**PROGRAM KERJA EKSTRAKURIKULER**

**CABANG OLAHRAGA BOLA VOLI**

**SMP NEGERI 2 SUKAGUMIWANG**



Di Susun Oleh:

Sugeng, S.Pd

Nip. 19630401 1984110 1 012

**PEMERINTAH KABUPATEN INDRAMAYU**

**DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN**

**UPTD SMP NEGERI 2 SUKAGUMIWANG**

Jl. By Pass Kertasemaya KM. 37 Sukagumiwang – Indramayu 45274

E-Mail : smpnegeri2sukagumiwang@gmail.com

**Pengesahan**

Program kerja ekstrakurikuler olahraga ini telah disetujui dan di sahkan untuk dilaksanakan sebagaimana mestinya tepatnya pada :

Hari/tanggal : 20 Juli 2022

Nama Sekolah : SMP Negeri 2 Sukagumiwang

Pembina Olahraga

SUGENG, S.Pd

Nip. 19630401 198410 1 012

Indramayu, 20 Juli 2022

Menyetujui,

Kepala Sekolah Wakasek Kesiswaan

H. IKIN ZAENAL MUTAQIN, M.Pd Drh. TOHIR

NIP. 19691027 200012 1 002 NIP. 19660416 200604 1 015

**KATA PENGANTAR**

Ekstrakurikuler merupakan bagian integral dari pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas olahraga yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai prestasi yang tinggi.

Ekstrakurikuler olahraga sebagai suatu proses pembinaan prestasi non akademik, ekstrakurikuler olahraga yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui ekstrakurikuler olahraga.

Ekstrakurikuler olahraga memiliki peran yang sangat penting dalam pengembangan diri dan prestasi sekolah, oleh karena itu karena ekstrakurikuler ini sebagai wadah untuk meningkatkan prestasi dibidang non akademik khususnya olahraga. Ekstrakurikuler olahraga yang di kembangkan di SMP Negeri 2 Sukagumiwang yaitu cabang olahraga Bola Voli untuk kelompok putra/putri.

Kami menyadari bahwa program yang kami rancang masih terdapat banyak kekurangan. Oleh sebab itu, segala membuka segala bentuk kritik dan saran demi perbaikan program ini kedepannya, kami sangat mengharapkan.

**DAFTAR ISI**

**Kata Pengantar** i

**Daftar Isi** ii

**Bab I** Pendahuluan 1

1. Latar Belakang. 2
2. Visi Dan Misi. 2
3. Dasar Hukum 2
4. Tujuan 2
5. Manfaat 3

**Bab II** Anggota dan Kepengurusan 4

**Bab III** Bentuk Latihan dan Pelaksanaan Kegiatan 5

1. Bentuk Latihan 5
2. Pelaksanaan 5
3. Tempat Latihan 5
4. Target / Sasaran Latihan 5

**Bab IV** Sarana dan Sumber Keuangan 6

1. Sarana 6
2. Sumber Keuangan 6

**Bab V** Program Latihan 7

1. Semester I 7
2. Semester II 8
3. Uraian Program Latihan 9
   1. Kegiatan Awal 9
   2. Kegiatan Inti 9
   3. Tehnik Dasar Service 10
   4. Tehnik Dasar Passing 11
   5. Tehnik Dasar Smash 11
   6. Tehnik Dasar Block 12
   7. Pola Permainan 12

**Bab VI** Penutup 13

Lampiran Foto Kegiatan 14

**BAB I**

**PENDAHULUAN**

1. **Latar Belakang**

Ekstrakurikuler merupakan bagian integral dari pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas olahraga yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai prestasi yang tinggi.

Ekstrakurikuler olahraga sebagai suatu proses pembinaan prestasi non akademik, ekstrakurikuler olahraga yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui ekstrakurikuler olahraga.

Ekstrakurikuler olahraga memiliki peran yang sangat penting dalam pengembangan diri dan prestasi sekolah, oleh karena itu karena ekstrakurikuler ini sebagai wadah untuk meningkatkan prestasi dibidang non akademik khususnya olahraga. Ekstrakurikuler olahraga yang di kembangkan di SMP Negeri 2 Sukagumiwang yaitu cabang olahraga Bola Voli.

Program kerja merupakan bagian penting yang dijadikan acuan dalam suatu organisasi termasuk ekstrakurikuler olahraga dalam menjalankan kegiatannya. Pada SMP Negeri 2 Sukagumiwang ekstrakurikuler olahraga juga disenangi oleh banyak siswa baik putra maupun putri.

Agar kegiatan ekstrakurikuler ini dapat berjalan dengan lancar sebagaimana mestinya, maka disusunlah program kerja ekskurikuler olahraga ini sebagai suatu rancangan kerja untuk menjalankan kegiatan tersebut selama 1 tahun ke depan merupakan bagian penting yang dijadikan acuan dalam suatu organisasi termasuk ekstrakurikuler Olahraga Bola Voli dalam menjalankan kegiatannya.

Di SMP Negeri 2 Sukagumiwang ekstrakurikuler Olahraga Bola Voli juga disenangi oleh banyak siswa baik putra maupun putri. Agar kegiatan ekskul ini dapat berjalan dengan lancar sebagaimana mestinya, maka di susunlah program kerja ekskul Olahraga Bola Voli ini sebagai suatu rancangan kerja untuk menjalankan kegiatan tersebut selama 1 tahun ke depan.

1. **Visi dan Misi**

**Visi**

Meningkatkan dan melatih kualitas mental, keterampilan dan fisik dari setiap anggota juga melatih rasa disiplin dan sikap sportifitas.

**Misi**

* Meningkatkan kualitas mental dari setiap anggota.
* Meningkatkan dan melatih fisik dari setiap anggota.
* Melatih kemampuan serta mengasah keterampilan dalam cabang olahraga yang dipilih oleh peserta didik.
* Menumbuhkan sikap disiplin dan sportifitas.
* Menjadikan ekskurikuler olahraga sebagai wadah bagi para anggotanya bertukar pikiran.

1. **Dasar Hukum**
2. Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.
3. Pasal 3 bahwa pendidikan nasional bertujuan untuk berkembang nya potensi murid,
4. Pasal 4 ayat (4) bahwa pendidikan diselenggarakan dengan memberi keteladanan.
5. Pasal 12 ayat (1b) menyatakan bahwa setiap murid pada setiap satuan pendidikan berhak mendapatkan pendididkan yang sesuai dengan bakatnya, minat, dan kemampuan
6. Peraturan Menteri Pendidikan Nasional No. 34 Tahun 2006 tentang Pembinaan Prestasi Peserta Didik yang Memiliki Potensi Kecerdasan dan/atau Bakat Istimewa.
7. Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 19 Tahun 2007 tentang Standar Pengelolaan Pendidikan pada Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah.
8. Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 39 Tahun 2008 tentang Pembinaan Kesiswaan.
9. Keputusan Kepala SMP Negeri 2 SukagumiwangTentang pembagian tugas KBM dan Tugas Tambahan di SMP Negeri 2 Sukagumiwangtahun pelajaran 2022/2023.
10. **Tujuan**

Selain sebagai acuan bagi pengurus dan pembina ekstrakurikuler olahraga dalam menjalankan kegiatan selama 1 periode tahun ajaran kedepan, program kerja olahraga ini sendiri memiliki beberapa tujuan yaitu:

1. Kegiatan ektrakurikuler harus dapat meningkatkan kemampuan siswa beraspek kognitif, afektif dan psikomotor.
2. Mengembangkan bakat dan minat siswa dalam upaya pembinaan pribadi menuju pembinaan manusia seutuhnya yang positif khususnya dalam bidang olahraga.
3. **Manfaat**
4. Manfaat umum

* Peserta atau anggota dapat mengetahui jadwal kegiatan latihan Bola Voli
* Peserta dapat mengikuti kegiatan ekskul dengan lancar dan terarah

1. Manfaat khusus

* Pembina dan pengurus ekskul Olahraga Bola Voli dapat merancang kegiatan berdasarkan waktu dan perencanaan yang diharapkan.

**BAB II**

**ANGGOTA DAN KEPENGURUSAN**

Program ekstrakurikuler Olahraga Bola Voli di SMP Negeri 2 Sukagumiwang memiliki struktur organisasi atau kepengurusan sebagai berikut:

* Penanggungjawab : Kepala sekolah
* Pembina : Sugeng, S.Pd
* Pelatih : Warta, S.Pd
* Anggota :
  1. Seluruh siswa yang mendaftarkan diri pada ekstrakurikuler
  2. Siswa yang memiliki minat dan bakat dalam Bola Voli.
  3. Siswa yang telah berhasil lulus dalam seleksi pemain di Kelas VII.
  4. Diutamakan siswa dari Kelas VII dan VIII, karena siswa pada rombongan belajar tersebut memiliki peluang besar untuk mengikuti beberapa kejuaraan.

**BAB III**

**BENTUK LATIHAN DAN PELAKSANAAN KEGIATAN**

1. **Bentuk Latihan**

Latihan Bola Voli yang dilaksanakan pada ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Sukagumiwang meliputi:

* + Latihan peningkatan stamina
  + Teknik bermain Bola Voli
  + Pertandingan

1. **Pelaksanaan**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Jadwal Latihan Ektrakurikuler Bola Voli** | | | | |
| No | Cabang Olahraga | Hari | Jam | Keterangan |
| 1 | Bola Voli | Senin dan Rabu | 14.30 – 16.30 WIB | Tanggal Merah Libur |

1. **Tempat latihan**
   * Lapangan olahraga SMP Negeri 2 Sukagumiwang
   * Khusus untuk latihan stamina menggunakan lokasi di luar lingkungan sekolah.
   * Bila diperlukan mengadakan latihan dengan sekolah lain
2. **Target / sasaran latihan**
   * Menjadi Tim terbaik di wilayah Kabupaten Indramayu
   * Menjadi juara ke-1 pada pertandingan Olahraga Bola Voli wilayah Kabupaten Indramayu,
   * Menjadi juara Ke-1 pada pertandingan O2SN tingkat Kecamatan maupun Kabupaten
   * Meloloskan siswa tampil di ajang O2SN tingkat kecamatan dan kabupaten sebagai wakil sekolah

**BAB IV**

**SARANA DAN SUMBER KEUANGAN**

1. **Sarana**

Sarana yang dimiliki untuk menunjang kegiatan di antaranya:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | **N**ama Sarana/Benda | Jumlah | Kondisi |
| 1 | Lapangan Bola Voli | 1 | Baik |
| 2 | Net | 1 | Baik |
| 3 | Bola Voli | 4 | Baik |
| 4 | Peluit Fox 40 Classic | 1 | Baik |
| 5 | Cone / Corong olahraga | 30 | Baik |
| 6 | Kaos Tim / Rompi Tim | 12 | Baik |

1. **Sumber keuangan**

Keuangan ekstrakurikuler Olahraga Bola Voli SMP Negeri 2 Sukagumiwang diperoleh dari uang kas dan selebihnya diperoleh dari dana kegiatan OSIS serta dana bantuan operasional sekolah (BOS).

# BAB V

# PROGRAM LATIHAN

**SEMESTER 1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Pokok Bahasan/Sub Pokok Bahasan | Juli | | | | Agustus | | | | September | | | | October | | | | November | | | | December | | | | Intensitas |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Pembinaan Fisik |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Latihan Kekuatan |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Latihan Reaksi |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. Latihan Stamina |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Teknik Dasar |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Penjagaan dan pergerakan |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Service atas/bawah |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. Passing atas/bawah |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. Pukulan/Smash/Spike |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. Blok/Bendungan |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Teknik Permainan |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Posisi Pemain |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Rotasi pemain |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. Pergantian pemain/swit pemain |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. Pola penyerangan |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. Pola pertahanan |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Peraturan Permainan Pertandingan |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Uji Coba |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Mengundang tim dari sekolah lain |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Melawat ke sekolah lain |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Keterangan

1. Setelah selesai pemberian materi latihan fisik dan teknsik dasar diakhir dengan permainan Bola Voli.
2. Materi baru tercapau 50% tiap Sub Materi

# SEMESTER 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Pokok Bahasan/Sub Pokok Bahasan | Januari | | | | Februari | | | | Maret | | | | April | | | | Mei | | | | Juni | | | | Intensitas |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Pembinaan Fisik |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Latihan Power |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Latihan Reaksi |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. Latihan Stamina |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Teknik Dasar |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Penjagaan dan pergerakan |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Service atas/bawah |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. Passing atas/bawah |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. Pukulan/Smash/Spike |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. Blok/Bendungan |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Teknik Permainan |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Posisi Pemain |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Rotasi pemain |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. Pergantian pemain/swit pemain |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. Pola penyerangan |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. Pola pertahanan |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Peraturan Permainan Pertandingan |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Uji Coba |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Mengundang tim dari sekolah lain |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Melawat ke sekolah lain |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Keterangan

1. Setelah selesai pemberian materi latihan fisik dan teknsik dasar diakhir dengan permainan Bola Voli.
2. Materi baru tercapai 50% tiap Sub Materi.

**URAIAN PROGRAM LATIHAN**

1. **Kegiatan Awal (Apersepsi)**

Sebelum dilaksanakan kegiatan inti terlebih dahulu diberikan pengarahan tentang materi yang akan disajikan, kemudian dilanjutkan dengan pemanasan yang gerakannya meliputi :

1. Peregangan

Untuk otot dan persendian tangan, kaki, leher, dan punggung/pinggang

1. Kelenturan

Untuk otot dan persendian tangan, kaki, leher, dan punggung/pinggang

1. Lari

Mengelilingi lapangan Bola Voli dengan variasi gerakan

1. **Kegiatan Inti**
   1. Latihan Fisik
      * Latihan Kekuatan

* Lari ditempat 10 detik, kemudiian lari cepat 2 x 18 m
* Loncat ditempat 10x, kemudian sprint lari cepat 2 x 18 m
* Lompat ke depan dengan variasi kaki merapat dan terbuka/kangkang 2 x 18 m
* Lompat zigzag dengan kaki rapat 2 x 18 m
* Lompat kijang dengan variasi tangan 2 x 18 m
* Squat Jump 10 x kemudian jalan bebek 18 m + Squat Jump 5 x kemudian Sprint 18 M.
* Jongkok berdiri 15 x + loncat katak 18 m kemudian sprint 18 m
* Lari memindahkan batu satu persatu dari jumlah 5 buah batu, dalam jarak 18 m, sebelum mengambil dan menyimpan squat jump masingmasing 5 x.
* Gerakan turun naik meja swedia sebanyak 50 x.
* Kekuatan khusus : Squat Jump, Squat Tush, Sit Up, Pull Up, Back UP masing- masing 20 – 30 x.
* Latihan Reaksi
* Duduk telunjur kemudian cium lutut, berdiri cepat dan sprint 18 m.
* Tidur terlentang kemudiann sit up beridiri cepat dan sprint 18 m
* Tidur terlungkup berbalik terlentang berdiri cepat dan sprint 18 m
* Squat Trush membelakangi arah 5x, kemudian berbalik langsung sprint 18 m.
* Sit Up membelakangi arah 5 x, kemudian berbalik langsung sprint 18 m.
* Lari ditempat + loncat ditempat membelakangi arah 5 x, kemudian berbalik langsung sprint 18.
* Lari maju dan mundur pada jarak 6
* Latihan Stamina
* Lari jarak jauh antara 5 s.d 10 Km ketentuan lari harus kontinyu artinya selama lari tidak boleh berhenti.
* Lari yang lainnya adalah lari sprint di jalan tanjakan + 20 – 30 m sebanyak 5x.
* Lari melintasi pematang sawah, yang posisi pematangya seperti tangga..

Keterangan :

Diakhir setelah latihan fisik dilakukan senam pelemasan/ pelepasan merupakan cara untuk mengurangi ketegangan pada otot dan persendian, diantaranya:

1. Duduk terlanjur berhadapan telapak kaki beradu dan tangan saling menarik bergantian.
2. Berdiri beradu punggung kemudian badan diangkat bergantian.
3. Duduk terlanjur kedua tangan ke depan dan digetarkan oleh teman bergantian.
4. Tidur terlungkup kedua kaki disilangkan di atas pantat kemudian ditekan bergantian
5. Tidur terlungkup kedua betis digetarkan bergantian
6. Saling memijit dengan berpasangan
7. Latihan Dasar

* Teknik Dasar Penjagaan dan Pergerakan
* Penjagaan

Penjagaan atas : Penjagaaan ini dilakukan saat istirhat/bola mati

Penjagaan tengah : Penjagaa ini dilakukan saat lawan melakukan Smesh Penjagaan bawah : Penjagaan ini dilakukan saat lawan melakukan Spike

* Pergerakan

Pergerakan dilakukan saat bola masuuk lapangan kita. Macam-macam pergerakan : pergerakan maju ke depan, mundur (ke belakang), ke samping (samping kiri san kanan), bergerak sesuai datangnya bola.

1. **Teknik Dasar Service**
2. Service bawah

Posisi badan menghadap arah sasaran, bola dipegang dengan saatu tangan, sebelum dipukul bola terlebih dahulu di lambungkan ke atas, tangan yang memukul diayunkan ke belakang ke arah depan, perkenaan bola pada telapak tangan yang dikepalkan, kaki terbuka kangkang, badan relax.

1. Service atas

Posisi badan menghadap arah sasaran, salah satu kaki ke depan, bola dipegang dan dilambungkan dengan satu tangan, bola dipukul dengan gerakan tangan dari depan ke arah belakang atas depan, dengan possi tangan terbuka dibantu dengan cambukan pergelangan. Posisi badan relax.

1. **Teknik Dasar Passing**

Passing bawah

* Tempatkan badan pada posisi penjagaan tengah.
* Badan bergerak ke arah datangnya bola dan tempatkan badan sejangkauan tangan dari bola.
* Kedua telapak tangan dirapatkan dengan psosisi ibu jari sejajar.
* Perkenaan bola pada pergelangan tangan tidak bergerak aktif, gerakan hanya meluruskan kedua lutut, badang tetap membungkuk.

Passing atas

* Tempatkan posisi badan di depan bawah bola, posisi kaki kangkang seperti hendak melangkah.
* Kedua tangan di atas depan muka dengan ujung jari saling berhadapan dan terbuka. Pergelangan tangan dan sikut membentuk 900.
* Posisi kaki agak jongkok, sebeluum menyentuh bola.
* Pada saat menyentuh bola, tangan dan tungkai serentak diluruskan
* Perkenaan bola pada jari-jari lainnya menjaga keseimbangan bola agar tidak beguling ke samping.

1. **Teknik Dasar Smesh/Spike**

* Jarak awalan dilakukan 3 s.d 5 langkah Pada langkah kedua dari langkah terakhir, kedua tangan diayunkan lurus ke belakang, maka langkah harus lebih besar.
* Ayunkan kedua tangan lurus ke atas, dan dua kaki ditolakan dengan kuat ke lantai.
* Pada saat di udara tubuh melenting ke elakang. Saat mendarat dengan kedua kaki dan kedua lutut mengeper.

1. **Teknik Dasar Block (Bendungan)**

* Berdiri kangkang dibawah dekat net. Kedua lutut ditekuk dan punggung agak dibungkukkan.
* Bergerak ke arah bola yang akan dipukul oleh lawan, pandangan 25% bola 75% tangan lawan yang akan memukul bola.
* Loncat vertikal tanpa awalan langkah, dengan menolakan kaki sekuat mungkin ke lantai Kedua tangan dijangkaukan setinggi mungkin, untuk menutup arah jalannya bola

1. **Pola Permainan**

* Pola Penyerangan

Penyerangan dalam permaina Olahraga Bola Voli adalah suatu usaha dalam mengumpulkan angka (pont) dengan cara mematikan permainan lawan. Dengan demikian penyerangan adalah proses serangan terhadap lawan dapat dibangun dilapangn sendiri dan di akhir dengan pukulan smesh atau pukulan tipuan maupun servise diarahkan kebagian lapangan lawan yang diperkirakan sulit untuk dijangkau lawan. Teknik penempatan bola seperti itu sangat mengutungkan. Apabila bola jatuh dilapangan permainan lawan yang kosong. Memungkinkan dapat mematikan permainan lawan. Sedangkan pukulan keras dan menukik tajam sulit untuk dikembalikan.

* Pola Pertahanan

Pertahanan yang umum adalah melakukan block (bendungan) terhadap smesh/spike lawan. Memblocki adalah menahan laju bola secara langsung di atas permukaan net ketika lawan melakukan smesh atau spike. Taktik peertahaan lain adalah posisi pemain dalam lapangan permainan. Setiap pemain harus menempati posisi yang telah ditentukan sesuai dengan ntruksi pelatih. Pola pertahanan ini bisa dibentuk juga dengan berbagai formasi pemain, contoh : formasi 3 – 2 – 1, 3 – 1 – 2 dan 3-3. Prinsip pola pertahanan dengan formasi adalah agar kuat dan sulit ditembus oleh lawan.

**BAB VI**

**PENUTUP**

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa karena program kerja ekstrakurikuler Olahraga Bola Voli telah selesai dibuat. Mudah-mudahan program unggulan Olahraga Bola Voli ini akan tercapai sesuai dengan yang diharapkan.

Ekstrakurikuler merupakan bagian integral dari pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas permainan Olahraga Bola Voli yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai prestasi yang tinggi.

Ekstrakurikuler Olahraga Bola Voli sebagai suatu proses pembinaan prestasi non akademik, ekstrakurikuler Olahraga Bola Voli yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui ekstrakurikuler Bola Voli.

Ekstra Olahraga Bola Voli memiliki peran yang sangat penting dalam pengembangan diri dan prestasi sekolah, oleh karena itu karena ekstra Olahraga Bola Voli sebagai wadah untuk meningkatkan prestasi dibidang non akademik khususnya olahraga.

Kami menyadari bahwa program yang kami rancang masih terdapat banyak kekurangan. Oleh sebab itu, segala bentuk kritik dan saran demi perbaikan program ini, kami sangat mengharapkan.

**Lampiran Kegiatan**

****