**PENJAS KELAS IX A-E**

**BAB 1. PERMAINAN BOLA BESAR**

**1. AKTIVITAS PEMBELAJARAN GERAK VARIASI DAN KOMBINASI PERMAINAN BOLA VOLI**

 Gerak variasi dan kombinasi rangkaian pembelajaran permainan bola voli megandung lima unsur dassar anatara lain: passing bawah, passing atas, servis, smash, dan blocking. Pemeblajaran dimulai dengan gerakan-gerakan sederhana, kemudian di lanjutkan dengan bentuk-bentuk yang lebih rumit dan berakhir pada penerapan gerakan-gerakan yang dipelajari dalam jenis permainan dari rangkaian permainan yang sesuai

 a. aktivitas 1 (variasi dan kombinasi passing atas dan passing bawah)

1. aktivitas pembelajaran dilakukan secara perorangan

2. passing bola keatas tegak lurus, setelah bola turun lakukan pula passing bawah, dan setelah bola naik/melambung keatas, lakukan lagi passing atas, lakukan gerakan ini secara berulang-ulang.

3. tahap awal latihan lakukan pola latihan ini di tempat kemudian setelah jalannya bola sudah lancar lakukan sambl bergerak maju- mundur

 b. aktivitas 2 (variasi dan kombinasi passing atas dan bawahbergerak maju mundur, dan menyamping)

1. aktivitas dilakukan secara berpasangan

2. berdiri berhadapan jarak 2-4 meter

3. lambungkan bola menggunakan dua tangan dari arah bawah ke temanmu

4. temanmu mengambil menggunakan passing atas, dan kamu kembalikan dengan passing bawah, saat bola mati lakukan sebaliknya

5. apabila dengan cara ini bola kelihatan sudah meluncur dengan baik, lakukan dengan cara bergerak maju-mundur dan kesamping kiri-kanan

6. lakukan aktivitas in 5-10 menit

latihan sola

1. sebutkan macam-macam gerak dasar permainan bola voli?

2. jelaskan yang dimaksut dengan variasi dan kombinasi bola voli?