BAB 3

Variasi Gerak Dasar Manipulatif



Perhatikan gambar di atas! Apa yang sedang dilakukan anak tersebut?
Anak itu sedang melakukan gerakan memukul bola.
Memukul bola terdapat dalam permainan rounders.
Saat memukul bola kalian menggunakan alat yang terbuat dari kayu.
Gerakan memukul bola dapat dilakukan dengan berbagai variasi.
Selain gerak memukul bola kalian juga akan melakukan variasi gerak manipulatif lainnya.

Isi Materi

A. Variasi Melempar Bola

B. Variasi Menangkap Bola

C. Variasi Memukul Bola

D. Variasi Menggiring Bola

E. Variasi Memantulkan Bola


BAB 1

BAB 2

BAB 3

BAB 4

BAB 5

A. Variasi Melempar Bola

Melempar bola terdapat dalam permainan bola kecil dan bola besar.

Misalnya, kasti, *rounders*, dan *softball*.

Melempar bola juga terdapat dalam permainan bola besar.

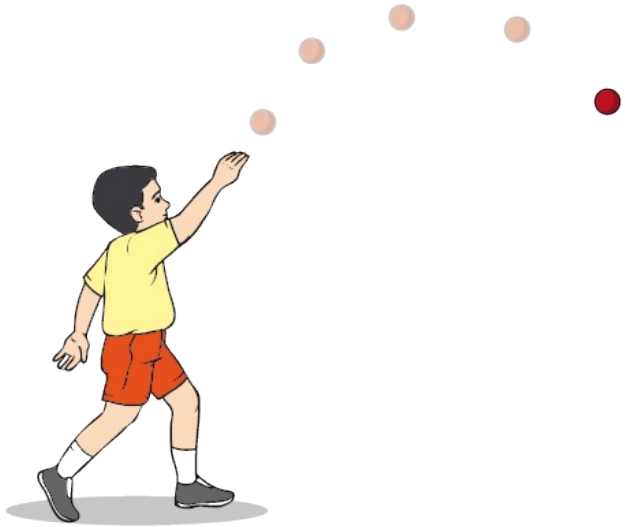
Contohnya terdapat dalam permainan basket.

Gerakan melempar bola dapat dilakukan dengan berbagai variasi.

1. Melempar Bola Melambung

Lemparan melambung digunakan untuk lemparan yang jauh.

Gerakan ini biasanya terdapat dalam permainan bola kecil.




BAB 1

BAB 2

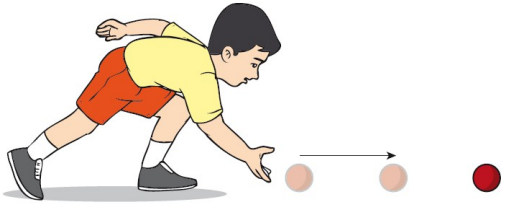
BAB 3

BAB 4

BAB 5

2. Melempar Bola Menyusur Tanah

Lemparan menyusur tanah dilakukan untuk melempar jarak dekat.

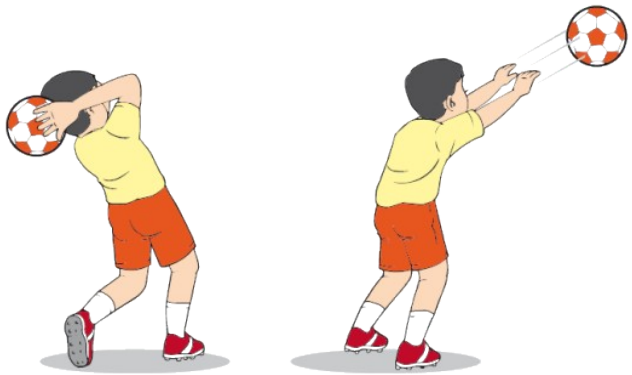


Dalam melakukan lemparan harus memperhatikan kondisi tanah.

3. Melempar Bola dengan Dua Tangan

Ada kalanya pemain melempar bola ke dalam.

Para pemain menggunakan kedua tangan untuk melempar bola.

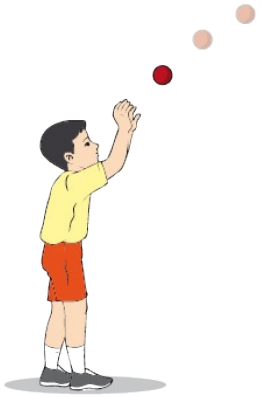


1 2

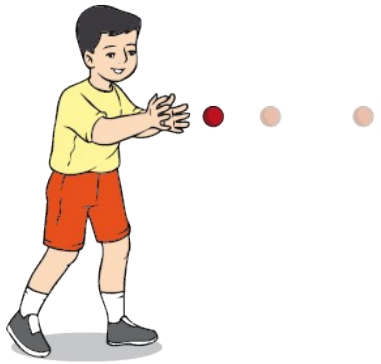
B. Variasi Menangkap Bola

Gerakan menangkap bola merupakan salah satu gerak manipulatif.

Gerakan menangkap bola juga terdapat dalam berbagai permainan.



Menangkap Bola Melambung



Menangkap Bola Mendatar



Menangkap Bola Menyusur Tanah


BAB 1

BAB 2

BAB 3

BAB 4

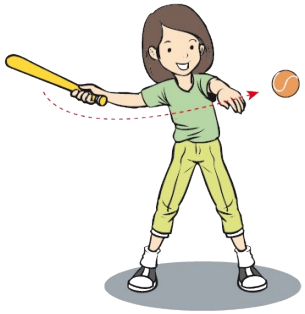
BAB 5

C. Variasi Memukul Bola

Gerakan memukul bola terdapat dalam permainan bola kecil. Gerakan memukul bola dilakukan dengan menggunakan stik.



Memukul Bola Melambung



Memukul Bola mendatar



Memukul Bola Merendah

D. Variasi Menggiring Bola

Gerakan menggiring bola dapat dilakukan dengan berbagai variasi.

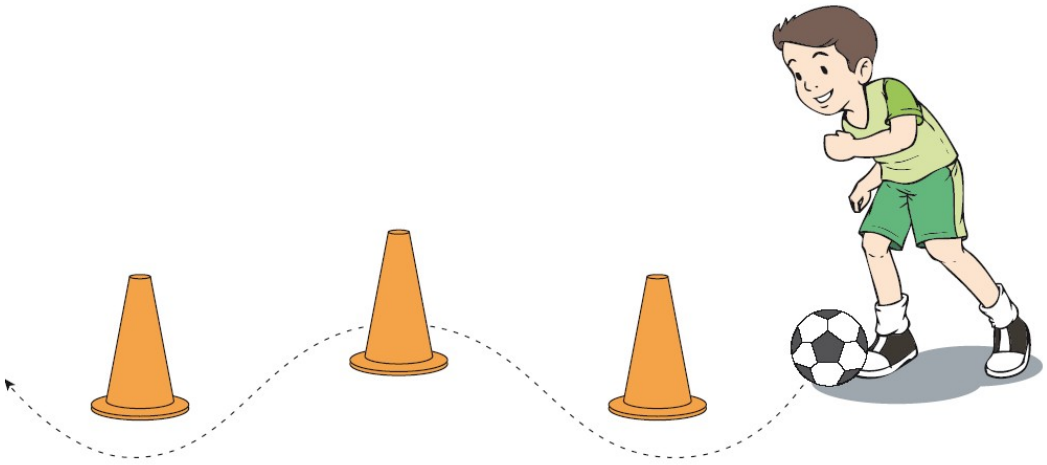
1. Menggiring Bola Zig-zag

Gerakan ini dilakukan dengan menggiring bola berbelok-belok.

Gerakan ini lebih sulit dari gerakan menggiring bola ke depan.

Untuk melakukan gerakan ini kalian harus memiliki kelincahan yang baik.

Selain itu, kalian harus mampu mengontrol pergerakan bola.




BAB 1

BAB 2

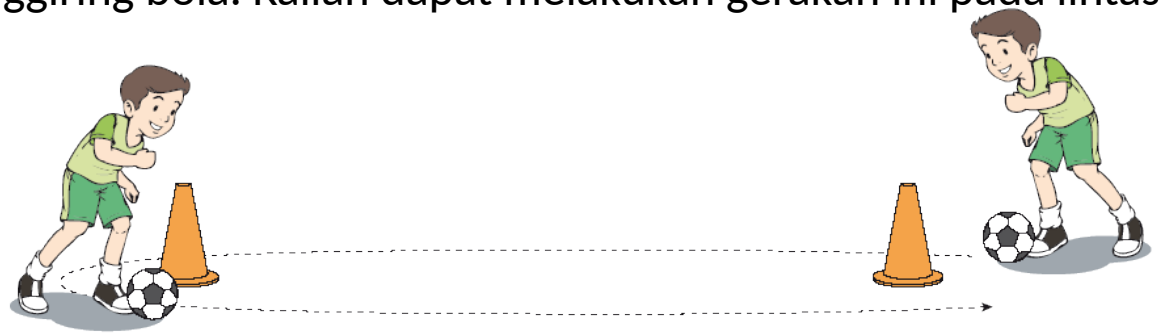
BAB 3

BAB 4

BAB 5

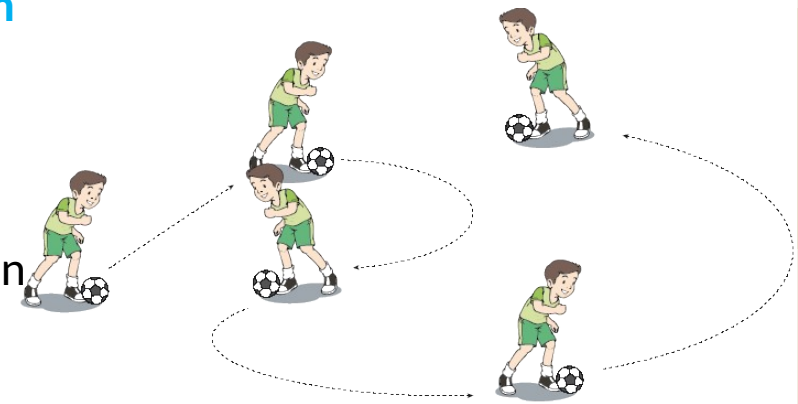
2. Mengiring Bola Berbalik Arah

Menggiring bola berbalik arah dilakukan dengan berputar di lintasan. Kalian dapat melakukan seperti berlari bolak-balik, namun dengan menggiring bola. Kalian dapat melakukan gerakan ini pada lintasan 10 m.



3. Menggiring Bola ke Berbagai Arah

Gerakan ini dilakukan dengan menggiring bola ke berbagai arah. Dalam melakukan gerakan ini kalian dapat menggiring bola ke berbagai arah sesuai keinginanmu.



E. Variasi Memantulkan Bola

Gerakan memantulkan bola terdapat dalam permainan basket.

Gerakan memantulkan bola dapat dilakukan dengan berbagai variasi.

Melakukan berbagai variasi memantulkan bola dilakukan dengan koordinasi yang baik.



Cara melakukan gerakan ini adalah sebagai berikut.

a. Pegang bola dengan menggunakan dua tangan.
b. Dorong bola ke lantai dengan tangan kanan.
c. Arahkan pantulan bola ke tangan kiri.
d. Saat bola menyentuh tangan kiri, segera dorong bola ke lantai.
e. Arahkan bola ke arah tangan kanan.
f. Lakukan gerakan secara berulang.
g. Saat memantulkan bola gerakan tangan harus relaks.


BAB 1

BAB 2

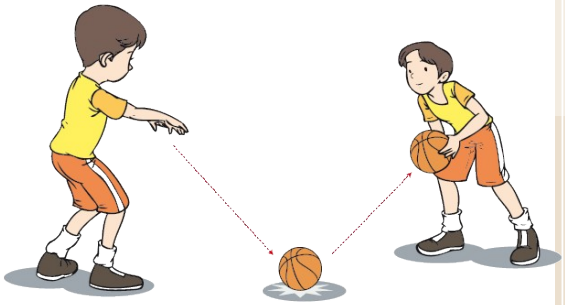
BAB 3

BAB 4

BAB 5

1. Memantulkan Bola Berpasangan

Memantulkan bola juga dapat dilakukan dengan dua tangan. Gerakan ini digunakan untuk mengoper bola. Kalian dapat memantulkan bola ke depan dengan dua tangan.



2. Memantulkan Bola ke Berbagai Arah

Gerakan memantulkan bola dilakukan dengan dua tangan. Gerakan ini merupakan variasi dari gerakan memantulkan bola. Kalian dapat melakukan gerakan ini dengan berkelompok.

