dan atas, akan di jelaskan cara pasing bawah yang baik, dengan ditampilkan gambar beserta dengan suara presenter menjelaskan gambar yang ditampilkan beserta dengan teksnya.
4. Audience akan mempelajari materi selanjutnya yaitu tentang materi servis bawah yang baik, dengan menampilkan gambar beserta teks dan penjelasan dari presenter serta akan di tampilkan bagaimana melakukan servis atas.
5. Audience akan mempelajari materi selanjutnya yaitu tentang materi smash yang baik dan benar, dengan menampilkan gambar beserta teks dan penjelasan dari presenter serta akan di tampilkan bagaimana teknik melakukan smash yang baik.
6. Audien akan mempelajari materi selanjutnya yaitu tentang materi block yang baik , dengan menampilkan gambaran beserta teks dan penjelasan dari presenter serta akan di tampilkan bagaimana teknik melakukan block yang baik.
7. Untuk mengetahui pemahaman audien, presenter memberikan pertanyaan yang di sajikan dengan teks dan suara presenter.
8. Terakhir ditampilkan kerabat kerja produksi media video pembelajaran dan ucapan terima kasih.

M. Naskah

No	Visual	Audio
1	Logo Universitas Pendidikan Ganesha	Musik instrumen
2	Caption animasi : "Universitas Pendidikan Ganesha"	Musik instrumen
3	FADE IN Caption "mempersembahkan " FADE OUT	Musik instrumen
4	FADE IN Caption: "selamat Datang"	Musik instrumen
5	Caption : "di video pembelajaran teknik dasar bermain bola voli pada mata pelajaran penjaskes	Musik instrumen

	untuk siswa kelas X Semester 1 SMA PGRI 4 Denpasar. FADE OUT	
6	MLS: Presenter	Musik latar. IN-UP-DOWN-UNDER LIVE : "Om Swastiastu" Selamat datang di video pembelajaran teknik dasar bermain bola voli pada mata pelajaran penjasokes siswa kelas X Semester 1 SMA PGRI 4 Denpasar
7	CUT MIS : presenter	Musik latar IN-UP-DOWN-UNDER LIVE : "Pada video kali ini kita akan mempelajari empat materi yaitu : 1. Cara passing bawah dan atas 2. Teknik Cara servis bawah 3. Teknik Cara smash/pukulan 4. Teknik cara block
8	CUT TO MLS : Presenter	Musik latar : IN-UP-DOWN-UNDER LIVE : "untuk lebih jelasnya mari kita saksikan bersama tayangan berikut"
9	FADE IN Caption "SK Dan KD" "Standar kompetensi" Memperaktikan berbagai keterampilan permainan olahraga dalam bentuk sederhana dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya. "kompetensi dasar" Mempraktikkan keterampilan bermain salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar serta nilai serta nilai kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, dan percaya diri**). FADE OUT	Musik instrumen
10	FADE IN Caption "indikator" 1. Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar passing bawah 2. Melakukan variasi servis bawah 3. Melakukan smash tanpa awalan dengan kombinasi yang baik 4. Melakukan teknik block dengan kombinasi yang baik	Musik instrumen

	FADE OUT	
11	<p>FADE IN</p> <p>Materi 1</p> <p>"teknik dasar pasing bawah dan atas"</p> <p>Caption tampak depan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cara mengepalkan kedua tangan di depan pinggan jangan terlalu kaku. 2. Cara mebukkan kedua tangan di atas kepala dengan bentuk tangan huruf v <p>FADE OUT</p>	Pengisi Suara
12	<p>FADE IN</p> <p>Caption: "tampak samping "</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cara memulai memukul/mengoper bola ke lawan. 2. Cara melakukan pasing bawah yang baik 3. Cara melakukan pasing atas yang baik 	Pengisi Suara
13	<p>FADE IN</p> <p>"Materi 2"</p> <p>"Teknik Dasar Servis atas"</p> <p>Caption "cara melakukan"</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Posisi tubuh rilex dan luwes 2. Pegang bola voli sejajar dengan dada 3. Berada di belakang garis area lapangan 4. Kaki tidak boleh menyentuh garis di depannya <p>FADE OUT</p>	Pengisi Suara
14	<p>FADE IN</p> <p>"Materi 3"</p> <p>"Teknik Dasar smash atau pukulan"</p> <p>Caption : "Cara Melakukan Pukulan "</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Posisikan tubuh rilex dan santai 2. Pandangan mengarah ke arah datangnya bola. 3. Kaki siap-siap lompat dimana bola akan mengarah 4. Posisi tangan mengayung sekeras-kerasnya menyesuaikan irama pukulan <p>FADE OUT</p>	Pengisi Suara
15	<p>FADE IN</p> <p>"Materi 4"</p> <p>"Teknik dasar blok"</p> <p>Caption : cara dasar blok smash</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Posisikan tubuh dengan rilex dan santai 2. Pandangan mengarah ke arahnya datanya lajunya bola 3. Siap untuk melompat dimana bola itu akan di jatuhkan oleh mungsuh 4. Block menggunakan kedua tangan dengan cara menaikan kedua tangan di rapatkan <p>FADE OUT</p>	Pengisi Suara

16	Cut to LS : "Presenter"	Musik latar. IN-UP-DWON-UNDER. LIVE : Selanjutnya ada beberapa pengayaan untuk mengetahui pemahaman adik-adik mengenai teknik dasar permainan bola voli untuk itu. Catatlah soal-soal berikut ini
17	FADE IN Caption : "Tugas" <ol style="list-style-type: none"> 1. Coba pratikan cara passing bawah dan passing atas yang baik dan benar ! 2. Coba pratikan cara servis bawah yang baik dan benar! 3. Coba pratikan cara melakukan smash yang baik dan benar 4. Coba pratikan cara block bola yang baik dan benar ! 	
18	Cut to LS : "Presenter"	Musik latar. IN-UP-DWON-UNDER. LIVE Demikian video pembelajaran mengenai teknik dasar permainan bola voli. Semoga tayangan ini bermanfaat bagi adik adik-adik semua sekian dan trimakasih. Om"santhi santhi Om"

Lampiran 17: hasil validasi insturem uji media



No	Aspek/pertanyaan	Relevan/ Tidak Relevan	Komentar
A	Tampilan		
1.	Kemenarikan desain video	✓	
2.	Kejelasan audio	✓	
3.	Kejelasan visual	✓	
4.	Kemenarikan cover CD	✓	
B	Teks		
5.	Ukuran tulisan	✓	
6.	Kejelasan teks yang di gunakan	✓	
C	Penyajian materi		
7.	Pemberian motivasi belajar	✓	
8.	Isi video mudah di pahami	✓	
9.	Kesesuain materi dengan video	✓	
10.	Kemudahan materi untuk di pahami	✓	

Singaraja
Penilai
A

Lampiran 17: hasil validasi insturem uji isi

No	Aspek/pertanyaan	Relevan/ Tidak Relevan	Komentar
A	Pembelajaran		
1.	Kesesuaian indikator dengan kompetensi dasar	✓	
2.	Kesesuaian tujuan pembelajaran dengan indikator	✓	
3.	Kesesuaian tujuan pembelajaran dengan video yang di sampaikan	✓	
4.	Kesesuaian gambar yang di gunakan dalam penyajian materi	✓	
5.	Kesinambungan materi yang tersaji	✓	
6.	Kelengkapan materi yang di sajikan	✓	
7.	Ke sesuaian evaluasi dengan pengguna	✓	
8.	Kesesuaian materi dengan tujuan	✓	
B.	Bahasa		
9.	Kejelasan bahasa yang di gunakan	✓	
10.	Tata bahasa	✓	

Singaraja

Penilai



UNDIKSHA

Lampiran 18: lampiran laporan pengembangan

LAPORAN PENGEMBANGAN PRODUK
PENGEMBANGAN MEDIA VIDEO PEMBELAJARAN TEKNIK
DASAR BERMAIN BOLA VOLI DALAM MATA PELAJARAN
PENJASKES DENGAN MODEL HANNAFIN AND PECK
UNTUK SISWA KELAS X SEMESTER I SMA PGRI 4
DENPASAR TAHUN PELAJARAN 2019/2020

I. RANCANGAN PRODUK

A. Judul Program

Pengembangan Media Video Pembelajaran Teknik Dasar Bermain Bola Voli Dalam Mata Pelajaran Penjaskes

B. Tujuan

C. Kebutuhan pengguna

Proses ini dirancang guna membantu proses pembelajaran, sehingga guru tidak lagi kesulitan dalam menjelaskan materi dan tidak selalu menggunakan demonstrasi tetapi bisa di gantikan dengan media video pembelajaran tentang teknik dasar bermain bola voli. Penggunaan media pembelajaran video tutorial ini akan membantu dan mempermudah proses pembelajaran untuk siswa dan guru. Siswa dapat belajar terlebih dahulu dengan melihat dan menyerap materi belajar dengan lebih utuh. Demikian, guru tidak menjelaskan materi secara berulang-ulang sehingga proses pembelajaran dapat berlangsung lebih menarik, lebih efektif dan efisien. Sehingga diharapkan nantinya pembelajaran menjadi lebih optimal, karena materi pembelajaran sudah mudah di akses dengan kebutuhan siswa dan perkembangan jaman.

D. Tujuan Program

Tujuan dari dibuatnya video pembelajaran ini adalah untuk:

- 1) Mempermudah guru dalam proses pembelajaran di dalam kelas
- 2) Membantu guru dalam penyampaian materi di dalam kelas
- 3) Menghemat waktu para guru pada saat menjelaskan materi di dalam kelas
- 4) Memperbudah siswa untuk memahami materi pelajaran

E. Konten program video pembelajaran

a) Profil pengguna

- 1) Umur : 16-17
- 2) Bahasa : Indonesia
- 3) Jenis kelamin : Laki/Perempuan
- 4) Jabatan : Pelajar,Guru
- 5) Pengetahuan awal : Memiliki pengetahuan dan keterampilan menggunakan komputer.

b) Lingkungan pengguna

Program Video Pembelajaran ini digugakan dalam Materi Pelajaran Teknik Dasar Bermain bola voli Pada Mata Pelajaran Penjaskes Kelas X ini digunakan di jenjang pendidikan SMA oleh guru dan siswa untuk memudahkan proses pembelajaran. Waktu yang digunakan di dalam video pembelajaran ini kurang lebih ± 8 menit.

c) *Platfom* Penyajian

Program video pembelajaran ini disajikan mengunkan CD yang nantinta akan di putar menggunakan *komputer / laptop*. Standar minimal spesifikasi penyajian tidak di batasai karena hanya di tentukan memalui kecepatan *komputer/laptop* untuk membaca isi dari CD tersebut .

II. PROSEDUR PENGEMBANGAN

Dalam pengembangan media video pembelajaran ini, akan diperoleh hasil pencatatan dokumen dalam tahap analisis kebutuhan dan tahap desain. Di mana pada tahap analisis kebutuhan merupakan tahap untuk mengindenfikasi kebutuhan pengguna produk video dan tahapan desain merupakan tahapan untuk mendesain rancang produk konten video pembelajaran yang hendak dikembangkan.

TAHAP I : Fase Analisis Kebutuhan

Tahap ini diperlukan untuk mengidentifikasi kebutuhan dalam mengembangkan suatu media pembelajaran termasuk di dalamnya tujuan dan objektif media pembelajaran yang di buat, pengetahuan dan kemahiran yang di perlukan oleh kelompok sasaran, peralatan dan keperluan media pembelajaran.

Pada tahap analisis kebutuhan ini yang Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di SMA PGRI 4 Denpasar pada tanggal 13 Febuari 2019 dan wawancara bersama guru mata pelajaran penjaskes kelas X yaitu; ibu Komang Thresia Fermawati, S.Pd. beliau mengatakan bahwa sangat membutuhkan media video pembelajaran untuk membantu dalam pembelajaran.

TAHAP II : Fase perencanaan

Didalam Tahap fase perencnaan ini informasi dari fase analisis kebutuhan di pindahkan kebentuk dokumen yang akan menjadi tujuan pembuatan media pembelajaran. Tahap desain bertujuan untuk mengindenfikasikan dan medokumenkan kaedah yang paling baik untuk mencapai tujuan pembuatan media tersebut. salah satu dokumen yang dihasilkan dalam tahap ini ialah dokumen naskah video pembelajaran yang mengikuti urutan aktifitas pengajaran berdasarkan keperluan pelajaran dan okjetif media pembelajaran yang diperoleh dalam tahap analisis kebutuhan. seperti halnya fase tahap pertama .penilaian perludijalankan dalam fase ini sebelum di lanjutkan ke fase pengembangan dan implementasi.

TAHAP III : Fase pengembangan dan implementasi

Aktivitas yang di lakukan pada fase ini ialah pengasilan diagram alur, pengujian, serta penilaian formatif dan penilaian sumatif. Dokumen naskah video akan di jadikan landasan yang dapat membantu proses pembuatan video media pembelajaran. Untuk menilai kelancaran media yang di hasilkan sepeti kesinambungan setiap scene, penilaian dan pengujian di lasanakan pada fase ini. hasil dari proses penilaian dan pengujian ini akan digunakan dalam proses pengubahsuaian untuk mencapai kualitas media yang di kehendaki.

Proses penilaian dan pengulangan harus mengikut sertakan proses-proses pengujian dan penilaian media pembelajaran yang melibatkan ketiga fase secara berlesianbungan. Lebih lanjut Hanafin and peck (1988) menyebutkan dua jenis penilaian yaitu penilaian formatif dan penilaian sumatif. Penilaian formatif ialah penilaian yang di lakuakan sepanjang proses

pengembangan media sedangkan penilaian sumatif di lakukan setelah media selesai di kembangkan.

TAHAPAN IV UJI COBA PRODUK

Uji coba Produk dalam Penelitian pengembangan terdiri dari atas: 1) rancangan uji coba, 2) subjek coba, 3) metode pengumpulan data, 4) instrument pengumpulan data, 5) teknik analisis data

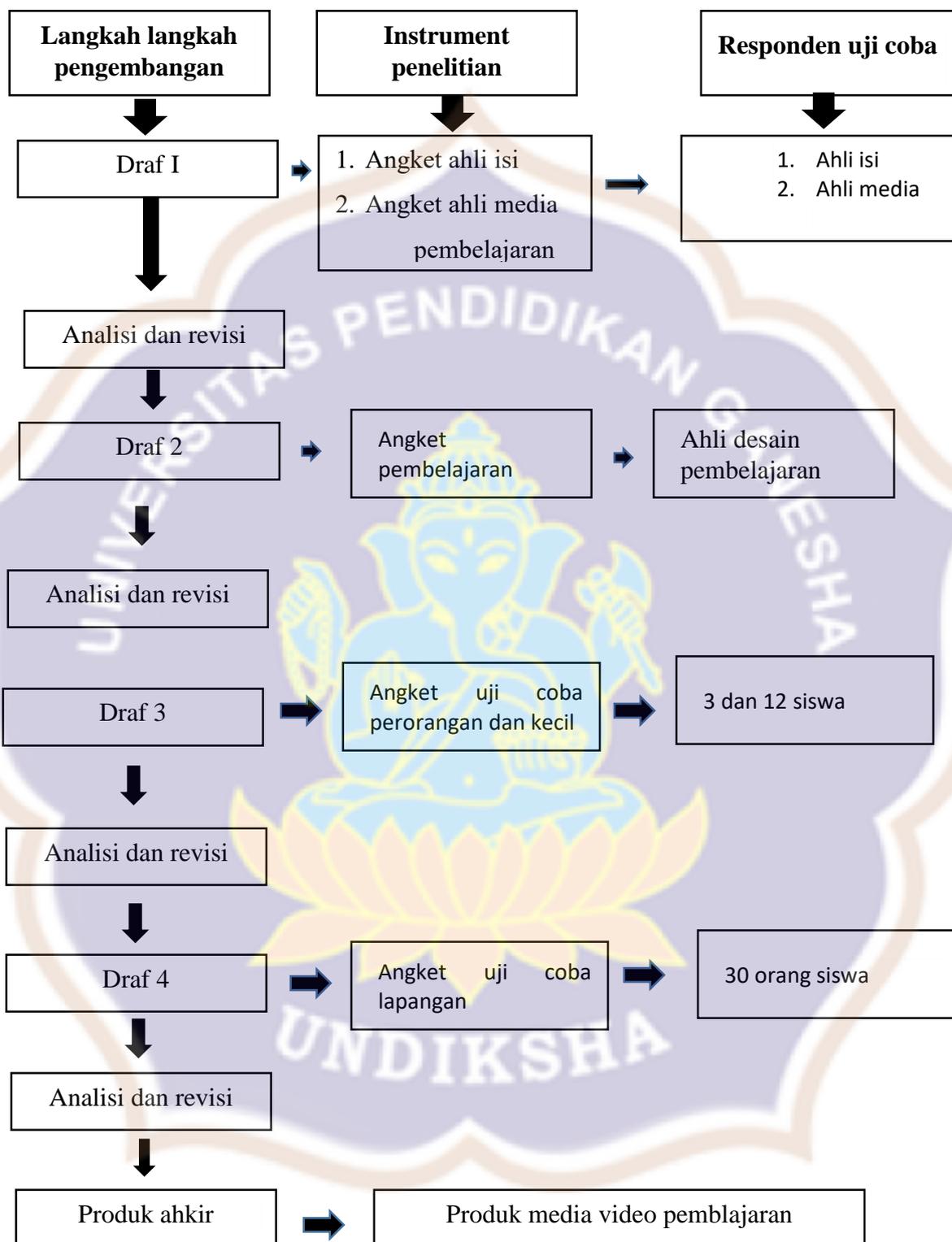
a. Racangan uji coba

Produk media pembelajaran berupa media video pembelajaran teknik dasar bermain bola voli sebagai hasil penelitian pengembangan. Pengembangan ini di uji tingkat keefektifitas dan validasinya. Tingkat keefektifan media video pembelajaran di ketahui memalui hasil kuisisioner yang diisi oleh ahli isi mata pelajaran, ahli media, ahli desain, dan siswa pada saat uji coba. Dan tingkat validitas media video pembelajaran penjaskes diketahui melalui analisis kegiatan uji coba yang dilaksanakan

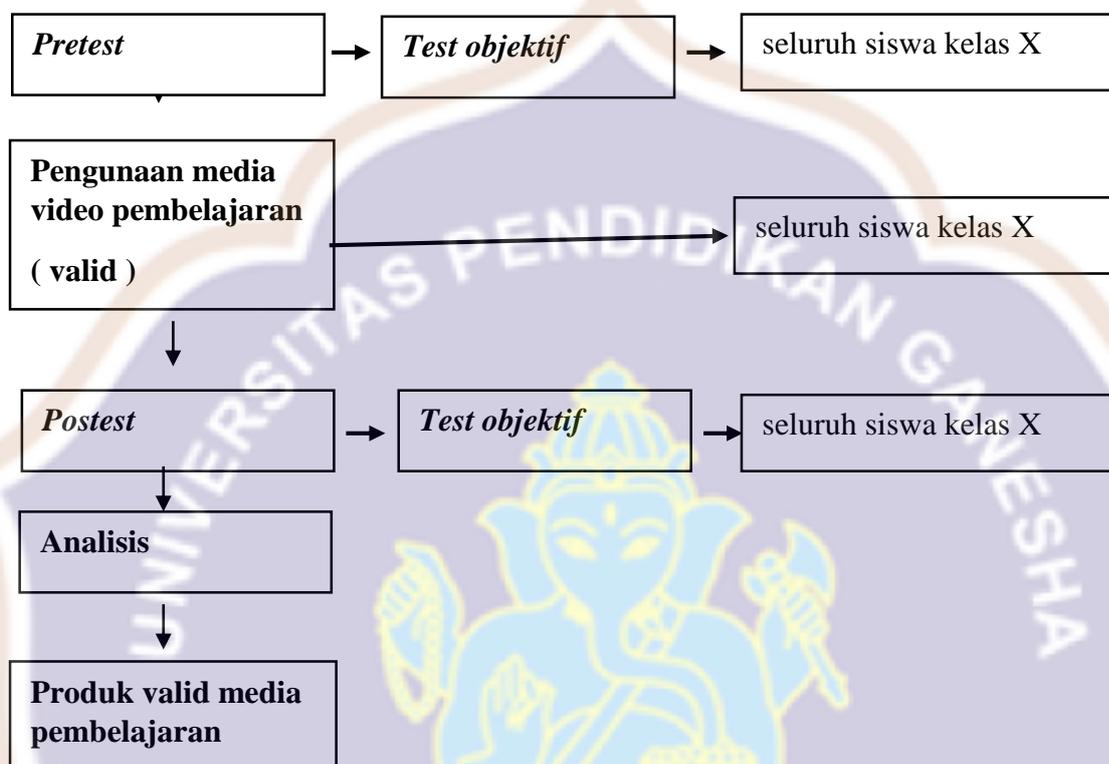
Melalui Analisis kegiatan uji coba yang dilakukan melalui beberapa tahapan, yakni:

a) Riview oleh ahli isi di bidang studi, atau mata pelajaran, ahli desain media pembelajaran dan ahli media pembelajaran b) uji coba perorangan, c) uji coba kelompok kecil, uji coba lapangan, d) uji efektivitas media video pembelajaran teknik dasar bermain bola voli pada mata pelajaran. Pada tahap ini menggunakan satu kelas sehingga menggunakan desain penelitian Agung (2012:38) yaitu *prestes* dan *posttest* design.

Pada dasarnya rancangan uji coba melalui dua tahapan, yaitu uji coba tingkat validitas dan uji coba efektifitas. Rancangan uji coba tingkat validasi dimodifikasi dari santyasa dalam (indrayasa 2015:40) yang disajikan pada berikut.



uji efektifitas di mana untuk mengukur efektifitas media video pembelajaran teknik dasar bermain bola voli pada mata pelajaran penjaskes desain uji coba efektifitas ini dimodifikasi dari santyasa dalam (Indrayasa 2015:41) yang di sajikan pada gambar berikut.



b. Subjek uji coba

subjek coba produk hasil penelitian pengembangan ini adalah sebagai berikut

1) Tahap Review para ahli

Subjek coba pada tahap ini dilakukan oleh suatu orang ahli isi bidang studi, satu orang ahli desain pembelajaran dan ahli media pembelajaran, ahli isi bidang studi ini adalah seorang guru olahraga dan guru mata pelajaran penjaskes di SMA PGRI 4 Denpasar. Ahli desain dan media pembelajaran yang di minta kesediannya untuk mereview rancangan media video pembelajaran adalah seorang teknolog pembelajaran dan ahli media pembelajaran dengan spesifikasi minimal Sarjana (S1) di Universitas Pendidikan Ganesha.

Lampiran 22 :

**YPLP DIKDASMEN PGRI KOTA DENPASAR
SMA PGRI 4 DENPASAR**

Daftar Hadir Siswa
 Kelas/Program : X. MIA I
 Semester/ TH. Pel : I & II /2019/2020

Mata Pelajaran :
 Wali Kelas : Dewa Putu Gede Garbadana S. Pd
 Hari / Tanggal :

NO URUT	NOMOR INDUK	N A M A	L A P G	MATA PELAJARAN JAM KE								KET	
				1	2	3	4	5	6	7	8		
1	5542	I Gede Adi Widyantara	L H										
2	5543	I Putu Agus Mahardika	L H										
3	5544	I Putu Angga Wiriyana	L H										
4	5545	Ni Putu Anjelina Cikitin	P H										
5	5546	Kadek Ari Yunita Dewi	P H										
6	5547	I Made Dedy Yunia Dharna Angkasa Putra	L H										
7	5548	I Kadek Deyo Pram Sentosa	L H										
8	5549	Desak Made Dwi Handayani	P H										
9	5550	Ni Kadek Febriyanti Wulandari	P H										
10	5551	Gede Gangga Sahtya Bhuana	L H										
11	5552	I Gusti Agung Gede Sudha	L H										
12	5553	Ni Putu Ika Astri Ningsih	P H										
13	5554	Ni Kadek Ira Satya Dewi	P H										
14	5555	Ni Wayan Jesika Amanda	P H										
15	5556	Ni Kadek Ayu Maharani	P H										
16	5557	Ni Putu Melinda Dewi	P H										
17	5558	Komang Mitha Sukma Pradnyani	P H										
18	5559	Nabila Yessy Marchgaretha Putri Yunita	P H										
19	5560	I Made Nursa	L H										
20	5561	Ni Wayan Pradnya Wati	P H										
21	5562	Rafael Kevin Febriano	L KP										
22	5563	I Gede Made Rician Agus Ariyana	L H										
23	5564	I Gede Komang Riko Agus Arsana	L H										
24	5565	Ni Made Setyaningsih	P H										
25	5566	Komang Sisi Praliwi	P H										
26	5567	Ni Putu Sonia Dewi Ardarini	P H										
27	5568	Ni Komang Sri Kartika Cahyani	P H										
28	5569	I Nyoman Swandita	L H										
29	5570	Ni Komang Tri Aningsih	P H										
30	5571	Ni Kadek Winda Pienama Dewi	P H										
31													
32													
33													
34													
35													
36													
37													
38													
39													
40													
41													

Islam=L= ,P=1
 Hindu=L=11 , P=17
 KP= L=1

L=12
 P=18
 Jumlah = 30
 Guru Pembimbing
 Nip :

Lampiran 23 : jawaban postes

Lembar Jawaban Pretest dan Posttest

Kelas X

Nama : I CD Abi Woyantora

Nomor Absen : 01

Kelas : 10 MIA 1

80

NO	A	B	C	D	E	NO	A	B	C	D	E
1	A	B	C	D	E	21	A	B	C	D	E
2	A	B	C	D	E	22	A	B	C	D	E
3	A	B	C	D	E	23	A	B	C	D	E
4	A	B	C	D	E	24	A	B	C	D	E
5	A	B	C	D	E	25	A	B	C	D	E
6	A	B	C	D	E	26	A	B	C	D	E
7	A	B	C	D	E	27	A	B	C	D	E
8	A	B	C	D	E	28	A	B	C	D	E
9	A	B	C	D	E	29	A	B	C	D	E
10	A	B	C	D	E	30	A	B	C	D	E
11	A	B	C	D	E						
12	A	B	C	D	E						
13	A	B	C	D	E						
14	A	B	C	D	E						
15	A	B	C	D	E						
16	A	B	C	D	E						
17	A	B	C	D	E						
18	A	B	C	D	E						
19	A	B	C	D	E						
20	A	B	C	D	E						

Lembar Jawaban Pretest dan Posttest

Kelas X

Nama : Ni Made Setyaningsih

Nomor Absen : 24

Kelas : X MIA 1

93

NO	A	B	C	D	E	NO	A	B	C	D	E
1	A	B	C	D	E	21	A	B	C	D	E
2	A	B	C	D	E	22	A	B	C	D	E
3	A	B	C	D	E	23	A	B	C	D	E
4	A	B	C	D	E	24	A	B	C	D	E
5	A	B	C	D	E	25	A	B	C	D	E
6	A	B	C	D	E	26	A	B	C	D	E
7	A	B	C	D	E	27	A	B	C	D	E
8	A	B	C	D	E	28	A	B	C	D	E
9	A	B	C	D	E	29	A	B	C	D	E
10	A	B	C	D	E	30	A	B	C	D	E
11	A	B	C	D	E						
12	A	B	C	D	E						
13	A	B	C	D	E						
14	A	B	C	D	E						
15	A	B	C	D	E						
16	A	B	C	D	E						
17	A	B	C	D	E						
18	A	B	C	D	E						
19	A	B	C	D	E						
20	A	B	C	D	E						

Lembar Jawaban Pretest dan Posttest

Kelas X

Nama : *IGUSTI ANGGY AGEL SUBHAN*Nomor Absen : *11*Kelas : *X m / AI*

83

NO	A	B	C	D	E	NO	A	B	C	D	E
1	A	B	C	D	E	21	A	B	C	D	E
2	A	B	C	D	E	22	A	B	C	D	E
3	A	B	C	D	E	23	A	B	C	D	E
4	A	B	C	D	E	24	A	B	C	D	E
5	A	B	C	D	E	25	A	B	C	D	E
6	A	B	C	D	E	26	A	B	C	D	E
7	A	B	C	D	E	27	A	B	C	D	E
8	A	B	C	D	E	28	A	B	C	D	E
9	A	B	C	D	E	29	A	B	C	D	E
10	A	B	C	D	E	30	A	B	C	D	E
11	A	B	C	D	E						
12	A	B	C	D	E						
13	A	B	C	D	E						
14	A	B	C	D	E						
15	A	B	C	D	E						
16	A	B	C	D	E						
17	A	B	C	D	E						
18	A	B	C	D	E						
19	A	B	C	D	E						
20	A	B	C	D	E						

Lampiran 25 : jawaban Pretest

Lembar Jawaban Pretest dan Posttest
Kelas X

Nama : Made Dedy Yulia
Nomor Absen : 06
Kelas : X MIPA 1

90

NO	A	B	C	D	E	NO	A	B	C	D	E
1	A	B	C	D	E	21	A	B	C	D	E
2	A	B	C	D	E	22	A	B	C	D	E
3	A	B	C	D	E	23	A	B	C	D	E
4	A	B	C	D	E	24	A	B	C	D	E
5	A	B	C	D	E	25	A	B	C	D	E
6	A	B	C	D	E	26	A	B	C	D	E
7	A	B	C	D	E	27	A	B	C	D	E
8	A	B	C	D	E	28	A	B	C	D	E
9	A	B	C	D	E	29	A	B	C	D	E
10	A	B	C	D	E	30	A	B	C	D	E
11	A	B	C	D	E						
12	A	B	C	D	E						
13	A	B	C	D	E						
14	A	B	C	D	E						
15	A	B	C	D	E						
16	A	B	C	D	E						
17	A	B	C	D	E						
18	A	B	C	D	E						
19	A	B	C	D	E						
20	A	B	C	D	E						

Lampiran 26 : jawaban pretest

Lembar Jawaban Pretest dan Posttest

Kelas X

Nama : NI KOMANG SRI KARTIKA
CAHYANI

Nomor Absen : 27

Kelas : X MIA 1

NO	A	B	C	D	E	NO	A	B	C	D	E
1	A	B	C	D	E	21	A	B	C	D	E
2	A	B	C	D	E	22	A	B	C	D	E
3	A	B	C	D	E	23	A	B	C	D	E
4	A	B	C	D	E	24	A	B	C	D	E
5	A	B	C	D	E	25	A	B	C	D	E
6	A	B	C	D	E	26	A	B	C	D	E
7	A	B	C	D	E	27	A	B	C	D	E
8	A	B	C	D	E	28	A	B	C	D	E
9	A	B	C	D	E	29	A	B	C	D	E
10	A	B	C	D	E	30	A	B	C	D	E
11	A	B	C	D	E						
12	A	B	C	D	E						
13	A	B	C	D	E						
14	A	B	C	D	E						
17	A	B	C	D	E						
18	A	B	C	D	E						
19	A	B	C	D	E						
20	A	B	C	D	E						

S = 15
B = 15

Lampiran 27 : jawaban pretest

Lembar Jawaban Pretest dan Posttest

Kelas X

Nama : Desak Made Dwi Handayani

Nomor Absen : 8

Kelas : ~~X~~ MIPA 1

(53)

NO	A	B	C	D	E	NO	A	B	C	D	E
1	A	B	C	D	E	21	A	B	C	D	E
2	A	B	C	D	E	22	A	B	C	D	E
3	A	B	C	D	E	23	A	B	C	D	E
4	A	B	C	D	E	24	A	B	C	D	E
5	A	B	C	D	E	25	A	B	C	D	E
6	A	B	C	D	E	26	A	B	C	D	E
7	A	B	C	D	E	27	A	B	C	D	E
8	A	B	C	D	E	28	A	B	C	D	E
9	A	B	C	D	E	29	A	B	C	D	E
10	A	B	C	D	E	30	A	B	C	D	E
11	A	B	C	D	E						
12	A	B	C	D	E						
13	A	B	C	D	E						
14	A	B	C	D	E						
17	A	B	C	D	E						
18	A	B	C	D	E						
19	A	B	C	D	E						
20	A	B	C	D	E						

S = 2
B = 28
B = 16

UNDIKSHA

Lampiran 28 : sampel jawaban uji perorangan

Instrumen Uji Coba Perorangan dan Uji Kelompok Kecil

No	Kriteria	Skor				
		1	2	3	4	5
1	Memotivasi siswa untuk belajar	✓			✓	
2	Kejelasan penyajian materi	✓			✓	
3	Kemudahan memahami materi yang di sajikan					✓
4	Kemenarikan media	✓				✓
5	Kualitas visual	✓			✓	
6	Kualits suara presenter				✓	
7	Kulitas musik yang di gunakan					✓
8	Kesesuain teks yang di gunakan				✓	
9	Kesesuain soal evaluasi dengan tujuan pembelajaran					✓
10	Kecukupan jumlah soal-soal evaluasi dengan karakteristik peserta didik				✓	
Total						

Komentar:.....

saya sangat paham tentang apa yg diberikan oleh Bapak, penggambaran media baik

.....

.....

Penilai

Masy

...Ayu...

UNDIKSHA