



UKMIPPG
2021

UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA

**PERANGKAT PEMBELAJARAN
(LURING)**

Permainan Bola Kecil
**(Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar Pada
Permainan Bola Kasti)**

Oleh :

Arif Setyawan, S.Pd
NO UKG : 201502944780



SD NEGERI 008 LABUHAN PAPAN



Email : arifsetyawan620@gmail.com

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah	: SD Negeri 008 Labuhan Papan
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan
Kelas / Semester	: IV / Ganjil
Materi	: Permainan Bola Kecil
Materi Pokok	: Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar Pada Permainan Bola Kasti
Alokasi Waktu	: 1 x Pertemuan (4 x 35 Menit)

A. Kompetensi Inti

1. Menerima dan menjalankan 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 (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 dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.2 Memahami variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola kecil sederhana dan tradisional.	3.2.1 Menjelaskan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif permainan bola kasti 3.2.2 Menganalisis variasi dan kombinasi gerak dasar melempar, menangkap, dan memukul bola pada permainan bola kasti
4.2 Mempraktikkan variasi gerak	4.2.1 Melakukan variasi dan

<p>dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional.</p>	<p>kombinasi gerak dasar menangkap, melempar, dan memukul bola pada permainan bola kasti dengan permainan sederhana</p> <p>4.2.2 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar menangkap, melempar, dan memukul bola pada permainan bola kasti dengan permainan tradisional</p>
---	--

C. Tujuan Pembelajaran

1. **Dengan mengamati video** yang ditayangkan **Peserta didik** mampu **menjelaskan** variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif permainan bola kasti **dengan bahasa sendiri** .
2. **Melalui pengamatan gerak** di lapangan **Peserta didik** mampu **menganalisis** variasi dan kombinasi gerak dasar melempar, menangkap, dan memukul bola pada permainan bola kasti **sesuai petunjuk LKPD**.
3. **Melalui aktifitas** permainan modifikasi **Peserta didik** mampu **melakukan** variasi dan kombinasi gerak dasar menangkap, melempar, dan memukul bola pada permainan bola kasti **dengan semangat**
4. **Melalui permainan tradisional** bola kasti, **Peserta didik** mampu **mempraktikkan** variasi dan kombinasi gerak dasar menangkap, melempar, dan memukul bola kasti **dengan bersungguh-sungguh dan penuh semangat**

D. Materi Pembelajaran

Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar Pada Permainan Bola Kasti

E. Metode dan Pendekatan Pembelajaran

Model : Cooperative Learning

Metode : ***Problem Based Learning***

Pendekatan : Saintifik (Mengamati, Menanya, Mengumpulkan Informasi, Eksperimen, Mengasosiasi / Mengolah Informasi dan Mengkomunikasikan) Prinsip TPACK dan menerapkan ICT

Strategi : Memberikan bahan tayang, Tanya Jawab, Diskusi, dan Praktik

F. Media, Alat dan Suber Belajar

a. Media Pembelajaran

1. Media visual (power point dan buku paket)
2. Media audio visual (vidio pembelajaran bergerak dan bersuara)

b. Alat Pembelajaran

1. Infocus
2. Laptop
3. Pengeras Suara
4. Bola Kasti
5. Bola Kertas
6. Count/ Patok
7. Pemukul bola

G. Sumber Pembelajaran

- Buku Siswa Aktif Berolahraga-Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas IV
- Modul Pembelajaran
- Video Pembelajaran
- Power point

H. Langkah - langkah Pembelajaran

TAHAP PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN	Alokasi Waktu
A. Kegiatan Pendahuluan		20 Menit
Persiapan orientasi	<ol style="list-style-type: none">1. Guru Membariskan peserta didik sebelum masuk ke dalam kelas. Kedisiplinan2. Pemeriksaan kerapian, kebersihan, dan penerapan protokol kesehatan peserta didik. Dsisplin, taat aturan3. Memulai pembelajaran dengan doa dan dilanjutkan dengan yel-yel pembangkit semangat Nasionalisme. Religious, Nasionalisme4. Mengecek kehadiran peserta didik. Kedisiplinan	
Apersepsi	<ol style="list-style-type: none">5. Menyimak apersepsi dari guru tentang pelajaran sebelumnya dan juga mengaitkan dengan	

	<p>pengalaman siswa tentang materi di kehidupan sehari-hari supaya bisa dikaitkan dengan materi yang akan dilakukan. (Communication- 4C)</p> <p>Cermat</p>	
Motivasi	<p>6. Memberikan motivasi kepada peserta didik tentang manfaat dan pentingnya selalu berolahraga. (Communication- 4C)</p> <p>7. Guru memberikan pre test melalui soal yang ditampilkan pada power point (Critical Thinking)</p>	
Pemberian Acuan	<p>8. Guru Menjelaskan kepada peserta didik hal apa saja yang akan dilakukan saat pembelajaran maupun saat praktek di lapangan. (Communication- 4C)</p> <p>9. Guru Menyampaikan tujuan pembelajaran. (Communication- 4C)</p> <p>10. Menjelaskan kriteria penilaian kepada peserta didik. (Communication- 4C)</p> <p>11. Membagi kelompok untuk memudahkan dalam praktek dan digunakan dalam diskusi setelah praktek. (collaboration)</p> <p>12. Guru membagikan LK 2 dan LK 3 sebagai instrument pengamatan. (Communication- 4C)</p>	
B. Kegiatan Inti		100 menit
Sintaks Model	<u>Mengamati</u>	
Orientasi peserta didik	<p>1. Guru menampilkan materi melempar, menangkap, dan memukul dalam permainan bola kasti dengan menampilkan video pada link dan menampilkan gambar pada PPT. (TPACK dan TIK)</p> <p>Video ke 1. https://www.youtube.com/watch?v=zauUzGpipdQ Video 2. https://youtu.be/5ObzFjvDXTw Video 3. https://youtu.be/fJO1n7QE4_U</p>	

<p>Mengorganisasi peserta didik dalam belajar</p>	<p style="text-align: center;"><u>Menanya</u></p> <p>2. Guru bertanya tentang materi variasi gerak lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola kecil yang ada pada tayangan video pembelajaran ke 1. (Critical Thinking)</p> <p>3. Guru bertanya gerak dasar apa saja yang ditayangkan pada video pembelajaran ke 2 dan ke 3. (Critical Thinking)</p>	
<p>Membimbing pengumpulan informasi dan data secara individu maupun kelompok</p>	<p style="text-align: center;"><u>Menganalisis</u></p> <p>4. Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk menganalisis kesulitan atau permasalahan yang dirasakan siswa dan yang dilihat siswa selama praktik gerak dasar menangkap, melempar, dan memukul pada permainan kasti di lapangan, selanjutnya dituangkan pada LKPD kelompok masing-masing. (Critical Thinking, problem solving, and Communication- 4C) Kedisiplinan</p> <p style="text-align: center;"><u>Mencoba</u></p> <p>5. Peserta didik diarahkan kelapangan untuk praktek. kedisiplinan</p> <p>6. Peserta didik melakukan pemanasan dalam bentuk permainan kelompok yang telah dimodifikasi. (Collaboration) kerjasama</p> <p>7. Peserta didik melakukan gerakan melempar, menangkap, dan memukul bola kasti dengan permainan kompetisi yang telah dimodifikasi secara berkelompok. Kerjasama sportifitas (Collaboration)</p> <p>8. Peserta didik mempraktikkan gerakan melempar, menangkap, dan memukul bola kasti dengan permainan tradisional bola kasti. Kerjasama sportifitas (Collaboration)</p>	

<p>Berbagi informasi dan berdiskusi untuk menemukan solusi penyelesaian masalah</p>	<p>9. Peserta didik bersama-sama melakukan pendinginan. (Communication- 4C)</p> <p>10. Peserta didik berdiskusi dengan guru dan kelompok mengenai analisis permasalahan yang dihadapi guna mencari pemecahan masalah. (Collaboration) (Communication- 4C)</p> <p>11. Peserta didik diberikan kesempatan untuk maju mencontohkan gerakan melempar, menangkap, dan memukul setelah menerima perbaikan dan masukan dari kelompok lain dan guru. Keberanian</p>	
<p>Presentasi hasil penyelesaian masalah</p>	<p style="text-align: center;"><u>Menyimpulkan</u></p> <p>12. Peserta didik diberikan kesempatan menyampaikan kesimpulan dari pembelajaran yang telah dipelajari. Critical Thinking dan Comunication</p> <p>13. Peserta didik mengerjakan LKPD mandiri LK.1 yang diberikan guru. Critical Thinking kedisiplinan</p>	
<p>C. Kegiatan Penutup</p>		<p>20 menit</p>
	<p>1. Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk bertanya dan menyimpulkan hasil proses pembelajaran. (Comunication)</p> <p>2. Guru memberikan post test. Critical Thinking</p> <p>3. Guru menyampaikan rencana tindak lanjut untuk materi pertemuan berikutnya. (Comunication)</p> <p>4. Guru memberikan motifasi dan menyampaikan manfaat dari pembelajaran dan mengaitkan dengan kehidupan sehari-hari. motivasi</p> <p>5. Peserta didik melakukan doa bersama yang dipimpin salah satu temannya. (Religius)</p> <p>6. Guru memberikan pesan kepada siswa untuk</p>	

	<p>selalu menerapkan protokol kesehatan.</p> <p>(Communication) Disiplin</p> <p>7. Guru menutup pembelajaran dan salam. (Religius dan sopan santun)</p>	
--	---	--

I. Penilaian, Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

1. Teknik Penilaian

- a) Penilaian Sikap : Observasi / Pengamatan.

Bubuhkan tanda centang pada kolom-kolom sesuai hasil pengamatan pada peserta didik

No	Nama Siswa	Disiplin		Keberanian		Tanggung Jawab		Percaya Diri	
		SB	PB	SB	PB			SB	PB
1									
2									
3									
4									
5									
dst.									

Keterangan :

SB : Sangat Baik

PB : Perlu Bimbingan

- b) Penilaian Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan

No	Soal	Kunci Jawaban
1	<p>Gerak tubuh untuk berpindah tempat disebut dengan gerak ?</p> <p>a. Lokomotor</p> <p>b. Non lokomotor</p> <p>c. Manipulatif</p> <p>d. Motor</p>	D
2	<p>Gerakan memukul bola dalam permainan bola kasti disebut dengan gerak ?</p> <p>a. Lokomotor</p> <p>b. Non lokomotor</p> <p>c. Manipulatif</p> <p>d. Motor</p>	C
3	<p>Gerakan berpindah dari base satu ke base yang lainnya dalam permainan bola kasti disebut dengan gerak ?</p> <p>a. Lokomotor</p>	A

	b. Non lokomotor c. Manipulatif d. Motor	
4	Perhatikan langkah-langkah dibawah ini : <ul style="list-style-type: none"> • Memegang bola kasti menggunakan tangan kanan. • Pandangan mata kita arahkan ke sasaran lemparan. • Condongkan badan sedikit ke belakang, lalu lemparkan bola ke atas hingga bola melambung Langkah-langkah diatas merupakan cara melakukan ? <ol style="list-style-type: none"> a. Melempar bola melambung b. Melempar bola mendatar c. Melempar bola kebawah d. Memukul 	A
5	Perhatikan langkah-langkah dibawah ini : <ul style="list-style-type: none"> • Posisi awal badan berdiri tegak. • Lalu letakkan kaki kiri di depan dan memegang tongkat pemukul menggunakan tangan kanan. • Perhatikan arah datangnya bola yang dilemparkan oleh pelempar bola. • Kemudian, pukul bola tersebut ke arah melambung. Langkah-langkah diatas merupakan cara melakukan ? <ol style="list-style-type: none"> a. Memukul bola melambung b. Memukul bola mendatar c. Memukul bola kebawah d. Menangkap 	A

Instrumen Penentuan Skor/ Nilai Pengetahuan

No	Nama	Butir soal					Nilai
		1	2	3	4	5	
1							
2							
3							
Dst.							

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Nilai Pengetahuan} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

Jumlah skor maksimal

$$\text{Skor maksimal penilaian pengetahuan} = 100$$

c) Penilaian Keterampilan : Unjuk Kerja Keterampilan gerak

Berilah tanda cek (V) pada kolom yang sudah di sediakan.

NO	INDIKATOR PENILAIAN	HASIL PENILAIAN		
		BAIK (3)	CUKUP (2)	KURANG (1)
1	Melempar			
2	Menangkap			
3	Memukul			
Skor maksimal (9)				

Rubrik Penilaian

KRITERIA PENILAIAN	SCORE	INDIKATOR
Score Maksimal 3	3	Semua indikator teknik melempar,menangkap,dan memukul dilakukan dengan sangat baik
	2	Semua indikator teknik melempar,menangkap,dan memukul dilakukan dengan baik
	1	Sebagian indikator teknik melempar,menangkap,dan memukul dilakukan dengan cukup baik

$$\text{Nilai keterampilan yang diperoleh siswa} = \frac{\text{skor perolehan}}{\text{skor maksimal}} \times 100$$

Tabel Konversi Nilai Keterampilan

Interval Nilai	Predikat	Keterangan
>92 - 100	A	Sangat Baik
>83 - 92	B	Baik
>75 - 83	C	Cukup
<75	D	Kurang

2. Remedial

- Tugas membuat rangkuman dan indikator yang tidak mampu di capai.
- Guru memberi semangat kepada peserta didik yang belum mencapai KKM

(Kriteria Ketuntasan Minimal). Guru akan memberikan tugas bagi peserta didik yang belum mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal), misalnya sebagai berikut :

Bagi peserta didik yang belum memahami pelajaran ini, guru memberikan tugas, dengan menjawab pertanyaan-pertanyaan yang lebih sederhana.

3. Pengayaan

- a) Menjadi tutor sebaya bagi teman yang belum mampu mencapai nilai KKM pada indicator pembelajaran tertentu.
- b) Diberikan materi untuk pertemuan berikutnya atau ketrampilan dengan tingkat kesulitan lebih kompleks agar lebih terampil.

Labuhan Papan, 06 Desember 2021

Mengetahui,
Kepala SDN 008 Labuhan Papan




Hi. SARINAM, S.Pd
NIP. 196412121988042001

Guru PJOK



ARIF SETYAWAN, S.Pd
NIP.199101232019031001

MODUL PEMBELAJARAN

**VARIASI DAB KOMBINASI GERAK DASAR PADA PERMAINAN BOLA
KASTI SISWA KELAS IV SDN 008 LABUHAN PAPAN**



Oleh :

Nama : Arif Setyawan, S.Pd
No UKG : 201502944780
Bidang studi : PJOK
Kelas : 4

**PENDIDIKAN PROFESI GURU DALAM JABATAN
UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA**

2021

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat ALLAH SWT, Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga Materi Ajar Berbasis Problem Based Learning yang berjudul “**Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar Pada Permainan Bola Kasti**” ini dapat diselesaikan.

Materi ajar ini penulis susun untuk memenuhi tugas dan tagihan mahasiswa PPG Dalam Jabatan Tahun 2021 Universitas Negeri Surabaya pada tahap Pendalaman Materi yaitu Penyusunan Materi Ajar Berbasis Masalah untuk mengidentifikasi permasalahan pembelajaran yang dialami siswa ataupun guru selama proses pembelajaran. Dalam materi ajar ini penulis menyajikan beberapa referensi dan solusi untuk mengatasi defisit kompetensi dan miskonsepsi dalam pendalaman materi. Materi ajar ini dikembangkan dengan mengedepankan pendekatan Higher Order Thinking Skill (HOTS) dan mengintegrasikan kerangka berpikir Technological Pedagogical And Content Knowledge (TPACK)

Penulis menyadari bahwa materi ajar ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh sebab itu saran dan kritikan yang bersifat membangun dari berbagai pihak sangat penulis harapkan demi perbaikan di masa yang akan datang dan bermanfaat bagi mahasiswa PPG kedepannya.

Labuhan Papan, 06 Desember 2021

Guru PJOK



ARIE SETYAWAN, S.Pd

NIP.199101232019031001

Kompetensi Inti

1. Menerima dan menjalankan 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 (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.

Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.2 Memahami variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola kecil sederhana dan tradisional.	3.2.3 Menjelaskan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif permainan bola kasti
	3.2.4 Menganalisis variasi dan kombinasi gerak dasar melempar, menangkap, dan memukul bola pada permainan bola kasti
4.2 Mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional.	4.2.3 Melakukan variasi dan kombinasi gerak dasar menangkap, melempar, dan memukul bola pada permainan bola kasti yang disederhanakan
	4.2.4 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar menangkap, melempar, dan memukul bola pada permainan tradisional bola kasti

Tujuan Pembelajaran

1. **Dengan mengamati video** yang ditayangkan **Peserta didik** mampu **menjelaskan** variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif permainan bola kasti **dengan bahasa sendiri** .
2. **Melalui pengamatan gerak** di lapangan **Peserta didik** mampu **menganalisis** variasi dan kombinasi gerak dasar melempar, menangkap, dan memukul bola pada permainan bola kasti **sesuai petunjuk LKPD**.
3. **Melalui aktifitas** permainan modifikasi **Peserta didik** mampu **melakukan** variasi dan kombinasi gerak dasar menangkap, melempar, dan memukul bola pada permainan bola kasti **dengan semangat**
4. **Melalui permainan tradisional** bola kasti, **Peserta didik** mampu **mempraktikkan** variasi dan kombinasi gerak dasar menangkap, melempar, dan memukul bola kasti **dengan bersungguh-sungguh dan penuh semangat**

BAHAN AJAR

Permainan Bola Kecil (Bola Kasti)

I. Pendahuluan

Modul ini menjelaskan tentang gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola kecil. Setelah peserta didik mempelajari modul ini diharapkan peserta didik mampu dan mengetahui tentang materi tersebut. Materi ini dipelajari dengan Guru menjelaskan maupun menampilkan video tentang gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola kasti.

II. INTI

a. Pengertian gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif

Keterampilan gerak dasar disekolah dasar itu dapat dibagi menjadi beberapa kategori meliputi tiga macam, yaitu: lokomotor, non lokomotor, dan manipulasi.

1) Gerak dasar lokomotor

Pengertian gerak dasar lokomotor Menurut Bumpa & haff (dalam Amirzan 2018:157) mengatakan bahwa gerak lokomotor adalah segala bentuk gerakan yang menggunakan berbagai alat seperti menendang bola, melempar benda dengan bentuk permainan dengan alat 21 lain. Selain itu gerak lokomotor adalah gerak memindah tubuh dari suatu tempat ketempat yang lain menurut Nanda (2015:62).

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa gerak dasar lokomotor adalah gerak dasar yang berpindah tempat. Gerak dasar lokomotor sering dilakukan dalam kehidupan sehari-hari sebagai contoh: (1) berjalan, (2) berlari. Kemudian gerak dasar lokomotor dapat dikombinasikan dengan gerak dasar lainnya 2) Macam – macam gerak dasar lokomotor adalah sebagai berikut : (1) Berlari, (2) Berjalan, (3) Berjingkat, (4) Menderap, (5) Merayap, Nanda (2015:62 – 63)

2) Gerak dasar non – lokomotor

Pengertian gerak dasar non – lokomotor adalah aktifitas yang menggerakkan anggota tubuh pada porosnya dan pelaku tidak berpindah tempat (Hanif Yulingga Nanda, 2015:64). Selain itu gerak dasar non- lokomotor adalah gerakan yang tanpa berpindah tempat tetapi menggerakkan kemampuan kelentukan sendi kesegala arah, Amirzan (2012 : 86).

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa gerakan dasar

non – lokomotor adalah gerakan yang tidak berpindah tempat tetapi anggota tubuh tetap melakukan aktifitas. Berbeda dengan gerak dasar lokomotor dan manipulatif, gerak dasar non lokomotor lebih berfokus pada kelentukan sendi kesegala arah. 2) Macam – macam gerak dasar non – lokomotor adalah sebagai berikut: (1) Latihan menghindar, (2) Latihan peregangan, (3) Memutar (meliuk) dan berputar, (4) Bergantung, (5) Menarik dan mendorong. Nanda (2015:64). 22

3) Gerak dasar manipulatif

Pengertian gerak dasar manipulatif adalah keterampilan motorik yang melibatkan penguasaan terhadap objek diluar tubuh oleh tubuh atau bagian tubuh, Nanda (2015:65). Selain itu gerakan manipulatif adalah segala bentuk gerakan yang menggunakan berbagai alat (Irfandi, 2015 : 3). Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa gerak dasar manipulatif adalah gerakan menggunakan berbagai alat yang melibatkan penguasaan terhadap bagian tubuh.

b. Pengertian Kasti

Permainan kasti tergolong permainan bola kecil yang dimainkan secara beregu. Setiap regu yang bertanding dalam kasti terdiri dari 12 orang pemain. Untuk memainkan kasti, pemain menggunakan alat berupa bola dan kayu pemukul yang dimaksud dengan permainan bola kecil adalah permainan dalam olahraga yang menggunakan alat berupa bola kecil, baik untuk individual (perseorangan) maupun beregu. Dalam praktiknya, untuk memukul bola kecil tersebut, atlet yang terlibat dalam olahraga permainan bola kecil juga menggunakan alat pemukul, yang disesuaikan dengan jenis olahraga yang dimainkan. Olahraga yang termasuk permainan bola kecil di antaranya adalah kasti, rounders, baseball, softball, badminton (bulutangkis), golf, tenis meja (pingpong), tenis lapangan, hoki, hingga kriket.

Dalam permainan kasti, 2 regu bertanding secara langsung. Kedua regu dibagi menjadi tim menyerang (tim yang memukul bola) dan tim bertahan (tim yang melempar bola). Tim bertahan akan berusaha untuk mendapatkan hak jadi tim menyerang. Caranya adalah dengan menangkap bola yang dipukul tim menyerang. Sebaliknya, tim menyerang akan berupaya untuk mencetak poin dengan mengelilingi lapangan melewati tiang (tempat) hinggap.

c. Jumlah Pemain dalam Kasti

Setiap regu terdiri dari 12 orang, yang menggunakan nomor 1 hingga 12. Fungsi nomor ini adalah sebagai urutan pemukul tim menyerang. Setiap anggota tim menyerang hanya berhak memukul bola sekali, kecuali pemukul yang terakhir. Nomor ini diletakkan di dada sehingga disebut nomor dada. Ukurannya 25 x 25 cm dan berwarna putih.

d. Lapangan Permainan Kasti

Dengan bentuk persegi panjang, ukuran lapangan kasti adalah 60 x 30 meter, atau 70 x 30 meter. Dengan demikian, panjang lapangan kasti antara 60-70 meter, lebarnya 30 meter.

Dalam lapangan kasti, terdapat 7 titik sebagai berikut.

- 1) Ruang bebas atau ruang tunggu pemain tim menyerang;
- 2) Tempat pelempar, atau titik pelempar tim bertahan melemparkan bola kepada pemukul dari tim menyerang;
- 3) Tempat pemukul atau titik pemukul dari tim penyerang menyambut bola lemparan pelambung tim bertahan;
- 4) Tempat penjaga belakang atau titik penjaga terakhir tim bertahan untuk mengenai pemain dari tim penyerang.
- 5) Tempat hinggap pertama, atau tempat pemberhentian pertama tim menyerang usai memukul bola;
- 6) Tempat hinggap kedua, atau tempat pemberhentian kedua tim menyerang usai memukul bola;
- 7) Tempat hinggap ketiga, atau tempat pemberhentian ketiga sekaligus terakhir tim menyerang usai memukul bola sebelum ia berlari ke ruang bebas.

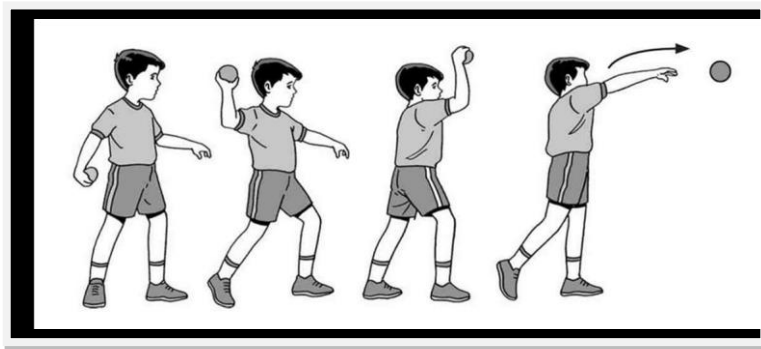
1) Melempar Bola

a) Melempar Bola Melambung

Cara melakukannya:

- Memegang bola kasti menggunakan tangan kanan.
- Pandangan mata kita arahkan ke sasaran lemparan.
- Condongkan badan sedikit ke belakang, lalu lemparkan bola ke atas hingga bola melambung.

Ulangi latihan ini beberapa kali sampai kamu lebih ahli dalam teknik melempar bola melambung.



Gambar melempar bola melambung

Sumber gambar : <https://www.yuksinau.id/kasti/>

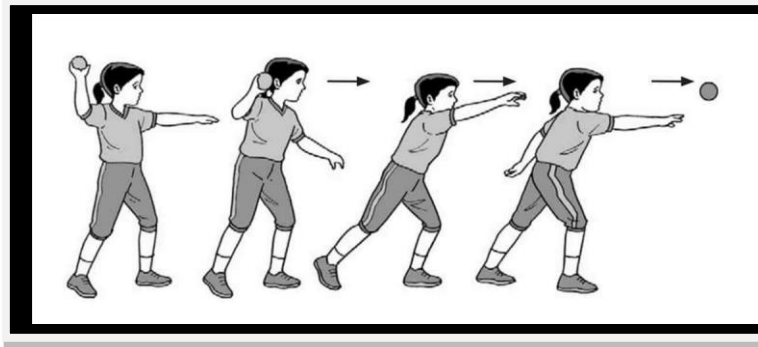
Supaya peserta didik lebih mudah memahami silahkan nonton vidio yang ada pada link ini : <https://youtu.be/5ObzFjvDXTw>

b) Melempar Bola Mendatar

Cara melakukannya:

- Memegang bola kasti menggunakan tangan kanan.
- Pandangan mata kita arahkan ke sasaran lemparan.
- Posisi badan tegak, lalu lemparkan bola ke arah mendatar.

Ulangi latihan ini beberapa kali, supaya kamu bisa lebih ahli dalam teknik melempar bola mendatar.



Gambar melempar bola melambung

Sumber gambar : <https://www.yuksinau.id/kasti/>

Supaya peserta didik lebih mudah memahami silahkan nonton vidio yang ada pada link ini : <https://youtu.be/5ObzFjvDXTw>

c) Melempar Bola ke Bawah

Cara melakukannya:

- Memegang bola kasti menggunakan tangan kanan.
- Pandangan mata kita arahkan ke sasaran lemparan.
- Posisi badan tegak, kemudian lemparkan bola ke arah bawah.

Ulangilah latihan ini beberapa kali hingga kamu menjadi ahli dalam teknik melempar bola ke bawah.



Gambar melempar bola ke bawah

Sumber Gambar : https://www.situsartikel92.com/2020/10/variasi-gerak-dasar-lokomotor_22.html

Supaya peserta didik lebih mudah memahami silahkan nonton vidio yang ada pada link ini : <https://youtu.be/5ObzFjvDXTw>

2) Menangkap Bola

a) Menangkap Bola Melambung

Cara melakukannya:

- Posisi awal berdiri tegak, kaki kanan berada di depan.
- Pandangan mata fokus pada arah datangnya bola.
- Siku sedikit ditekuk dan tangan saling berhadapan.
- Lemaskan dan jari-jari diregangkan, lalu tangkaplah bola dengan baik.



Gambar menangkap bola melambung

Sumber Gambar : https://www.situsartike192.com/2020/10/variasi-gerak-dasar-lokomotor_22.html

Supaya peserta didik lebih mudah memahami silahkan nonton vidio yang ada pada link ini : <https://youtu.be/5ObzFjvDXTw>

b) Menangkap Bola Mendatar

Cara melakukannya:

- Posisi awal berdiri tegak, kaki kanan berada di depan.
- Pandangan fokus ke arah datangnya bola yang dipukul.
- Siku sedikit ditekuk dan tangan saling berhadapan di depan dada.
- Lemaskan dan jari-jari diregangkan, kemudian tangkap bola dengan baik.



Gambar menangkap bola melambung

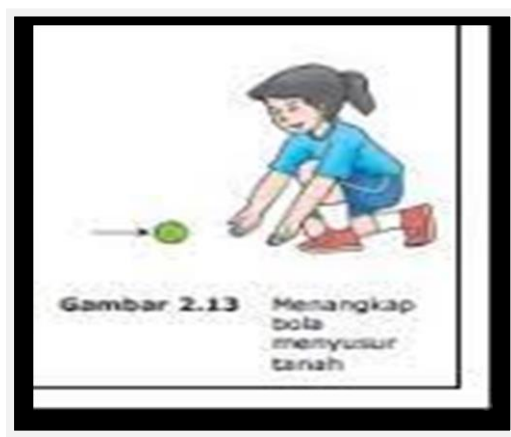
Sumber Gambar : https://www.situsartikel92.com/2020/10/variasi-gerak-dasar-lokomotor_22.html

Supaya peserta didik lebih mudah memahami silahkan nonton vidio yang ada pada link ini : <https://youtu.be/5ObzFjvDXTw>

c) Menangkap Bola Arah Bawah

Cara melakukannya:

- Posisi awal berdiri tegak, kaki kanan berada di depan.
- Pandangan fokus pada arah datangnya bola.
- Kaki kiri ditekuk dan lutut kaki kanan menempel di bagian tanah.
- Letakkan kedua telapak tangan supaya saling berhadapan di depan kaki kanan.
- Kemudian tangkaplah bola dengan hati-hati.



Gambar menangkap bola arah bawah

Sumber Gambar : https://www.situsartikel92.com/2020/10/variasi-gerak-dasar-lokomotor_22.html

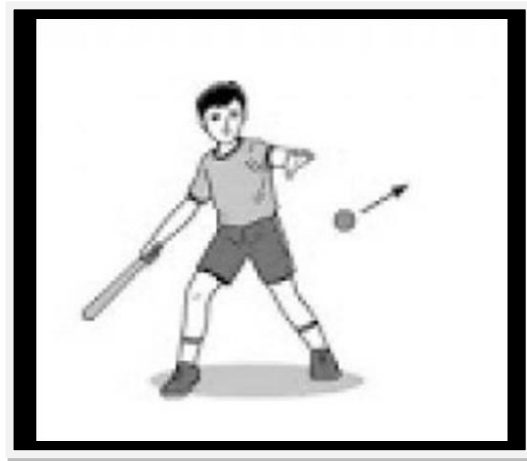
Supaya peserta didik lebih mudah memahami cara silahkan nonton vidio yang ada pada link ini : <https://youtu.be/5ObzFjvDXTw>

3) Memukul Bola

a) Memukul Bola Arah Melambung

Cara melakukannya:

- Posisi awal badan berdiri tegak.
- Lalu letakkan kaki kiri di depan dan memegang tongkat pemukul menggunakan tangan kanan.
- Perhatikan arah datangnya bola yang dilemparkan oleh pelempar bola.
- Kemudian, pukul bola tersebut ke arah melambung.



Gambar memukul bola arah melambung

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

Supaya peserta didik lebih mudah memahami cara silahkan nonton vidio yang ada pada link ini : <https://youtu.be/5ObzFjvDXTw>

b) Memukul Bola Arah Mendatar

Cara melakukannya:

- Posisi awal badan berdiri tegak.
- Lalu letakkan kaki kiri di depan dan memegang tongkat pemukul menggunakan tangan kanan.
- Perhatikan arah datangnya bola yang dilemparkan oleh pelempar bola.
- Selanjutnya, pukul bola tersebut ke arah mendatar.



Gambar memukul bola arah melambung

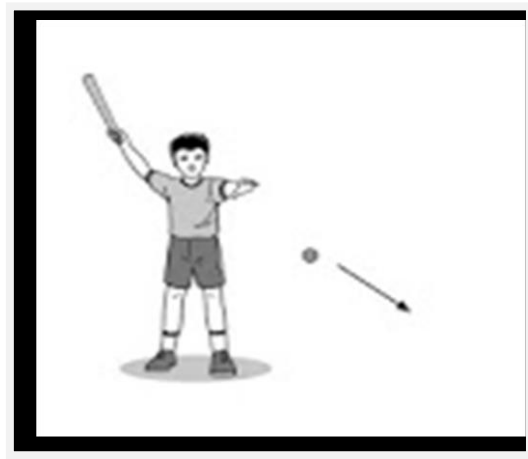
Sumber Gambar : <https://wisnuadi.com/teknik-dasar-bola-kasti/>

Supaya peserta didik lebih mudah memahami cara silahkan nonton vidio yang ada pada link ini : <https://youtu.be/5ObzFjvDXTw>

c) Memukul Bola Arah Kebawah

Cara melakukannya:

- Posisi awal badan berdiri tegak.
- Lalu letakkan kaki kiri di depan dan memegang tongkat pemukul menggunakan tangan kanan.
- Perhatikan arah datangnya bola yang dilemparkan oleh pelempar bola.
- Kemudian pukul bola tersebut ke arah bawah.



Gambar memukul bola arah kebawah

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

Supaya peserta didik lebih mudah memahami cara silahkan nonton vidio yang ada pada link ini : https://youtu.be/fJO1n7QE4_U

III. Kegiatan Belajar Praktik

1. Siswa melakukan pemanasan tanpa alat model permainan jogging /lari santai dengan aba-aba kode kusus dari guru sehingga siswa harus bergerak cepat sesuai perintah kode tersebut.
2. Siswa melakukan pemanasan dengan permainan lempar tangkap hitungan menggunakan alat bola kertas yang digulung
3. Siswa melakukan variasi dan kombinasi gerak dasar menangkap dan melempar dengan permainan modifikasi
4. Siswa melakukan variasi dan kombinasi gerak dasar menangkap, melempar dan memukul dengan permainan modifikasi
5. Siswa melakukan variasi dan kombinasi gerak dasar menangkap, melempar dan memukul dengan permainan tradisional kasti

Media dan Alat Pembelajaran

A. Media Pembelajaran

1. <https://www.youtube.com/watch?v=zauUzGpipdQ>
2. Vidio Pembelajaran Melempar, Menangkap, dan Memukul bola Kasti
<https://youtu.be/5ObzFjvDXTw>



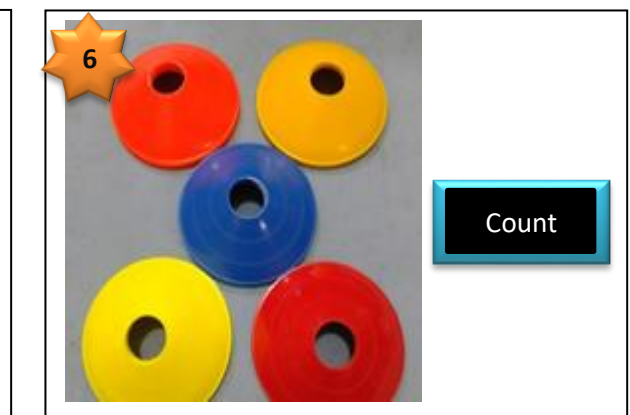
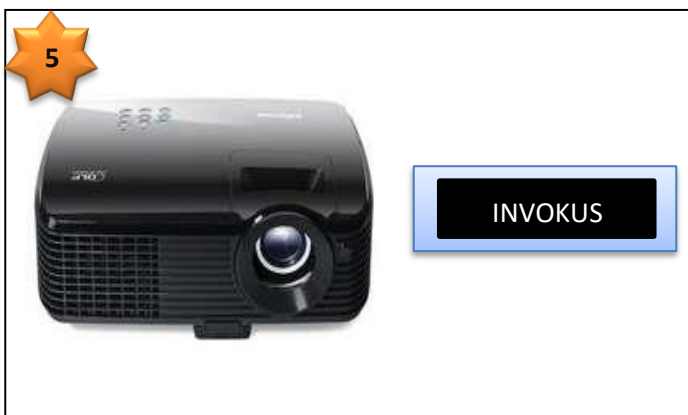
https://youtu.be/fJO1n7QE4_U



3. Gambar Melempar, Menangkap, dan Memukul Pada PPT



B. Alat Pembelajaran



LKPD

(Lembar Kerja Peserta Didik)

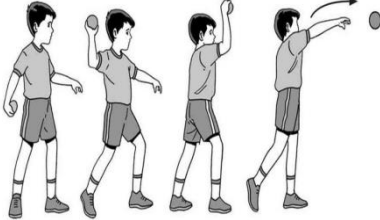
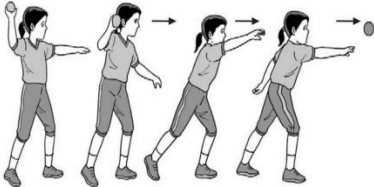
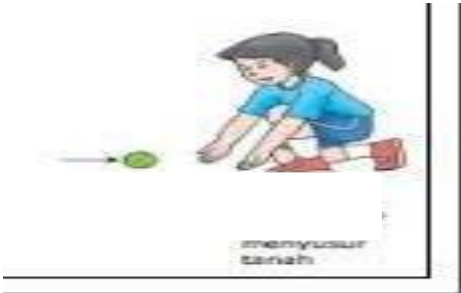

LK 1. Tugas Mandiri

Nama Siswa :

Kelas :

Materi : Permainan Bola Kasti

Tugas : Siswa menjelaskan gerakan apa yang dilakukan pada gambar yang ada di dalam tabel, lalu sebutkan cara melakukan gerakan tersebut.

No	Gambar Gerak Dasar Bola Kasti	Jawaban
1		
2		
3		
4		

LK.2 Tugas Mandiri

*Mempraktikkan gerak dasar menangkap, melempar, dan memukul bola pada permainan bola kasti

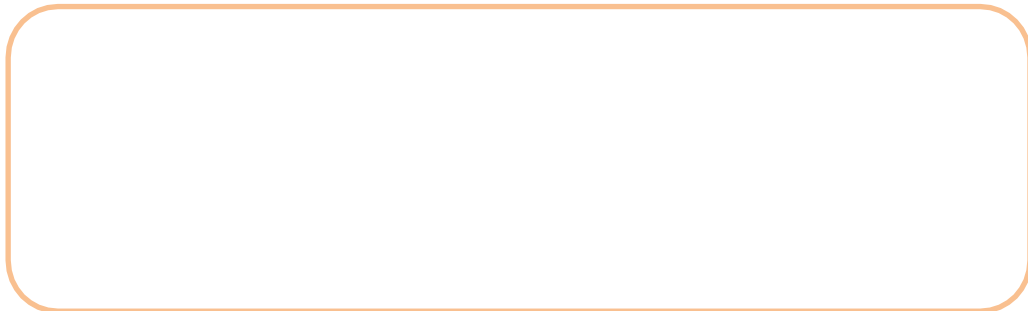
Kamu telah mempelajari gerak dasar menangkap, melempar, dan memukul bola permainan bola kasti. Untuk menguji keterampilan dan ketangkasanmu, lakukan gerak dasar menangkap, melempar, dan memukul bola permainan bola kasti dengan penuh semangat dan konsentrasi. Gunakan matras agar kamu terhindar dari cedera. Sebelum melakukan gerakan tersebut, lakukan kegiatan pemanasan. Amatilah gerakan temanmu.

Kamu dapat mengamati beberapa aspek berikut.

- Posisi dan sikap awal (posisi kaki, tangan, dan badan)
- Pelaksanaan gerak (posisi kaki, tangan, dan badan)
- Posisi dan sikap akhir (posisi kaki, tangan, dan badan)

Setelah kamu mengamati temanmu tanyalah padanya

- 1) Bagaimana perasaan temanmu setelah melakukan gerakan menangkap, melempar, dan memukul bola kasti?



- 2) Keterampilan apa yang dibutuhkan dalam melakukan gerak dasar menangkap, melempar, dan memukul bola kasti?



- 3) Bagaimana posisi dan sikap awal kaki, tangan, dan badan saat melakukan gerak dasar menangkap, melempar, dan memukul bola kasti?



LK.3 Ayo Diskusi Kelompok

1. Amatilah gerakan teman mu dan merasakan kesulitan yang kamu hadapi saat melakukan gerak dasar menangkap, melempar, dan memukul bola kasti.
2. Tuangkan permasalahan yang kamu lihat dan permasalahan yang kamu hadapi saat melakukan gerak dasar menangkap, melempar, dan memukul bola kasti pada tabel dibawah.
3. Diskusikan dengan guru dan teman mu untuk menemukan jawaban dari permasalahan yang kamu temukan

NO	Gerak Dasar	Permasalahan	Jawaban
1	Menangkap Bola		
2	Melempar Bola		

3	Mmukul Bola		
---	-------------	--	--

Soal Pree test dan Post test

Nama :

Kelas :

Soal...

1. Jelaskan pengertian gerak lokomotor, non lokomotor dan manipulatif?
2. Sebutkan masing-masing 1 contoh gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif pada permainan bola kasti?
3. Gerak dasar apa saja yang kamu ketahui dalam permainan kasti?
4. Sebutkan 3 jenis gerak dasar melempar bola kasti?
5. Sebutkan 3 jenis gerak dasar memukul bola kasti?

Jawaban..

PPT PEMBELAJARAN
PERMAINAN BOLA KECIL

PERMAINAN BOLA KASTI

Variasi dan kombinasi gerak dasar pada permainan kasti

<https://www.youtube.com/watch?v=zauUzGoidQ>

<https://youtu.be/5ObzFjvDXTw>

https://youtu.be/fJO1n7QE4_U



Soal Pree test dan Post test



1. Jelaskan pengertian gerak lokomotor, non lokomotor dan manipulatif?
2. Sebutkan masing-masing 1 contoh gerak dasar lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif pada permainan bola kasti?
3. Gerak dasar apa saja yang kamu ketahui dalam permainan kasti?
4. Sebutkan 3 jenis gerak dasar melempar bola kasti?
5. Sebutkan 3 jenis gerak dasar memukul bola kasti?

Variasi Gerak Dasar Melempar, Menangkap, Dan Memukul Bola Kasti

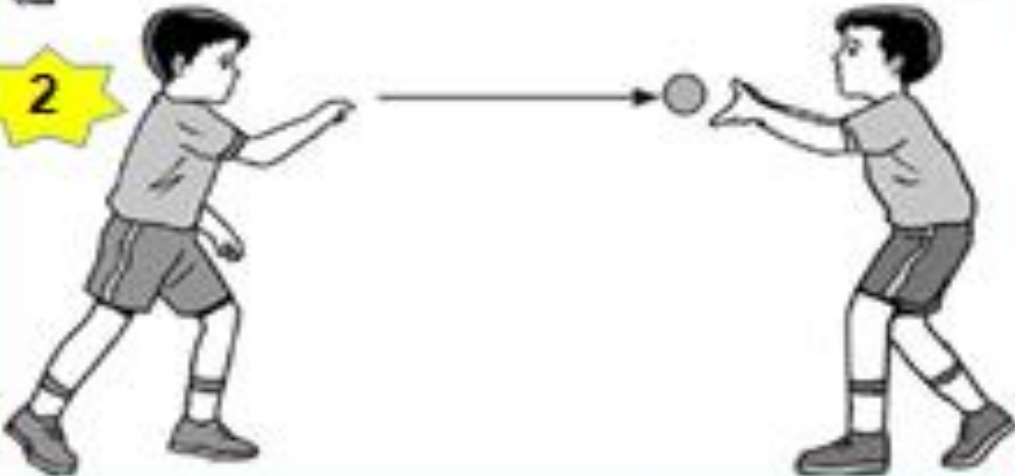


A. Gerak Dasar Melempar dan Menangkap Bola

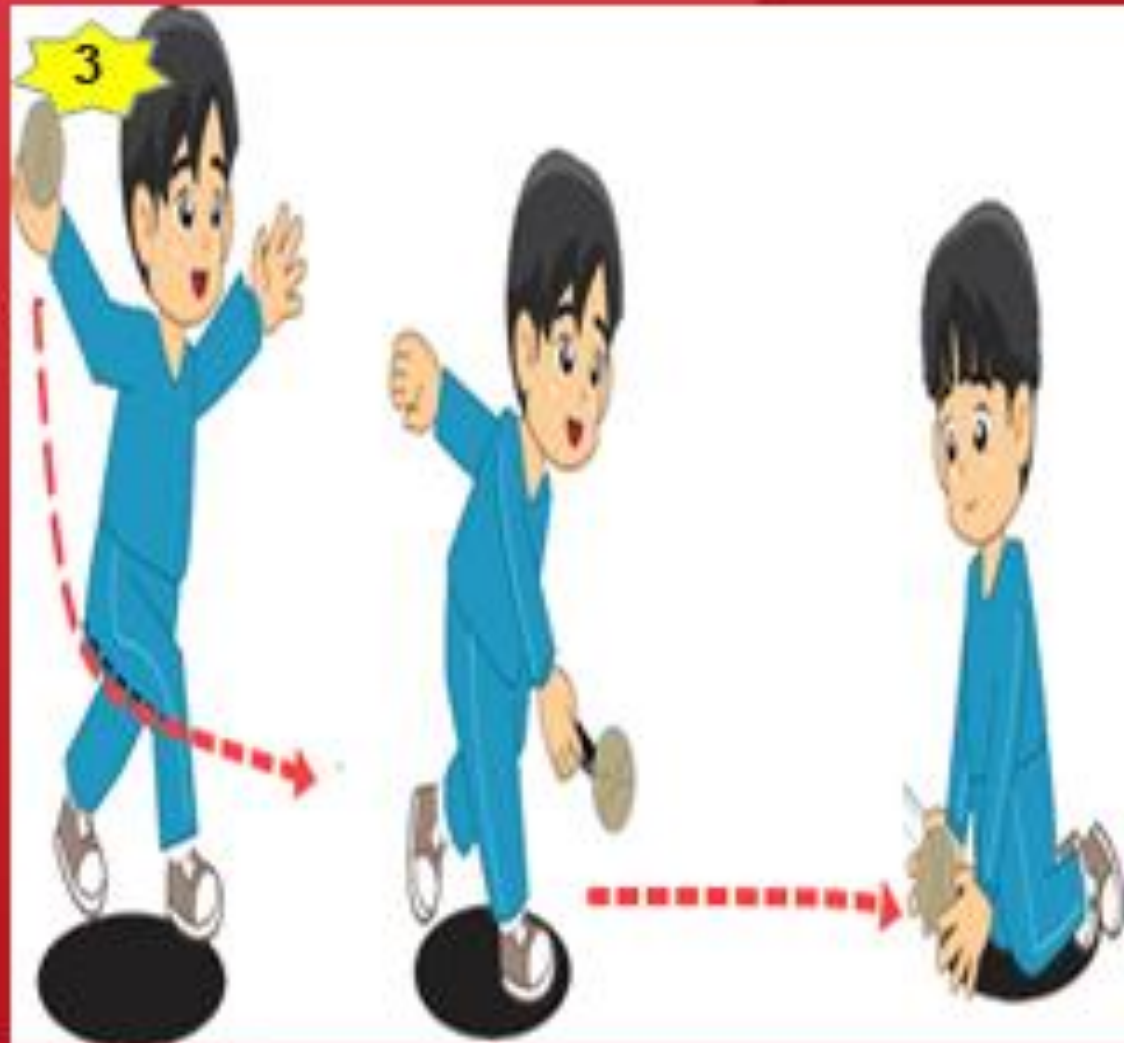
1



2



3



B. Gerak Dasar Memukul Bola

