

PROGRAM KEGIATAN

EKSTRAKURIKULER BOLA VOLLY

SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) PERINTIS ADILUHUR

TAHUN 2021/2022



SMK
PERINTIS

Centre of young creative

MUDA, MANDIRI dan KREATIF

Disusun Oleh

Dedi Kurniawan, S.Pd

SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) PERINTIS ADILUHUR

KECAMATAN JABUNG KABUPATEN LAMPUNG TIMUR

TAHUN 2021-2022

LEMBAR PENGESAHAN

Program Ektrakurikuler bola Voli SMK PERINTIS Adiluhur Kec. Jabung Kab.

Lampung Timur Tahun ajaran 2021/2022

Pelatih ektrakurikuler Voli :

**Mengetahui ,
Kepala Sekolah**

Pembina Ekskul Voli

**AMIN MUFERO'IL., MM.Pd
NIPY.196609172005011002**

DEDI KURNIAWAN, S.Pd

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan taufik dan hidayahnya kepada kita semua serta dengan rahmatnya program kerja ekstrakurikuler Bola Voly SMK PERINTIS Adiluhur Kec. Jabung Kab. Lampung Timur.

Program ini merupakan pedoman bagi Pembina ekstrakurikuler Bola Voly, sehingga pelaksanaannya dapat berjalan dengan baik, tertib, aman dan lancar sesuai dengan aturan yang berlaku

Program ini dapat pula berfungsi sebagai bahan informasi serta masukan bagi pihak-pihak yang berkepentingan dalam rangka pemantauan terhadap kegiatan ekstrakurikuler SMK PERINTIS ADILUHUR JABUNG LAMPUNG TIMUR. Program kerja ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu kami dengan terbuka menerima saran, kritik dan masukan dari semua pihak agar dapat melakukan perbaikan dan penyempurnaan dimasa yang akan datang.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
LEMBA PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
LATAR BELAKANG.....	1
VISI MISI	2
PROGRAM KERJA EKSTRAKURIKULER.....	3
PENUTUP.....	6
LAMPIRAN.....	7

BAB I PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Voly merupakan satu diantara cabang olah raga yang paling diminati Siswa siswi SMK PERINTIS Adiluhur. Karena di desa tersebut hanya olah raga tersebut yang memungkinkan untuk dilakukan, faktor lapangan lah yang menjadi masalahnya. Ekstra voli merupakan wadah para siswa untuk menyalurkan bakat dan menjaga kesehatan jasmani dan rohani. Pendidikan olahraga yang diberikan oleh sekolah terdapat pada KBM dan kegiatan ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler voli pada SMK PERINTIS Adiluhur merupakan salah satu wadah penyaluran bakat olahraga yang terdapat di SMK PERINTIS ADILUHUR. Kegiatan ekstrakurikuler voly yaitu berlatih tentang kemampuan siswa dalam menguasai teknik teknik dan strategi bermain bola voli.

Kegiatan ekstra kurikuler adalah kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran di sekolah. Biasanya program ekstra kurikuler termasuk program pengembangan diri. Kegiatannya terjadwal misalnya 1 kali seminggu. Misalnya hari selasa dan hari sabtu. Jam kegiatan setelah jam pelajaran selesai umpamanya jam 14.00 atau jam 16.00 sampai selesai.

Pendidikan Olahraga diharapkan mampu memfasilitasi dan mengakomodir bakat olahraga siswa sehingga siswa yang memiliki bakat khusus olahraga dapat diberikan pelayanan pengembangan diri dengan sebaik baiknya

Kegiatan ekstrakurikuler bola voly dapat merangsang peserta didik untuk menyalurkan emosi sehingga emosi lebih stabil, melatih kesehatan jasmani dan juga rohani, sebagaimana pepatah mengatakan "Mensana in korporesano". Yaitu Dalam badan yang sehat terdapat jiwa yang sehat.

B. VISI DAN MISI

VISI

Visi dalam ekstrakurikuler bola voli adalah Sehat Kuat dan berprestasi dalam bidang voli

MISI

Menyiapkan anggota ekstrakurikuler bola voli yang tangkas, cerdas, dan terampil dengan berbagai teknik dan strategi bermain bola voli sehingga dapat bersaing dalam kegiatan-kegiatan kompetisi antar daerah pada tingkat SMK.

BAB II

PROGRAM KEGIATAN EKSTRAKURIKULER

1. Melaksanakan pembinaan dan bimbingan secara berkesinambungan bagi anggota ekstrakurikuler
2. Melaksanakan pendidikan olahraga untuk menciptakan siswa yang sehat tangkas dan berprestasi
3. Menyelenggarakan latihan rutin dan pembinaan calon anggota tim ekstrakurikuler.
4. Mempersiapkan setiap personel untuk berpartisipasi dalam event lomba bola voli.

Materi yang diajarkan terjadwal seperti halnya program pembelajaran di dalam kelas, misalnya pada pertemuan ke-1 latihan passing bawah, pertemuan ke-2 servis bawah, pertemuan ke-3 latihan smash, dan seterusnya. Program ekstrakurikuler diadakan di setiap sekolah tujuannya adalah untuk mengembangkan bakat para siswa. Setelah kemampuan siswa dikembangkan diharapkan mereka dapat bersaing untuk berprestasi di acara-acara perlombaan yang diadakan setiap tahun baik oleh pemerintah maupun swasta.

Berikut program kegiatan ekstra kurikuler bola voly di SMK PERINTIS Adiluhur .

Program kegiatan **EKSTRA KURIKULER BOLA VOLY**

N O	MATERI KEGIATAN	BULAN	MINGGU KE	KET
1	Latihan fisik	Juli	Ke-3	
2	Latihan Passing Bawah	Juli	Ke-4	
3	Latihan Service	Agustus	Ke-1	
4	Latihan Strategi	Agustus	Ke-2	
5	Latihan Pertandingan	Agustus	Ke-3	
6	Latihan senam bola	Agustus	Ke-4	
7	Latihan memukul bola	September	Ke-1	

8	Latihan meloncat	September	Ke-2	
9	Latihan drill bola	September	Ke-3	
10	Latihan penempatan bola	September	Ke-4	
11	Latihan kerja sama	Oktober	Ke-1	
12	Latihan fisik	Oktober	Ke-2	
13	Latihan servis bawah	Oktober	Ke-3	
14	Latihan servis atas	Oktober	Ke-4	
15	Latihan passing atas	November	Ke-1	
16	Latihan smash	November	Ke-2	
17	Latihan kecepatan	November	Ke-3	
18	Latihan kekompakan	November	Ke-4	
19	Latihan kegesitan	Desember	Ke-1	
20	Latihan variasi smash	Desember	Ke-2	
21	Latihan smash semi	Desember	Ke-3	
22	Latihan passing berjalan	Desember	Ke-4	
23	Latihan smash arah bola	Januari	Ke-1	
24	Latihan tipuan smash	Januari	Ke-2	
25	Latihan blocking	Januari	Ke-2	
26	Latihan mengcover bola smash	Januari	Ke-4	
27	Latihan pertandingan	Februari	Ke-1	
28	Latihan Ketahanan	Februari	Ke-2	
29	Latihan Lari	Februari	Ke-3	
30	Latihan Passing	Februari	Ke-4	
31	Latihan Smash	Maret	Ke-1	

32	Latihan Smash Variasi	Maret	Ke-2	
33	Latihan smash tipuan	Maret	Ke-3	
34	Latihan Pertandingan	Maret	Ke-4	
35	Latihan Pertandingan Persahabatan	April	Ke-1	
36	Latihan passing bawah	April	Ke-2	
37	Latihan kegesitan	April	Ke-3	
38	Latihan Passing bawah	April	Ke-4	
39	Latihan variasi smash	Mei	Ke-1	
40	Latihan smash semi	Mei	Ke-2	
41	Latihan passing berjalan	Mei	Ke-3	
42	Latihan smash tipuan	Mei	Ke-4	
43	Latihan Pertandingan	Juni	Ke-1	

BAB V PENUTUP

Demikian program kegiatan ekstrakurikuler ekstrakurikuler SMK PERINTIS ADILUHUR disusun dengan harapan kiranya dapat dijadikan acuan dalam pelaksanaan kegiatan dan penyusunan program yang mendatang.

Selain itu diharapkan adanya hubungankerja sama yang serasi, selaras, saling mengisi secara gotong royong dalam lingkungan sekolah dan masyarakat.

Semoga Allah SWT memberikan rahmat dan hidayah-Nya kepada kita semua untuk dapat melaksanakan tugas mendidik generasi muda dengan sekses demi kepentingan masyarakat, bangsa dan Negara.

2021

ektrakurikuler Voli

Adiluhur, Juli

Kordinator

DEDI KURNIAWAN, S. pd

Lampiran 1

PENYELENGGARAAN EKSTRAKURIKULER BOLA VOLI

PEMBINA

- **Kordinator : Dedi Kurniawan, S.pd**

PESERTA

Seluruh anggota ekstrakurikuler Bola Voli SMK PERINTIS ADILUHUR KEC. JABUNG KAB. LAMPUNG TIMUR

WAKTU DAN TEMPAT

Waktu : Hari Rabu pukul 15.00-17.00

Tempat : Lapangan Bola voli SMK PERINTIS

MATERI

- Tehnik Dasar
- Latihan Fisik

Seorang pemain bola voli harus selalu melatih otot-otot tubuh seperti otot lengan, otot kaki, dan otot perut. Hal ini akan menjadi salah satu penunjang bagi seseorang untuk dapat menjadi seorang pemain bola voli yang hebat.

8 Bentuk Latihan Fisik dalam Permainan Bola Voli

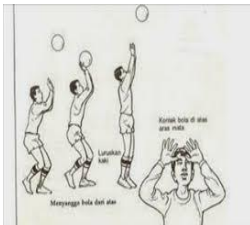
1. Latihan otot lengan (*push up*)
2. Latihan otot perut (*sit up*)
3. Latihan otot punggung (*back up*)
 4. Latihan kelenturan leher secara dinamis
 5. Latihan kelenturan sendi bahu secara dinamis
 6. Latihan kelenturan batang tubuh secara dinamis
 7. Kecepatan (*speed*)
 8. Daya tahan (*endurance*)

➤ **Pasing Bawah**



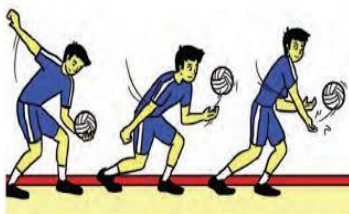
Passing bawah adalah salah satu teknik bola voli yang sangat mendasar, teknik dasar ini memiliki fungsi dan kegunaan untuk langkah awal menyusun strategi pola serangan apa yang akan dibuat untuk menyerang lawan dan juga sebagai pertahanan sendiri.

➤ **Pasing Atas**



Passing atas adalah **passing** yang dilakukan dengan teknik **atas** tanpa mengadakan gerakan terlebih dahulu. Adapun yang perlu diperhatikan dalam **passing atas** adalah penempatan bola sedemikian rupa sehingga bola pada posisi di depan **atas** muka pemain.

➤ **Service Bawah**

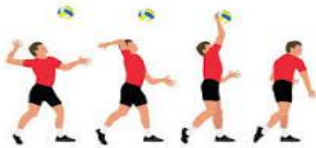


Cara melakukan servis bawah pada olahraga bola voli adalah sebagai berikut :

1. Berdiri dengan kaki kiri di depan, kaki kanan di belakang.

2. Bola dipegang oleh tangan kiri.
3. Kemudian lambungkan bola setinggi bahu.
4. Lalu pada saat yang bersamaan lengan kanan diayunkan ke belakang, selanjutnya pukul bola dengan tangan kanan.

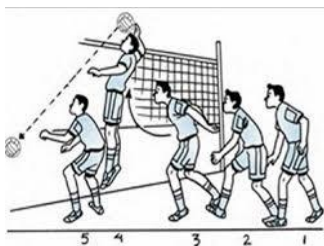
➤ **Servis Atas**



Cara melakukan servis bawah pada olahraga bola voli adalah sebagai berikut :

- Berdiri tegak pandangan ke arah bola (depan).
- Kedua kaki sikap melangkah (kaki kiri di depan, kanan di belakang) dan siap untuk memukul bola.
- Tangan kiri memegang bola di depan badan.

➤ **Smash**



Tahapan Melakukan Teknik Smash dalam Permainan Bola Voli

- Langkah awalan.
- Tolakan untuk melompat.
- Memukul **bola** ketika melayang di udara.
- Mendarat kembali setelah memukul **bola**.