

LKPD PJOK

Lembar Kerja Peserta didik



Permainan Softball

I Komang Adi Suanditha, S.Pd
SMK Negeri 1 Manggis



PERMAINAN SOFTBALL



Kompetensi Dasar

Menerapkan teknik dasar salah satu aktifitas olahraga permainan bola kecil untuk menghasilkan koordinasi gerak

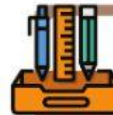


Alokasi Waktu



Indikator

- Menerapkan keterampilan teknik dasar melempar, menangkap dan memukul bola softball dengan koordinasi yang baik.
- Menerapkan keterampilan variasi dan kombinasi teknik dasar melempar, menangkap dan memukul bola softball dengan koordinasi yang baik.



Alat dan Bahan

- Alat Tulis
- Bola softball
- Stik Softball
- Glove
- Base
- Handphone/laptop



Tujuan

Setelah melakukan pembelajaran menggunakan LKPD, peserta didik dapat menerapkan keterampilan teknik dasar melempar, menangkap dan memukul bola softball



Langkah-langkah

1. Membaca materi dan menyimak video Kegiatan 1
2. Mengenal lapangan dan alat-alat permainan softball Kegiatan 2
3. Mengenal istilah pemain dan tugas dalam permainan softball Kegiatan 3
4. Mempraktikan teknik dan memberikan ceklist pada deskriptor gerakan yang benar Kegiatan 4.
5. Membuat kata kunci untuk membantu mengingat dan memahami teknik dasar permainan softball.



Kegiatan 1: Pelajari Materi dan Simak Video Permainan Softball

1. Amatilah video Permainan Softball berikut ini, catat apabila ada hal-hal baru dan penting!



2. Baca dan pahami materi permainan softball berikut ini.!



Materi Permainan Bola Kecil (Softball) Kelas X Semester 1

pjok-in, materi pjok-in, Permainan Softball





Kegiatan 2: Lapangan dan Peralatan dalam Permainan Softball

1. Tuliskan nama peralatan yang digunakan dalam permainan softball.!



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....



Score: /4

Nama: _____

Kelas/No Absen: _____



Kegiatan 3: Istilah Pemain dan Tugas dalam Permainan Softball



1. Hubungkan dengan garis, terhadap gambar pemain, istilah pemain dan tugas dalam permainan softball.



Pitcher



Memberi bola sajian



Baseman



Menangkap bola lemparan pitcher



Catcher



Memukul bola dari pitchern



Batter



Menjaga pelari menuju basen



Kegiatan 4: Teknik Dasar dalam Permainan Softball



1. Setelah mempelajari materi dan mengamati video permainan softball. Coba anak-anak praktikan teknik melempar, menangkap dan memukul bola dalam permainan softball!
2. Penilaian diri sendiri. Beri tanda ceklist terhadap descriptor gerakan yang sudah dilakukan dengan baik dan benar!

1. Ceklist Teknik Melempar dalam Permainan Softball



- ☐ Tangan kanan memegang bola dijulurkan kebelakang, badan condong kebelakang sehingga berat badan berpindah ke kaki kanan.
- ☐ Lutut kedua kaki sedikit ditekuk, dengan kaki sebelah depan atau kaki kiri pasif, ujung kaki pada tanah, pandangan ke arah sasaran dan tangan sebelah kiri dijulurkan kedepan.
- ☐ Tangan kanan diayunkan kedepan dengan kuat, kaki kanan diluruskan bersamaan dengan badan dan pinggang diputar ke arah depan atau sasaran.
- ☐ Berat badan dipindahkan dari kaki kanan ke kaki kiri. Bagian badan sebelah kiri ditarik kebelakang untuk membantu gerakan.

2. Ceklist Teknik Menangkap Bola dalam Permainan Softball



- ☐ Kedua tangan disatukan di depan badan membentuk kubah dengan membuka jari lebar.
- ☐ Lutut kedua kaki sedikit ditekuk, dengan kaki sebelah depan atau kaki kiri pasif, ujung kaki pada tanah, pandangan ke arah sasaran dan tangan agak dijulurkan kedepan.
- ☐ Ketika bola datang kedua tangan mencakup bola dan seolah olah tangan menarik bola.
- ☐ Berat badan dipindahkan kebelakang. Bagian badan sebelah kiri/kanan ditarik kebelakang untuk membantu gerakan.

3. Ceklis Teknik Memukul Bola dalam Permainan Softball



- ☐ Berdiri menyamping ke arah pitcher.
- ☐ Memukul bola yang dilemparkan.
- ☐ Fokuskan keterampilan gerakan memegang stick (tongkat), ayunan lengan, dan pandangan fokus terhadap bola.



Kegiatan 5: Teknik Dasar dalam Permainan Softball



1. Setelah anak-anak praktikan teknik melempar, menangkap dan memukul bola dalam permainan softball! Kemudian buat ringkasan, catatan, ataupun kata kunci penting, untuk membantu kalian mengingat dan memahami teknik dasar permainan Softball.

