

## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) DARING/ONLINE**

Satuan Pendidikan	: <b>SD NEGERI 01 KELANGDEPOK</b>
Mata Pelajaran	: <b>PJOK</b>
Kelas/Semester	: <b>V / (Ganjil)</b>
Materi Pokok	: <b>Permainan Kasti</b>
Alokasi Waktu	: <b>3 x 4 x 35 menit (3x pertemuan)</b>

### **A. Kompetensi Inti**

1. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman dan guru.
3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati [mendengar, melihat, membaca] dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah dan di sekolah
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia

### **B. Kompetensi Dasar**

1. Menerapkan prosedur kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional.
2. Mempraktikkan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional

### **C. Indikator**

#### **Pertemuan pertama**

1. Peserta didik mampu menjelaskan tentang teknik dasar melambungkan bola dalam permainan bola kasti
2. Peserta didik mampu mempraktikkan tentang teknik dasar melambungkan bola dalam permainan bola kasti

#### **Pertemuan kedua**

1. Peserta didik mampu menjelaskan tentang teknik dasar melempar dan menangkap bola dalam permainan bola kasti
2. Peserta didik mampu mempraktikkan tentang teknik dasar melempar dan menangkap bola dalam permainan bola kasti

#### **Pertemuan ketiga**

1. Peserta didik mampu menjelaskan tentang teknik dasar memukul dalam permainan bola kasti
2. Peserta didik mampu mempraktikkan tentang teknik dasar memukul bola dalam permainan bola kasti

### **D. Tujuan Pembelajaran**

1. Siswa dapat memahami kombinasi gerak lokomotor, non lokomotor, manipulatif pada gerak dasar melambungkan bola, melempar, menangkap dan memukul dalam permainan bola kasti
2. Melalui pengamatan peserta didik dapat memahami cara melambungkan, melempar, menangkap dan memukul bola kasti pada permainan kasti dengan benar.
3. Dengan **percaya diri** peserta didik dapat mendemonstrasikan cara melambungkan, melempar, dan memukul bola kasti pada permainan kasti dengan benar
4. Peserta didik dapat mengembangkan karakter religius, tanggungjawab, kerjasama, toleransi, dan kedisiplinan.

## **E. Materi Pembelajaran**

### **1. Materi Pembelajaran Reguler**

#### a. Pertemuan Pertama

- 1) Teori permainan kasti tentang teknik dasar melambungkan bola yang benar
- 2) Aktivitas mengamati video tentang permainan kasti latihan melambungkan bola yang benar
- 3) Sumber materi *youtube.com dan google.com*

#### b. Pertemuan ke dua

- 1) Teori permainan kasti tentang teknik dasar melempar dan menangkap bola yang benar
- 2) Aktivitas mengamati video tentang teknik dasar melempar dan menangkap bola yang benar
- 3) Sumber materi *youtube.com dan google.com*

#### c. Pertemuan ke tiga

- 1) Teori permainan kasti teknik dasar memukul bola yang benar
- 2) Aktivitas mengamati video tentang teknik dasar memukul bola yang benar
- 3) Sumber materi *youtube.com dan google.com*

### **2. Materi Pembelajaran Remedial**

- a. Aktivitas bentuk latihan permainan kasti seperti melambungkan, melempar, menangkap dan memukul bola

### **3. Materi Pengayaan**

- a. Menerapkan permainan kasti seperti melambungkan, melempar dan memukul bola dalam kehidupan sehari-hari

## F. Metode Pembelajaran

1. Model Pembelajaran Daring *berbasis ICT*
2. Metode Pembelajaran eksperimen, penugasan
3. Pendekatan *saintific*

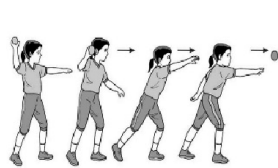
## G. Media dan Bahan pembelajaran

### 1. Media Pembelajaran

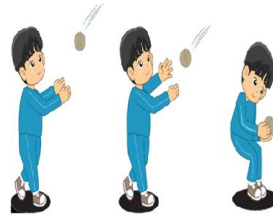
- a. Penjelasan dari Guru tentang teknik dasar melambungkan , melempar, menangkap dan memukul bola kasti pada permainan kasti
- b. Gambar tentang teknik dasar melambungkan , melempar, menangkap dan memukul bola kasti pada permainan kasti di google



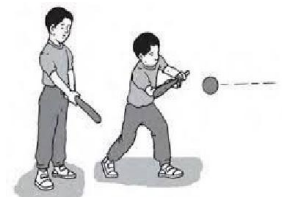
Melambungkan bola



Melempar Bola



Menangkap Bola



Memukul Bola

- c. Video tentang cara melambungkan , melempar, menangkap dan memukul bola kasti pada permainan kasti di youtube
  - Melambungkan Bola (<https://www.youtube.com/watch?v=F6Bfny2Ck0Y> )
  - Melempar Bola ( <https://www.youtube.com/watch?v=5ObzFjvDXTw> )
  - Menangkap Bola ( <https://www.youtube.com/watch?v=5ObzFjvDXTw>)
  - Memukul Bola (<https://www.youtube.com/watch?v=grJZck7I51E> )

## 2. Alat Pembelajaran

- a. Lapangan, Pemukul, Bola Kasti, Rafia
- b. Laptop
- c. *Smartphone/android*
- d. Buku dan pulpen

## 3. Sumber Pembelajaran

- a. *Google.com* teknik dasar melambungkan , melempar, menangkap dan memukul bola kasti pada permainan kasti
  - <https://bobo./gerakan-lokomotor-non-lokomotor-dan-manipulatif-dalam-olahraga-bola-kasti>
  - <http://www.habibullahurl.com/teknik-dasar-permainan-kasti>.
- b. *Youtube.com* teknik gerak dasar melambungkan , melempar, menangkap dan memukul bola kasti pada permainan kasti
  - Melambungkan Bola (<https://www.youtube.com/watch?v=F6Bfny2Ck0Y> )
  - Melempar Bola ( <https://www.youtube.com/watch?v=5ObzFjvDXTw> )
  - Menangkap Bola ( <https://www.youtube.com/watch?v=5ObzFjvDXTw>)
  - Memukul Bola (<https://www.youtube.com/watch?v=grJZck7I51E> )
- c. Buku Guru Khairul Hadziq & Anwar Musadad, Buku Guru Penjas Orkes Kelas V SD/MI, Yrama Widya, Bandung, Revisi 2017.  
Buku Siswa Penjas Orkes Kelas V SD/MI, Yrama Widya, Bandung, Revisi 2017.

## H. Langkah – langkah Kegiatan Pembelajaran

### 1. Pertemuan pertama 4 JP

#### a. Kegiatan pembuka ( 15 menit)

- 1) Guru membuka kegiatan pembelajaran menggunakan *WA GROUB* kemudian memberikan salam (disiplin )
- 2) Guru mengajak peserta didik berdoa sebelum mengawali kegiatan lalu mengabsen kehadiran peserta didik ( religius, disiplin)
- 3) Menanyakan kondisi kesehatan peserta didik (toleransi )

- 4) Apersepsi : Guru menanyakan tentang teknik dasar melambungkan , melempar, menangkap dan memukul bola kasti pada permainan kasti
- 5) Motivasi : Guru menyampaikan manfaat Permainan Bola Kasti
- 6) Guru menyampaikan Tujuan pembelajaran, teknis pembelajaran dan penilaiannya

**b. kegiatan Inti (110 menit )**

**>Mengamati**

- Guru memperlihatkan materi permainan kasti melalui media *power point* yang dishare melalui *WA GROUB* (disiplin, tanggungjawab)
- Guru membagikan link *youtube* tentang materi teknik dasar melambungkan , melempar, menangkap dan memukul bola kasti pada permainan kasti melalui media *WA GROUB* (disiplin)

**> Menanya**

- Peserta didik menanyakan hal-hal yang terjadi dan belum dipahami melalui media *WA GROUB* (tanggung jawab, kolaboratif)

**> Mencoba**

- Guru meminta peserta didik untuk mencoba mencari video lain terkait teknik dasar melambungkan , melempar, menangkap dan memukul bola kasti pada permainan kasti dan memvideokan dengan durasi 30 detik saja (tanggungjawab, percaya diri)

**> Menalar**

- Peserta didik terus berusaha mencari video referensi terbaik Permainan Kasti pengalaman yang didapatkan sebelumnya hingga mampu melakukan dengan benar.

**> Mengkomunikasikan**

- Peserta didik menuliskan dalam bukunya apa itu teknik dasar melambungkan bola pada permainan kasti, contoh gerakan dasarnya, beserta manfaatnya dari kegiatan yang sudah dilakukan dan dituangkan dalam *buku tulis*

**c. Kegiatan Penutup ( 15 menit)**

- 1) Guru mengecek kembali kelengkapan peserta didik melauai media *WA GROUB* (toleransi, kepedulian, tanggungjawab)

- 2) Guru dan peserta didik menyimpulkan pembelajaran dengan memberikan kesempatan kepada peserta didik terlebih dahulu. (toleransi, tanggungjawab, percaya diri)
- 3) Guru merefleksi kegiatan pembelajaran dan menyampaikan materi berikutnya.
- 4) Guru mengakhiri KBM dengan berdoa dan memberikan salam (religius)

## **2. Pertemuan Kedua 4 JP**

### **a. Kegiatan pembuka ( 15 menit)**

- 1) Guru membuka kegiatan pembelajaran menggunakan WA GROUB kemudian memberikan salam (disiplin )
- 2) Guru mengajak peserta didik berdoa sebelum mengawali kegiatan lalu mengabsen kehadiran peserta didik ( religius, disiplin)
- 3) Menanyakan kondisi kesehatan peserta didik (toleransi )
- 4) Apresiasi : Guru menanyakan tentang teknik dasar melempar dan menangkap bola kasti pada permainan kasti
- 5) Motivasi : Guru menyampaikan manfaat permainan kasti
- 6) Guru menyampaikan Tujuan pembelajaran, teknis pembelajaran dan penilaiannya

### **b. kegiatan Inti (110 menit )**

#### **> Mengamati**

- Guru membagikan link *youtube* tentang materi teknik dasar melempar dan menangkap dalam permainan kasti melalui media *WA GROUB* (didiplin)

#### **> Menanya**

- Peserta didik menanyakan hal-hal yang terjadi dan belum dipahami.melalui media *wa group* (tanggungjawab, kolaboratif)

> **Mencoba**

- Guru meminta peserta didik untuk mencoba mencari video lain terkait materi teknik dasar melempar dan menangkap bola dalam permainan kasti dan memvideokan dengan durasi 30 detik saja (tanggungjawab, percaya diri)

> **Menalar**

- Peserta didik terus berusaha mencari video referensi terbaik materi teknik dasar melempar dan menangkap dalam permainan kasti berdasarkan pengalaman yang didapatkan sebelumnya hingga mampu melakukan dengan benar.

> **Mengkomunikasikan**

- Peserta didik menuliskan dalam bukunya apa itu teknik dasar melempar dan menangkap bola dalam permainan kasti, contoh gerakan dasarnya, beserta manfaatnya dari kegiatan yang sudah dilakukan dan dituangkan dalam *buku tulis*

**c. Kegiatan Penutup ( 15 menit)**

- 1) Guru mengecek kembali kelengkapan peserta didik melalui media *WA Group* (toleransi, kepedulian, tanggungjawab)
- 2) Guru dan peserta didik menyimpulkan pembelajaran dengan memberikan kesempatan kepada peserta didik terlebih dahulu. (toleransi, tanggungjawab, percaya diri)
- 3) Guru merefleksi kegiatan pembelajaran dan menyampaikan materi berikutnya.
- 4) Guru mengakhiri KBM dengan berdoa dan memberikan salam (religius)

**3. Pertemuan Ketiga 4 JP**

**a. Kegiatan pembuka ( 15 menit)**

- 1) Guru membuka kegiatan pembelajaran menggunakan *WA Group* kemudian memberikan salam (disiplin )
- 2) Guru mengajak peserta didik berdoa sebelum mengawali kegiatan lalu mengabsen kehadiran peserta didik ( religius, disiplin )
- 3) Menanyakan kondisi kesehatan peserta didik (toleransi )
- 4) Apersepsi : Guru menanyakan tentang teknik dasar melambungkan , melempar, menangkap dan memukul bola kasti pada permainan kasti



- 5) Motivasi : Guru menyampaikan manfaat permainan kasti
- 6) Guru menyampaikan Tujuan pembelajaran, teknis pembelajaran dan penilaiannya

**b. kegiatan Inti (110 menit )**

**> Mengamati**

- Guru membagikan link *youtube* tentang materi teknik dasar memukul bola kasti pada permainan kasti melalui media *WA Group* (didiplin)

**> Menanya**

- Peserta didik menanyakan hal-hal yang terjadi dan belum dipahami.melalui media *WA Group* (tanggungjawab, kolaboratif)

**> Mencoba**

- Guru meminta peserta didik untuk mencoba mencari video lain terkait Teknik dasar memukul bola pada permainan kasti dan melakukan gerakan memukul bola dan memvideokan dengan durasi 30 detik saja (tanggungjawab, percaya diri)

**> Menalar**

- Peserta didik terus berusaha mencari video referensi terbaik tentang Teknik dasar memukul bola dalam permainan kasti berdasarkan pengalaman yang didapatkan sebelumnya hingga mampu melakukan dengan benar.

**> Mengkomunikasikan**

- Peserta didik menuliskan dalam bukunya apa itu Teknik dasar memukul bola dalam permainan kasti, contoh gerakan dasarnya, beserta manfaatnya dari kegiatan yang sudah dilakukan dan dituangkan dalam *google form*

**c. Kegiatan Penutup ( 110 menit)**

- 1) Guru mengecek kembali kelengkapan peserta didik melau media *WA Group* (toleransi, kepedulian, tanggungjawab)
- 2) Guru dan peserta didik menyimpulkan pembelajaran dengan memberikan kesempatan kepada peserta didik terlebih dahulu. (toleransi, tanggungjawab, percaya diri)
- 3) Guru merefleksi kegiatan pembelajaran dan menyampaikan materi berikutnya.

4) Guru mengakhiri KBM dengan berdoa dan memberikan salam (religius)

**I. Penilaian**

**1. Penilaian sikap ( religius, tanggungjawab, toleransi, kerjasama, disiplin)**

Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap yang muncul dan mencatat di jurnal.

<u>Penilaian Observasi</u>																							
No	Nama Siswa	Sikap																				Σ	N A
		Religius				Tanggungjawab				Toleransi				Kerjasama				Disiplin					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1	A																						
2	B																						
3	C																						

JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 20

Penilaian afektif =  $:\frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$

Keterangan : Religius : 1. Tidak berdoa  
 2. Berdoa namun tidak khusyuk  
 3. Berdoa di awal atau akhir pembelajaran saja  
 4. Berdoa di awal dan akhir pembelajaran

Tanggungjawab : 1. Mengumpulkan semua tugas tidak tepat waktu  
 2. Mengumpulkan sebagian kecil tugas tepat waktu  
 3. Mengumpulkan sebagian besar tugas tepat waktu

<p>Toleransi teman sekelompok saja teman</p> <p>Kerjasama pembelajaran pembelajaran pembelajaran</p> <p>Disiplin dimulai dimulai dimulai</p>	<p>4. Mengumpulkan semua tugas tepat waktu</p> <p>: 1. Tidak memperhatikan semua pendapat</p> <p>2. Memperhatikan pendapat teman dekat saja</p> <p>3. Memperhatikan pendapat teman</p> <p>4. Mau memperhatikan semua pendapat</p> <p>: 1. Tidak mau bekerjasama dalam</p> <p>2. Bekerjasama dalam sebagian kecil</p> <p>3. Bekerjasama dalam sebagian besar</p> <p>4. Bekerjasama dalam seluruh pembelajaran</p> <p>: 1. Absen 15 menit setelah pembelajaran</p> <p>2. Absen 10 menit setelah pembelajaran</p> <p>3. Absen 5 menit setelah pembelajaran</p> <p>4. Absen tepat waktu</p>	

## **2. Pengetahuan:**

Peserta didik menjawab pertanyaan tes tertulis.

Bentuk tes tertulis

Soal :

1. Apa pengertian dari permainan kasti
2. Sebutkan Teknik dasar bermain kasti
3. Jelaskan cara melakukan teknik dasar melambungkan bola dengan benar
4. Jelaskan cara melakukan teknik dasar melempar bola dengan benar
5. Jelaskan cara melakukan teknik dasar menangkap bola dengan benar
6. Jelaskan cara melakukan teknik dasar memukul bola dengan benar

### **\* Pedoman Penskoran :**

Nilai 4 apabila semua jawaban benar dan tepat waktu dalam pengumpulan

Nilai 3 apabila sebagian besar jawaban benar dan tepat waktu dalam pengumpulan

Nilai 2 apabila sebagian kecil jawaban benar dan tepat waktu dalam pengumpulan

Nilai 1 apabila jawaban salah dan tidak tepat waktu dalam pengumpulan

## **3. Tes unjuk kerja (keterampilan):**

Siswa melakukan unjuk kerja melambungkan, melempar, menangkap dan memukul dalam permainan kasti dengan benar.

1. Peserta didik mempraktikkan Teknik dasar melambungkan bola dan divideokan dengan durasi 30 detik
2. Peserta didik mempraktikkan mempraktikkan Teknik dasar melempar dan menangkap bola dan divideokan dengan durasi 30 detik
3. Peserta didik mempraktikkan Teknik dasar memukul bola dan divideokan dengan durasi 30 detik

**\*Pedoman Penskoran:**

Nilai 4 apabila dapat memperagakan seluruh praktik dengan baik

Nilai 3 apabila dapat memperagakan 2 praktik dengan baik

Nilai 2 apabila dapat memperagakan 1 praktik dengan baik

Nilai 1 apabila tidak dapat memperagakan semua praktik dengan baik

Keterangan :

- Semua tugas pengetahuan ditulis dibuku tulis dan dikirim lewat WA Japri Gurunya
- Semua tugas keterampilan di unggah melalui *WA Japri Gurunya*

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Kelangdepok, September 2020  
Guru Penjaskes

**TITI RACHMAWATI PULUNGAN, S.Pd., M.Pd**

**CIPTO RORO, S.Pd**

## Lampiran I

### Bahan Ajar

#### 1. Media Youtube

- Melambungkan Bola (<https://www.youtube.com/watch?v=F6Bfny2Ck0Y> )
- Melempar Bola ( <https://www.youtube.com/watch?v=5ObzFjvDXTw> )
- Menangkap Bola ( <https://www.youtube.com/watch?v=5ObzFjvDXTw>)
- Memukul Bola (<https://www.youtube.com/watch?v=grJZck7I51E> )

#### 2. Media Google

- <https://bobo./gerakan-lokomotor-non-lokomotor-dan-manipulatif-dalam-olahraga-bola-kasti>
- <http://www.habibullahurl.com/teknik-dasar-permainan-kasti>.

#### Teknik Dasar Permainan Kasti

Kasti merupakan sejenis permainan olahraga bola. Permainan kasti ini seringkali dimainkan oleh anak-anak yang masih duduk di bangku Sekolah Dasar (SD). Teknik dasar permainan kasti juga terbilang cukup mudah bagi anak-anak kecil.

Cara bermainnya yang sederhana, yaitu dengan pemain dibagi ke dalam 2 regu/kelompok, salah 1 mendapat giliran jaga, dan yang satunya lagi mendapat giliran untuk memukul. Tentu, disediakan beberapa pos yang sudah diberi tanda dengan menggunakan tiang, yang mana pemain serang (mendapat giliran memukul) tidak boleh "**digebok**" atau dilempar dengan bola.

Pemain serang bergiliran akan memukul bola yang diumpun atau diberikan oleh salah seorang pemain jaga. Pemain jaga yang berjaga di lapangan mencoba untuk menangkap pukulan dari pemain serang.

Saat bola terpukul, pemain serang lantas berlari menuju pos yang selanjutnya, atau "**pulang ke rumah**" yang diberi batas dengan sebuah garis. Jika pemain yang tengah berlari menuju pos atau

pulang malah "**digebok**", maka dinyatakan jika dirinya mati dan kedua regu saling berganti. Yang awalnya regu serang berganti jadi regu jaga, begitu juga sebaliknya.

Sementara itu, pemain serang yang berhasil pulang ke rumah mendapat 1 angka. Regu yang berhasil memperoleh atau mengoleksi angka terbanyak di saat pertandingan berakhir, dinyatakan sebagai pemenangnya.

Permainan ini sendiri menggunakan gerak dasar berlari, memukul bola dengan sebuah tongkat, menangkap dan melempar. Di dalam permainan kasti, terdiri atas 2 base dengan jarak minimal adalah 20 meter.

## **Teknik Dasar Permainan Kasti**

### **A. Melempar Bola**

Sebelum kita melemparkan bola, terlebih dahulu kita harus mengetahui bagaimana cara memegang bola yang baik dan benar.

Maka dari itu, **cara memegang bola dengan baik dan benar**, seperti berikut :

- Peganglah bola dengan menggunakan seluruh jari tangan
- Peganglah bola dengan erat
- Jarak antar jari tangan sebaiknya tidak terlalu rapat



### *1. Melempar Melambung*

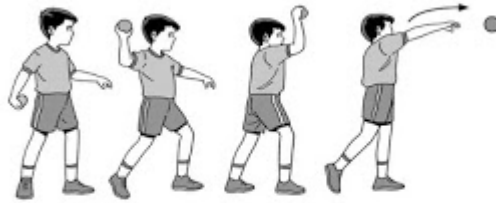
Lemparan melambung ini memiliki tujuan untuk memberikan bola kepada teman yang letaknya cukup jauh. Teknik ini digunakan oleh si pelempar.

Jika kita menjadi seorang pelempar, maka kita harus bisa melambungkan bola sesuai dari permintaan pemukul. Bola yang dilambungkan dengan benar adalah posisi bola antara pusar dan dada.

#### **Cara melakukan lemparan melambung :**

- Pandangan fokus ke depan
- Berdirilah secara menyamping, dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang
- Bukalah kaki dengan lebar
- Luruskan lutut kaki kiri serta bengkakan lutut kaki kanan
- Tangan kanan memegang bola yang akan dilempar
- Luruskan tangan kiri sejajar dengan bahu dan berada di bagian depan
- Lemparkanlah bola dari atas kepala, sehingga bola yang dilempar bisa melambung dengan tinggi
- Ikuti jalannya lemparan bola tersebut dengan tangan
- Lakukan secara berulang-ulang atau secara bertahap, sehingga kemampuan lemparan kita bisa menjadi jauh lebih baik lagi ke depannya





## *2. Melempar Lurus atau Datar*

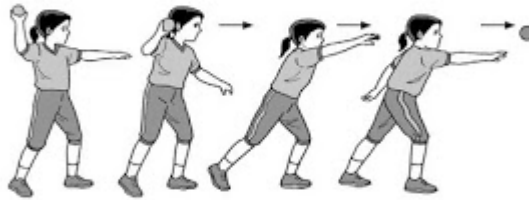
Teknik lemparan ini biasanya digunakan untuk melempar pelari atau pemukul. Gunakanlah tenaga secukupnya atau seperlunya saja, sehingga lemparan yang dilakukan tidak terlalu keras atau malah terlalu pelan.

Teknik lemparan yang satu ini membutuhkan kecepatan dan ketepatan. Sasaran yang dibidik ialah bagian punggung atau pantat dari si pelari atau pemukul.

### **Cara melakukan lemparan lurus atau datar :**

- Pandangan fokus ke depan
- Beridir secara menyamping dengan menggunakan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang
- Bukalah kaki dengan lebar
- Luruskan lutut kaki kiri dan bengkakkan lutut kaki kanan
- Tangan kanan memegang bola dan membengkakkan sikut sebesar 90 derajat
- Luruskan tangan kiri agar sejajar dengan bahu dan berada di depan
- Lemparkan bola sejajar dari kepala, sehingga jalannya bola yang dilempar ini sejajar dengan dada
- Ikuti jalannya lemparan bola tersebut dengan tangan

- Lakukan secara berulang-ulang, sehingga hasil lemparan di waktu selanjutnya bisa jauh lebih baik



## **B. Menangkap Bola**

Setelah sebelumnya tadi kita belajar bagaimana cara melempar bola dengan baik dan benar, maka sekarang kita akan belajar cara menangkap bola dengan baik.

Cara menangkap tersebut pasti disesuaikan dengan arah bola yang datang. Arah bola itu sendiri terbagi menjadi : bola melambung; bola mendatar atau setinggi dada, dan; bola menyusur tanah.

Kuasai teknik menangkap ini, sehingga kita bisa terampil dalam menguasai permainan.

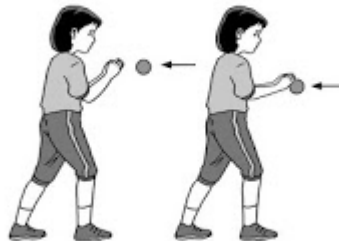
### *1. Menangkap Bola Melambung*

- Berdiri dengan tegak, kaki kanan berada di depan
- Fokus dengan mengarahkan pandangan ke arah datangnya bola
- Bengkokkan siku dan tangan berhadapan
- Lemaskan serta jari-jari diregangkan
- Tangkaplah bola dengan baik



## *2. Menangkap Bola Mendatar*

- Berdiri secara tegak dengan kaki kanan berada di depan
- Arahkan pandangan ke arah datangnya dari bola yang dilempar
- Bengkokkan siku serta tangan berhadapan di dada
- Lemaskan serta jari-jari diregangkan
- Tangkaplah bola dengan baik dan benar



## *3. Menangkap Bola Menyusur Tanah*

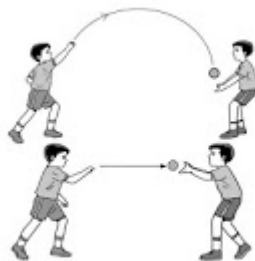
- Berdiri dengan tegak, kaki kiri berada di bagian depan
- Arahkan pandangan ke arah datangnya bola tersebut
- Tekuklah kaki kiri dan lutut kaki kanan menempel di bagian tanah

- Letakkan kedua telapak tangan agar saling berhadapan di depan kaki kanan
- Tangkaplah bola dengan hati-hati



Lakukanlah latihan melempar dan menangkap bola sesering mungkin. Kita juga bisa melakukannya sendiri di rumah, misal dengan cara melemparkan bola tersebut ke tembok.

Akan tetapi, alangkah baiknya jika melakukan latihan tersebut bersama dengan teman kita. Lakukanlah dengan baik, secara berpasangan. Lakukan latihan ini dengan jarak yang dekat terlebih dahulu.



Jika sudah berhasil menguasai latihan tersebut, maka secara bertahap lakukan latihan dengan jarak yang jauh, hingga 4 atau 5 meter jauhnya.

## **MATERI PENJASKES SERUPA**

Macam-macam Gerakan Berjalan dan Tujuannya

Prinsip Dasar Mengumpan dan Menendang Bola

## Pengertian dan Asal-Usul Permainan Sepak Bola

### **C. Memukul Bola**

Memukul bola merupakan salah satu bentuk keterampilan yang memang sudah sepatutnya harus dikuasai oleh pemain kasti.

#### **RELATED:**

- **Pengertian dan Asal-Usul Permainan Sepak Bola**
- **Macam-macam Gerakan Berjalan dan Tujuannya**
- **Prinsip Dasar Mengumpan dan Menendang Bola**

Setiap pemain harus bisa memukul bolanya dengan berbagai macam cara. Pukul bola sejauh mungkin sehingga regu penjaga sulit atau tidak bisa menangkap bola tersebut.

Sebelum belajar dan berlatih memukul bola, cara memegang alat pemukul harus bisa diperhatikan.

**Cara memegang alat pemukul yang benar, sebagai berikut :**

- Condongkan badan ke arah pemukul
- Bukalah kedua kaki selebar bahu
- Peganglah dengan menggunakan tangan kanan. Tarik kayu atau tongkat pemukul tersebut ke belakang sampai bahu
- Beri tanda arah bola yang diinginkan dengan tangan kiri
- Perhatikan arah datangnya bola yang dilempar dan pukullah
- Gerakkan pemukul dilakukan dengan kekuatan dari gerakan badan serta tangan kanan



Berlatih cara memegang kayu pemukul dengan baik dan benar sehingga bisa menghasilkan arah dan kekuatan yang kita inginkan.

Jika kita sudah bisa menguasainya, berlatih cara memukul berikut ini sehingga kita bisa dengan mudah menguasai jalannya pertandingan.

### *1. Pukulan Melambung*

Teknik pukulan ini biasa digunakan untuk menghasilkan arah bola yang melambung cukup jauh.

#### **Cara melakukan pukulan melambung :**

- Bukalah kaki sehingga kaki kiri berada di depan serta kaki kanan berada di belakang
- Serongkan tangan pemegang bola tersebut hingga 45 derajat ke bagian bawah
- Lihat arah datangnya dari bola itu
- Pukul bola dengan sekuat mungkin dengan cara mengayun tangan si pemukul hingga mencapai ke bagian samping kiri atas



## 2. *Pukulan Mendatar*

Teknik pukulan yang satu ini digunakan jika kita ingin gerak bola yang cepat, dengan melesat ke depan.

### **Cara melakukan pukulan mendatar :**

- Bukalah kaki sehingga kaki kiri berada di bagian depan serta kaki kanan berada di bagian belakang
- Posisikan pemukul sehingga bisa sejajar dengan bahu
- Tangan kiri meminta arah bola mendatar
- Lihatlah arah dari datangnya bola tersebut
- Pukul bola dengan sekuat mungkin dengan mengayun pemukul secara mendatar



### 3. *Pukulan Merendah*

Teknik pukulan yang digunakan ini saat kita menginginkan arah dari jalannya atau datangnya bola yang cepat serta memantul ke tanah.

#### **Cara melakukan pukulan merendah :**

- Bukalah kaki sehingga kaki kiri bisa berada di bagian depan serta kaki kanan di bagian belakang
- Tarik tangan pemegang pemukul ke belakang atas
- Lihat arah dari datangnya bola
- Pukul bola dengan cara mengayunkan pemukul dari atas menuju ke arah bawah

