

BAB 3

Variasi Gerak Spesifik Permainan Lapangan: *Rounders*



Tujuan pembelajaran:

- Menunjukkan kemampuan mempraktikkan keterampilan variasi gerak spesifik melempar atau mengoper bola.
- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur melakukan keterampilan variasi gerak spesifik melempar atau mengoper bola.
- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan keterampilan variasi gerak spesifik menangkap bola.
- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur melakukan keterampilan variasi gerak spesifik menangkap bola.



Sumber: [shutterstock.com](https://www.shutterstock.com)



BAB
3

Variasi Gerak Spesifik Permainan Lapangan: *Rounders*



Tujuan pembelajaran:

- Menunjukkan kemampuan mempraktikkan keterampilan variasi gerak spesifik memukul bola.
- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur melakukan keterampilan variasi gerak memukul bola.
- Menunjukkan kemampuan mempraktikkan keterampilan variasi gerak spesifik berlari ke tiang hinggap (*base*).
- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur melakukan keterampilan variasi gerak spesifik berlari ke tiang hinggap (*base*)



Sumber: [shutterstock.com](https://www.shutterstock.com)

Variasi Gerak Spesifik Permainan Lapangan: *Rounders*



Tujuan pembelajaran:

- Menunjukkan kemampuan mempraktikkan keterampilan variasi gerak spesifik mematikan lawan.
- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur melakukan keterampilan variasi gerak spesifik mematikan lawan.
- Menunjukkan kemampuan mempraktikkan keterampilan variasi gerak permainan *rounders* dalam bentuk pertandingan secara sederhana.



Sumber: [shutterstock.com](https://www.shutterstock.com)





Profil Pelajar Pancasila:

Mandiri:

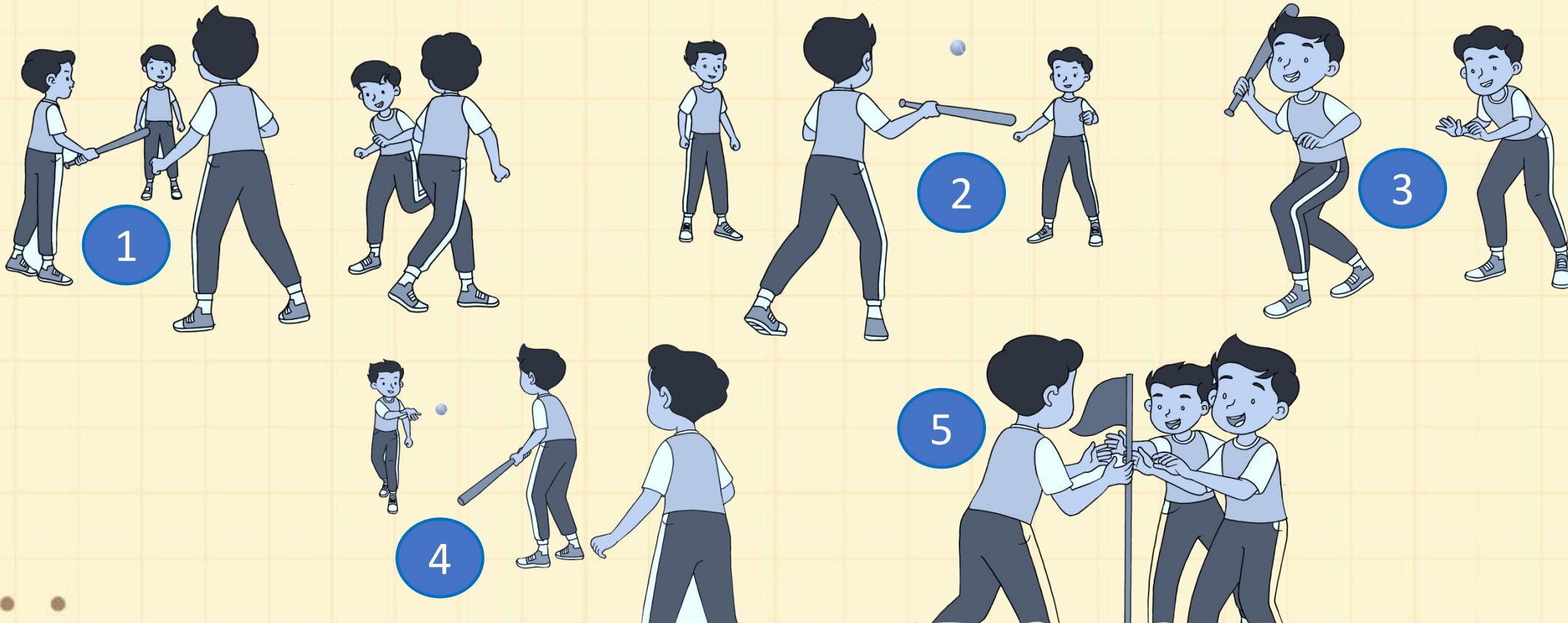
- Kesadaran akan diri dan situasi yang dihadapi (mengendalikan emosi saat bermain dan berolahraga, membagi bola saat bermain kepada teman yang memiliki kesempatan lebih baik, bukan berdasarkan suka atau tidak suka).
- Pengaturan diri, yaitu mengatur kegiatan dan beristirahat serta membuat jadwal kegiatan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

Gotong Royong:

- Berkolaborasi dengan baik, seperti bekerja bersama dengan kelompok saat pembelajaran atau bermain.
- Kepedulian yang baik, seperti memerhatikan dan bertindak proaktif terhadap kondisi atau keadaan di lingkungan sosial.
- Berbagi dengan baik dan dapat menerapkannya, seperti menggunakan peralatan secara bergantian dan berbagi area berlatih.

Mencari dan Menemukan Gerak

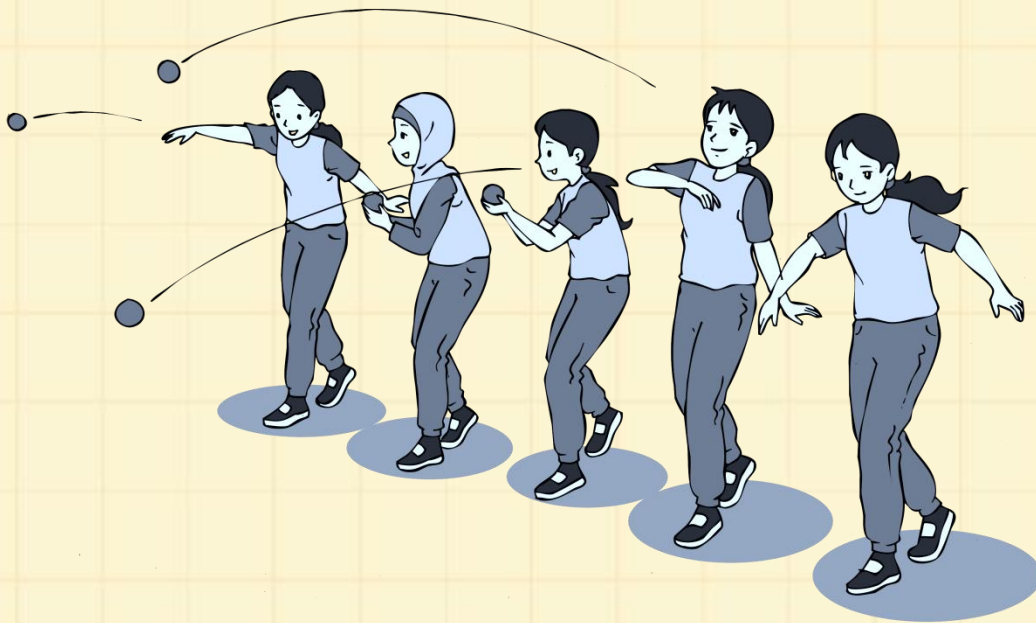
Mari kita awali dengan kegiatan mencari dan menemukan gerak yang ada dalam *rounders*. Amati gambar-gambar berikut.



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

Pembelajaran 1

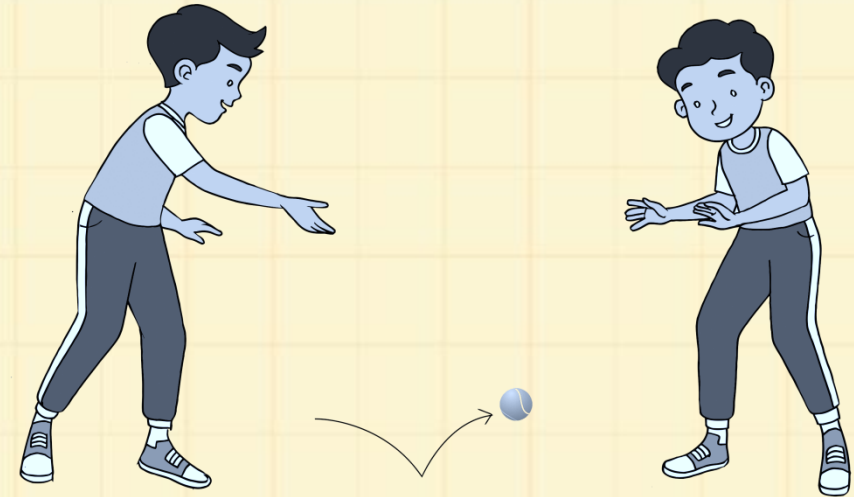
1. Keterampilan Variasi Gerak Spesifik Melempar atau Mengoper Bola



lemparan bola melambung



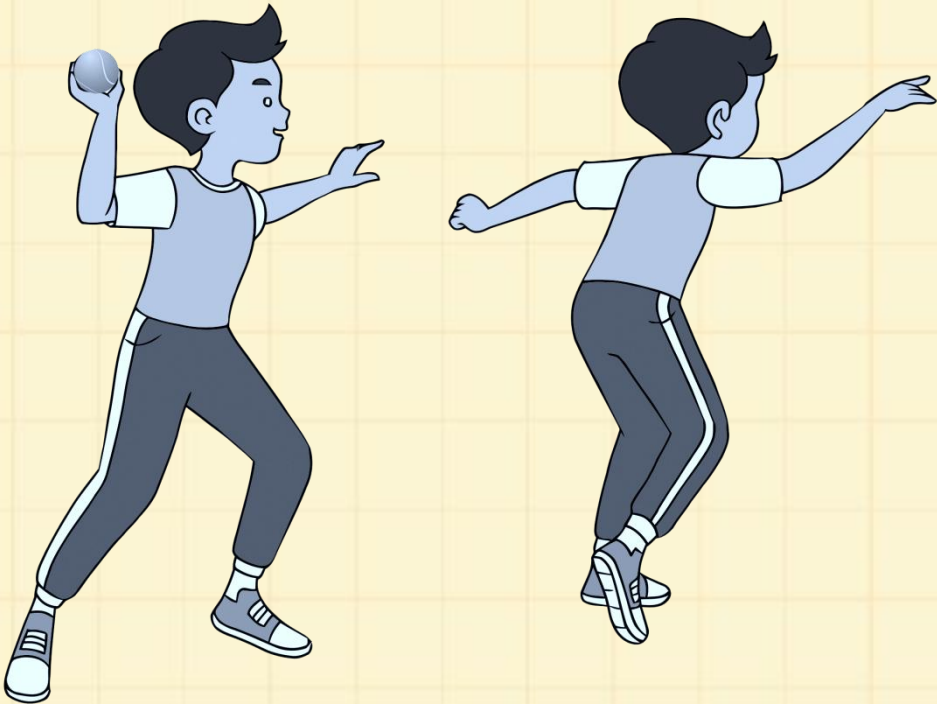
lemparan bola mendatar



lemparan bola bawah atau lemparan bola menyusur tanah



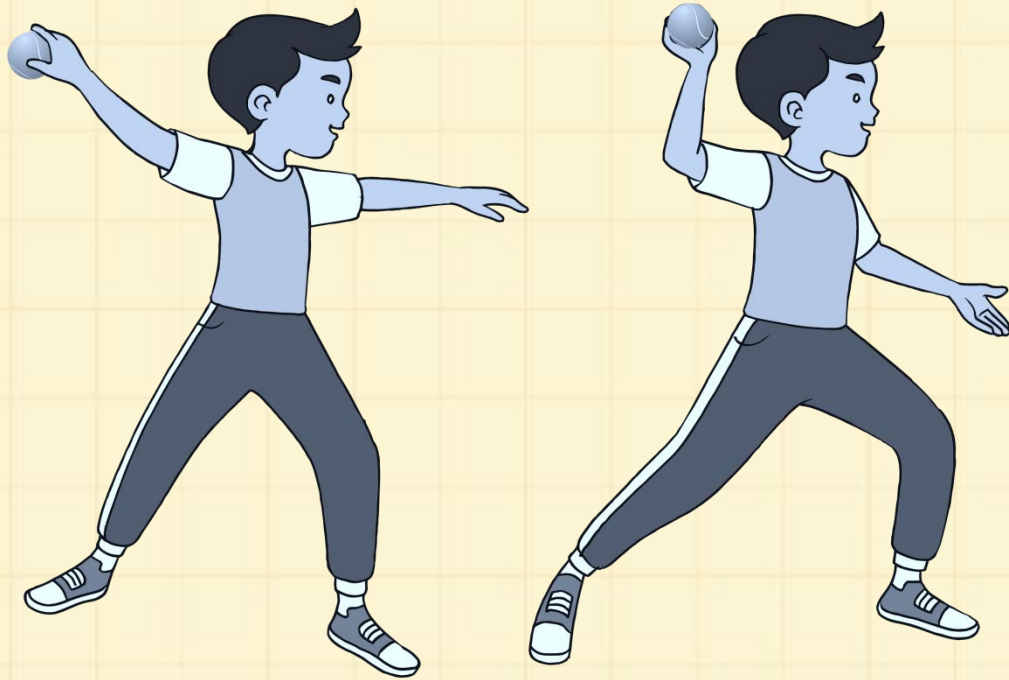
2. Menganalisis Variasi Gerak Spesifik Melempar atau Mengoper Bola



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



2. Menganalisis Variasi Gerak Spesifik Melempar atau Mengoper Bola

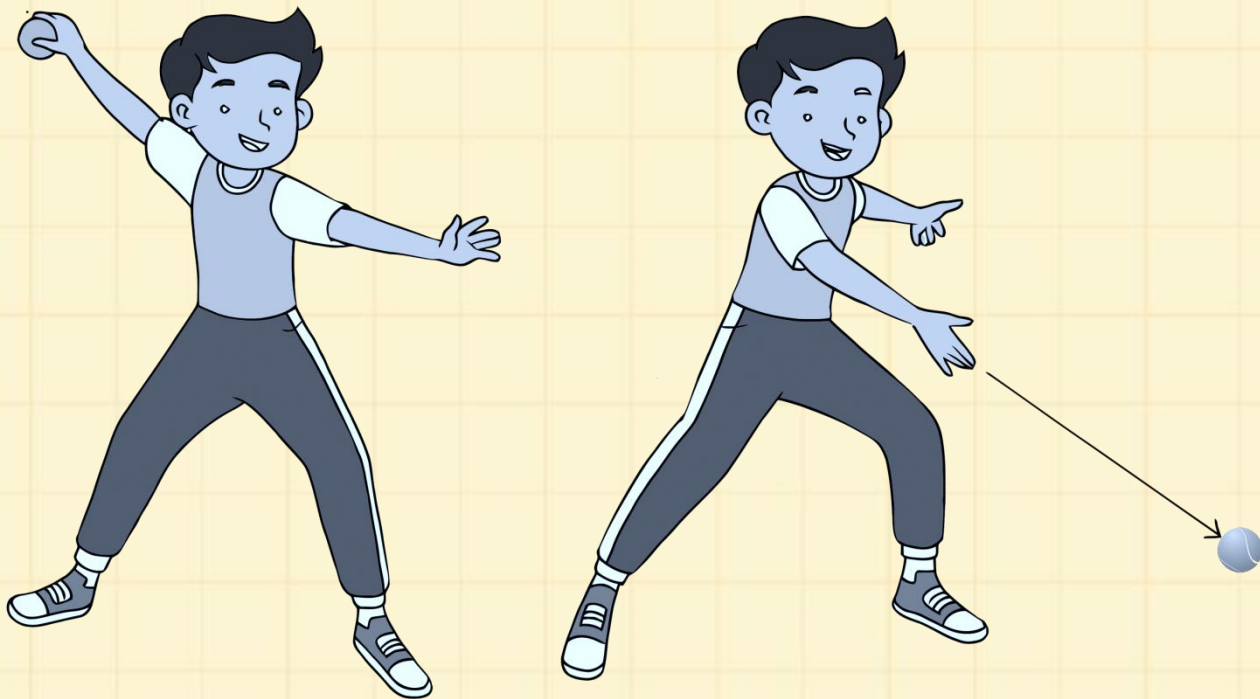


Cara lemparan bola mendatar:

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



2. Menganalisis Variasi Gerak Spesifik Melempar atau Mengoper Bola

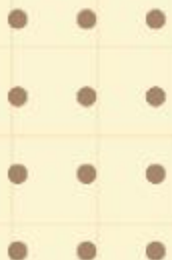
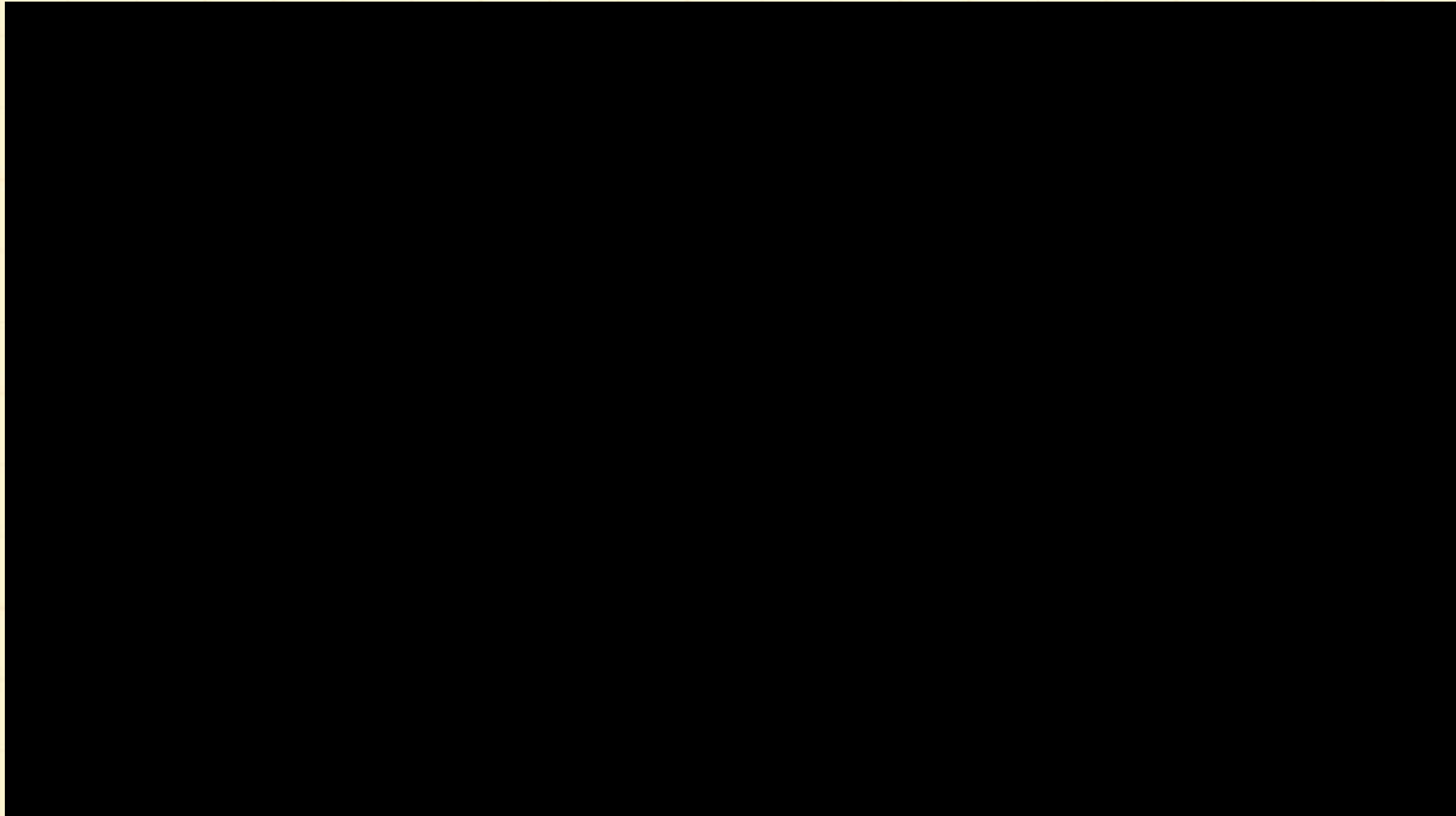


Cara lemparan bola menyusur tanah:

- Berdiri dengan salah satu kaki di depan, pegang bola dengan satu tangan. Badan dalam posisi membungkuk dan kedua kaki sedikit ditekuk.
- Ayunkan tangan dari samping atas ke depan bawah.
- Gerak lemparan bola menyusur tanah ini disertai dengan lecutan tangan.
- Langkahkan kaki belakang ke depan bersamaan dengan lemparan bola.

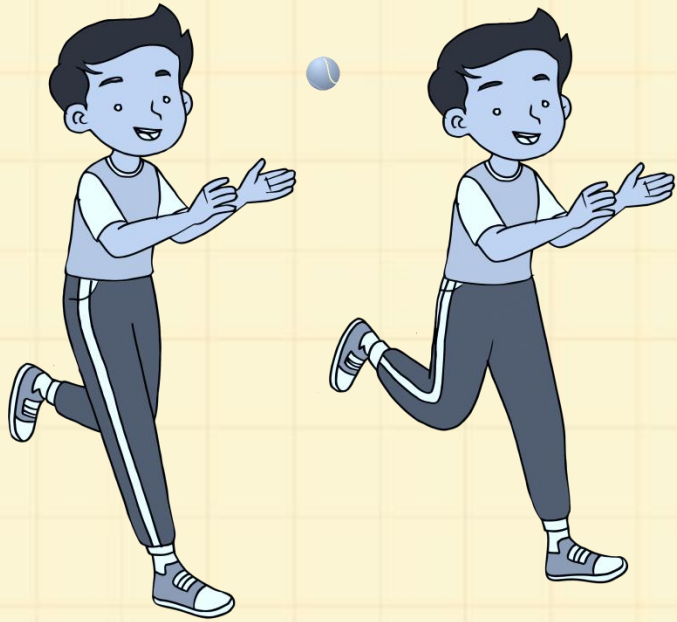


Video Gerak Melempar atau Mengoper Bola

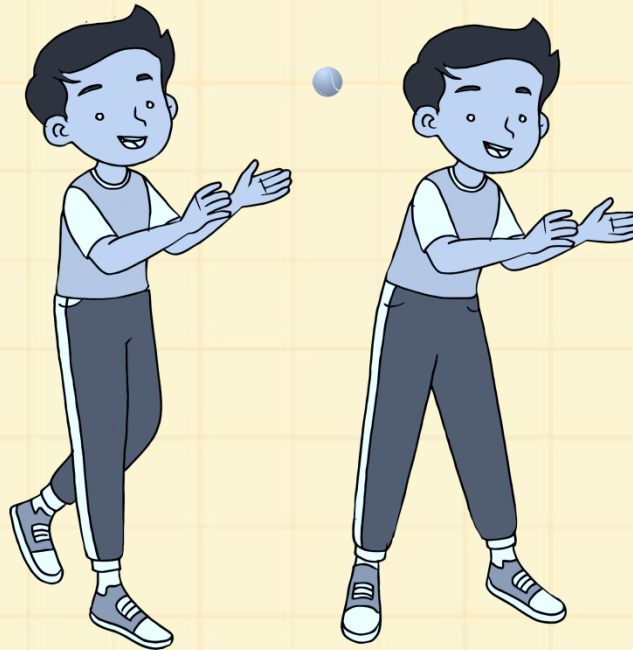


Pembelajaran 2

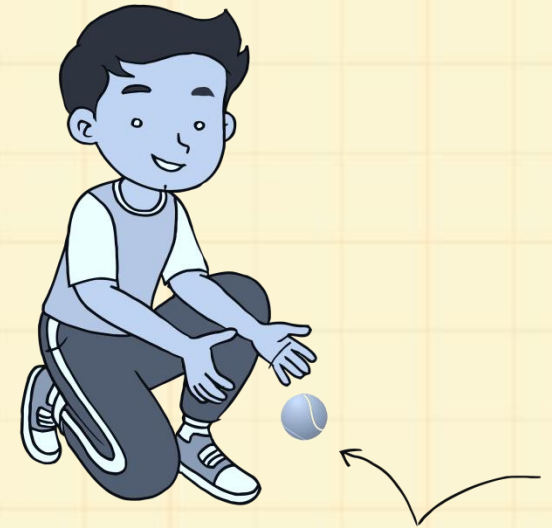
1. Keterampilan Variasi Gerak Spesifik Menangkap Bola



menangkap bola
melambung



menangkap bola
mendatar



menangkap bola
menyusur tanah



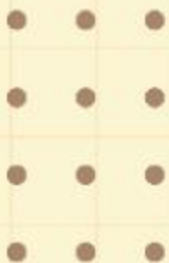


2. Menganalisis Variasi Gerak Spesifik Menangkap Bola



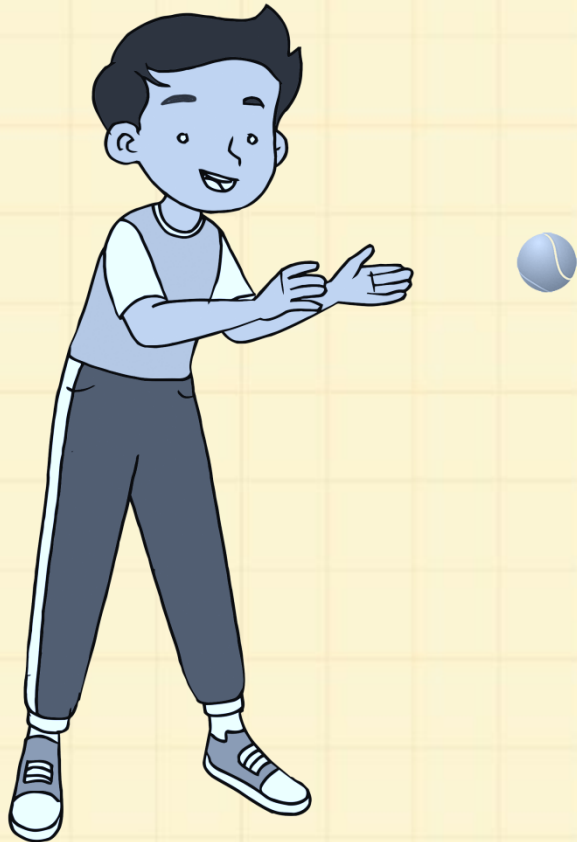
Cara menangkap bola melambung:

- Berdiri tegak dengan salah satu kaki di depan.
- Pelempar melakukan lemparan bola ke atas secara melambung.
- Sambil berlari, tangkap bola dengan tepat sesuai arah datangnya bola.
- Pada saat menangkap bola, kedua telapak tangan berada saling berhadapan dengan kedua lengan di depan atas kepala.
- Pandangan tertuju ke arah datangnya bola.



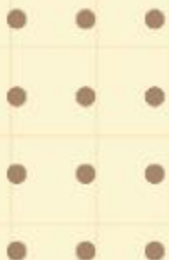


2. Menganalisis Variasi Gerak Spesifik Menangkap Bola



Cara menangkap bola mendarat dengan berjalan:

- Berdiri tegak dengan salah satu kaki di depan.
- Pada saat bola datang, bergeraklah ke arah datangnya bola dengan berjalan.
- Tangkap bola dengan tangan diluruskan ke depan atau siku sedikit ditekuk.
- Apabila bola telah masuk telapak tangan, segera tutup dengan telapak tangan yang lain dan mengambil bola yang ada di dalamnya.



2. Menganalisis Variasi Gerak Spesifik Menangkap Bola



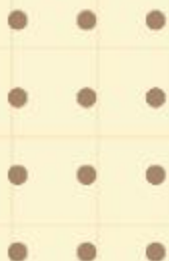
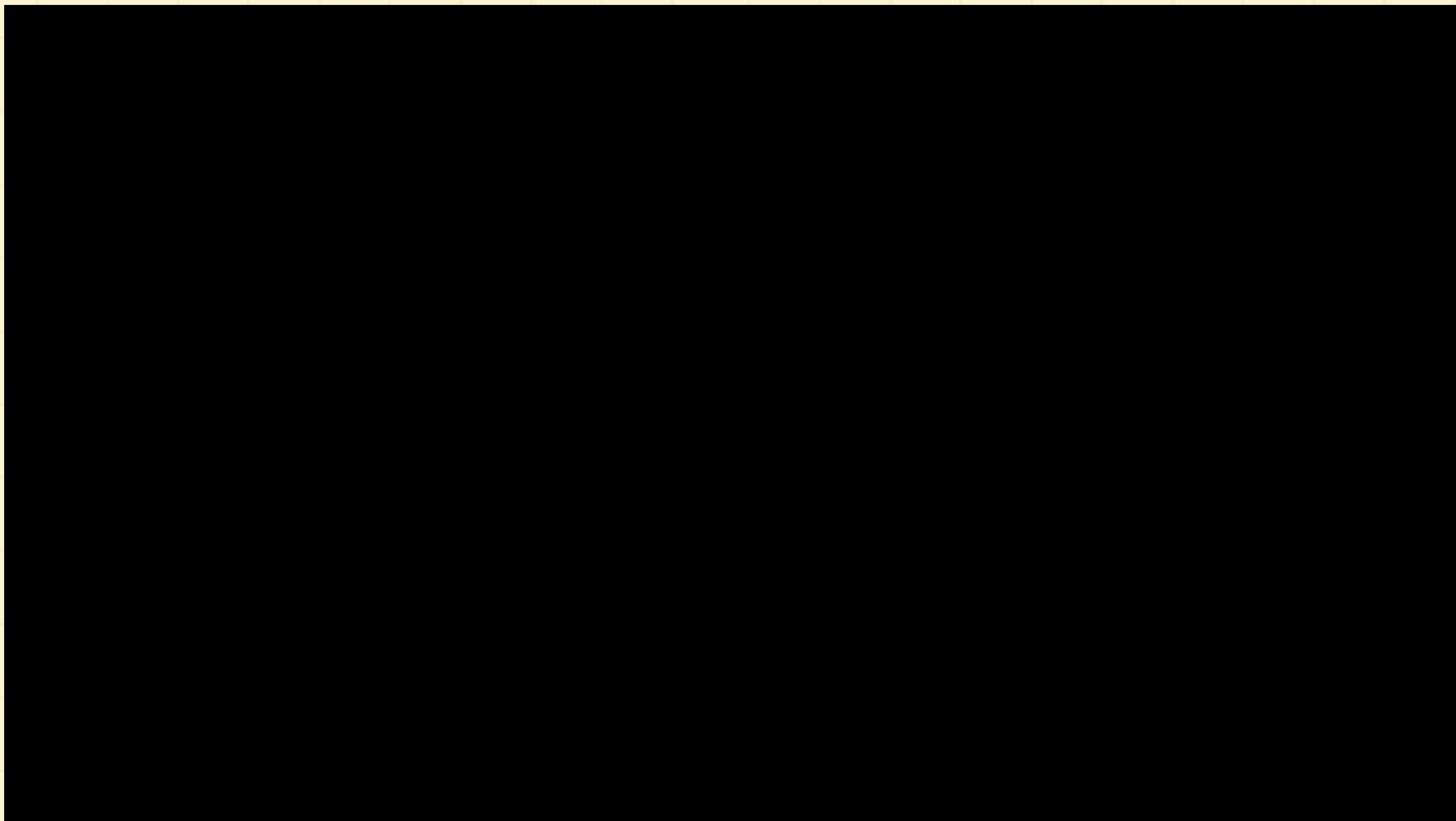
Cara menangkap bola menyusur tanah:

- Kedua lutut ditekuk dan badan dibungkukkan.
- Tangan kiri di tanah menghadap ke arah datangnya bola untuk menangkap.
- Setelah bola masuk ke telapak tangan, segera tangan yang lain menutup dan mengambil bola yang ada di dalamnya.



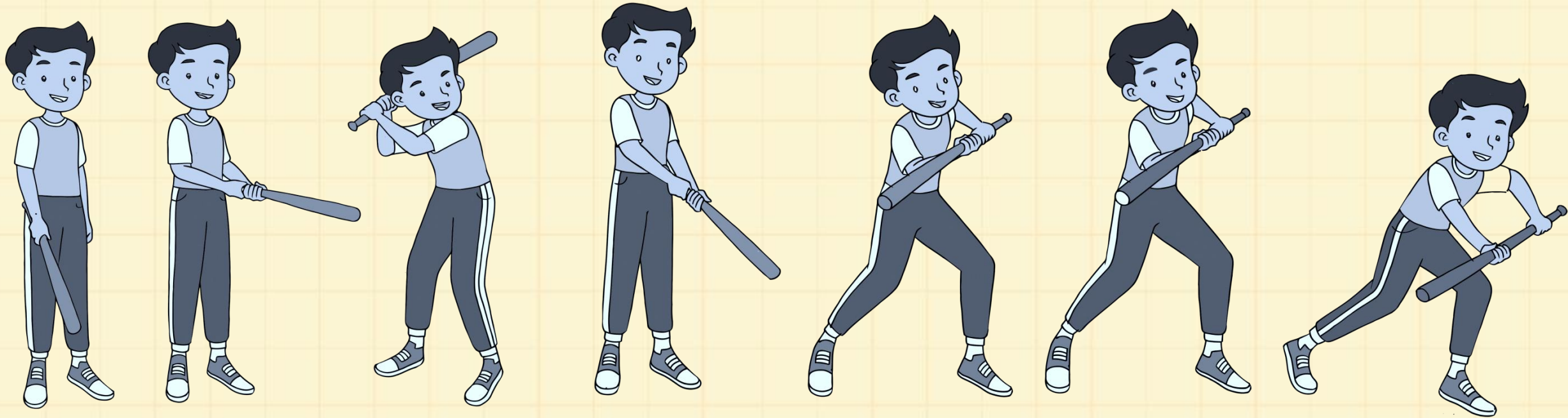


Video Gerak Menangkap Bola



Pembelajaran 3

1. Keterampilan Variasi Gerak Spesifik Memukul Bola

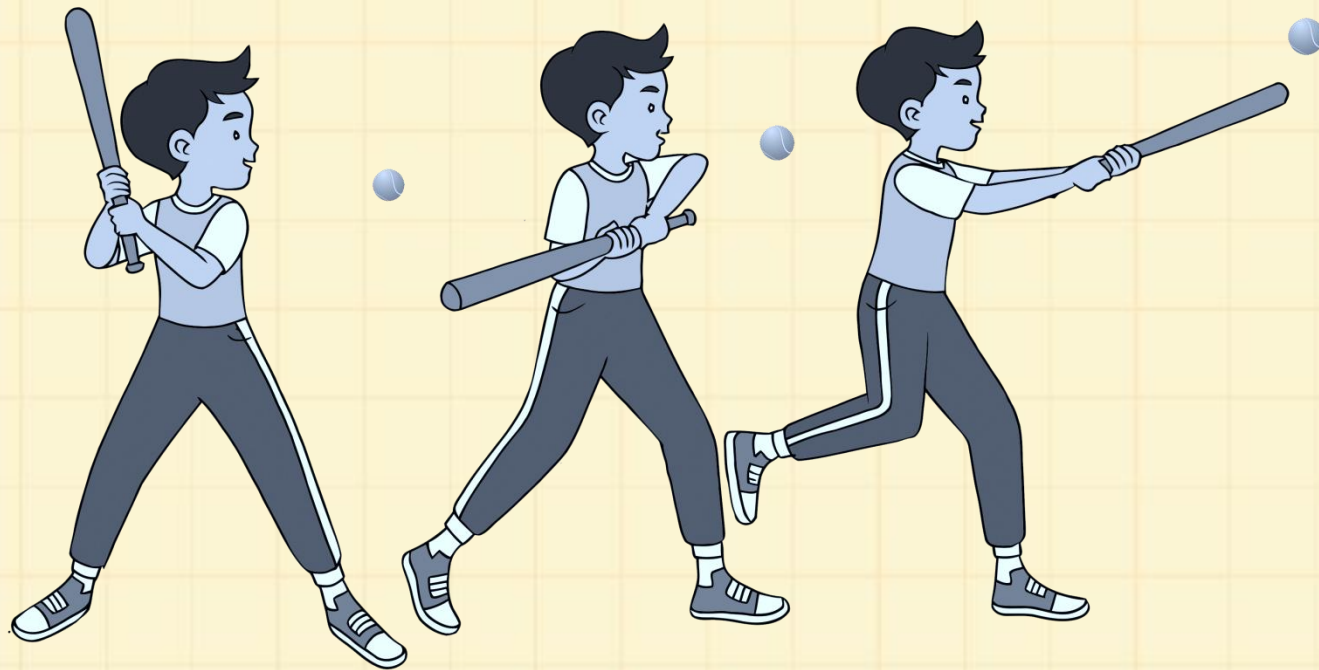


pukulan dengan ayunan

pukulan tanpa ayunan



2. Menganalisis Variasi Gerak Spesifik Memukul Bola



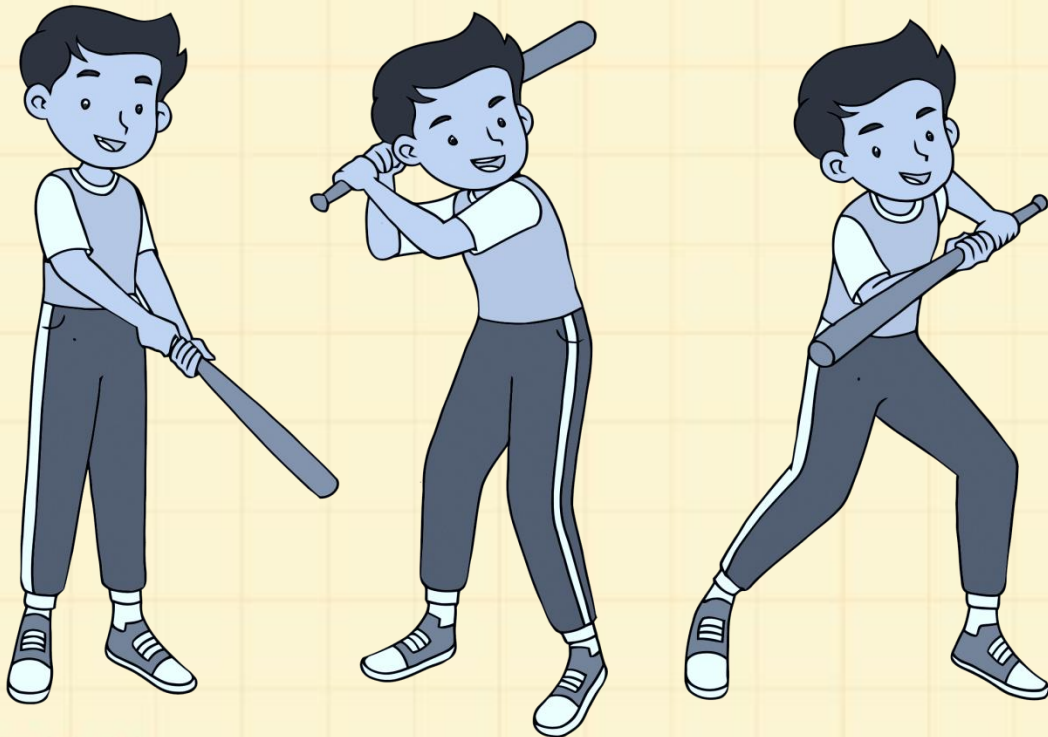
Cara memukul bola melambung:

- Posisi kedua kaki terbuka dengan posisi badan menghadap ke arah pelambung.
- Pegang kayu pemukul dengan kedua tangan.
- Ketika bola datang, pukul bola sekuat-kuatnya.





2. Menganalisis Variasi Gerak Spesifik Memukul Bola



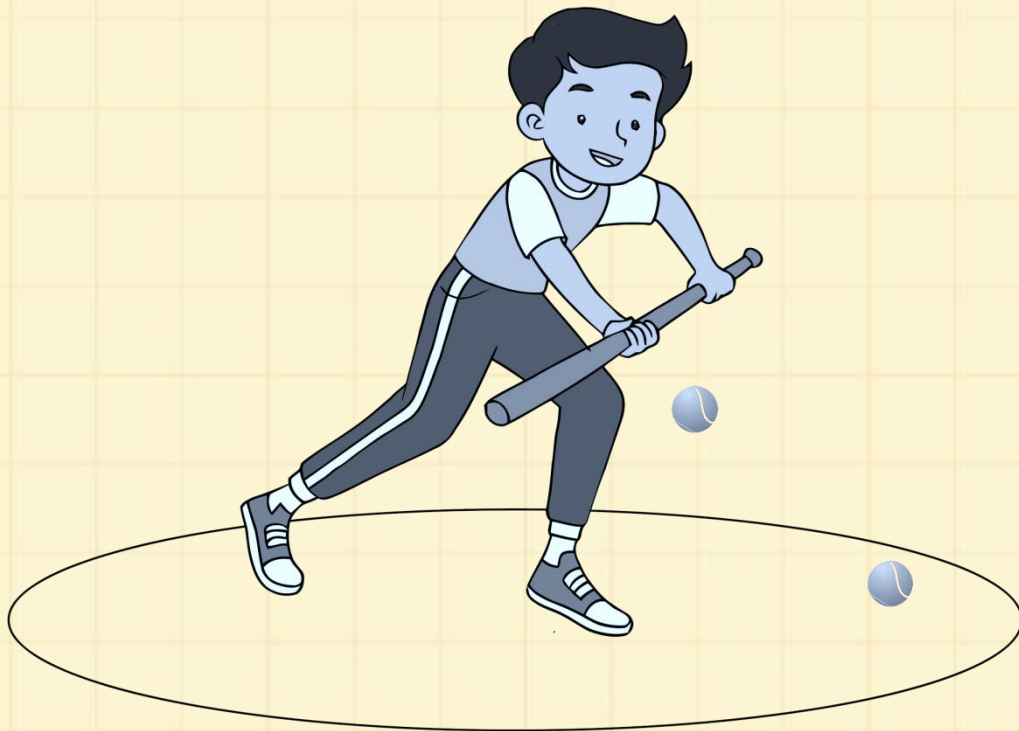
Cara memukul bola mendatar:

- Posisi kedua kaki terbuka dan badan menghadap ke arah pelambung.
- Pegang kayu pemukul dengan kedua tangan.
- Ketika bola datang, ayunkan kayu pemukul secara mendatar ke arah datangnya bola. Tujuannya agar bola bergerak mendatar setelah dipukul.



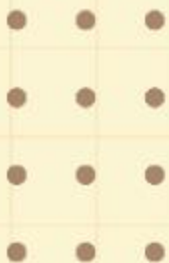


2. Menganalisis Variasi Gerak Spesifik Memukul Bola



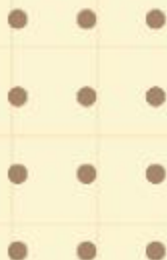
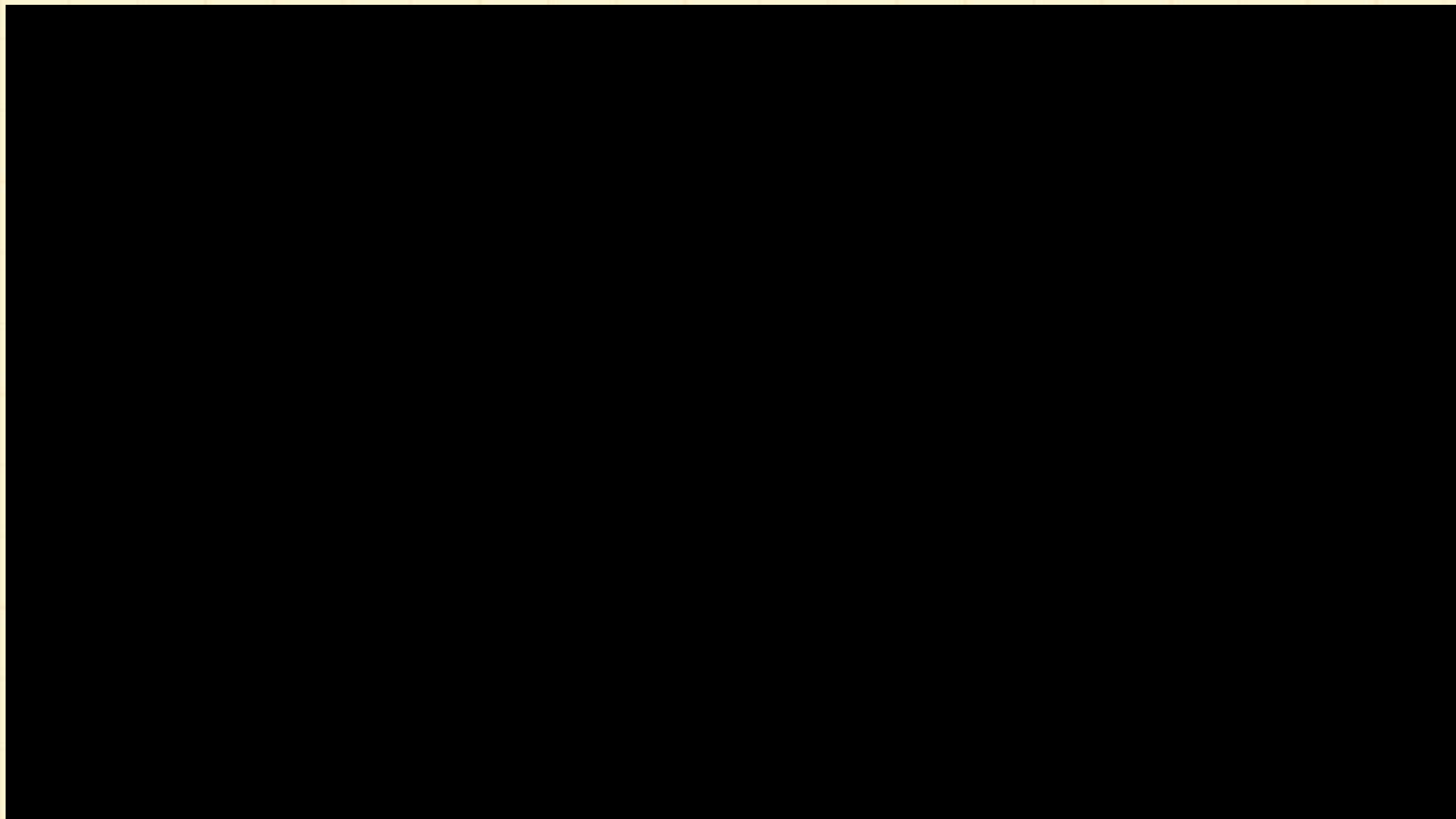
Cara memukul bola pendek atau tidak diayun:

- Pegang kayu pemukul, lalu berdiri dengan posisi badan menyamping.
- Kedua kaki dibuka selebar bahu, kaki kiri berada di depan dan kaki kanan di belakang.
- Tarik tangan pemegang kayu pemukul ke belakang atas.
- Pandangan ke arah pelambung serta arah datangnya bola.
- Pukul bola dengan menahan bola atau tanpa diayun sehingga bola jatuh di dekat pemukul.



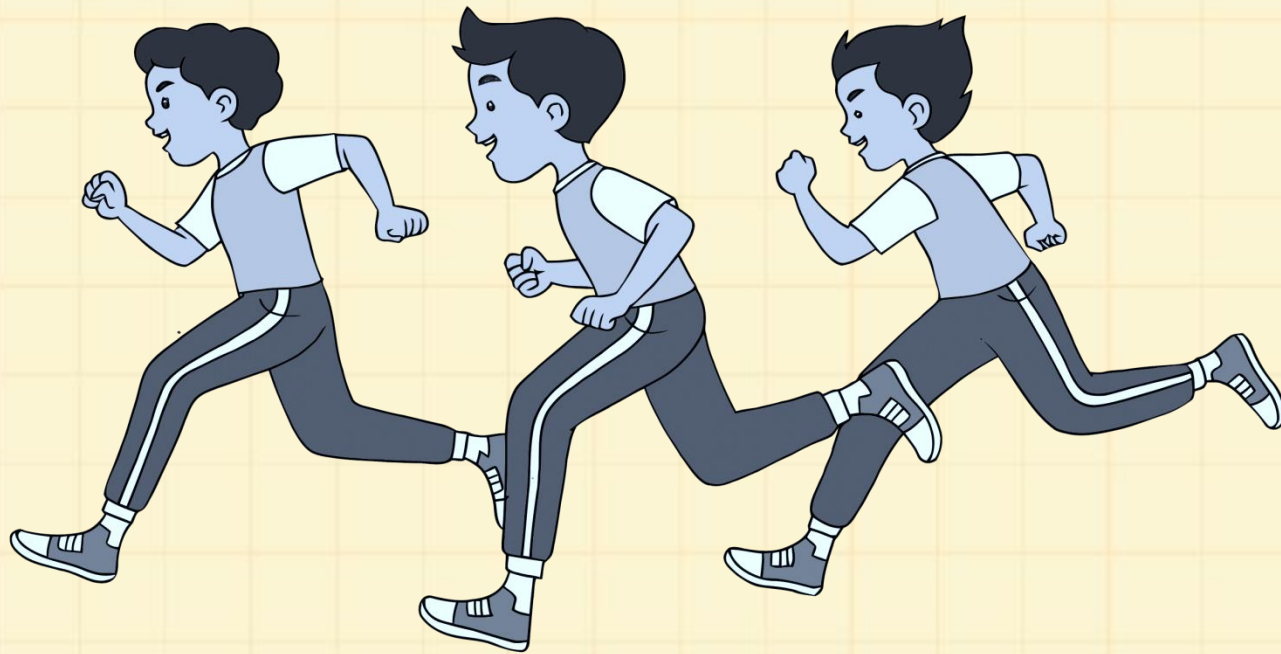


Video Gerak Memukul Bola



Pembelajaran 4

1. Keterampilan Variasi Gerak Spesifik Berlari ke Tiang Hinggap (*Home Base*)

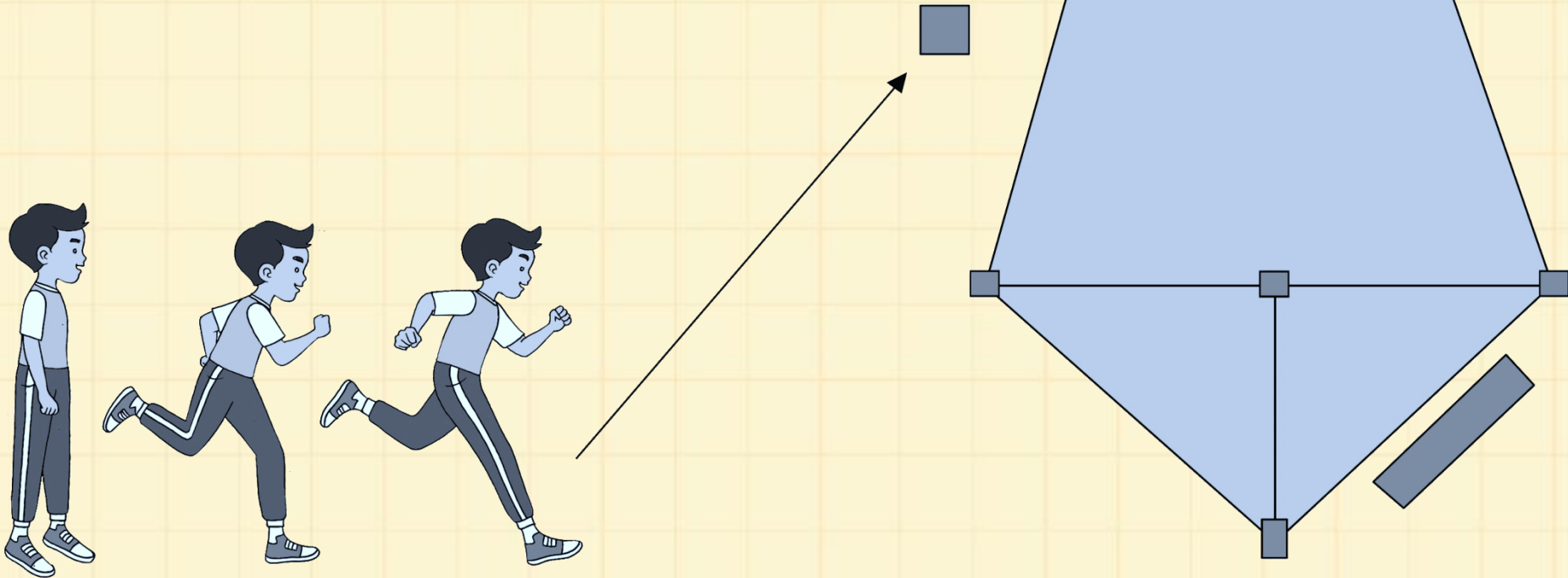


Semua pemain dalam permainan *rounders* harus memiliki kecepatan berlari dan memperhatikan kondisi sekitar untuk dapat segera sampai ke tiang hinggap (*home base*) dengan aman.



berlari ke tiang hinggap (*home base*)

2. Menganalisis Variasi Gerak Spesifik Berlari ke Tiang Hinggap (*Home Base*)

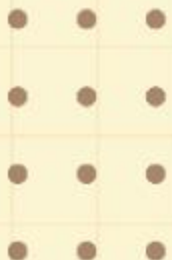
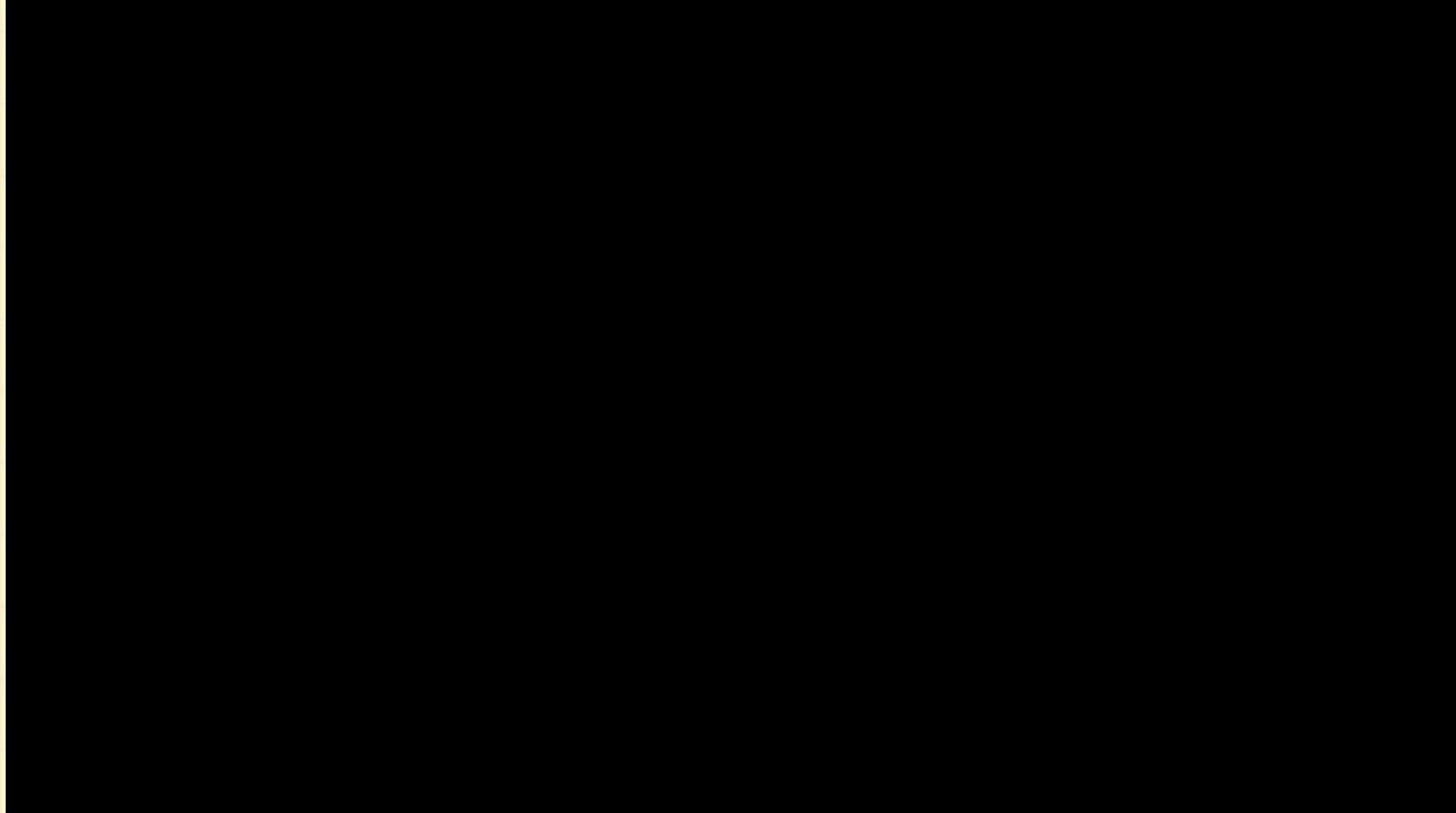


Cara berlari ke tiang hinggap (*home base*):

- Posisi badan condong ke depan dengan berat badan berada di kaki depan.
- Lari secepat-cepatnya ke arah tiang hinggap (*home base*), lalu segera kembali ke tempat semula.

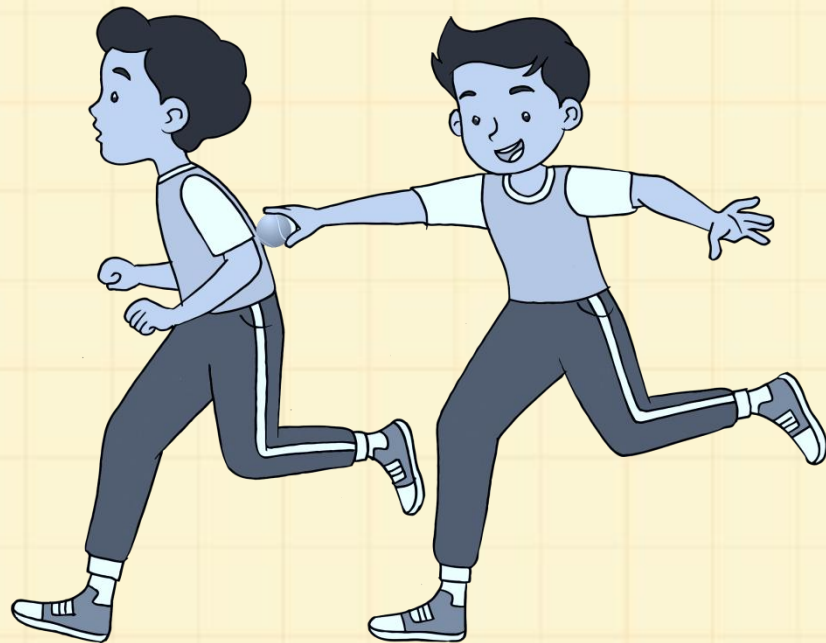


Video Gerak Berlari ke Tiang Hinggap (*Home Base*)

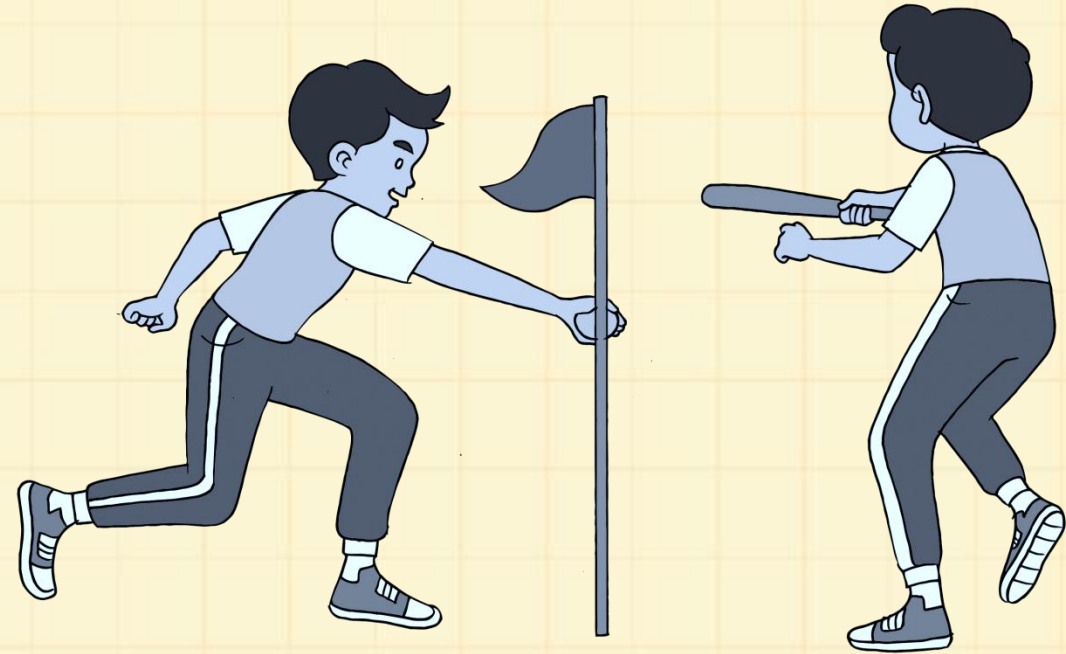


Pembelajaran 5

1. Keterampilan Variasi Gerak Spesifik Mematikan Lawan

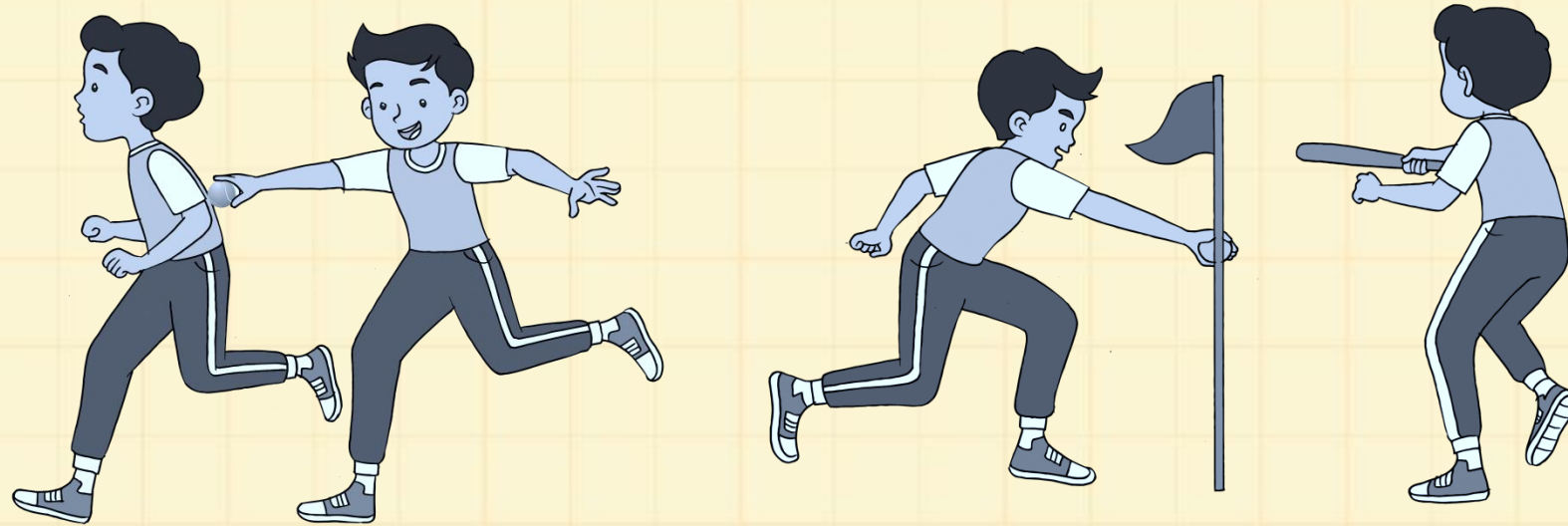


mematikan lawan dengan
menyentuh bola ke bagian
tubuh pemukul sebelum sampai ke
tiang hinggap (*home base*)



mematikan lawan dengan membawa
bola menyentuh tiang hinggap (*home
base*) sebelum pemain pemukul
sampai ke tiang hinggap (*home base*)

2. Menganalisis Variasi Gerak Spesifik Mematikan Lawan

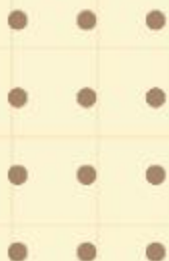
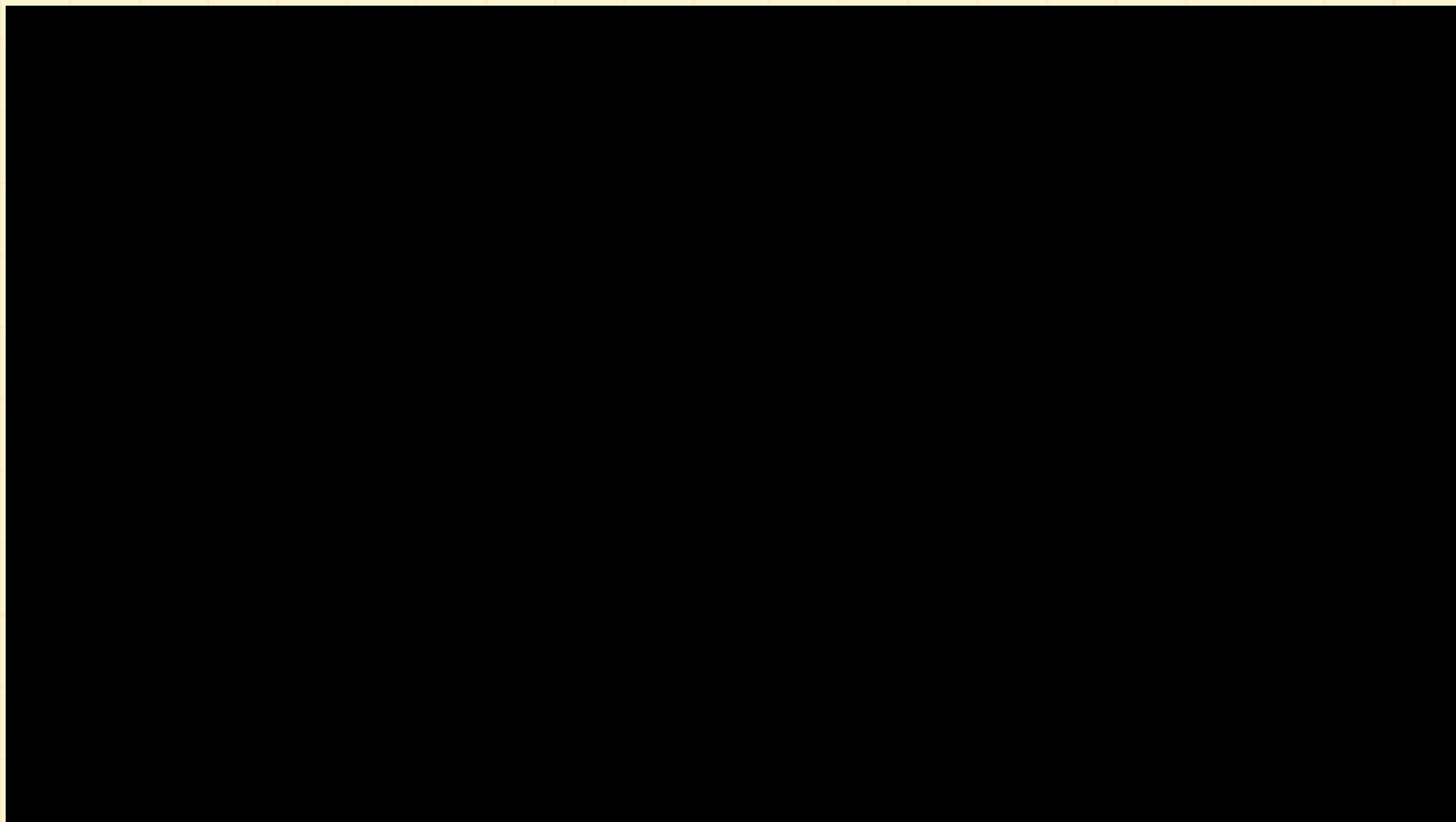


Cara pukulan mematikan lawan:

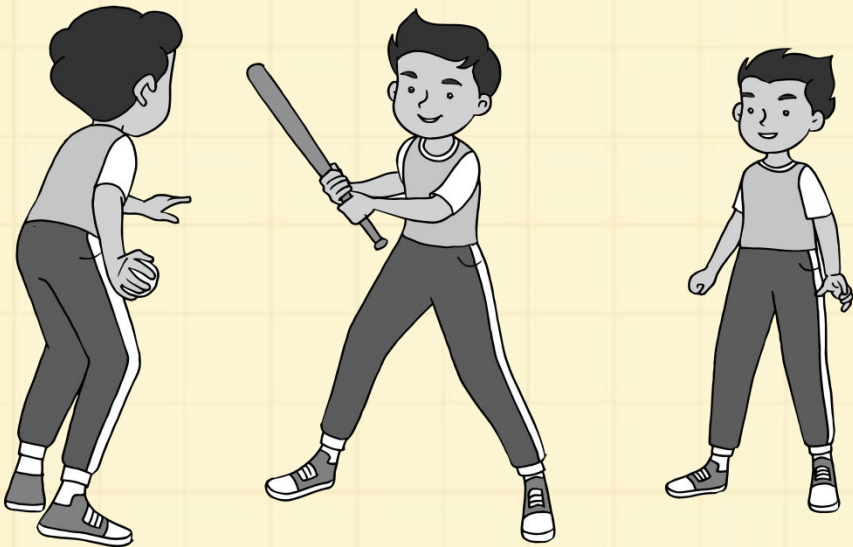
- Berlari dengan membawa bola dan sentuhkan bola ke badan lawan/pemukul. Posisi badan menghadap ke depan lawan, pandangan tertuju ke arah lawan. Kaki melangkah dengan cepat secara bersamaan dengan tangan menyentuhkan bola ke lawan.
- Berlari dengan cepat untuk mendahului lawan yang berlari menuju tiang hinggap (*home base*). Upayakan agar berlari sampai ke tiang hinggap (*home base*) lebih cepat dari lawan dengan tetap membawa bola.



Video Gerak Mematikan Lawan



Bermain *Rounders* dalam Bentuk Pertandingan



Bermain *rounders* dalam bentuk pertandingan secara sederhana.

- Pemain setiap regu terdiri atas 10–12 orang.
- Pemain lapangan atau penjaga ketika mematikan lawan dengan cara men-tik (menempelkan bola ke tubuh pemain pemukul atau dengan cara membakar tempat hinggap (*base*)).
- Setiap *base*, tidak boleh ditempati oleh lebih dari 1 orang.
- Waktu yang digunakan untuk bermain menggunakan *inning* (satu kali kesempatan menjadi pemain pemukul dan penjaga) yang disesuaikan dengan waktu yang tersedia dan jumlah peserta didik yang ada.
- Selama permainan berlangsung, pemain tidak boleh mendorong, menghalangi, dan menabrakkan badan ke lawan.

