



Amati permainan di atas! Pernahkah kalian memainkannya? Permainan kasti termasuk jenis permainan bola kecil. Selain permainan bola kasti contoh lain dari permainan bola kecil adalah rounders, tenis meja, tenis, bulu tangkis, squash dan lainlain. Ayo kita belajar sikap bekerja sama, tanggung jawab, disiplin, dan sportif dalam permainan bola kecil. Jangan lupa berdoaalah sebelum dan



Isi Materi

- A. Kombinasi Gerak Dasar Lokomotor, Non-Lokomotor, dan Manipulatif dalam Permainan Kasti
- B. Kombinasi Gerak Dasar Lokomotor, Non-Lokomotor, dan Manipulatif dalam Permainan Bulu tangkis



BAB

1



BAB

2



BAB

3



BAB

4



BAB

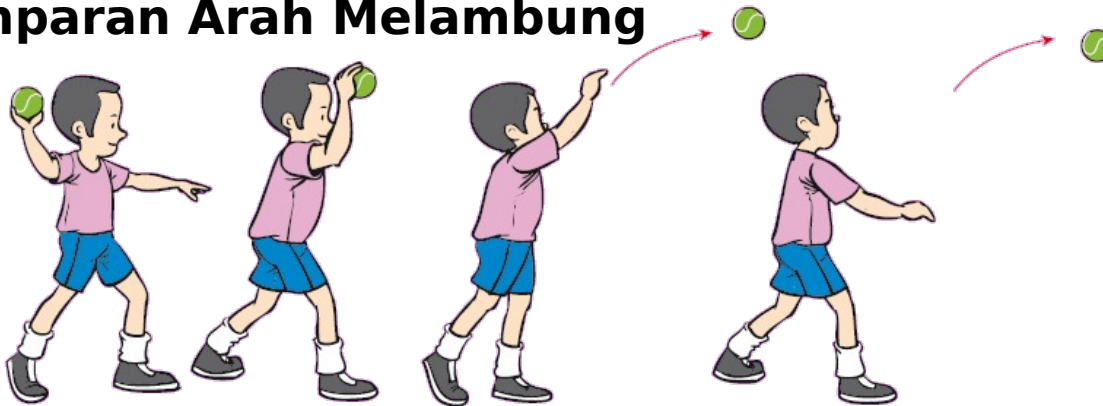
5



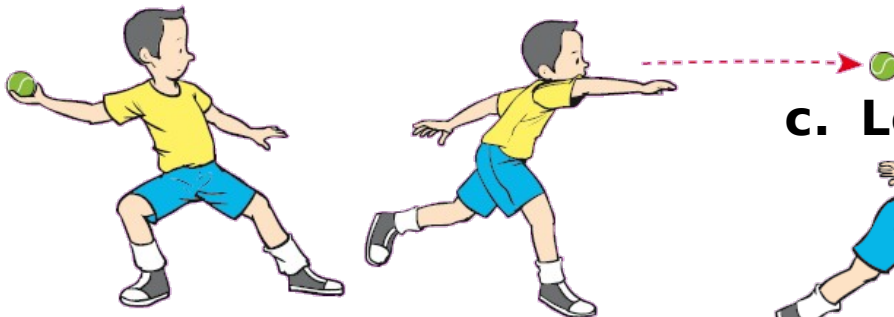
A. Kombinasi Gerak Dasar Lokomotor, Non-Lokomotor, dan Manipulatif dalam Permainan Kasti

1. Gerak Dasar Manipulatif dan Non-Lokomotor dalam Permainan Kasti (Melempar Bola)

Lemparan Arah Melambung



b. Lemparan Mendatar



c. Lemparan Menyusur Tanah



BAB

1



BAB

2



BAB

3



BAB

4

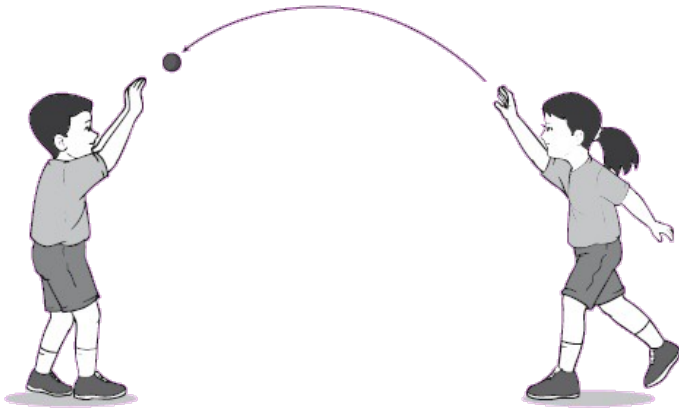


BAB

5

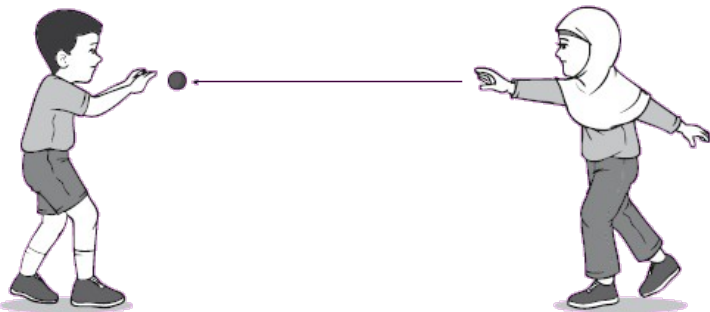
2. Gerak Manipulatif dalam Permainan Kasti (Menangkap Bola)

Menangkap Bola Lambungan



- 1) Berdiri dengan tegak, kaki kanan berada di depan.
- 2) Fokus dengan mengarahkan pandangan ke arah datangnya bola.
- 3) Bengkokkan siku dan tangan berhadapan.
- 4) Lemaskan serta renggangkan jari-jari.
- 5) Tangkaplah bola dengan baik.

Menangkap Bola Datar



- 1) Berdiri secara tegak dengan kaki kanan berada di depan.
- 2) Arahkan pandangan ke arah datangnya dari bola yang dilempar.
- 3) Bengkokkan siku serta tangan berhadapan di dada.
- 4) Lemaskan serta renggangkan jari-jari.
- 5) Tangkaplah bola dengan baik dan



BAB

1



BAB

2



BAB

3



BAB

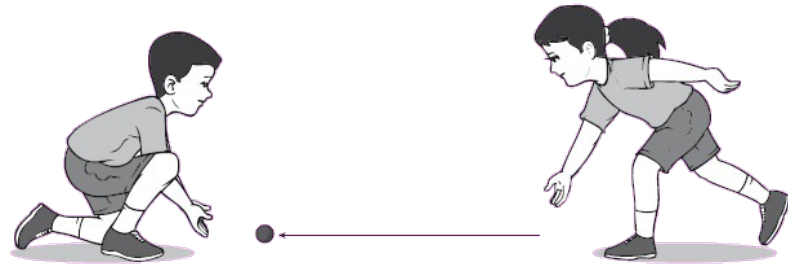
4



BAB

5

Menangkap Bola Menyusur Tanah

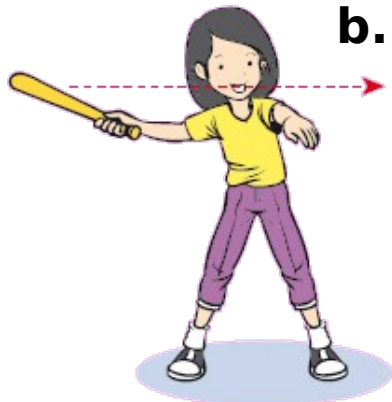


- 1) Berdiri dengan tegak, kaki kanan berada di bagian depan.
- 2) Arahkan pandangan ke arah datangnya bola tersebut.
- 3) Tekuklah kaki kanan dan lutut kaki kiri menempel di bagian tanah.
- 4) Letakkan kedua telapak tangan agar saling berhadapan di depan kaki kiri.
- 5) Tangkanlah bola dengan hati-hati

3. Gerak Manipulatif dalam Permainan Kasti (Memukul Bola)

Memukul Bola Mendatar

b. Memukul Bola Melambung



c. Memukul Bola Merendah



BAB

1



BAB

2



BAB

3



BAB

4



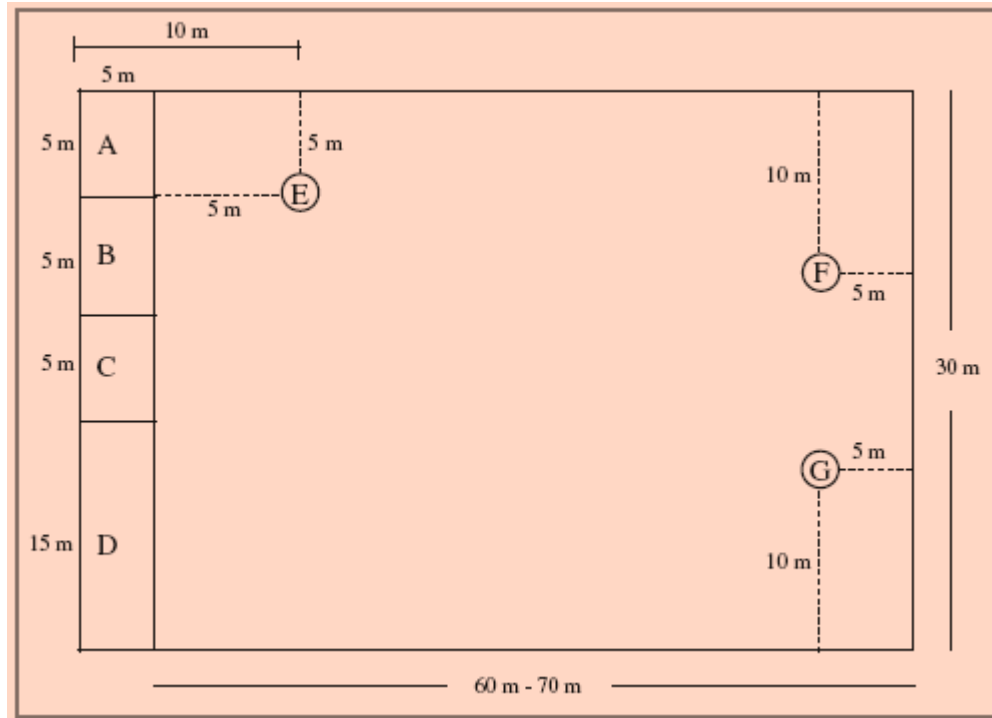
BAB

5



4. Sarana dan Prasarana Permainan Kasti

Lapangan



Keterangan:

A = Ruang penjaga belakang

B = Tempat pemukul

C = Tempat pelempar (pelambung)

D = Ruang bebas (ruang tunggu)

E = Tiang pertolongan

F = Tiang hinggap pertama

G = Tiang hinggap kedua

Alat dan Peralatan Permainan Kasti



- 1) Pemukul terbuat dari kayu. Panjang 40-60 cm
- 2) Bola kasti terbuat dari karet.



BAB

1



BAB

2



BAB

3



BAB

4



BAB

5



5. Peraturan Permainan Kasti

Permainan dan Waktu Permainan Kasti

- 1) Jumlah pemain kasti tiap regu adalah 12 orang, dengan salah satu pemain bertindak sebagai kapten.
- 2) Waktu permainan dilakukan dalam 2 babak. Tiap-tiap babak 20–30 menit. Di antara kedua babak diberikan istirahat 15 menit.

b. Regu Pemukul

- 1) Setiap pemain berhak memukul satu kali, kecuali pemain terakhir berhak memukul sampai 3 kali.
- 2) Sesudah memukul, alat pemukul harus diletakkan di dalam ruang pemukul.
- 3) Pukulan dinyatakan benar apabila bola yang dipukul melampaui garis pukul, tidak jatuh di ruang bebas, dan tidak mengenai tangan pemukul.

c. Regu Penjaga

- 1) Mematikan lawan dengan cara melemparkan bola ke pemukul atau menangkap langsung bola yang dipukul melambung oleh regu pemukul.



BAB

1



BAB

2



BAB

3



BAB

4



BAB

5



dipukul oleh regu pemukul, mendapat nilai 1.



BAB

1



BAB

2



BAB

3



BAB

4



BAB

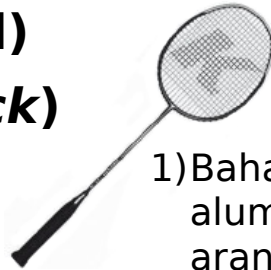
5



B. Kombinasi Gerak Dasar Lokomotor, Non-Lokomotor, dan Manipulatif dalam Permainan Bulu tangkis

1. Sarana Permainan Bulu Tangkis

- a. Raket (Pemukul)
- b. Kok (*Shuttlecock*)
- c. Tiang Net
- d. Lapangan

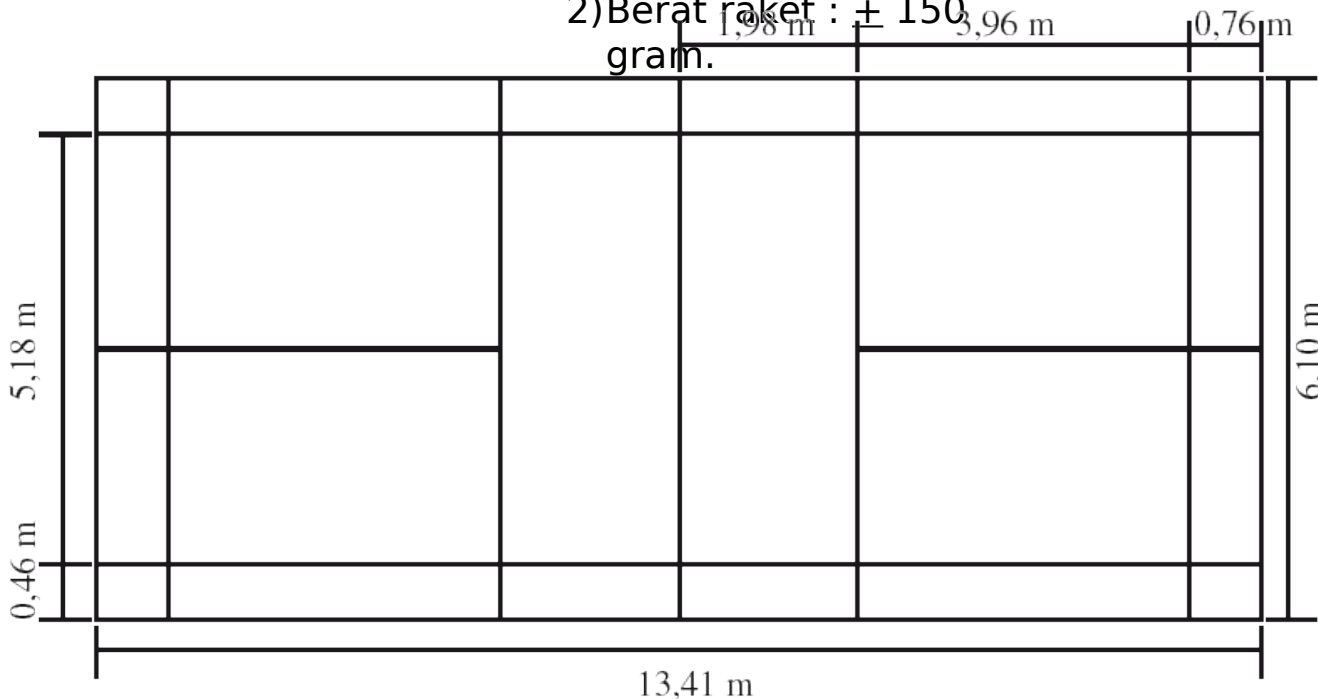


1) Bahan raket : kayu dan aluminium *fiberglass* arang.



Bagian kok terdiri atas kepala dan bulu kepala.

2) Berat raket : ± 150 gram.



BAB

1



BAB

2



BAB

3



BAB

4



BAB

5



2. Gerak Dasar Lokomotor, Non-Lokomotor, dan Manipulatif dalam Permainan Bulu Tangkis

a. Gerak Manipulatif dan Nonlokomotor dalam Permainan Bulu Tangkis (Teknik Memegang Raket)

- 1) Teknik dasar memegang raket cara Amerika atau *American Grip*.
- 2) Teknik dasar memegang raket cara Inggris/*forehand grip*.
- 3) Teknik dasar memegang raket cara campuran atau gaya jabat tangan.
- 4) Teknik dasar memegang raket baru *back hand grip*.



BAB

1



BAB

2



BAB

3



BAB

4



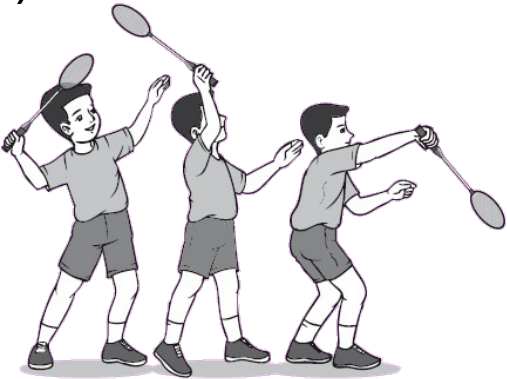
BAB

5



b. Gerak Manipulatif dan Lokomotor dalam Permainan Bulu Tangkis (Jenis-Jenis Pukulan)

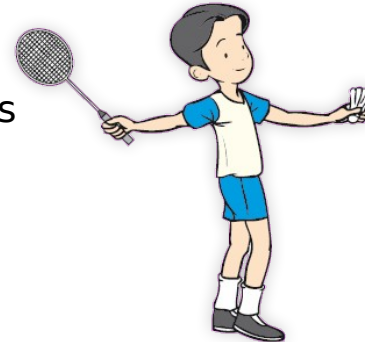
L) Forehand



3) Pukulan Servis



Gerakan servis
backhand
pendek.



Gerakan servis
forehand panjang.

) Backhand



4) Pukulan Lob



Pukulan
lob
forehand
overhead



Pukulan
lob
backhand
overhead



BAB

1



BAB

2



BAB

3



BAB

4

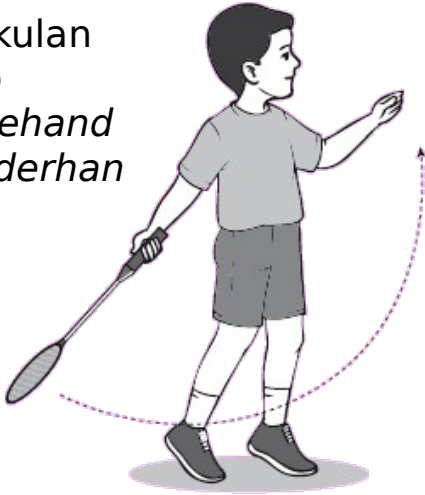


BAB

5



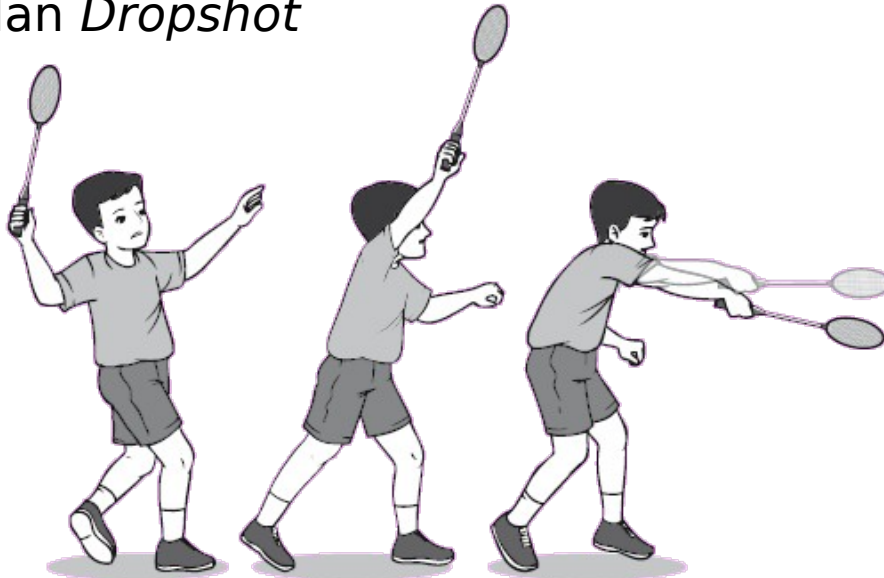
Pukulan
lob
forehand
underhan
d



Pukulan
lob
backhand
underhan
d



) Pukulan *Dropshot*



BAB

1



BAB

2



BAB

3



BAB

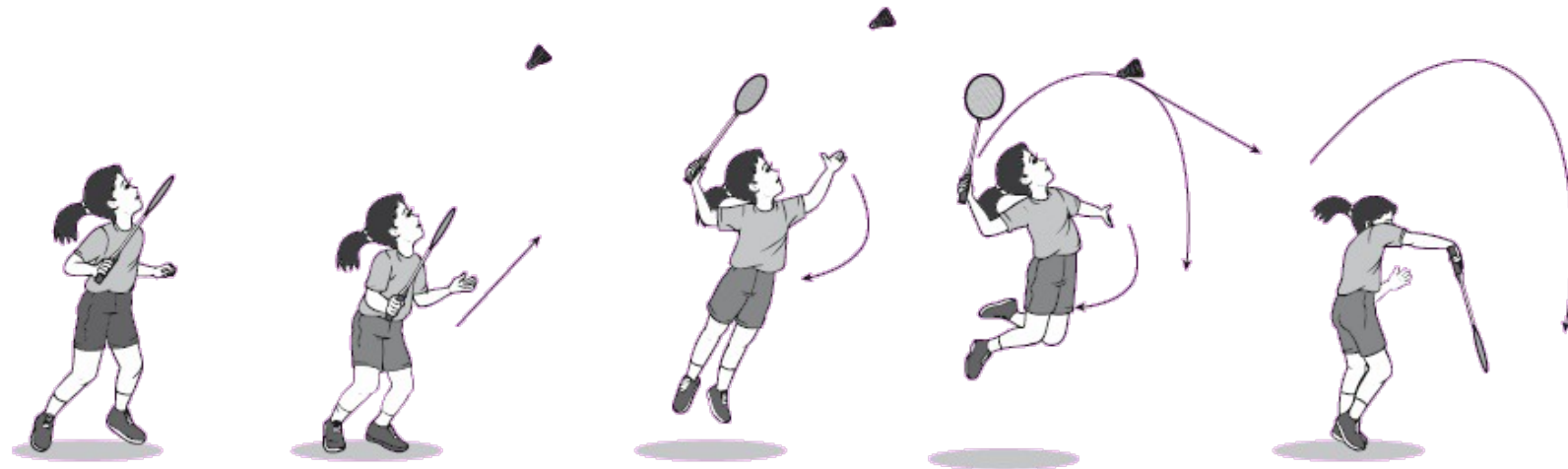
4



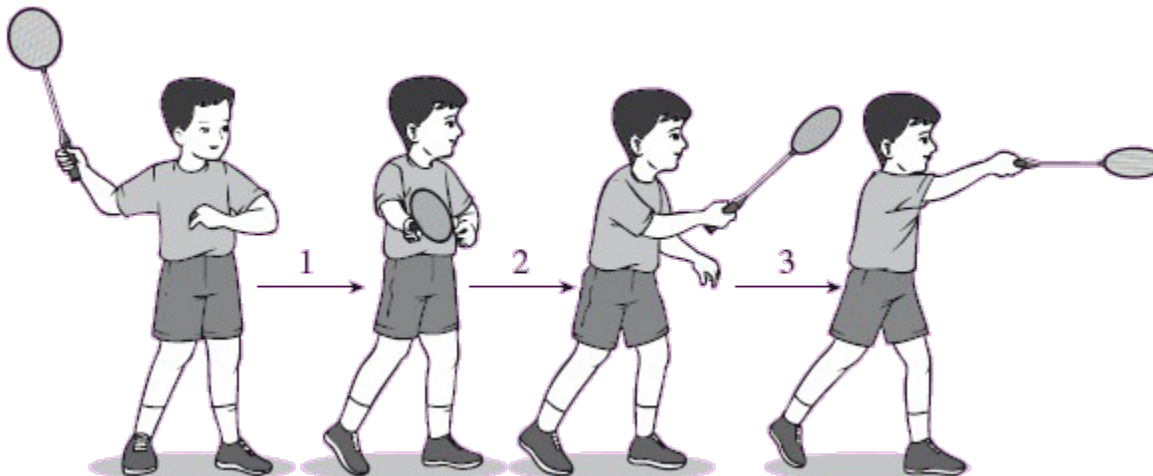
BAB

5

Pukulan Smash (Smes)



7) Pukulan Mendatar



BAB

1



BAB

2



BAB

3



BAB

4



BAB

5