

Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester 1 : VIII / 1
Alokasi Waktu : 2 Jam Pelajaran
Pertemuan minggu : 1

Tujuan Pembelajaran

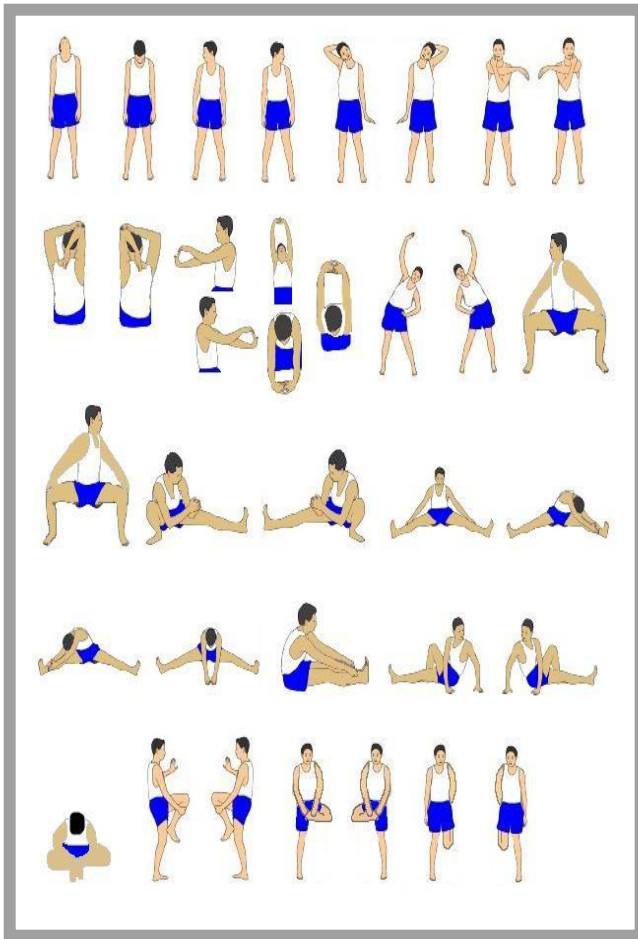
Setelah kegiatan pembelajaran dilaksanakan, peserta didik diharapkan dapat :

1. Menjelaskan tujuan permainan bola voli
2. Menjelaskan tehnik dasar bola voli
3. Memahami berbagai macam gerak spesifik dalam permainan bola voli

AKTIVITAS 1

Kondisi Ananda belajar dari rumah jangan sampai membuat Ananda malas bangun pagi dan beraktivitas. Ayo Ananda mulai dengan melakukan pemanasan dengan cara pelepasan dan penguluran bagian tubuh, supaya sendi-sendi dan otot-otot Ananda siap untuk melakukan aktivitas yang lebih berat.

Pertama, yang Ananda lakukan adalah peregangan pasif (peregangan statis). Gerakan-gerakan peregangan pasif yang harus Ananda lakukan antara lain sebagai berikut:



- Lakukan peregangan pasif terlebih dahulu, secara berurutan (dari anggota tubuh bagian atas lalu ke bawah, atau sebaliknya dari anggota tubuh bagian bawah ke atas). Leher, lengan, punggung, tubuh bagian samping, tungkai.
- Regangkan otot secara perlahan, lakukan masing-masing 2x8 hitungan. Bergantian sisi kiri dan kanan.
- Peregangan pasif perlu dilakukan untuk menyiapkan otot-otot untuk melakukan latihan yang lebih berat. Setelah selesai, lakukan peregangan aktif untuk memperluas gerak sendi

Setelah Ananda melakukan peregangan pasif, kemudian dilanjutkan dengan melakukan peregangan aktif (peregangan dinamis). Gerakan-gerakan peregangan aktif yang harus Ananda lakukan antara lain sebagai berikut:

Peregangan Aktif



4 putaran maju,
4 putaran mundur



4 putaran maju,
4 putaran mundur



8 ayunan



4 putaran maju,
4 putaran mundur



4 putaran maju,
4 putaran mundur



4 putaran maju,
4 putaran mundur

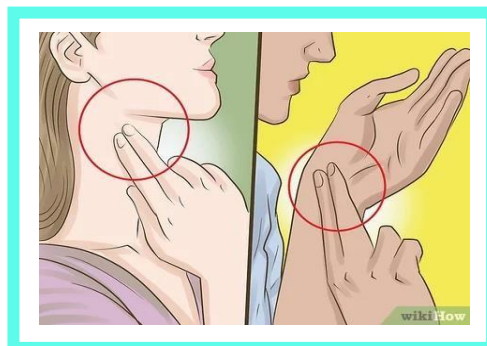
- Peregangan aktif bertujuan untuk mengulurkan dan memperluas gerak sendi.
- Lakukan secara berurutan. Mulai dari persendian leher, bahu, pinggang, lutut, dan pergelangan kaki, atau sebaliknya.
- Lakukan putaran seluas-luasnya dengan perlahan.

Catatan:

Peregangan pasif maupun aktif harus dilakukan untuk mengurangi resiko cedera dalam melakukan latihan.

Selanjutnya, coba Ananda lakukan jalan cepat selama 10 menit, sebelumnya hitung dulu denyut nadi Ananda dengan meraba nadi dipergelangan tangan atau nadi di leher bagian depan samping Ananda. Setelah ditemukan denyut nadi Ananda, hitung dalam 10 detik lalu dikalikan

6. Misalnya 18 denyutan kali 6 jadi 108 denyutan/menit.



<https://id.wikihow.com/Memeriksa-Denyut-Nadi>

Setelah jalan cepat 10 menit lalu hitung lagi denyut nadi Ananda di tempat yang sama, dengan cara yang sama.

Perhatikan, Ananda bisa segera melihat perubahan denyut jantung dengan berjalan kaki 10 menit, tapi jika sudah rutin berolahraga, Ananda mungkin membutuhkan waktu agak lama baru detak jantung berubah lebih cepat.

Mengapa demikian? Ini menandakan bahwa jantung dan paru-paru Ananda telah berhasil beradaptasi terhadap aktivitas fisik, sehingga dapat lebih efisien dalam melakukan metabolisme. Semakin stabil detak jantung Ananda saat berolahraga, semakin baik pula kebugaran jantung dan paru-paru Ananda. Detak jantung yang stabil

juga ditandai dengan pernapasan yang baik ketika beraktivitas atau berolahraga. Sedangkan kalau detak jantung cenderung tidak teratur dan memburu, Ananda mungkin gampang terengah-engah dan kehabisan napas ketika sedang aktif bergerak. Setelah istirahat selama 30 menit hitung lagi denyut nadi Ananda sudah kembali mendekati denyut nadi saat awal/istirahat. Setelah Ananda melakukan aktivitas 1, Ananda diminta untuk mendeskripsikan manfaat melakukan pemanasan sebelum melakukan aktivitas berolahraga. Tuliskan deskripsi manfaat pemanasan sebelum melakukan aktivitas berolahraga pada kolom di bawah ini.

Coba Ananda deskripsikan manfaat pemanasan sebelum melakukan aktivitas berolahraga di kolom ini.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Silahkan ananda buka link di bawah ini

<https://portaledukasi.org/2021/05/14/materi-pjok-kelas-8-bola-voli>

TUGAS I

1. Jelaskan dengan singkat sejarah bola voli
2. Jelaskan tujuan permainan bola voli
3. Jelaskan gerak spesifik dalam permainan bola voli