

PERENCANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SD Negeri 2 Sindangjaya
Kelas / Semester : 5 / Genap
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Materi Pokok : Permainan Bola Kasti (memukul bola)
Alokasi Waktu : 2 x 35 menit

A. KOMPETENSI INTI

1. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangga
3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain.
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

- 3.2. Memahami prosedur variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional.
- 4.2 Mempraktikkan variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional.

C. INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI

- 3.2 Menjelaskan variasi gerak dasar manipulatif dalam permainan bola kasti
- 4.2 Mempraktikkan variasi gerak dasar manipulatif dalam permainan bola kasti

D. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Melalui pengamatan siswa dapat menganalisis gerak dasar manipulatif pada gerakan memukul bola kasti dengan menggunakan bola yang di modifikasi.
2. Melalui hasil kajian diskusi siswa dapat mempresentasikan dan mempraktikkan gerakan memukul bola kasti dengan menggunakan bola yang di modifikasi.

E. MATERI PEMBELAJARAN

- Permainan Bola Kasti (memukul bola)

F. METODE PEMBELAJARAN

1. Pendekatan : Sainifik
2. Model : Problem Based Learning
3. Metode : Luring

G. MEDIA, ALAT DAN SUMBER PEMBELAJARAN

1. Media : Video Pembelajaran, Power Point,
2. Alat : laptop, infocus, Bola modifikasi dan pemukul yang dimodifikasi
3. Sumber Pembelajaran :
 - a. Buku Guru : Sinamora, Berton Supriadi. 2019. Aktif Berolahraga Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Cetakan Ke-1. Pusat Kurikulum dan Perbukuan Balitbang Kemdikbud.
 - b. Buku Siswa : Sinamora, Berton Supriadi. 2019. Aktif Berolahraga Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Cetakan Ke-1. Pusat Kurikulum dan Perbukuan Balitbang Kemdikbud.
 - c. Link youtube
<https://www.youtube.com/watch?v=74-ZcMfChGk>
https://www.youtube.com/watch?v=fJO1n7QE4_U

H. KEGIATAN PEMBELAJARAN

PENDAHULUAN	<ul style="list-style-type: none"> • Mengucapkan salam, himbuan protokol kesehatan, mengawali dengan doa dipimpin oleh ketua kelas, kemudian guru mengecek kehadiran peserta didik. • Guru mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik, jika ada yang sakit peserta didik bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik, tapi harus tetap berada di pinggir lapangan olahraga. • Guru menyampaikan apersepsi bersama siswa dengan mencoba mengajak untuk berdiskusi dengan mengajukan pertanyaan: “Siapa yang tahu tentang permainan kasti?”. • Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan tersebut yaitu gerak memukul bola
KEGIATAN INTI	<ul style="list-style-type: none"> • Guru menayangkan video pembelajaran kemudian meminta siswa untuk mencermati video tersebut. • Siswa mengamati serta mencermati video gerakan memukul bola. (Mengamati) • Guru menyampaikan bahwa video yang ditayangkan, dapat juga diakses oleh peserta didik melalui aplikasi Youtube Pada link <div style="text-align: center;">  <p>https://www.youtube.com/watch?v=74-ZcMfChGk</p>  <p>https://www.youtube.com/watch?v=fJO1n7QE4_U</p> </div>

		<ul style="list-style-type: none"> • Guru memotivasi siswa agar dapat bertanya dan menyampaikan analisis dari pemahaman siswa terhadap gerak dasar manipulatif dalam gerakan memukul bola yang diperoleh dari video tersebut. (Menanya) • Siswa di bantu oleh guru mencermati masalah terkait gerak dasar manipulatif dalam gerakan memukul bola, kemudian siswa di minta untuk mengemukakan bagaimana cara melakukan gerak dasar manipulatif dalam gerakan memukul bola, sehingga menghasilkan pukulan bola yang tepat, sesuai dengan peragaan yang di lihat dalam video pembelajaran. (Mengumpulkan Informasi)
	<p>Fase 2</p> <p>Mengorganisasikan siswa</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Guru mengelompokan siswa dalam kelompok kecil yang terdiri atas 4 orang • Guru memberi tugas kelompok untuk menyelesaikan masalah yang terjadi yaitu mengidentifikasi gerak memukul bola yang di tayangkan dalam video pembelajaran. • Siswa saling membagi tugas dalam kelompok agar semua anggota aktif dalam bekerja. • Guru memberi kesempatan kepada kelompok untuk mengamati kembali video tentang gerakan dasar memukul bola, membaca buku siswa atau sumber lain dan menganalisis informasi yang berkaitan dengan masalah yang terjadi. (Mengumpulkan Informasi)
	<p>Fase 3</p> <p>Membimbing penyelidikan individu dan kelompok</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk berdiskusi dengan teman kelompoknya terkait permasalahan gerakan memukul bola • Peserta didik mengambil kesimpulan dari penjelasan dan materi yang telah dipelajari dan digunakan untuk memecahkan masalah
	<p>Fase 4</p> <p>Mengembangkan dan menyajikan hasil karya</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Guru meminta siswa untuk mengembangkan hasil analisis masing-masing siswa sehingga menjadi kesimpulan kelompok tentang gerakan yang sesuai dengan pemecahan masalah yang terjadi. (Mengasosiasikan) • Guru meminta tiap – tiap kelompok menyampaikan hasil diskusinya dan memberi kesempatan kepada kelompok lain untuk menanggapi dan memberi pendapat terhadap presentasi kelompok. (Mengkomunikasikan) • guru menyampaikan materi ajar melalui powerpoint terkait materi gerak memukul bola • Guru menunjuk satu siswa untuk memimpin melakukan pemanasan • Siswa mempraktikan gerakan memukul bola (mencoba) <div data-bbox="901 1931 1307 2155" data-label="Image"> </div> <p>Pukulan Melambung (Sumber: Berton Supriadi Simamora)</p>

		 <p>Pukulan Mendatar (Sumber: Berton Supriadi Simamora)</p>  <p>Pukulan Menyusur Tanah (Sumber: Berton Supriadi Simamora)</p>
	<p>Fase 5</p> <p>Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dengan bantuan guru, siswa diminta menyimpulkan apa yang telah dipelajari mengenai materi penyelesaian permasalahan dalam gerak memukul bola • Guru melakukan penilaian praktik dan pengetahuan terhadap siswa dengan materi praktik gerak memukul bola
<p>PENUTUP</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Salah satu siswa di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan. • Membungkukkan badan dan mengayunkan tangan kedepan dan belakang dengan kaki sejajar. • Membungkukkan badan dan mengayunkan tangan kekanan dan kekiri dengan kaki sejajar. • Guru menanyakan materi apa saja yang telah dibahas pada hari itu, dan menanyakan hal-hal apa saja yang penting dan mendukung terhadap materi yang diajar. • Guru menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya • Siswa dibariskan kembali dan dipimpin untuk berdoa lalu dibubarkan.

I. PENILAIAN

Penilaian Sikap	Jurnal Guru
Penilaian Keterampilan	Penugasan Gerak Praktik memukul bola
Penilaian Pengetahuan	Pilihan Ganda
Rubrik Penilaian	Terlampir

Mengetahui
Kepala SDN 2 Sindangjaya

Sindangjaya, Mei 2021
Guru PJOK

Hj. ATIN KANTINI, S.Pd.,M.M
NIP. 19680218 200801 2 006

RUDI WAHYUDI, S.Pd.
NIP. 19870515 201903 1 006

BAHAN AJAR PERMAINAN BOLA KASTI

Pengertian Permainan Bola Kasti

Permainan bola kasti adalah suatu permainan bola kecil yang dimainkan oleh dua regu yaitu regu pemukul dan regu penjaga yang masing-masing regu terdiri dari 12 orang. Permainan dinyatakan menang apabila salah satu regu mengumpulkan poin lebih banyak. Untuk dapat memenangkan permainan, satu regu dituntut untuk bekerja sama dengan baik.

Gbr. 1 Lapangan kasti



Sumber : <https://www.nidokna.com/>

Keterangan gambar:

- I = tempat penjaga belakang
- II = Ruang pemukul
- III = Ruang pelambung
- IV = Ruang tunggu Pemain

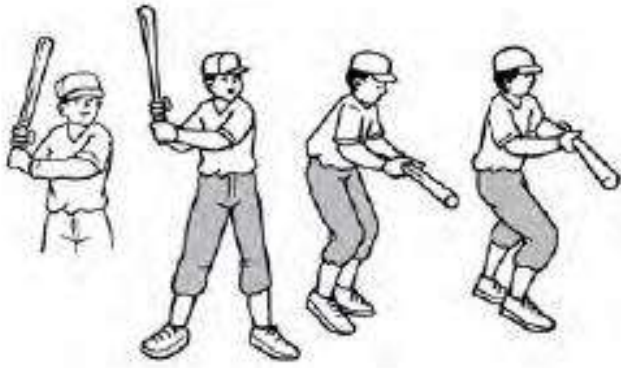
Gerak dasar permainan kasti sebagai berikut:

1. gerak dasar melempar bola;
2. gerak dasar menangkap bola;
3. gerak dasar memukul bola.

Gerak Memukul Bola Kasti

Memukul bola kasti dilakukan dengan mengayunkan pemukul dari belakang ke depan. Saat memukul bola, perhatikan faktor keselamatan diri sendiri dan orang lain. Dilihat dari tujuan pukulan, gerak memukul bola terdiri atas pukulan bola melambung, pukulan bola mendatar, dan pukulan bola ke bawah

1. Gerakan memukul bola kasti



Cara melakukan:

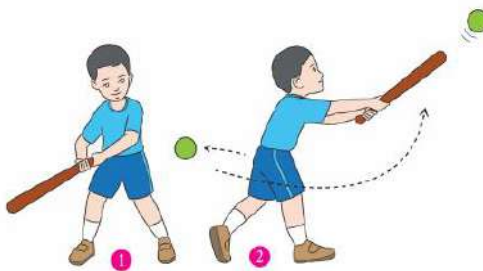
- Pegang alat pemukul di bagian yang lebih kecil dengan kedua tangan
- Berdiri menyamping sehingga pelambung berada di samping kiri pemukul
- Kedua kaki dibuka selebar bahu
- Letakkan alat pemukul di atas bahu sebelah kanan dengan siku tangan yang memegang alat pemukul ditekuk
- Pandangan ke arah pelambung dan datangnya bola
- Ayunkan alat pemukul dengan meluruskan siku disertai lecutan pergelangan tangan saat bola dalam jangkauan pukulan
- Diikuti gerakan lanjutan dengan melangkahkan kaki belakang

Variasi Gerak Manipulatif Memukul Bola Melambung, Mendatar, dan Menyusur Tanah

a. Variasi Gerak Manipulatif Pukulan Melambung

Bagaimana cara melakukan pukulan melambung?

1. Kedua tangan memegang pemukul pemukul diayunkan ke belakang bawah sebelum memukul bola.
2. Ayunkan pemukul ke depan mengenai bola.
3. Pukulan dilakukan dengan sikap santai.
4. Cara ini dapat menghasilkan pukulan melambung tinggi.

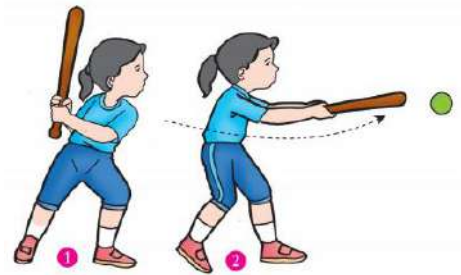


Pukulan Melambung (Sumber: Berton Supriadi Simamora)

b. Variasi Gerak Manipulatif Pukulan Mendatar

Tahukah kamu, cara melakukan pukulan mendatar?

1. Posisi kaki kiri di depan dan tangan kanan memegang pemukul.
2. Pemukul sejajar bahu.
3. Ayunkan pemukul ke depan mengenai bola.
4. Pukulan ini menghasilkan arah bola bergerak dengan cepat ke depan.



Pukulan Mendatar (Sumber: Berton Supriadi Simamora)

c. Variasi Gerak Manipulatif Pukulan Menyusur Tanah

Bagaimana cara melakukan pukulan menyusur tanah?

1. Posisi awal, berdiri dengan satu kaki di depan.
2. Tangan yang memegang pemukul ditarik ke belakang atas.
3. Pandangan ke arah datangnya bola.
4. Ayunkan pemukul ke arah bola dengan memantulkan bola ke bawah agar arah bola menyusur tanah.



Pukulan Menyusur Tanah (Sumber: Berton Supriadi Simamora)

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Nama Siswa :

Kelas :

Mapel :

ASPEK PENGETAHUAN

Pada kegiatan ini guru mengirim soal/pertanyaan melalui wathsap grup, setelah kegiatan tatap muka melalui aplikasi zoom meet berakhir kemudian siswa menjawab soal tersebut. Soal tersebut terdiri dari soal pilihan ganda.

A. SOAL PILIHAN GANDA

1. Dalam permainan kasti, pukulan menyusur tanah akan menghasilkan gerak bola yang arahnya....
 - A. kebawah dan pendek
 - B. datar dan keras
 - C. melambung ke atas
 - D. kebawah dan datar

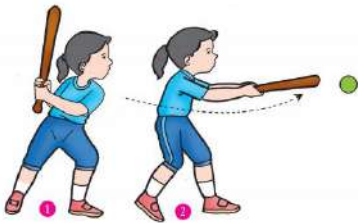
2. Perhatikan langkah-langkah berikut ini!

1. Posisi kaki kiri di depan dan tangan kanan memegang pemukul.
2. Pemukul sejajar bahu.
3. Ayunkan pemukul ke depan mengenai bola.

Teknik memukul bola kasti yang dilakukan pada langkah-langkah diatas menghasilkan pukulan bola

- A. melambung
- B. mendatar
- C. menukik
- D. menyamping

3. Perhatikan gambar berikut ini !



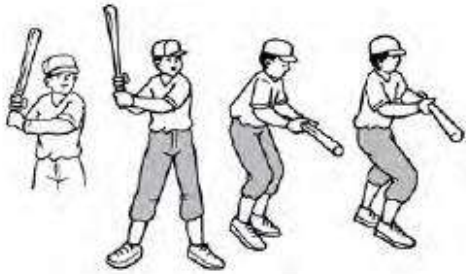
Gambar tersebut menunjukkan gerak dasar pukulan

- A. melambung
 - B. mendatar
 - C. menukik
 - D. menyamping
4. Pukulan yang bertujuan agar bola yang dipukul melambung jauh dan tinggi sehingga sangat sulit untuk ditangkap oleh lawan merupakan tujuan dari pukulan
 - A. melambung
 - B. mendatar
 - C. menukik
 - D. menyamping

5. Siswa kelas IV bermain kasti di lapangan. Dewi memperoleh giliran memukul bola. Pukulan dalam permainan kasti dianggap benar jika bola
- A. dipukul melewati garis pukul dan tidak mengenai tangan
 - B. melewati garis pembatas dan terpukul tangan
 - C. keluar lapangan dan bola dipukul jatuh di ruang bebas
 - D. terpukul tangan dan melewati garis pembatas

B. SOAL URAIAN

1. Jelaskan langkah-langkah melakukan gerakan memukul bola kasti seperti yang terlihat pada gambar dibawah ini!



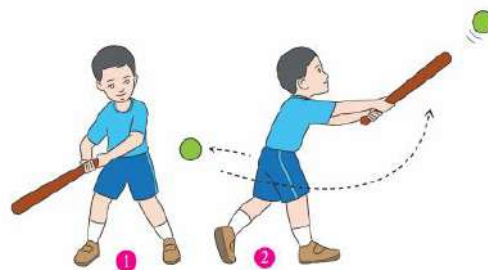
2. Jelaskan langkah-langkah cara melakukan pukulan meyeusur tanah dalam permainan kasti!

ASPEK KETERAMPILAN

a. Pukulan Melambung

cara melakukan pukulan melambung

1. Kedua tangan memegang pemukul pemukul diayunkan ke belakang bawah sebelum memukul bola.
2. Ayunkan pemukul ke depan mengenai bola.
3. Pukulan dilakukan dengan sikap santai.
4. Cara ini dapat menghasilkan pukulan melambung tinggi.

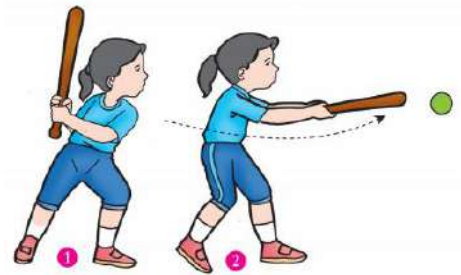


Pukulan Melambung (Sumber: Berton Supriadi Simamora)

b. Pukulan Mendatar

cara melakukan pukulan mendatar

1. Posisi kaki kiri di depan dan tangan kanan memegang pemukul.
2. Pemukul sejajar bahu.
3. Ayunkan pemukul ke depan mengenai bola.
4. Pukulan ini menghasilkan arah bola bergerak dengan cepat ke depan.

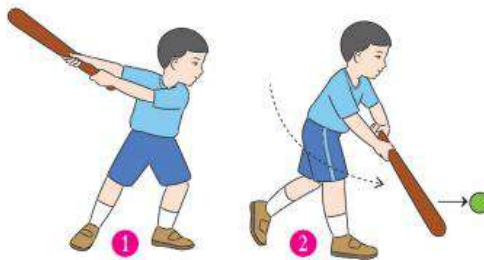


Pukulan Mendatar (Sumber: Berton Supriadi Simamora)

c. Pukulan Menyusur Tanah

cara melakukan pukulan menyusur tanah

1. Posisi awal, berdiri dengan satu kaki di depan.
2. Tangan yang memegang pemukul ditarik ke belakang atas.
3. Pandangan ke arah datangnya bola.
4. Ayunkan pemukul ke arah bola dengan memantulkan bola ke bawah agar arah bola menyusur tanah.



Pukulan Menyusur Tanah (Sumber: Berton Supriadi Simamora)

MEDIA AJAR

1. VIDIO PEMBELAJARAN GERAK MEMUKUL BOLA KASTI



<https://www.youtube.com/watch?v=74-ZcMfChGk>



https://www.youtube.com/watch?v=fJO1n7QE4_U

2. PPT Pembelajaran bola kasti

PERMAINAN BOLA KASTI



GERAK MEMUKUL BOLA

RUDI WAHYUDI
PPG PJOK UPI 2021

PENGERTIAN PERMAINAN KASTI

- PERMAINAN BOLA KASTI ADALAH SUATU PERMAINAN BOLA KECIL YANG DIMAINKAN OLEH DUA REGU YAITU REGU PEMUKUL DAN REGU PENJAGA YANG MASING-MASING REGU TERDIRI DARI 12 ORANG.
- PERMAINAN DINYATAKAN MENANG APABILA SALAH SATU REGU MENGUMPULKAN POIN LEBIH BANYAK.
- UNTUK DAPAT MEMENANGKAN PERMAINAN, SATU REGU DITUNTUT UNTUK BEKERJA SAMA DENGAN BAIK.

**INSTRUMEN PENILAIAN
AKTIVITAS PERMAINAN BOLA KASTI**

Penilaian

- a. Sikap : Jurnal/observasi.
- b. Keterampilan : Tes praktik.
- c. Pengetahuan : Tes tertulis

a. Format Penilaian Sikap.

No	Nama	ASPEK PRILAKU YANG DINILAI			JUMLAH SKOR	SIKAP SKOR	KODE NILAI
		TJ	DS	KJ			
1.	...						
2.	...						
3.	...						
4.	...						
5.	...						
Dst.							

Keterangan :

TJ : Tanggung Jawab

DS : Disiplin

KJ : Kerja Sama

1. Aspek perilaku dinilai dengan kriteria:

100 = Sangat Baik

80 = Baik

60 = cukup

40 = Kurang

20 = Kurang Sekali

2. Skor maksimal = jumlah sikap yang dinilai dikalikan jumlah kriteria = $100 \times 2 = 200$

Skor sikap = jumlah skor dibagi jumlah sikap yang dinilai

Kode nilai / predikat

80,01 – 100,00 = Sangat Baik (SB)

60,01 – 80,00 = Baik (B)

40,01 – 60,00 = Cukup (C)

20,01 – 40,00 = Kurang (K)

00,00 – 20,00 = Kurang Sekali (KS)

b. Penilaian Kompetensi Keterampilan

- Teknik penilaian
- Instrumen Penilaian :
Lembar observasi aktivitas gerak memukul bola serta penggunaan keterampilan gerak dalam permainan sederhana.
- Indikator dan Contoh Instrumen

Indikator	Teknik Penilaian	Contoh Instrumen
1. Mempraktikkan variasi gerak dasar manipulatif dalam permainan bola kasti dengan menggunakan alat yang dimodifikasikan	Tes Praktik	Praktikkan aktivitas gerak memukul bola kasti dengan menggunakan alat yang dimodifikasikan

Nama peserta didik :**Kelas :**

No		ASPEK YANG DINILAI	Skala Penilaian				
			1	2	3	4	5
1.		Kesesuaian Posisi badan saat melakukan gerakan memukul bola dengan apa yang telah diamati					
2.		Kesesuaian Perkenaan bola dengan pemukul saat melakukan pukulan bola kasti dengan apa yang telah diamati siswa.					
3.		Ketepatan arah bola ketika melakukan gerakan memukul bola					
Jumlah skor maksimum			9				

Kriteria penilaian

5 = sangat baik

4 = baik

3 = sedang

2 = kurang

1 = kurang sekali

$$\text{Nilai} = \frac{\text{total skor perolehan}}{\text{total skor maksimum}} \times 100$$

c. Kompetensi Pengetahuan

Kisi-Kisi Tes Tertulis /Pilihan Ganda

No	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Soal	Bentuk Soal	Jumlah Soal
1	3.2 Memahami variasi dan kombinasi gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional *)	Bola Kasti	★ Mengidentifikasi gerak memukul bola kasti ★ Menjelaskan teknik dasar memukul bola kasti	Pilihan Ganda	5

A. Latihan soal pilihan ganda

1. Dalam permainan kasti, pukulan menyusur tanah akan menghasilkan gerak bola yang arahnya....
 - A. datar dan keras
 - B. melambung ke atas
 - C. kebawah dan pendek
 - D. kebawah dan datar

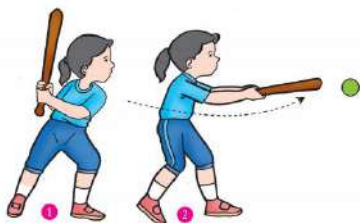
2. Perhatikan langkah-langkah berikut ini!

1. Posisi kaki kiri di depan dan tangan kanan memegang pemukul.
2. Pemukul sejajar bahu.
3. Ayunkan pemukul ke depan mengenai bola.

Teknik memukul bola kasti yang dilakukan pada langkah-langkah diatas menghasilkan pukulan bola

- A. melambung
- B. mendatar
- C. menukik
- D. menyamping

3. Perhatikan gambar berikut ini !



Gambar tersebut menunjukkan gerak dasar pukulan

- A. melambung
 - B. mendatar
 - C. menukik
 - D. menyamping
4. Pukulan yang bertujuan agar bola yang dipukul melambung jauh dan tinggi sehingga sangat sulit untuk ditangkap oleh lawan merupakan tujuan dari pukulan. . . .
 - A. menyamping
 - B. mendatar
 - C. menukik
 - D. melambung

5. Siswa kelas IV bermain kasti di lapangan. Dewi memperoleh giliran memukul bola. Pukulan dalam permainan kasti dianggap benar jika bola
- dipukul melewati garis pukul dan tidak mengenai tangan
 - melewati garis pembatas dan terpukul tangan
 - keluar lapangan dan bola dipukul jatuh di ruang bebas
 - terpukul tangan dan melewati garis pembatas

Pedoman Penskoran

No. Soal	Rubrik	Skor
1	Siswa dapat menyebutkan jawaban dengan benar.	1
2	Siswa menyebutkan jawaban salah	0
	Skor Maksimum	5

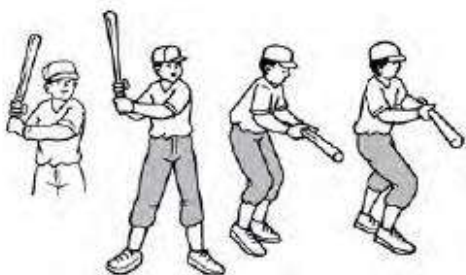
$$\text{Nilai} = \frac{\text{total skor perolehan}}{\text{total skor maksimum}} \times 100$$

Kisi-Kisi Tes Tertulis /Uraian/Essai

No	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Soal	Bentuk Soal	Jumlah Soal
1	3.2 Memahami prosedur variasi pola gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional.	Kasti	★ Menganalisis langkah-langkah memukul bola kasti	Uraian	2

B. SOAL URAIAN

- Jelaskan langkah-langkah melakukan gerakan memukul bola kasti seperti yang terlihat pada gambar dibawah ini!



- Jelaskan langkah-langkah cara melakukan pukulan meyesur tanah dalam permainan kasti!

No.	Rubrik	Skor
1.	Siswa dapat melakukan gerak dasar lompat jauh	5
2.	Siswa dapat melakukan gerak dasar lompat jauh tapi kurang maksimal	4
3.	Siswa dapat melakukan gerak dasar lompat jauh tapi masih terdapat kekurangan	3
4.	Siswa dapat melakukan gerak dasar lompat jauh tapi kurang tepat	2
5.	Siswa dapat melakukan gerak dasar lompat jauh tapi gerakannya salah	1

$$\text{Nilai} = \frac{\text{total skor perolehan}}{\text{total skor maksimum}} \times 100$$

Kunci jawaban

pilihan ganda

1. C
2. B
3. B
4. D
5. A

Uraian

1. cara melakukan pukulan bola

- Pegang alat pemukul di bagian yang lebih kecil dengan kedua tangan
- Berdiri menyamping sehingga pelambung berada di samping kiri pemukul
- Kedua kaki dibuka selebar bahu
- Letakkan alat pemukul di atas bahu sebelah kanan dengan siku tangan yang memegang alat pemukul ditebuk
- Pandangan ke arah pelambung dan datangnya bola
- Ayunkan alat pemukul dengan meluruskan siku disertai lecutan pergelangan tangan saat bola dalam jangkauan pukulan
- Diikuti gerakan lanjutan dengan melangkahkkan kaki belakang

2. cara melakukan pukulan bola menyusur tanah

1. Posisi awal, berdiri dengan satu kaki di depan.
2. Tangan yang memegang pemukul ditarik ke belakang atas.
3. Pandangan ke arah datangnya bola.
4. Ayunkan pemukul ke arah bola dengan memantulkan bola ke bawah agar arah bola menyusur tanah.