



### Tujuan pembelajaran:

- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak spesifik melempar bola.
- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan gerak spesifik melempar bola.
- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak spesifik menangkap bola.
- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan gerak spesifik menangkap bola.
- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak spesifik memukul bola.
- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan gerak memukul bola.



Sumber: dokumen penerbit

## Tujuan pembelajaran:

- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak spesifik berlari ke tiang hinggap.
- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan gerak spesifik berlari ke tiang hinggap.
- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak spesifik mematikan lawan.
- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan gerak spesifik mematikan lawan.
- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan keterampilan gerak permainan kasti dalam bentuk pertandingan secara sederhana.



Sumber: dokumen penerbit



## Profil Pelajar Pancasila:

### **Mandiri:**

- Kesadaran akan diri dan situasi yang dihadapi (mengendalikan emosi saat bermain dan berolahraga, membagi bola saat bermain kepada teman yang memiliki kesempatan lebih baik, bukan berdasarkan suka atau tidak suka).
- Pengaturan diri, yaitu mengatur kegiatan dan beristirahat serta membuat jadwal kegiatan sehari-hari.

### **Gotong Royong:**

- Berkolaborasi dengan baik, seperti bekerja bersama dengan kelompok saat pembelajaran atau bermain.
- Berbagi dengan baik dan dapat menerapkannya, seperti menggunakan peralatan secara bergantian dan berbagi area berlatih.

### **Bernalar kritis:**

- Memperoleh dan memproses informasi dan gagasan, seperti mengatur strategi permainan.





# Mencari dan Menemukan Gerak

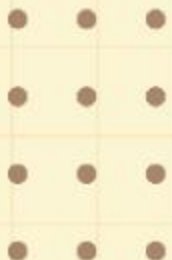


Mari kita awali dengan kegiatan mencari dan menemukan gerak yang ada dalam permainan kasti. Amati gambar-gambar berikut.



Sumber: dokumen penerbit

Lalu, tulislah gerakan yang ada pada gambar tersebut dan identifikasi jenis gerak dan bagian tubuh yang digunakan. Kemudian, tulis pada buku tugasmu.



# A. Melempar Bola

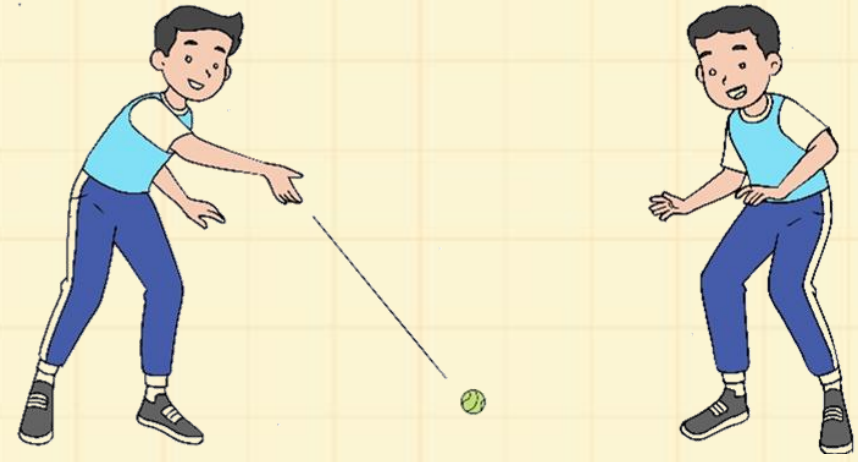
## 1. Keterampilan Gerak Spesifik Melempar Bola



Lemparan melambung



Lemparan mendatar



Lemparan menyusur



Lemparan mana yang hasilnya paling jauh?

## 2. Menganalisis Gerak Spesifik Melempar Bola



Cara melakukan lemparan melambung:

- Berdiri dengan salah satu kaki di depan, satu tangan memegang bola.
- Posisi badan menghadap ke depan dengan pandangan ke arah sasaran lemparan.
- Lempar bola dengan tangan yang kuat ke depan melewati samping kepala, arahkan lemparan bola secara melambung.
- Kaki belakang maju ke depan mengikuti ayunan tangan.

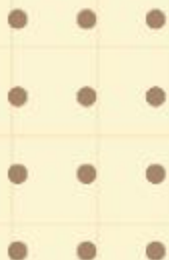


## 2. Menganalisis Gerak Spesifik Melempar Bola



Cara melakukan lemparan mendatar:

- Berdiri dengan salah satu kaki di depan, pegang bola dengan satu tangan.
- Posisi badan menghadap ke depan, pandangan ke arah sasaran lemparan.
- Langkahkan kaki belakang ke depan, bersamaan dengan lemparan bola.
- Lempar bola dengan kuat ke depan melewati samping kepala dengan arah bola mendatar setinggi dada.



## 2. Menganalisis Gerak Spesifik Melempar Bola



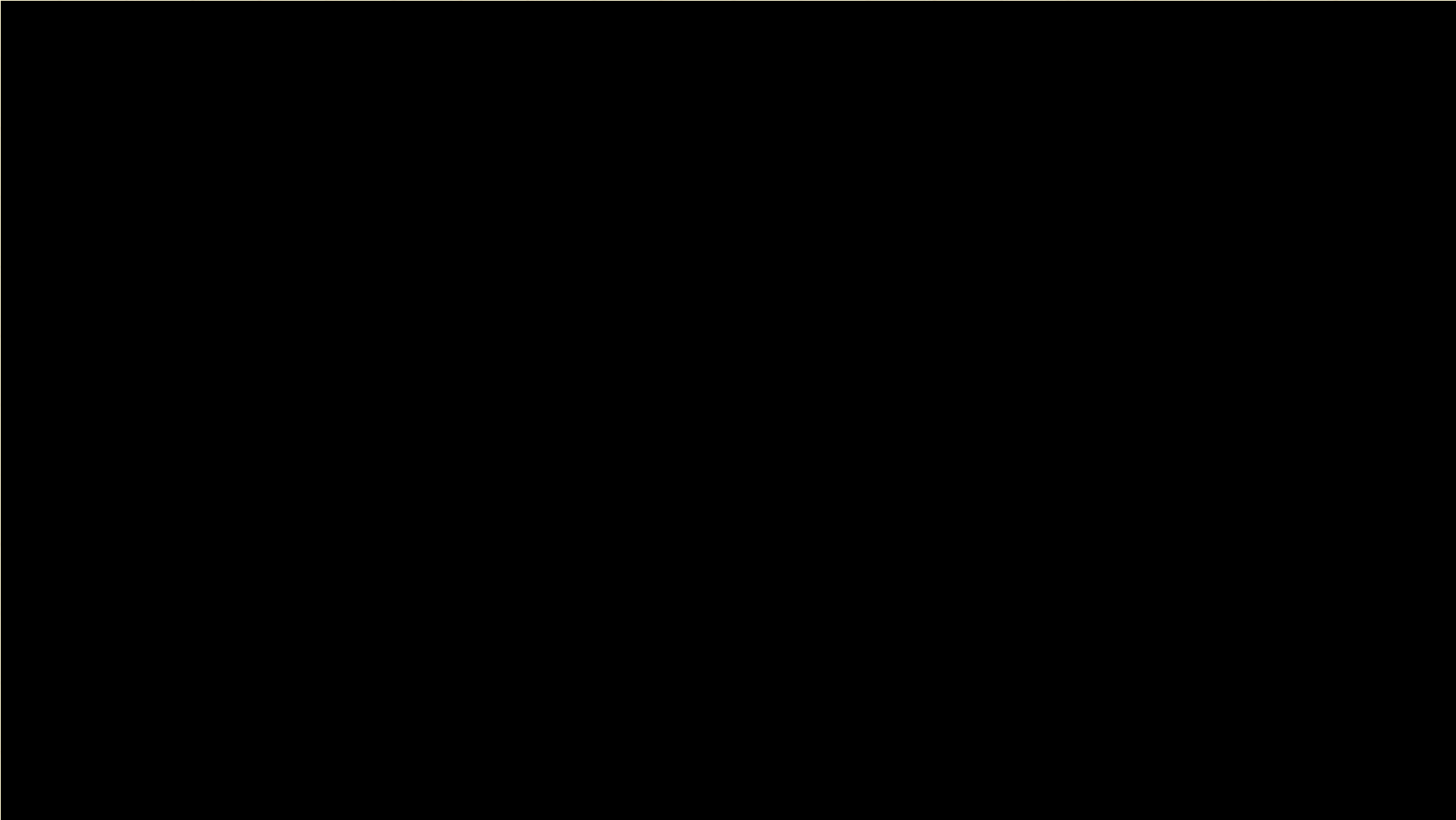
Cara melakukan lemparan menyusur:

- Berdiri dengan salah satu kaki di depan, pegang bola dengan satu tangan.
- Posisi badan menghadap ke depan, pandangan ke arah sasaran lemparan.
- Langkahkan kaki belakang ke depan, bersamaan dengan lemparan bola.
- Lempar bola dengan kuat ke depan melewati samping badan dengan arah bola ke bawah menyusur tanah.





# Melempar Bola



## B. Menangkap Bola

### 1. Keterampilan Gerak Spesifik Menangkap Bola



Gerak  
menangkap bola  
melambung

Gerak  
menangkap bola  
mendatar

Gerak  
menangkap bola  
menyusur

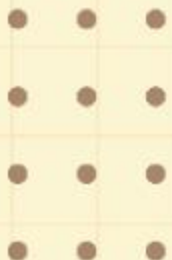


## 2. Menganalisis Gerak Spesifik Menangkap Bola



Cara menangkap bola melambung:

- Berdiri tegak dengan salah satu kaki di depan.
- Kedua telapak tangan saling berhadapan di depan atas kepala.
- Pandangan tertuju ke arah datangnya bola.
- Bergeraklah ke arah datangnya bola untuk menangkap bola.

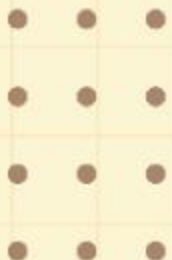


## 2. Menganalisis Gerak Spesifik Menangkap Bola



Cara menangkap bola mendarat:

- Berdiri tegak dengan salah satu kaki di depan.
- Kedua telapak tangan saling berhadapan di depan dada.
- Pandangan tertuju ke arah datangnya bola.
- Bergeraklah ke arah datangnya bola untuk menangkap bola.



## 2. Menganalisis Gerak Spesifik Menangkap Bola



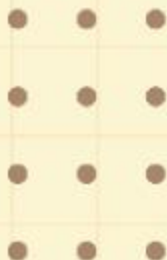
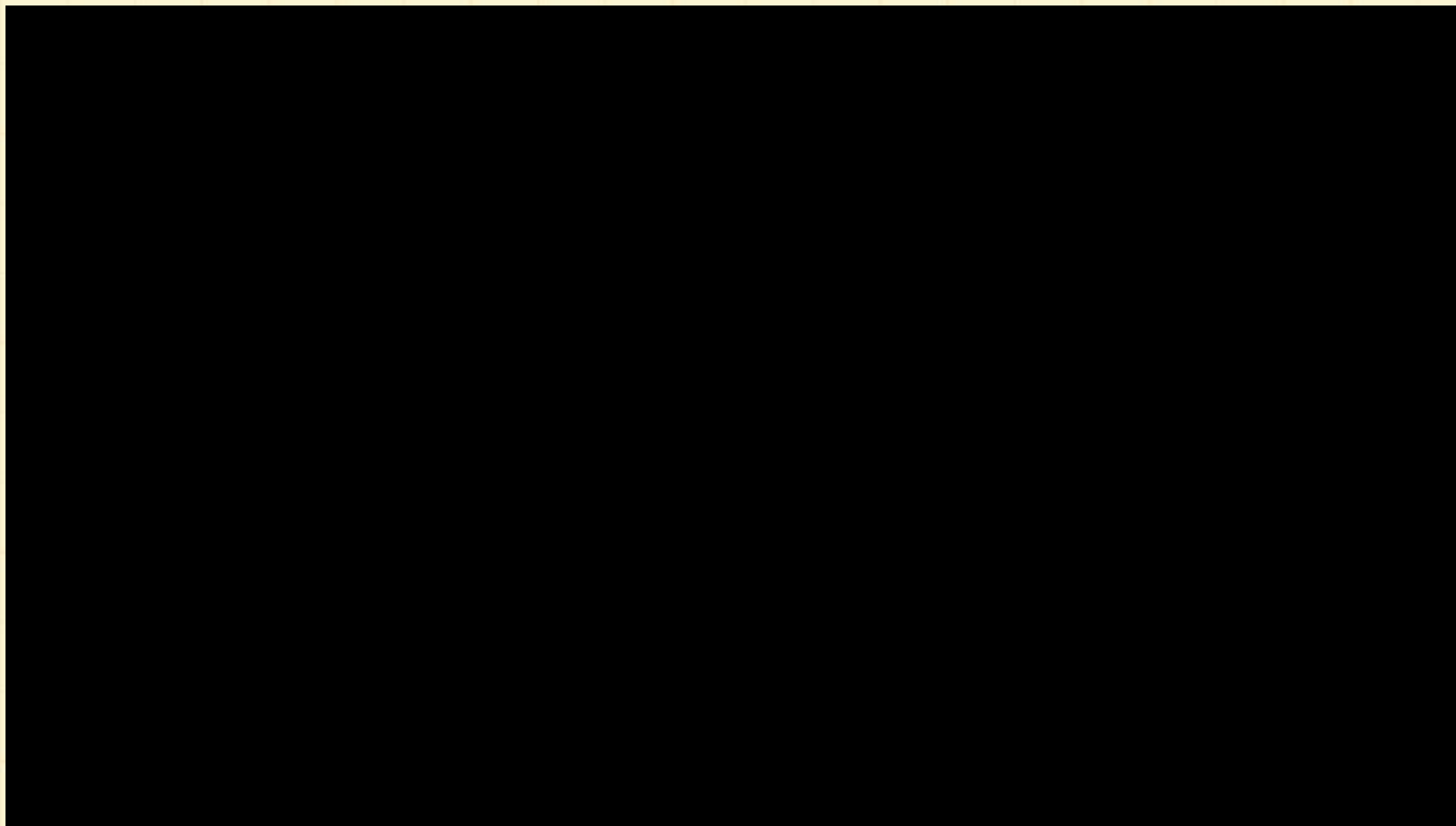
Cara menangkap bola menyusur:

- Posisi badan agak jongkok, dengan salah satu kaki berada di depan.
- Lutut kaki kiri ditekuk dan lutut kaki kanan menempel di tanah.
- Kedua telapak tangan saling berhadapan dan berada di depan lutut kaki kanan.
- Pandangan tertuju ke arah datangnya bola. Ketika bola datang, tangkap bola tersebut.



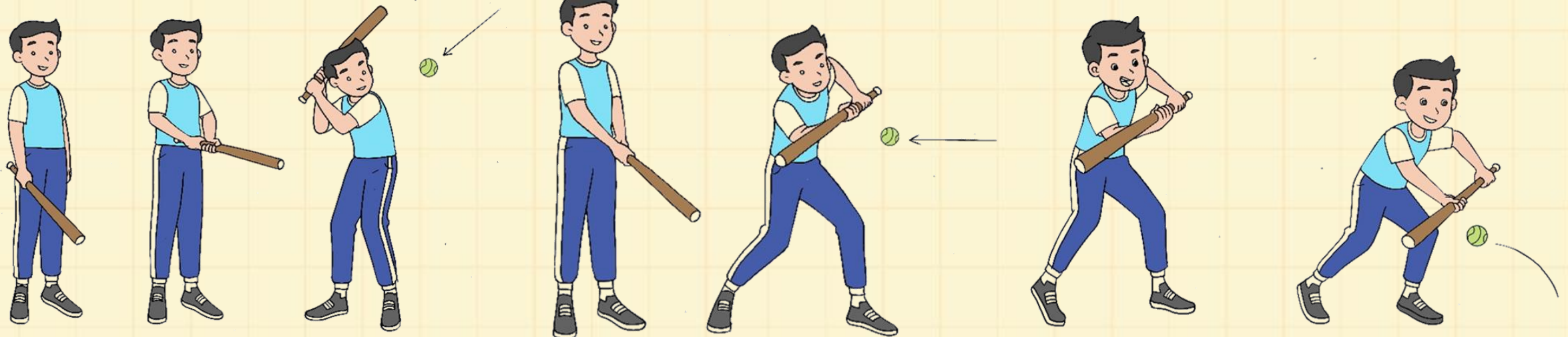


# Menangkap Bola



# C. Memukul Bola

## 1. Keterampilan Gerak Spesifik Memukul Bola



Gerak pukulan melambung

Gerak pukulan mendatar/pendek

Gerak pukulan merendah



## 2. Menganalisis Gerak Spesifik Memukul Bola



Cara melakukan pukulan melambung:

- Posisi kedua kaki terbuka, posisi badan menghadap pelambung dengan salah satu tangan memegang kayu pemukul dan tangan yang lain meminta bola melambung.
- Ketika bola datang, pukul sekuat-kuatnya. Arahkan pukulan sedikit ke atas untuk mendapatkan bola melambung.



## 2. Menganalisis Gerak Spesifik Memukul Bola



Cara melakukan pukulan mendatar:

- Posisi kedua kaki terbuka. Posisi badan menghadap ke arah pelambung dengan salah satu tangan memegang kayu pemukul.
- Tangan yang lain diarahkan ke pelambung untuk meminta bola. Ketika bola datang, pukul sekuat-kuatnya.
- Ayunkan kayu pemukul secara mendatar agar setelah dipukul bola tetap bergerak mendatar.



## 2. Menganalisis Gerak Spesifik Memukul Bola



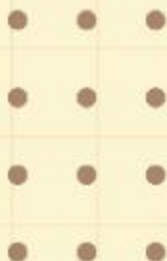
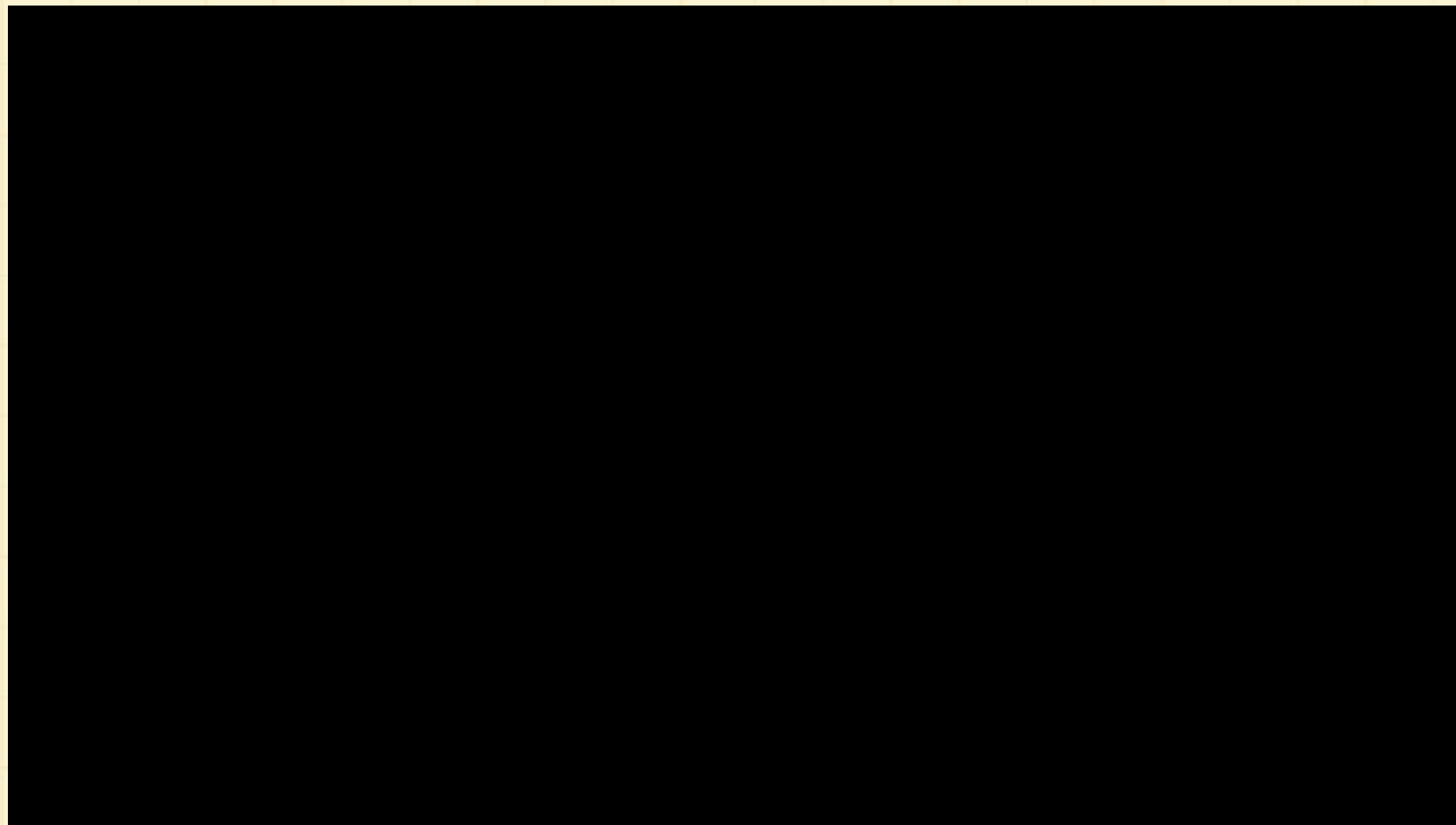
Cara melakukan pukulan merendah:

- Pegang pemukul dan berdiri dengan posisi badan menyamping sehingga pelambung berada di samping kiri pemukul.
- Kedua kaki dibuka selebar bahu, kaki kiri berada di depan, dan kaki kanan di belakang.
- Tarik tangan pemegang pemukul ke belakang atas.
- Pandangan ke arah pemukul serta arah datangnya bola.
- Pukul bola dengan mengayunkan pemukul dari atas ke arah bawah.





## Memukul Bola

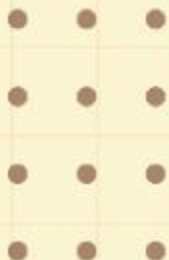


## D. Berlari ke Tiang Hinggap



### 1. Keterampilan Gerak Spesifik Berlari ke Tiang Hinggap

- Setiap pemain kasti harus memiliki kecepatan lari yang baik untuk mencapai tiang hinggap.
- Untuk pemain lapangan, kemampuan lari dibutuhkan untuk menangkap bola ketika bola dilempar jauh dari posisi jaganya.
- Pelari harus selalu memperhatikan lawan main yang berusaha menangkap bola dan bersiap melemparnya.



## 2. Menganalisis Gerak Spesifik Berlari ke Tiang Hinggap



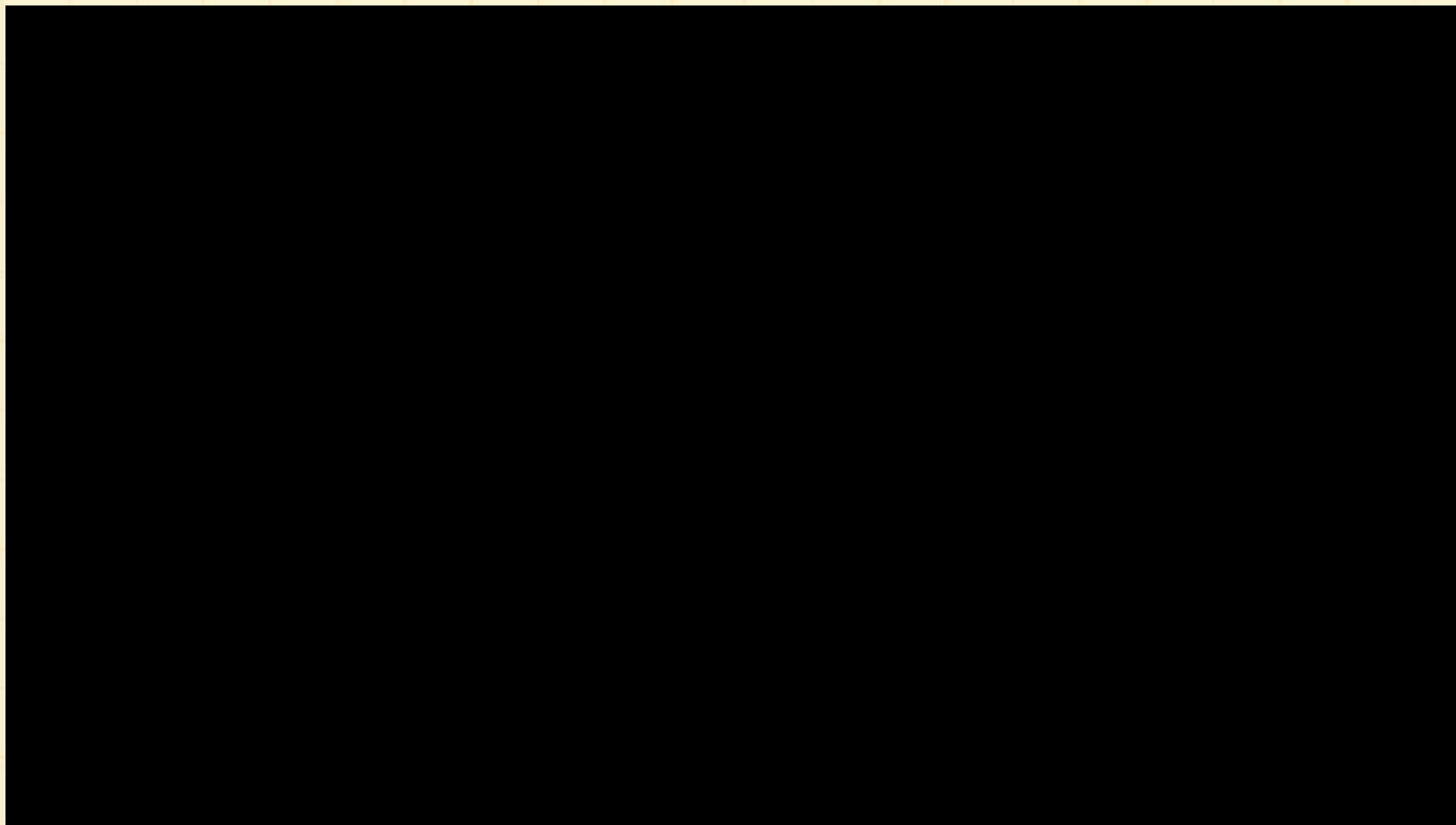
Berikut cara melakukan gerak berlari ke tiang hinggap.

- Berdiri dengan salah satu kaki di depan, lutut agak ditekuk.
- Posisi badan condong ke depan dengan berat badan ada di kaki depan.
- Lari secepat-cepatnya ke arah tiang hinggap dan kembali ke tempat semula.





## Berlari ke Tiang Hinggap



## E. Mematikan Lawan



© PT PENERBIT ERLANGGA

### 1. Keterampilan Gerak Spesifik Mematikan Lawan



- Mematikan lawan dapat dilakukan dengan melempar bagian tubuh pemain pemukul dengan bola.
- Selain itu, permainan dapat dihentikan karena pemain lapangan dapat menangkap bola dari pemain pemukul sebanyak 3 kali berturut-turut.

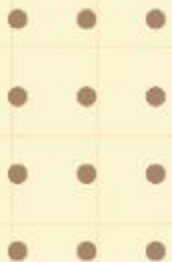


## 2. Menganalisis Gerak Spesifik Mematikan Lawan



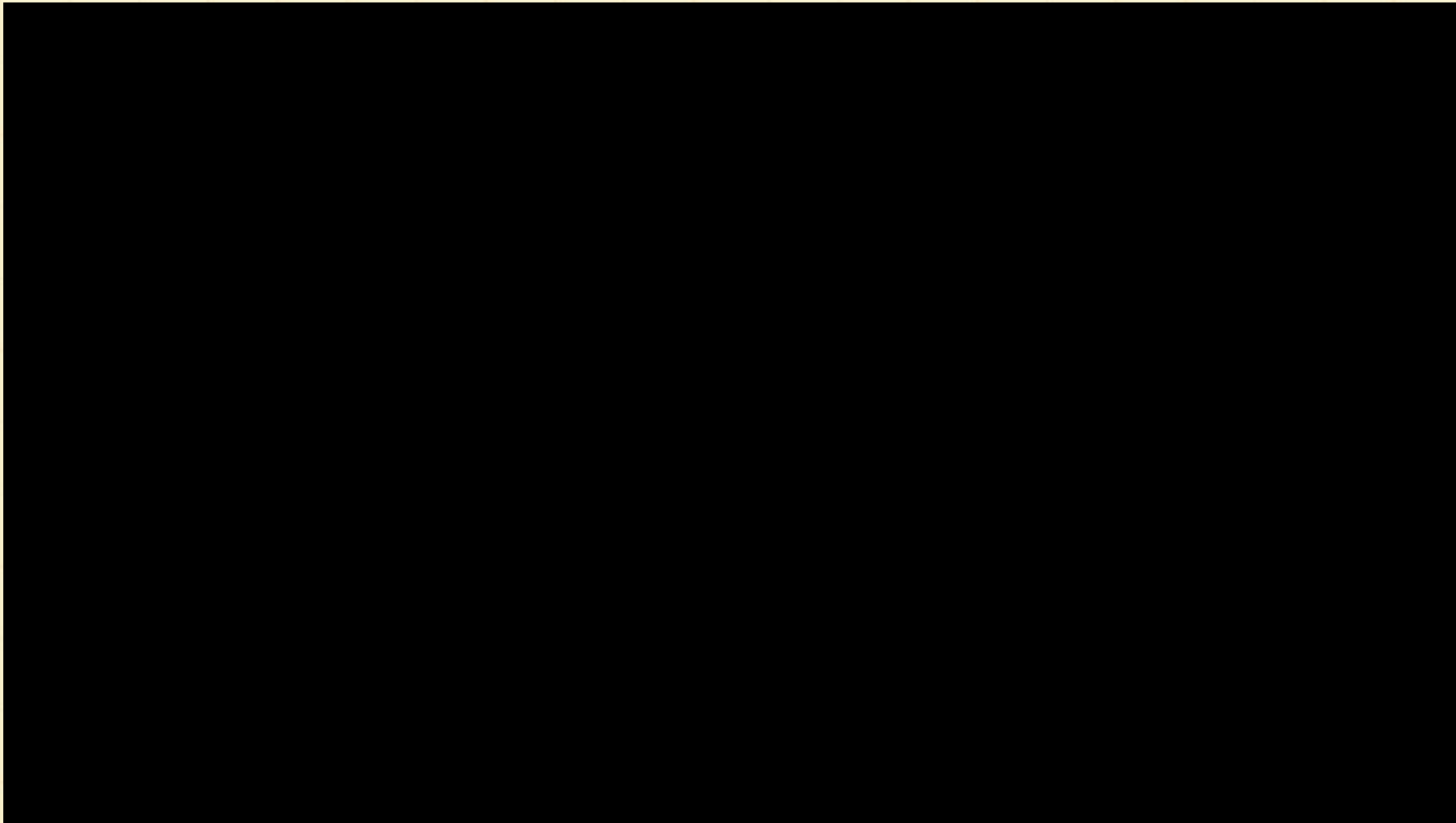
Cara melakukan gerak mematikan lawan:

- Berdiri dengan salah satu kaki di depan, pegang bola dengan satu tangan.
- Posisi badan menghadap ke depan, pandangan ke arah sasaran/lawan.
- Kaki belakang melangkah ke depan bersamaan dengan lemparan bola.
- Lemparkan bola dengan kuat ke arah sasaran/lawan.





# Gerak Mematikan Lawan



# Bermain Kasti dalam Bentuk Pertandingan



© PT PENERBIT ERLANGGA



Sumber: freepik.com

Bermain kasti dalam bentuk pertandingan dengan peraturan yang dimodifikasi.

- Setiap tim terdiri atas 10-12 pemain.
- Pemain lapangan mematikan permainan lawan dengan cara melempar bola ke arah kaki pelari.
- Setiap tiang hinggap tidak boleh ditempati oleh lebih dari 2 orang.
- Waktu yang digunakan disesuaikan dengan waktu yang tersedia dan jumlah peserta didik yang ada.
- Tidak boleh mendorong, menghalangi, dan menabrakkan badan ke lawan.

