



Pusat Kegiatan Belajar Masyarakat Homeschooling HSPG

“Sekolah Berbasis Bakat & Minat”

Office: Jalan Langensari Nomor 43, Gondokusuman, Yogyakarta

Contact: (0274) 512160, 0812 1516 8833

Website: www.homeschooling-hspg.sch.id

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Mata pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Fase : A

Setara kelas : I dan II SD

Nama : _____

Kelas : _____

Ringkasan Materi

A. Melempar Bola

Melempar bola termasuk gerak manipulatif. Melempar adalah gerakan mengarahkan satu benda (bola). Dilakukan dengan cara mengayunkan tangan ke arah tertentu. Melempar bola dapat dilakukan dengan satu atau dua tangan.

Melempar bola dapat dilakukan dengan tangan kanan atau kiri. Arah lemparan bola ada yang ke atas. Ada juga yang ke bawah dan lurus ke depan. Melempar bola juga dapat dilakukan dengan berbagai variasi. Berikut beberapa pola gerak melempar bola.

1. Melempar Bola ke Atas

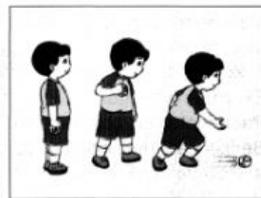
Melemparkan bola dilakukan dengan mengayunkan bola. Mengayunkan bola dari arah bawah ke atas. Melempar bola ke atas dapat menggunakan bola kecil. Bisa juga menggunakan bola besar. Pada materi ini, bola yang digunakan adalah bola kecil. Berikut cara melakukan lemparan bola ke atas.

- Sikap awal berdiri dengan salah satu kaki di depan. Biasanya kaki kiri yang berada di depan.
- Pegang bola dengan menggunakan tangan kanan.
- Pandangan ke arah sasaran yang dituju.
- Tarik bola yang digunakan untuk melempar ke belakang.
- Lemparkan bola dari belakang bawah ke depan atas. Dengan begitu, bola lepas ke arah atas.
- Saat melempar bola, langkahkan kaki kanan ke depan.

2. Melempar Bola ke Bawah

Melempar bola ke bawah adalah dengan mengayunkan bola. Mengayunkan bola dari arah atas ke bawah. Melempar bola ke bawah disebut juga menyusur tanah. Bola yang digunakan bisa bola yang berukuran kecil. Berikut cara melempar bola ke bawah.

- Berdiri dengan kaki kiri di depan.
- Pegang bola dengan tangan kanan.
- Pandangan ke arah sasaran lempar.
- Tarik tangan yang memegang bola ke belakang.
- Lemparkan bola dari belakang ke depan bawah. Hingga bola meluncur menyusur tanah.
- Saat melempar bola, langkahkan kaki kanan ke depan.



Sumber: Dokumen Peneliti
Gambar 3.3 Gerak melempar bola ke bawah.

3. Melempar Bola Lurus ke Depan

Berikut adalah cara melempar bola lurus ke depan.

- Sikap awal berdiri dengan kaki kiri berada di depan.
- Pegang bola dengan menggunakan tangan kanan.
- Pandangan ke arah sasaran yang dituju.
- Tarik tangan yang memegang bola ke belakang. Badan sedikit condong ke belakang.
- Lemparkan bola lurus ke depan. Usahakan setinggi dada dan jalannya bola mendatar.
- Saat melempar bola, langkahkan kaki kanan ke depan.
- Kamu dapat melihat gerakannya pada Gambar 3.1.



Melempar Bola dalam Permainan

Melempar bola dapat dilakukan dengan berbagai variasi. Melempar bola juga dapat dilakukan dalam sebuah permainan. Berikut ini beberapa permainan melempar bola.

1. Melempar Bola ke Sasaran

Cara melakukannya, yaitu sebagai berikut.

- a. Siapkan lima bola plastik.
- b. Letakkan keranjang berjarak 5 meter.
- c. Pegang bola plastik dengan salah satu tanganmu.
- d. Lemparkan bola ke sasaran hingga masuk.
- e. Lakukan hingga 5 kali lemparan.
- f. Hitunglah bola yang masuk ke dalam keranjang.

2. Melempar Bola dengan Cara Menggelindingkan

Cara melakukannya, yaitu sebagai berikut.

- a. Berdiri di belakang garis sambil memegang bola.
- b. Gelindingkan bola ke arah depan. Sampai garis yang ditentukan.
- c. Setelah melewati garis, ambil dan gelindingkan kembali. Gelindingkan ke arah garis pada waktu mulai.
- d. Lakukan latihan ini secara berulang-ulang. Lakukan sampai kamu mahir melakukannya.

Jawablah soal berikut sesuai perintah yang tersaji!

1. Apa yang dimaksud dengan gerak manipulatif?

2. Apa contoh dari gerak manipulatif?

3. Bagaimana sikap awal gerak melempar bola ke atas?

4. Jelaskan cara melempar bola ke lurus ke depan!

5. Bagaimana cara memenangkan permainan melempar bola ke sasaran?

Refleksi

Setelah mempelajari dan mempraktikkan bersama guru dan teman-teman, isilah tabel berikut sesuai dengan kondisimu!

No	Kegiatan	Sudah	Belum
1	Mengawali kegiatan dengan khidmat berdoa		
2	Membaca ringkasan materi		
3	Mengerjakan kegiatan individu/mandiri		
4	Menutup kegiatan dengan doa penuh syukur		