

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK [LKPD]

Nama Siswa :
Kelas :
No Absen :
Tema : Permainan Bola Kasti

Petunjuk :

1. Bacalah materi berikut kemudian kerjakan soalnya
2. Kerjakan soal dengan perintah
3. Bacalah materi berikut dengan baik

Permainan Bola Kasti

Teknik Dasar Permainan Bola Kasti :

1. *Melambungkan Bola*

Melambungkan bola pada permainan kasti merupakan tugas seorang pelambung, bola ini dilambungkan ke arah pemukul dengan ayunan dari bawah dengan menggunakan satu tangan. Sehingga pada proses ini pelambung harus dapat melambungkan bola kasti lurus ke bawah dan ke atas yang harus sesuai dengan permintaan dari pemain yang akan melakukan pukulan.

Cara melambungkan bola pada permainan bola kasti :

- Bola dipegang dengan menggunakan tangan kanan
- Badan menghadap ke teman yang akan melakukan pukulan
- Kemudian langkahkan kaki kanan anda sebanyak satu langkah ke depan
- Langkah keempat lakukan ayunan bola dengan menggunakan tangan kanan
- Langkah terakhir adalah lemparkan bola ke depan sesuai dengan permintaan pemukul.



Gambar 2.3 Aktivitas pembelajaran melambungkan bola permainan kasti

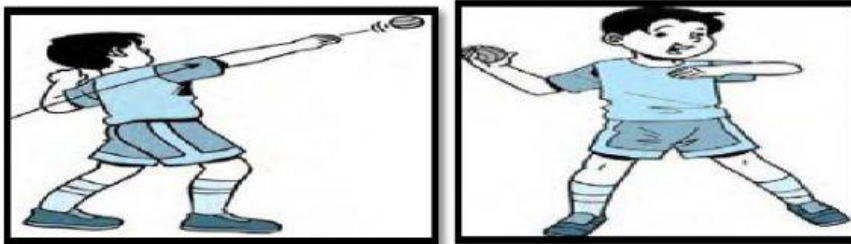
2. Latihan Melempar Bola

Gerakan melempar dalam permainan kasti ada tiga macam, yaitu lemparan melambung, mendatar, dan menggelinding/menyusur tanah.

A. Cara melempar bola melambung

Lemparan melambung berguna untuk mengoper bola jarak jauh. Cara melempar bola melambung adalah :

- Berdiri tegak dengan salah satu kaki di depan.
- Bola dipegang dengan salah satu tangan yang terkuat (kiri/kanan).
- Tarik tangan yang memegang bola ke belakang. Berat badan bertumpu pada kaki belakang.
- Apabila memegang bola dengan tangan kanan maka kaki kiri di depan, begitu pula sebaliknya.
- Ayunkan tangan yang memegang bola sekuat-kuatnya ke depan atas melalui samping telinga. Kemudian pada saat yang tepat, lepaskan bola dengan lecutan telapak tangan.
- Setelah bola lepas, langkahkan kaki belakang ke depan untuk menjaga keseimbangan.
- Lakukan latihan ini secara berulang-ulang.



Gambar 1.2 Melempar bola melambung

Kalian dapat menggunakan sasaran lempar pada jarak tertentu. Lambungkan bola tepat pada sasaran lempar tersebut. Latihan ini melatih ketepatan lemparanmu.

B. Cara melempar bola mendatar

- ✚ Cara melempar bola mendatar mirip dengan melempar bola melambung. Namun pada melempar bola mendatar, arah ayunan tangan harus sejajar dengan bahu dan dada.
- ✚ Lemparan bola mendatar berguna untuk melemparkan bola jarak dekat. Berguna juga untuk melemparkan ke lawan/mematikan lawan.



Gambar 1.3 Melempar bola mendatar

C. Cara melempar bola menggelinding/menyusur tanah

- ✚ Cara ini juga mirip dengan melempar bola mendatar atau melambung. Namun pada cara ini, arah ayunan tangan dimulai dari belakang atas menuju depan bawah melewati bawah pinggang. Lemparan ini berguna untuk melempar/mengoper jarak dekat.



Gambar 1.4 Melempar bola menyusur tanah

Selengkapnya kamu bias baca melalui [link berikut](#)

Untuk lebih jelasnya kamu bias **melihat video youtube** tentang permainan bola kasti berikut ini :



Setelah memahami bacaan dan video yang ada silakan isi pertanyaan berikut :

1. Permainan bola kasti merupakan permainan bola
2. Jumlah pemain 1 regu permainan bola kasti yaitu Pemain (isi dengan angka)

Soal gerak teknik dasar



Benar

Salah

Menangkap Bola

Soal pilihan ganda :

Pilihlah jawaban yang paling benar dengan cara mencentang jawaban yang paling benar

1. Permainan bola kasti dimainkan oleh ... regu
 - a. 1
 - b. 2
 - c. 3
 - d. 4
2. Mematikan lawan dengan melempar pada bagian tubuh...
 - a. Kepala
 - b. Wajah
 - c. Dada
 - d. Bagian pinggang ke bawah

Silakan Tarik garis dari kanan ke kiri sehingga menjadi jawaban yang benar



Menangkap Bola



Melempar Bola



Memukul Bola

