

# **PERANGKAT PEMBELAJARAN 1**

- 1. RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**
- 2. BAHAN AJAR**
- 3. LKPD**
- 4. PENILAIAN**

**DISUSUN OLEH:  
JOKO TRI YULIONO, S.Pd**

**SELEKSI GURU PENGGERAK  
ANGKATAN 5  
2022**



**PEMERINTAH KABUPATEN BLORA  
DINAS PENDIDIKAN  
SD NEGERI 1 SINGGET**

Alamat : Jln. Doplang-Sulursari KM. 4 Ds. Singget Kec. Jati Kab. Blora 58284

---

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
( RPP )**

**Sekolah** : SDN 1 Singget  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)  
**Kelas / Semester** : VI/ 1 (Gasal)  
**Materi Pokok** : Permainan Bola Kecil ( Kasti )  
**Alokasi Waktu** : 2 X 30 menit

---

**A. Kompetensi Inti (KI)**

- **KI 1** : Menerima dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya
- **KI 2** : Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, dan guru
- **KI 3** : Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati (mendengar, melihat, membaca dan menanya) dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, sekolah, dan tempat bermain
- **KI 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 (KD) dan Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)**

Kompetensi Dasar (KD)	Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)
3.2 Memahami variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional.	3.2.1 Siswa dapat menjelaskan cara melakukan gerak dasar melambungkan kasti 3.2.2 Siswa dapat mengurutkan langkah-langkah gerak dasar melambungkan bola kasti

**C. Tujuan Pembelajaran**

1. Setelah mengamati video pembelajaran siswa dapat menjelaskan gerak dasar melambungkan bola kasti.
2. Setelah mengamati video pembelajaran siswa dapat mengurutkan langkah-langkah gerak dasar melambungkan bola kasti.
3. Setelah mengamati video pembelajaran siswa dapat mendefinisikan tahapan gerak dasar melambungkan bola kasti.
4. Setelah mengamati video pembelajaran siswa dapat mempraktikkan gerak dasar melambungkan bola pada sasaran.
5. Setelah Pembelajaran diharapkan siswa menunjukkan sikap disiplin dan kerjasama dalam pembelajaran dan kehidupan sehari-hari

**D. Materi Pembelajaran**

Permainan bola kecil materi kasti gerak dasar melempar dan menangkap bola pada permainan bola kasti (*materi terlampir – lampiran 1*)

### E. Pendekatan dan Model Pembelajaran

1. Pendekatan : saintifik
2. Model Pembelajaran : Project Base Learning
3. Metode Pembelajaran : Mengamati, diskusi, tanya jawab, demonstrasi

### F. Media dan Alat Pembelajaran

1. Media dan alat :
  - Video gerak dasar melempar bola kasti
  - Laptop,
  - Lembar Kerja dan Penilaian teknik melempar bola

### G. Sumber Pembelajaran:

- Buku Guru Aktif Berolahraga: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VI SD/MI/Berton Supriadi Simamora.—Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan Balitbang Kemendikbud, 2019.
- Buku Guru Aktif Berolahraga: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VI SD/MI/Berton Supriadi Simamora.—Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan Balitbang Kemendikbud, 2019.
- Sumber dari Internet  
Video pembelajaran teknik dasar permainan kasti  
<https://youtu.be/X0Hpm5FyedI> (cara melambungkan bola kasti)

### H. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendauluan	<p><b><i>Orientasi</i></b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Guru membuka pelajaran dengan salam dan menanyakan kabar siswa dilanjutkan berdoa. (<b><i>Religius dan Integritas</i></b>)</li><li>2. Guru mengabsen siswa</li></ol> <p><b><i>Apersepsi</i></b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>3. Mengaitkan pembelajaran sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari sekarang.</li></ol> <p><b><i>Motivasi</i></b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>4. Memberikan motivasi kepada peserta didik dengan intonasi yang berbeda dan mengingatkan tentang protokol kesehatan</li><li>5. Memberikan gambaran tentang manfaat pembelajaran dengan kehidupan sehari-hari</li><li>6. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran</li><li>7. Guru memberikan pretes</li><li>8. Guru mengajak siswa untuk melakukan pemanasan (<b><i>Creativity and Innovation</i></b>)</li></ol>	15 menit
Inti	<p><b>A. Mengamati dan Menalar</b> (<i>Orientasi Peserta Didik pada masalah</i>)</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Siswa menyimak informasi yang disampaikan oleh guru melalui media presentasi dan video tentang teknik dasar melempar dan menangkap bola kasti (<b><i>Creativity and innovation</i></b>).</li></ol> <p>PPT Materi Pelajaran <a href="https://youtu.be/5ObzFjvDXTw">https://youtu.be/5ObzFjvDXTw</a></p>	40 menit

	<p>2. Siswa mengamati lembar kerja Siswa dan membuat catatan dan pertanyaan untuk menyelesaikan indikator dalam lembar kerja Siswa (</p> <p><b>B. Menanya</b> (<i>Mengorganisasikan peserta didik</i>)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya terkait materi yang sudah disampaikan. (<b><i>Critical Thinking and Problem Solving</i></b>)</li> <li>2. Guru memberikan kesempatan siswa untuk berdiskusi bersama temannya dalam google meet</li> </ol> <p><b>C. Menalar/Mengumpulkan Informasi</b> (<i>Membimbing penyelidikan individu atau kelompok</i>)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa diarahkan berpikir kritis melalui proses menanya dan mengasosiasi.</li> <li>2. Siswa mendiskusikan tayangan video bersama temannya. Dalam berdiskusi peserta didik hendaknya saling menghargai pendapat.</li> <li>3. Siswa diarahkan untuk membahas materi rangkaian gerakan melempar dan menangkap bola kasti sebagai contoh : <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Kendala apa yang ditemui saat melakukan gerakan melempar dan menangkap bola kasti ?</li> <li>2) Solusi apa yang dilakukan untuk mengatasi kendala yang ditemui dalam melakukan gerakan melempar dan menangkap bola kasti ?</li> </ol> </li> <li>4. Siswa menuangkan hasil diskusi dalam LKPD (<b><i>Collaboration, Communication</i></b>)</li> </ol> <p><b>D. Mencoba</b> (<i>Mengembangkan dan menyajikan hasil karya</i>)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sebelum melakukan praktik siswa diberi tugas untuk menyiapkan alat pembelajaran yaitu bola kasti yang dimodifikasi.</li> <li>2. Guru memberi tugas siswa untuk mempraktikkan gerak dasar melempar dan menangkap bola kasti.</li> <li>3. Guru menilai setiap kegiatan siswa dalam melakukan tahapan gerakan melempar dan menangkap bola kasti.</li> </ol> <p><b>E. Mengkomunikasikan</b> (<i>Menganalisa dan mengevaluasi proses pemecahan masalah</i>)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Setelah berdiskusi siswa memaparkan tahapan gerak dasar melempar dan menangkap bola dalam permainan kasti dengan menggunakan bola plastik dengan hasil analisis perbaikan dari kesalahan dari semua tahapan gerak.</li> <li>2. Siswa mengemukakan hasil pengamatannya kepada guru secara santun. Pada pembelajaran ini guru menggunakan metode pembelajaran problem based learning. (<b><i>Communication</i></b>)</li> </ol>	
<b>Penutup</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru dan siswa melakukan refleksi pembelajaran yang sudah dilaksanakan dan pelajaran apa yang diperoleh.</li> <li>2. Guru melakukan pos tes</li> <li>3. Guru memberikan tindak lanjut berupa tugas yang harus dikerjakan, memberikan remedial kepada siswa yang nilainya kurang dari KKM dan memberikan pengayaan kepada siswa yang sudah berhasil.</li> <li>4. Guru menutup pembelajaran dengan salam dan doa</li> </ol>	15 menit

**I. Penilaian, Pembelajaran Remedial dan Pengayaan**

**1. Teknik Penilaian**

- a) Penilaian Sikap : Observasi / Pengamatan
- b) Penilaian Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan
- c) Penilaian Keterampilan : Unjuk Kerja Keterampilan gerak

**2. Bentuk Penilaian**

- a) Observasi : Lembar pengamatan / Jurnal Aktivitas Siswa
- b) Tes tertulis dan penugasan : Lembar Kerja / Modul
- c) Unjuk Kerja : Rubrik penilaian unjuk kerja

**3. Remedial**

- a) Tugas membuat rangkuman dan indikator yang tidak mampu di capai
- b) Tugas mandiri berupa mempelajari materi pada indikator yang belum dicapai bersama teman

**4. Pengayaan**

- a) Memberikan tugas kepada siswa yang telah mencapai KKM untuk membantu siswa yang remedial memecahkan masalah yang dihadapi.

Kepala SDN 1 Singget

Guru PJOK

**Suhardi, S.Pd.SD.**

NIP. 19620317 198201 1 003

**Joko Tri Yuliono, S.Pd.**

NIP. 198507152011011009

**Catatan Kepala Sekolah / Supervisor :**

.....

.....

.....

.....

## MATERI PEMBELAJARAN

### GERAK DASAR MELAMBUNGKAN DAN MEMUKUL BOLA KASTI

#### Sejarah Singkat Kasti

Permainan bola kasti sendiri sudah banyak dimainkan di Inggris sejak tahun 1744, namun peraturan dalam cara main kasti baru muncul pada tahun 1828 lewat penerbitan buku *The Boy* oleh William Clarce di London, Inggris.

Olahraga ini sendiri disebut sebagai salah satu olahraga tradisional yang banyak disukai oleh anak-anak remaja. Cara mainnya sendiri dapat meningkatkan ketangkasan dan kekompakan pemain dalam setiap regu.

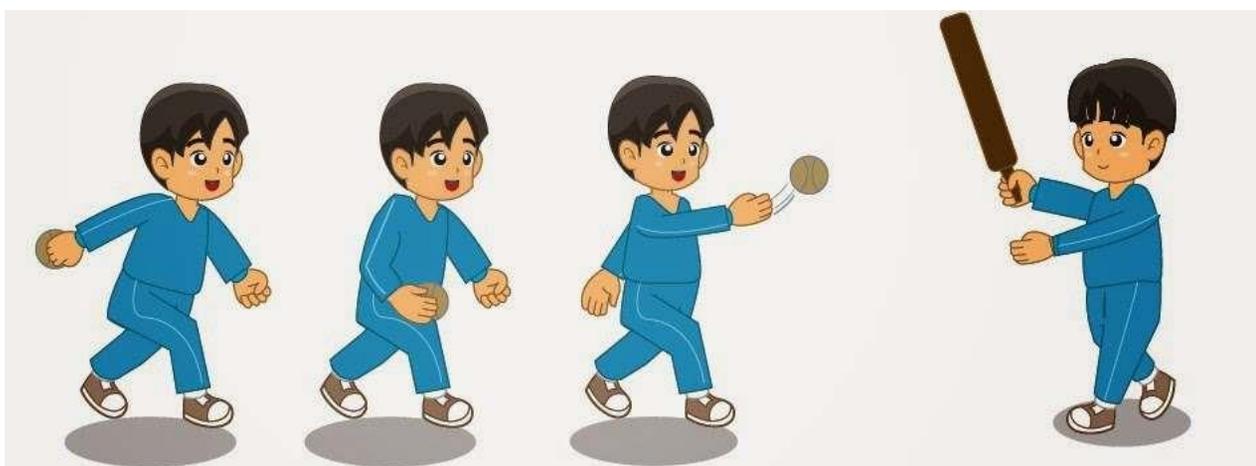
#### Teknik Dasar Permainan Kasti

Teknik dasar permainan bola kasti, sebaiknya mengetahui terlebih dahulu teknik dasar permainannya, untuk lebih jelasnya berikut teknik dasar permainan bola kasti :

1. Melempar bola
  - a. Melempar lambung
  - b. Melempar datar
  - c. Melempar menyusur
2. Menangkap bola
  - a. Menangkap bola lambung
  - b. Menangkap bola datar
  - c. Menangkap Bolamenyusur tanah
3. Memukul bola
  - a. Pukulan melambung
  - b. Pukulan mendatar
  - c. Pukulan merendah

#### Melambungkan bola kasti pada pemukul:

1. Badan berdiri dengan posisi yang tegak.
2. Jika kita melempar dengan menggunakan tangan kanan, maka posisi kaki kanan berada di depan.
3. Bola yang dipegang menggunakan tangan kanan berada di depan paha kanan.
4. Condongkan badan ke arah depan
5. Putar lengan yang membawa bola ke arah belakang dengan ukuran 360°
6. Diikuti dengan langkahkan kaki kiri ke arah depan. Kemudian ayunkan lengan ke depan lalu lepaskan bola pada waktu bola berada di samping paha kanan yang disertai dengan lecutan pergelangan tangan



## DAFTAR PUSTAKA

*Simamora Berton Supriadi. 2019. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VI SD/MI Buku Siswa. Jakarta: Kemendikbud*

*Simamora Berton Supriadi. 2019. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VI SD/MI Buku Guru. Jakarta: Kemendikbud*

[http://www.habibullahurl.com/2017/03/teknik-dasar-permainan kasti.html](http://www.habibullahurl.com/2017/03/teknik-dasar-permainan-kasti.html)

<https://wisnuadi.com/teknik-dasar-bola-kasti/>

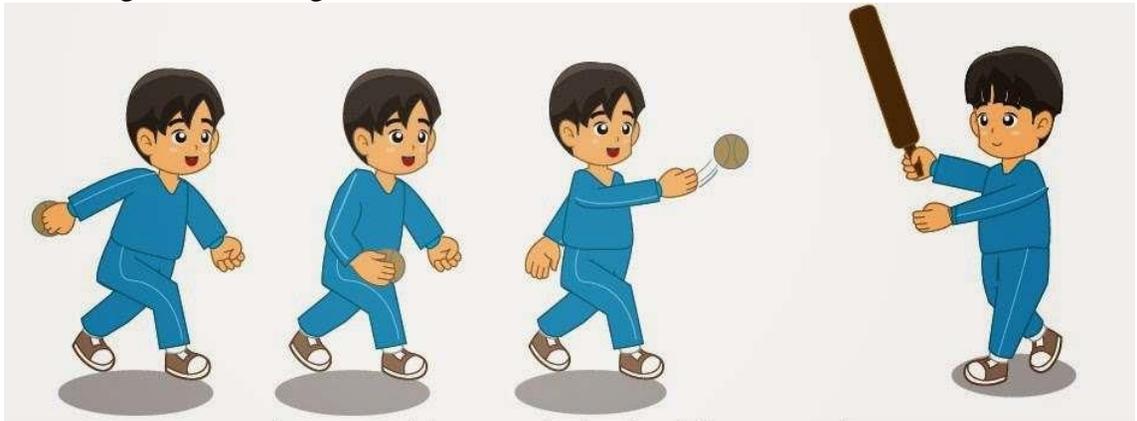
[https://www.kompas.com/skola/read/2020/11/28/113000469/teknik-menangkap-bola-dalam-permainan-kasti?page=all.](https://www.kompas.com/skola/read/2020/11/28/113000469/teknik-menangkap-bola-dalam-permainan-kasti?page=all)

## LEMBAR KEGIATAN PESERTA DIDIK (LKPD)

- Nama Siswa :  
Kelas :  
No. Absen :  
Tema/Sub Tema : Permainan Bola Kecil / Gerak dasar melempar dan menangkap bola kasti  
Tujuan Pembelajaran : Siswa mampu menganalisis dan mempraktikkan gerak dasar melempar dan menangkap bola kasti

Langkah-langkah kegiatan :

1. Amatilah gambar ini dengan seksama !

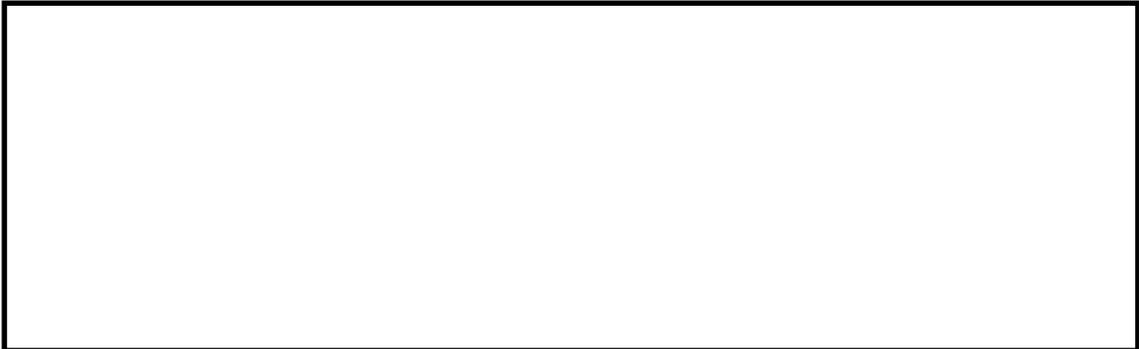


Tahapan melakukan melambungkan bola kepada pemukul:

- Badan berdiri dengan posisi yang tegak.
  - Jika kita melempar dengan menggunakan tangan kanan, maka posisi kaki kanan berada di depan.
  - Bola yang dipegang menggunakan tangan kanan berada di depan paha kanan.
  - Condongkan badan ke arah depan.
  - Putar lengan yang membawa bola ke arah belakang dengan ukuran 360°.
  - Diikuti dengan langkahkan kaki kiri ke arah depan. Kemudian ayunkan lengan ke depan lalu lepaskan bola pada waktu bola berada di samping paha kanan yang disertai dengan lecutan pergelangan tangan
2. Lakukanlah pemanasan sebelum memulai aktivitas gerak.
  3. Lakukan gerakan seperti yang dilakukan gambar tersebut !
  4. Sebelum melakukan aktifitas gerakan, lakukan terlebih dahulu analisis permasalahan yang sering terjadi dalam gerakan kayang dan sikap lilin dengan berdiskusi bersama temanmu !
    - a. Permasalahan apa yang timbul saat melakukan gerak dasar melempar dan menangkap bola kasti ?



- b. Upaya apa yang anda lakukan untuk mengatasi permasalahan yang timbul saat melakukan gerak dasar melempar dan menangkap bola kasti?



**INSTRUMEN PENILAIAN LKPD  
GERAK DASAR MELEMPAR DAN MENANGKAP BOLA KASTI**

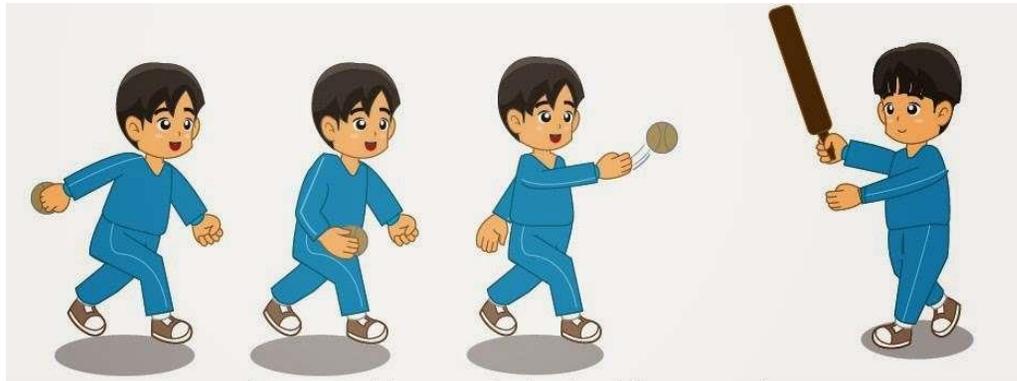
NO.	PERTANYAAN	KRITERIA JAWABAN
1	Permasalahan apa yang timbul saat melakukan gerak dasar melempar dan menangkap bola kasti	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tidak fokus pada bola</li> <li>- Takut terkena bola</li> <li>- Kurangnya penguasaan gerak</li> <li>- Posisi badan kurang tepat saat melakukan gerak dasar melempar dan menangkap bola kasti</li> </ul>
2	Upaya apa yang anda lakukan untuk mengatasi permasalahan yang timbul saat melakukan gerak dasar melempar dan menangkap bola kasti?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan pemanasan</li> <li>- Memahami urutan langkah-langkah gerak dasar melempar dan menangkap bola</li> <li>- Melakukan gerakan di dampingi orang tua atau yang lain</li> <li>- Melakukan gerak melempar dan menangkap bola kasti menggunakan bola plastik</li> <li>- Melakukan dengan sungguh-sungguh dan percaya diri</li> </ul>

**Kriteria Penilaian :**

- Baik Sekali : Jika menjawab lebih dari 3 kriteria jawaban (masing-masing pertanyaan)
- Baik : Jika menjawab 2 kriteria jawaban (masing-masing pertanyaan)
- Cukup : Jika menjawab 1 kriteria jawaban (masing-masing pertanyaan)

**LEMBAR KEGIATAN PESERTA DIDIK (LKPD)  
PRE TES SISWA**

Nama Siswa :  
Kelas :  
No. Absen :



1. Disebut apakah gerakan di atas? Jelaskan pengertian dari gerakan di atas sesuai pemahaman anda!

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**INSTRUMEN PENILAIAN  
PEMBELAJARAN MELEMPAR DAN  
MENANGKAP BOLA KASTI  
KELAS 6**

## INSTRUMEN PENILAIAN

### PENILAIAN SIKAP

Selama proses pembelajaran guru mengamati dan mencatat setiap kejadian yang muncul saat peserta didik mengikuti pembelajaran ke dalam jurnal penilaian sikap

No	Waktu	Nama	Catatan Perilaku	Butir Sikap	Tindak Lanjut
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

## PENILAIAN PENGETAHUAN

Dilaksanakan dengan mengerjakan soal-soal latihan pilihan ganda

### SOAL ULANGAN FORMATIF

Bentuk Soal : Pilihan Ganda

Jumlah Soal : 5

No	Kompetensi Dasar	Tujuan Pembelajaran	Indikator Soal	No Soal	Soal	Kunci Jawaban	Skor
1	Memahami variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional.	Menganalisis gerak dasar melempar dan menangkap bola kasti.	Menjelaskan variasi dan kombinasi gerak dasar melempar dan menangkap bola kasti	1	Tiwi melakukan variasi gerak dasar manipulatif dengan kombinasi gerak dasar nonlokomotor dalam melempar bola melambung. Gerak dasar yang dilakukan Tiwi ialah melempar bola dengan ... a. Melangkah dan berlari b. Melangkah dan mengayun lengan c. Melompat dan mengayun lengan d. Berdiri dan mengayun lengan	D	20
			Menjelaskan variasi dan kombinasi gerak dasar melempar dan menangkap bola kasti	2	Dalam permainan bola kasti ada beberapa gerak dasar yang harus dikuasai oleh pemain. Berikut adalah gerak dasar bermain bola kasti, <i>kecuai</i> .... a. Melempar b. Menendang c. Memukul d. Menangkap	B	20
			Mengurutkan gerak dasar melempar dan menangkap bola kasti	3	Dalam sebuah permainan, Tono ingin melempar bola kepada Edi yang sedang berdiri jauh. Lemparan apakah yang harus digunakan Tono, langkah-langkah yang harus dilakukan Joko.... a. Melempar bola lambung kemudian melangkah b. Melempar bola datar sambil berdiri c. Melempar bola datar sambil melangkah d. Berdiri dan membungkuk dengan melempar bola	A	20
			Menganalisis variasi dan kombinasi gerak dasar melempar dan menangkap bola kasti	4	Bola dipegang dengan tangan kanan, menghadap ke arah sasaran lempar, pandangan tertuju pada sasaran lempar, kedua kaki dibuka silang depan, lutut agak ditekuk, rentangkan tangan lempar ke belakang dengan bola diarahkan ke sasaran, lengan kiri lurus ke depan sejajar dengan bahu. Dalam permainan kasti merupakan cara melempar bola ... a. melambung b. Mendatar/lurus c. Rendah d. Menggelinding	B	20
			Menganalisis variasi dan kombinasi gerak dasar melempar dan menangkap bola kasti	5	Jika datangnya bola diatas kepala dan jauh dari jangkauan, maka kombinasi gerak yang dilakukan oleh penangkap yaitu .... a. Berlari kearah datangnya bola dan meloncat sambil menangkap b. Berlari mundur dan meloncat sambil menangkap c. Langsung menangkap dari titik berdiri sambil meloncat d. Bergeser kesamping dan meloncat sambil menangkap	B	20

**PENILAIAN KETRAMPILAN (UNJUK KERJA)**  
**Rubrik Penskoran Ketrampilan Melempar dan Menangkap Bola Kasti**

No	Nama Peserta Didik	Indikator Capaian Kompetensi Penilaian Gerak Dasar melambungkan Bola Kasti			Total skor
		Awalan	Lemparan	Ketepatan	
1	EGI ADRIANSYAH				
2	DAVIN FELIX PRATAMA				
3	DIK VIVI ILARAHMANIA				
4	DINA KARTIKA SARI				
5	NAFA SILVIRA PUTRI				
6	RITA AMELIA				
7	BELLA RAHMA DANI				
8	SITI MUNAWAROH				
9	AURORA BELVA LAVERDA				
10					

Kriteria penilaian :

1. Awalan

- 1) Pandangan fokus ke depan
- 2) Berdirilah dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang
- 3) Tangan kanan memegang bola yang akan dilempar

Penskoran :

- Skor 3 jika melakukan 3 kriteria
- Skor 2 jika melakukan 2 kriteria
- Skor 1 jika melakukan 1 kriteria

2. Lemparan

- 1) Langkahkan kaki kanan Anda sebanyak satu langkah ke depan
- 2) Langkah keempat lakukan ayunkan bola dengan menggunakan tangan kanan
- 3) Langkah terakhir adalah lemparkan bola ke depan sesuai dengan permintaan pemukul

Penskoran :

- Skor 3 jika melakukan 3 kriteria
- Skor 2 jika melakukan 2 kriteria
- Skor 1 jika melakukan 1 kriteria

3. Ketepatan

- 1) Skor 3 jika Bola tepat mengenai sasaran
- 2) Skor 2 jika bola tidak tepat mengenai sasaran tetapi mendekati sasaran
- 3) Skor 1 jika bola jauh dari sasaran

## LEMBAR TES EVALUASI

Nama Siswa : .....

Kelas : .....

No Absen : .....

---

---

***Berilah tanda silang (x) pada huruf a, b, c atau d sesuai dengan jawaban yang paling tepat !***

1. Tiwi melakukan variasi gerak dasar manipulatif dengan kombinasi gerak dasar nonlokomotor dalam melempar bola melambung. Gerak dasar yang dilakukan Tiwi ialah melempar bola dengan ...
  - a. Melangkah dan berlari
  - b. Melangkah dan mengayun lengan
  - c. Melompat dan mengayun lengan
  - d. Berdiri dan mengayun lengan
  
2. Dalam permainan bola kasti ada beberapa gerak dasar yang harus dikuasi oleh pemain. Berikut adalah gerak dasar bermain bola kasti, *kecuai*....
  - a. Melempar
  - b. Menendang
  - c. Memukul
  - d. Menangkap
  
3. Dalam sebuah permainan, Tono ingin melempar bola kepada Edi yang sedang berdiri jauh. Lemparan apakah yang harus digunakan Tono, langkah-langkah yang harus dilakukan Tono....
  - a. Melempar bola lambung kemudian melangkah
  - b. Melempar bola datar sambil berdiri
  - c. Melempar bola datar sambil melangkah
  - d. Berdiri dan membungkuk dengan melempar bola
  
4. Bola dipegang dengan tangan kanan, menghadap ke arah sasaran lempar, pandangan tertuju pada sasaran lempar, kedua kaki dibuka silang depan, lutut agak ditekuk, rentangkan tangan lempar ke belakang dengan bola diarahkan ke sasaran, lengan kiri lurus ke depan sejajar dengan bahu. Dalam permainan kasti merupakan cara melempar bola ...
  - a. melambung
  - b. Mendatar/lurus
  - c. Rendah
  - d. Menggelinding
  
5. Jika datangnya bola diatas kepala dan jauh dari jangkauan, maka kombinasi gerak yang dilakukan oleh penangkap yaitu ....
  - a. Berlari kearah datangnya bola dan meloncat sambil menangkap
  - b. Berlari mundur dan meloncat sambil menangkap
  - c. Langsung menangkap dari titik berdiri sambil meloncat
  - d. Bergeser kesamping dan meloncat sambil menangkap