BAB 3

Kombinasi Gerak Dasar Manipulatif



Masih ingatkah kalian tentang gerakan manipulatif?
Di kelas sebelumnya kalian sudah melakukan variasi gerak dasar manipulatif.
Di kelas tiga ini kalian akan melakukan berbagai kombinasi gerak dasar manipulatif.
Gerakan akan lebih kompleks.
Berdoalah sebelum berlatih, agar kalian diberi keselamatan saat berlatih.

Isi Materi

A. Kombinasi Melempar Bola

B. Kombinasi Menggiring Bola

C. Kombinasi Memantulkan Bola

D. Kombinasi Menangkap Bola


BAB 1


BAB 2

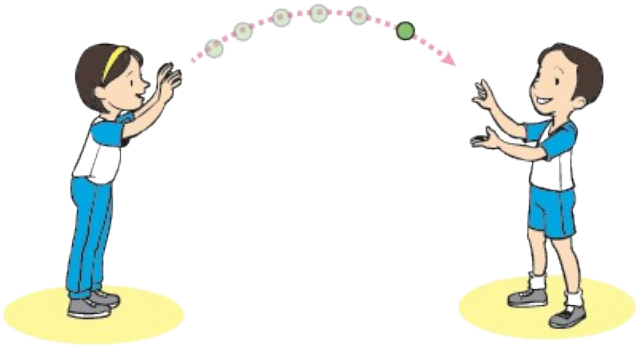

BAB 3


BAB 4


BAB 5

A. Kombinasi Melempar Bola

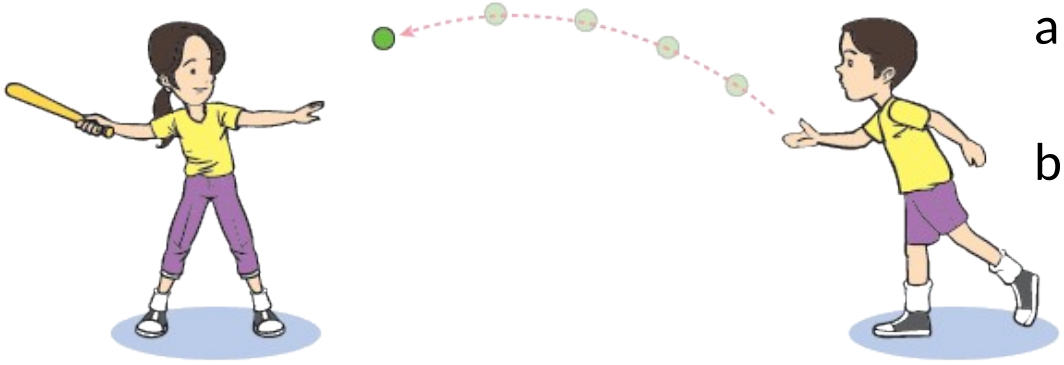
1. Melempar dan Menangkap Bola



Gerakan ini dilakukan dengan bola kecil.

a. Carilah pasangan yang sesuai.
b. Satu anak melempar bola melambung.
c. Kemudian satu anak menangkap bola.
d. Lakukan latihan dengan bergantian.

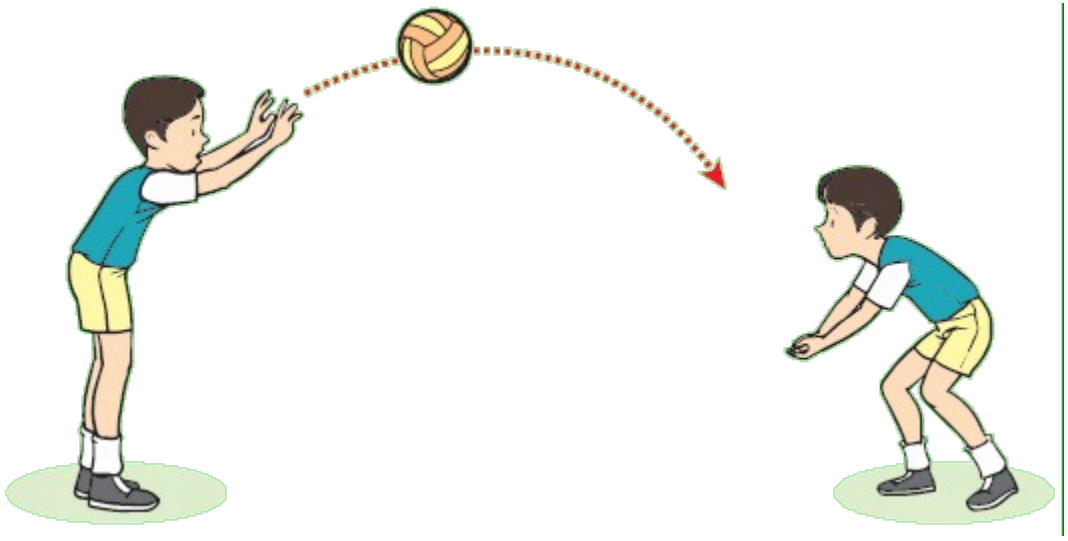
2. Melempar dan Memukul Bola



a. Carilah pasangan yang sesuai.
b. Satu anak melempar bola dari bawah.
c. Ayunan tangan dari bawah
d. Kemudian satu anak memukul bola.
e. Lakukan latihan dengan bergantian.

3. Melempar dan Mem-*passing* Bola

a. Carilah pasangan yang sesuai.
b. Satu anak melempar bola dari bawah dengan dua tangan.
c. Arah bola parabol.
d. Kemudian satu anak melakukan passing bola.
e. Saat melakukan passing, kedua lengan rapat.
f. Ayunkan lengan dari bawah dan kaki mengeper.
g. Lakukan latihan dengan bergantian.

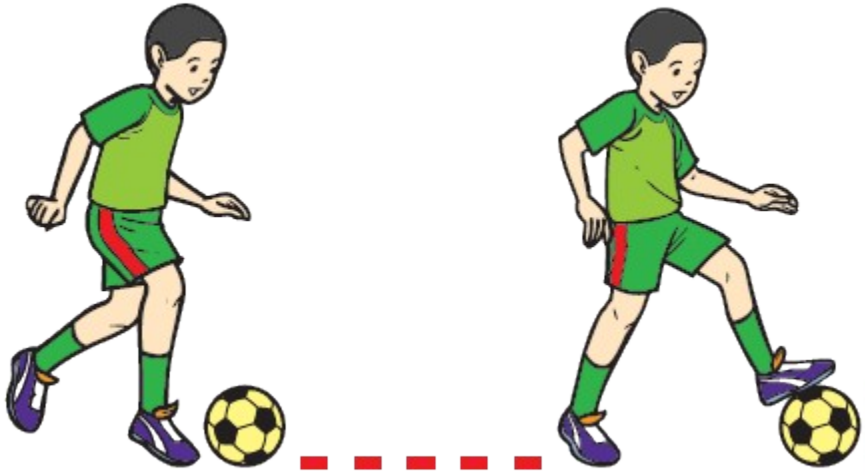


B. Kombinasi Menggiring Bola

1. Menggiring dan Menghentikan Bola

Cara melakukan gerakan ini adalah sebagai berikut.

a. Letakkan bola di depanmu.
b. Dorong bola ke depan dengan kaki kananmu.
c. Dekati bola dengan berjalan berlari.
d. Dorong kembali bola dengan kaki kananmu.
e. Tempuhlah jarak 10 m.
f. Kemudian hentikan bola dengan kaki kirimu.
g. Kalian juga bisa menggiring dengan kaki kiri.




BAB 1

BAB 2

BAB 3

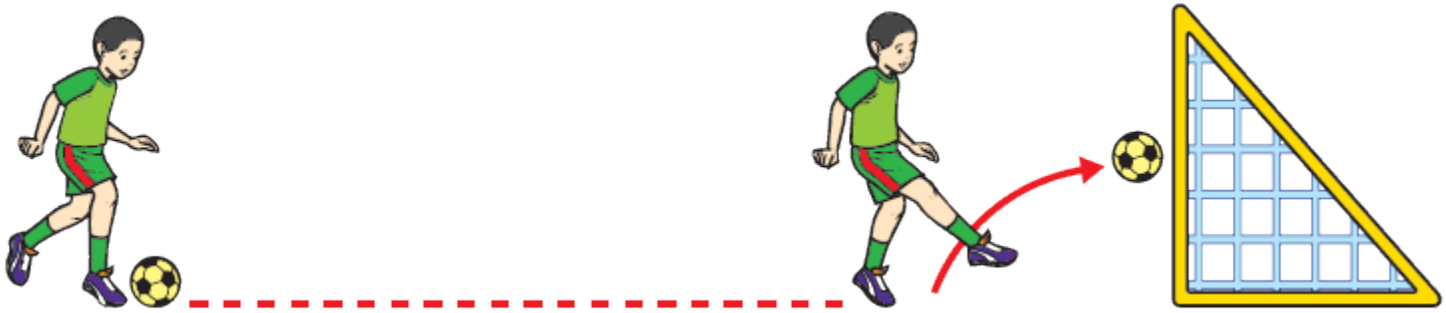
BAB 4

BAB 5

2. Menggiring dan Menendang Bola

Cara melakukan gerakan ini adalah sebagai berikut.

a. Letakkan bola di depanmu.
b. Dorong bola ke depan dengan kaki kananmu.
c. Dekati bola dengan berjalan berlari.
d. Dorong kembali bola dengan kaki kananmu.
e. Tempuhlah jarak 10 m.
f. Kemudian tendang bola dengan kaki kananmu.
g. Kalian juga bisa menggiring dengan kaki kiri.




BAB 1

BAB 2

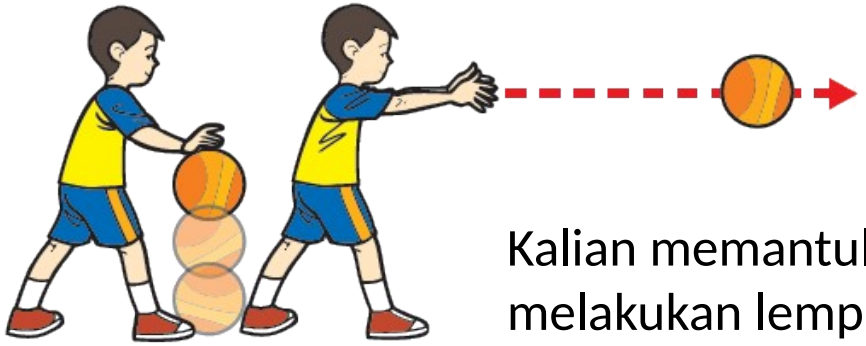
BAB 3

BAB 4

BAB 5

C. Kombinasi Memantulkan Bola

1. Memantulkan dan Melempar Bola

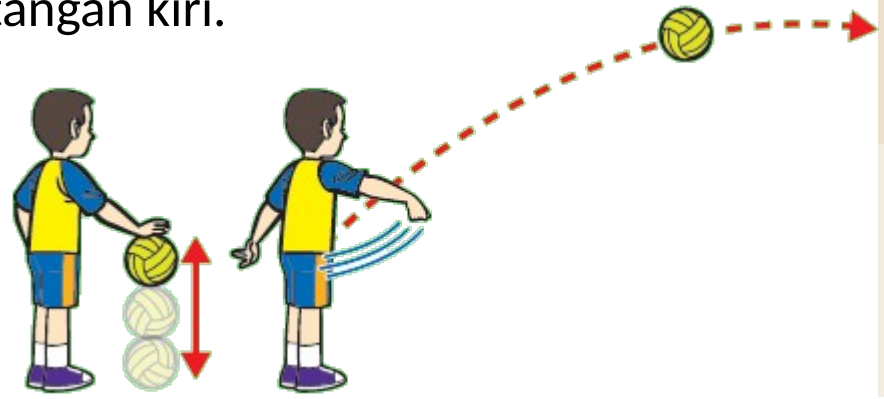


Gerakan ini dilakukan dengan memantulkan bola dengan melempar bola.

Kalian memantulkan bola di tempat, kemudian melakukan lemparan ke pasangan.

2. Memantulkan dan Memukul Bola

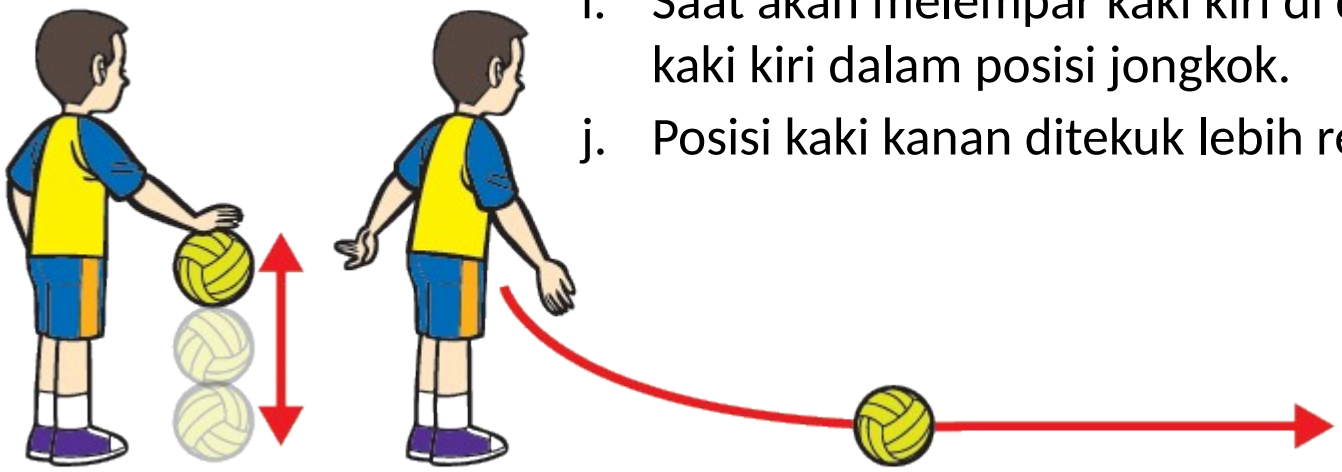
a. Bola dipegang dengan kedua tanganmu.
b. Jatuhkan bola ke lantai.
c. Dorong bola dengan dua tanganmu.
d. Lemparkan bola dengan tangan kiri.
e. Kemudian pukul bola dari bawah dengan tangan kanan.
f. Ayunkan tangan kananmu.



BAB 1
BAB 2
BAB 3
BAB 4
BAB 5

3. Memantulkan dan Menggelindingkan Bola

a. Bola dipegang dengan kedua tanganmu.
b. Jatuhkan bola ke lantai.
c. Saat bola naik dorong lagi dengan satu tangan.
d. Gerakkan tanganmu naik dan turun.
e. Pusat gerakan berasal dari bahu.
f. Pantulkan hingga 5 kali.
g. Kemudian pegang bola dan gelindingkan ke depan.
h. Lakukan lemparan dengan menyusur tanah.
i. Saat akan melempar kaki kiri di depan, kaki kiri dalam posisi jongkok.
j. Posisi kaki kanan ditekuk lebih rendah.




BAB 1

BAB 2

BAB 3

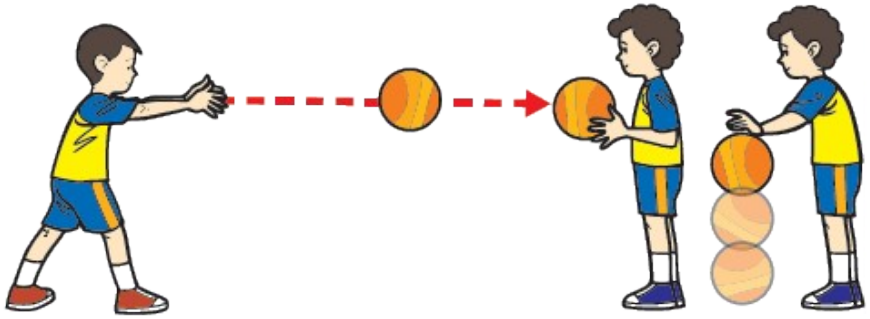
BAB 4

BAB 5

D. Kombinasi Menangkap Bola

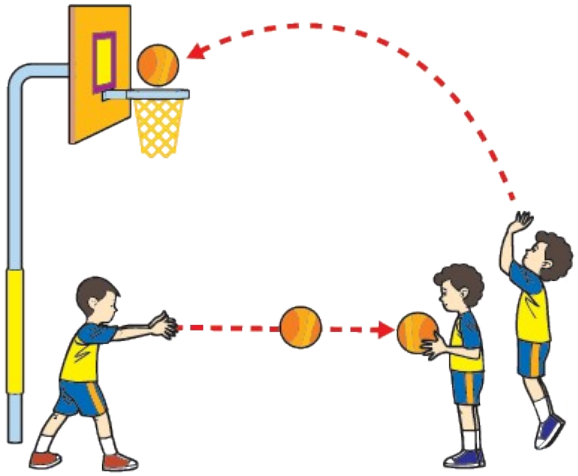
1. Menangkap dan Memantulkan Bola

a. Lakukan dengan berpasangan.
b. Siswa A melempar bola ke siswa B.
c. Siswa B menangkap bola, kemudian memantulkan bola di lantai.
d. Lakukan 10 kali pantulan, lalu lemparkan bola ke A.
e. Siswa A melakukan gerakan yang sama.



2. Menangkap dan Melempar Bola

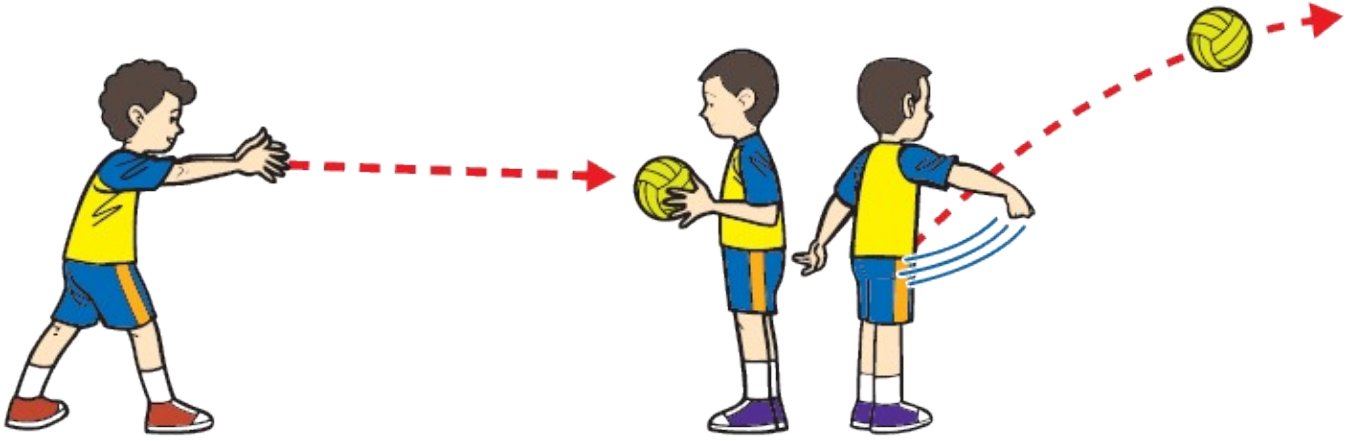
a. Lakukan dengan berpasangan.
b. Siswa A melempar bola ke siswa B.
c. Siswa B menangkap bola, kemudian melempar bola ke keranjang.



d. Lakukan 3 kali lemparan.
e. Kemudian lakukan latihan bergantian.

3. Menangkap dan Memukul Bola

a. Lakukan dengan berpasangan.
b. Siswa A melempar bola ke siswa B.
c. Siswa B menangkap bola, kemudian memukul bola melewati tali.
d. Saat melakukan pukulan menggunakan ayunan lengan dari bawah.
e. Lakukan 3 kali lemparan dan pukulan.
f. Kemudian lakukan latihan bergantian.




BAB 1

BAB 2

BAB 3

BAB 4

BAB 5