

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
DARING/ONLINE

Satuan Pendidikan	: SD NEGERI 02 JATIROYOM
Mata Pelajaran	: PJOK
Kelas/Semester	: V / (Ganjil)
Materi Pokok	: Permainan Kasti
Alokasi Waktu	: 3 x 4 x 35 menit (3x pertemuan)

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

- 3.2.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.
- 4.2.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 gerakan melempar bola melambung
2. Peserta didik mampu menjelaskan tentang gerakan melempar bola mendatar
3. Peserta didik mampu mempraktikkan tentang gerakan melempar bola melambung
4. Peserta didik mampu mempraktikkan tentang gerakan melempar bola mendatar

Pertemuan kedua

1. Peserta didik mampu menjelaskan tentang gerakan menangkap bola melambung
2. Peserta didik mampu menjelaskan tentang gerakan menangkap bola mendatar
3. Peserta didik mampu mempraktikkan tentang gerakan menangkap bola melambung
4. Peserta didik mampu mempraktikkan tentang gerakan menangkap bola mendatar

Pertemuan ketiga

1. Peserta didik mampu menjelaskan tentang gerakan memukul bola menggunakan satu tangan
2. Peserta didik mampu mempraktikkan tentang gerakan memukul bola menggunakan satu tangan

D. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat memahami kombinasi gerak lokomotor, non lokomotor, manipulatif pada gerakan 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 gerakan melempar bola melambung dan mendarat
- 2) Aktivitas mengamati video tentang gerakan melempar bola melambung dan mendarat
- 3) Sumber materi *youtube.com dan google.com*

b. Pertemuan ke dua

- 1) Teori permainan kasti tentang gerakan menangkap bola melambung dan menangkap bola mendarat
- 2) Aktivitas mengamati video tentang gerakan menangkap bola melambung dan menangkap bola mendarat
- 3) Sumber materi *youtube.com dan google.com*

c. Pertemuan ke tiga

- 1) Teori permainan kasti tentang gerakan memukul bola dengan satu tangan
- 2) Aktivitas mengamati video tentang gerakan memukul bola dengan satu tangan
- 3) Sumber materi *youtube.com dan google.com*

2. Materi Pembelajaran Remedial

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

3. Materi Pengayaan

- Menerapkan permainan kasti seperti , 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

- Penjelasan dari Guru tentang gerakan melempar, menangkap dan memukul bola kasti pada permainan kasti
- Gambar tentang gerakan melempar, menangkap dan memukul bola kasti pada permainan kasti di google



Melempar Bola



Menangkap Bola



Memukul Bola

- Video tentang gerakan melambungkan , melempar, menangkap dan memukul bola kasti pada permainan kasti di youtube
 - 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

- Lapangan,Pemukul,Bola Kasti,
- Laptop
- Smartphone/android*
- Buku dan pulpen

3. Sumber Pembelajaran

- Google.com* teknik dasar 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
 - 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 gerakan melempar bola melambung dan mendarat 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 gerakan melempar bola melambung dan mendarat 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 gerakan melempar bola melambung dan mendarat pada permainan kasti dan memvideokan dengan durasi 20 detik saja (tanggungjawab, percaya diri)

> **Menalar**

- Peserta didik terus berusaha mencari video referensi terbaik gerakan melempar bola melambung dan mendarat pada Permainan Kasti yang didapatkan sebelumnya hingga mampu melakukan dengan benar.

> **Mengkomunikasikan**

- Peserta didik menuliskan dalam bukunya apa itu gerakan melempar bola melambung dan mendarat 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 melalui 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) Apersepsi : Guru menanyakan tentang gerakan menangkap bola melambung dan bola mendarat pada permainan kasti
- 5) Motivasi : Guru menyampaikan manfaat permainan kasti
- 6) Guru menyampaikn 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 gerakan menangkap bola melambung dan bola mendarat dalam permainan kasti dan memvideokan dengan durasi 20 detik saja (tanggungjawab, percaya diri)

> Menalar

- Peserta didik terus berusaha mencari video referensi terbaik materi gerakan gerakan menangkap bola melambung dan bola mendarat dalam permainan kasti berdasarkan pengalaman yang didapatkan sebelumnya hingga mampu melakukan dengan benar.

> Mengkomunikasikan

- Peserta didik menuliskan dalam bukunya apa itu gerakan menangkap bola melambung dan mendarat 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 gerakan memukul bola dengan satu tangan 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 gerakan memukul bola dengan satu tangan pada permainan kasti melalui media *WA Groub* (didiplin)

> Menanya

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

> Mencoba

- Guru meminta peserta didik untuk mencoba mencari video lain terkait gerakan memukul bola dengan satu tangan pada permainan kasti dan memvideokan dengan durasi 20 detik saja (tanggungjawab, percaya diri)

> Menalar

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

> Mengkomunikasikan

- Peserta didik menuliskan dalam bukunya apa itu gerakan memukul bola dengan satu tangan dalam permainan kasti, contoh gerakan dasarnya, beserta manfaatnya dari kegiatan yang sudah dilakukan dan dituangkan dalam *buku tulis*

c. Kegiatan Penutup (110 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)

I. Penilaian

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

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

Penilaian Observasi																						
No	Nama Siswa	Sikap																				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
4. Mengumpulkan semua tugas tepat waktu

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

2. Pengetahuan:

Peserta didik menjawab pertanyaan tes tertulis.

Bentuk tes tertulis

Soal :

1. Apa berapa Regu dalam Permainan Kasti itu.....
2. Regu yang berhasil memperoleh atau mengoleksi angka terbanyak di saat pertandingan berakhir, dinyatakan.....
3. Jelaskan cara melakukan gerakan melambungkan bola kedepan dengan benar...
4. Jelaskan cara melakukan gerakan melempar bola mendatar dengan benar...
5. Jelaskan cara melakukan teknik dasar menangkap bola dengan dua tangan ...
6. Jelaskan cara melakukan teknik dasar memukul bola dengan dua tangan...

*** 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 gerakan melambungkan bola kedepan dan divideokan dengan durasi 20 detik
2. Peserta didik mempraktikkan gerak melempar bola mendatar dan menangkap bola dengan dua tangan dan divideokan dengan durasi 20 detik
3. Peserta didik mempraktikkan gerakan memukul bola dengan dua tangan dan divideokan dengan durasi 20 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*

Jatirojom,.....2020

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Guru Penjaskes

Fakihudin, S.Pd
NIP. 19630517 198405 1 001

Tony Sulisty, S.Pd
NIP.

Lampiran I

BAHAN AJAR

1. Media Youtube

- 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



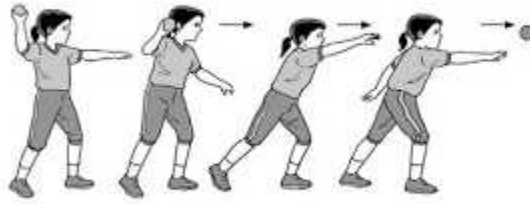
2. Melempar Lurus atau Datar

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
- Berdiri secara menyamping dengan menggunakan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang
- Bukalah kaki dengan lebar
- Luruskan lutut kaki kiri dan bengkokkan lutut kaki kanan
- Tangan kanan memegang bola dan membengkokkan 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.

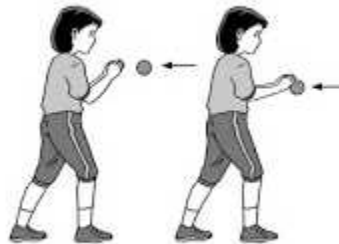
1. Menangkap Bola Melambung

- 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 dengan dua tangan 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



C. Memukul Bola

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

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.