

## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN JARAK JAUH (RPPJJ)BDR**

Sekolah	:SMP GAJAH MUNGKUR 6 NGADIROJO
Mata Pelajaran	:Pendidikan Jasmani,Olahraga,dan Kesehatan
Kelas / Semester	VII/ TUJUH
Materi Pokok	:BOLA KASTI
Alokasi Waktu	:1 Kali Pertemuan Via Whatshap Grup

### **A.Tujuan Pembelajaran**

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini,peserta didik diharapkan dapat:

1. Mengidentifikasi berbagai keterampilan gerak awalan pemanasan,melempar ,memukul berlari,dalam bola kasti dengan benar.
2. Menjelaskan berbagai keterampilan gerak awalan pemanasan,melempar, memukul,berlari dalam bola kasti dengan benar.
3. Menjelaskan cara melakukan berbagai keterampilan gerak awalan pemanasan,melempar ,memukul berlari,dalam bola kasti dengan benar.
- 4.Melakukan berbagai keterampilan gerak awalan pemanasan,melempar ,memukul berlari,dalam bola kasti dengan benar.
5. Menggunakan berbagai keterampilan gerak awalan pemanasan,melempar ,memukul berlari,dalam bola kasti dengan benar.

### **B. Kegiatan Pembelajaran (Pendekatan Saintifik)**

1. Guru memberi salam,berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik,dan absensi melalui WAG.
2. Guru melalui WAG mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik,jika ada yang sakit  
Peserta didik bersangkutan menyesuaikan dengan kondisi .
3. Guru melalui WAG mempertanyakan apakah pengertian kebugaran jasman menurut kalian ,dan apa manfaat kebugaran latihan bagi tubuh kita”,dan pertanyaan lainnya yang relevan.
4. Guru memotivasi peserta didik melalui WAG agar tetap menjaga pola hidup sehat dimasa pandemi ini.
5. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan tersebut melalui WAG,yaitu:pengetahuan,keterampilan dan sikap dalam mengembangkan berbagai komponen kebugaran jasmani.
- 6.Guru menyampaikan penilaian melalui WAG dan merangsang siswa agar lebih aktif.
- 7.Guru menyampaikan tahapan kegiatan pembelajaran yang akan dilalui selama pertemuan (membagi pasangan / kelompok ,pengamat / pelaku ,membagikan Lembar kerja siswa,mengatur giliran peran, melakukan klarifikasi ,dan melakukan penilaian proses dan hasil) melalui WAG.

### **C. Penilaian**

- 1.Jenis / teknik penilaian melalui whatshap grup
- 2.Bentuk instrument dan instrumen
- 3.Pedoman penskoran

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Ngadirojo,13 Juli 2020

Guru Mata Pelajaran PJOK

Endang Heriningsih,S.E

Arra zzaq priyadita,S.Pd

## Bola kasti

Kasti bilang salah satu capang olah raga yang di mana permainan ini lagi bola kecil, dengan cara olah raga ini dalampermainannya di lakukan dengan beregu karena untuk menjaga kekompakan dalam bermainnya.

Permainan biasa kasti ini dilakukan dilapangan yang terbuka sehingga setiap pemain lebih mudah untuk menjaga kedisiplinannya serta tidak yakin kekompakan dan solidaritas antar sesama teman.

Permainan ini diutamakan tidak yakin ketangkasan dan kekuatan tubuh supaya mendapatkan kasil dan poin memuaskan yang dalam bentuknya nya dalam kandang dan penjaga kerjasama dan kekompakan dalam satu regu.

### Sejarah Permainan Bola Kasti

#### sejarah-kasti

Dalam kehidupan dunia olah raga pasti masing-masing olah raga memiliki sejarah yang beda-beda bermain hal yang ini kata mana bisa lebih tua dari bermain raga yang lain sehingga bermain ini ayat dari salah satu gambar yang ber sastranya "bola" di jaman kehidupan Pra Inggris Raya.

Hingga sekarang ini gaya ini sudah sampai tingkat Tingkat Internasional sejak tahun 1744 musik ini ada di sedikit lagi "Pocket-Book" oleh orang peneliti John Newbery dan pada pada tahun 1828 punya arti dan aturan oleh Willam Clarake untuk drama sah kasti dari The Boy.

Dan pada tahun berikutnya pertandingan ini diuat aturan nasional oleh Altletic Association Gaelic di negara negara kabupaten pada tahun 1884, Sehingga sampaisekarang ini drama ini ini banyak sekali peminatnya bahkan main ini jadi tingkat di ajang di ajang bola kasti.

### Teknik Pemain Teknik Kasti

#### Glucoactive (Glucoactive)

Dalam dalam setiap main pastinya di antara bermain di antara gayanya berbagai teknik yang baik, seperti bola kasti sangat sekali banyak teknik dalam teknik dalam bermainnya

Teknik bola kasti apa lagi berikut :

#### Teknik Melempar Bola

Di dalam teknik melempar bola memiliki empat macam seperti :

Lemparan bola melambung

Melempar bola menyusur tanah

Melempar bola memantul tanah

Melempar bola mendatar

#### Teknik Menangkap Bola

Teknik-Menangkap

Setiap melakukan apa-apaan bola yang ada di dalam permainan kasti dibagi menjadi empat kata menagkapnya keikutsertaannya adalah sebagai berikut :

Bolak-api

Bolak-bola

Bola-bola Menyusur Tanah

Menangkap bola memantul Tanah

Adapun ada lagi lagi beberapa cara untuk melakukan dari teknik dari teknik kata 4 baik dasari dengan sikap seperti :

Mata mata harus tertuju ke arah datangnya bola

Bola bola juga dengan kedua tangan sehingga membentuk seperti kuda-kuda

Pada waktu waktu waktu bola telapak tangan harus terbuka

Teknikkan Bola

lambung-bola-kasti

Teknikkan bola kasti seringkali hal ini karya umpan yang bagus ke atas kepalah :

Berikut terknik untuk bola bola apa lagi adalah berikut:

Sikap badan harus berdiri dengan posisi yang tegak

Disaat disaat kan bola tangan kanan dan posisi kaki kanan di depan.

Disaat membuang bola posisi badan condongkan ke arah depan.

Putar lengan tangan kira-kira 360°

Teknik Memukul Bola

Teknik-memukul-bola

Di dalam bola bola kasti halyang kita pahami apa cara cara pememukul bola

Berikut teknik untuk melakukan apa yang di-apaan bola kasti lagi :

Selalu pegang alat pemukul dengan posisi badan tegak lurus dan gemgam dengan menggunakan tangan kanan

Berdiri dengan sikap menyamping sehingga bola akan melambung

Buka bagian kedua kaki selebar bahu

Sikap badan dan arah harus fokus ke arah pelambung

Peralatan Pemain Kasti

Setelah tahu bola bola kasti di atasnya juga kita harus tahu peralatan dalam bermain bola kasti di mana peralatan sangat penting untuk melakukan hal ini agar proses bermain bisa dengan lancar

Peralatan 2020:

Nomor dada berukuran 25 x 25 cm dan merah putih.

Tongkat tongkat yang bergaris tengah 5 cm dan panjang 50-60 cm

Bola kecil atau keliling 20 cm berat 60-70 gram

Tiang hinggap tinggi 150 cm di atas tanah

Tali patok

Cara Bermain Bola Kasti

Setelah kita tahu beberapa teknik dan rasa bahkan sejarah dalam bermain bola kasti maka di sini ada beberapa cara untuk melakukan bermain dadu.

Lebih banyak lagi cara untuk cara melakukan ini adalah apa yang ada :

Pemain nomor urut 1 thingga waktu ruang lempar kemudian lempar bola dengan sejauh mungkin

Setelah tiang jalan tol atau menuju ke tiang yang bebas untuk mendapatkan poin

Pemain nomor urut 2 seterusnya bola kearah tiang pertolongan dan seterusnya di lakukan dengan cara dari masing-masing tugas yang mana di tetapkan oleh pelatih.