Rangkuman

1. Kasti dan rounders merupakan permainan bola kecil. Permainan kasti dan rounders terdiri atas kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif.
2. Gerak dasar yang harus dikuasai dalam permainan kasti dan rounders, adalah:
   - melempar bola,
   - menangkap bola, dan
   - memukul bola.
3. Kombinasi gerak nonlokomotor dan manipulatif dapat ditunjukkan dalam gerakan:
   - melempar,
   - menangkap, serta
   - memukul bola kasti dan rounders.
4. Gerakan melempar bola meliputi:
   - lemparan bola atas,
   - lemparan bola mendatar, dan
   - lemparan bola menyusur tanah.
5. Gerakan menangkap bola meliputi:
   - menangkap bola atas,
   - menangkap bola melambung, dan
   - lemparan bola menyusur tanah.
6. Dalam permainan kasti, batas waktu ditentukan berdasarkan kemampuan kelompok penjaga mematikan kelompok pemukul. Sementara itu, dalam permainan rounders batas waktu ditentukan dengan *inning*.

1. Olahraga atletik mengombinasikan gerak dasar jalan, lari, lompat dan lempar. Contoh cabang olahraga atletik, yaitu lari, lompat jauh, lompat tinggi, lempar lembing, dan lempar cakram.
2. Lompat jauh mengombinasikan gerak dasar jalan, lari, dan lompat. Lompat jauh yang benar harus memperhatikan beberapa langkah berikut.
   a. Lakukan lari sebagai awalan lompat jauh.
   b. Perhatikan posisi titik tumpu yang digunakan untuk tolakan.
   c. Setelah lari, tolakkan menggunakan kaki terkuat dan melompatlah.
   d. Pada saat melayang di udara, fokuslah untuk mencapai lompatan yang jauh.
3. Lempar roket mengombinasikan gerak dasar jalan, lari, dan lempar. Gerak dasar lempar roket, yaitu lari awalan, tolakan sebelum melempar dan gerakan melempar.

Evaluasi Pengetahuan

A. Pilihlah jawaban yang tepat!

1. Andi dan teman-temannya bermain kasti. Contoh gerak lokomotor yang dilakukan Andi dalam permainan bola kasti ialah ....
   A. berlari
   B. memukul bola
   C. menangkap bola
   D. memegang bola

2. Tino bermain kasti bersama teman sekelasnya. Saat menjadi pemukul, Tino harus melakukan pukulan dan berlari. Dengan demikian, Tino mengombinasikan gerak ... dan ....
   A. manipulatif, lokomotor
   B. lokomotor, manipulatif
   C. manipulatif, nonlokomotor
   D. lokomotor, nonlokomotor

3. Andra sedang bermain rounders bersama teman-temannya. Tim Andra menjadi kelompok penjaga. Andra bertugas menjadi *pitcher*. Dengan demikian, Andra sedang melakukan gerak dasar manipulatif berupa ....
   A. memukul bola
   B. menangkap bola
   C. melempar bola
   D. mematikan lawan

4. Pukulan yang baik dalam permainan kasti dan rounders adalah pukulan yang ....
   A. mengenai tubuh lawan
   B. dapat ditangkap kelompok penjaga
   C. berada di lapangan permainan
   D. tidak dapat dijangkau kelompok penjaga

5. Salah satu gerak dasar permainan kasti ialah menangkap bola. Gerak dasar tersebut merupakan kombinasi antara gerak ... dan ....
   A. manipulatif, lokomotor
   B. manipulatif, nonlokomotor
   C. lokomotor, nonlokomotor
   D. lokomotor, manipulatif

6. Perhatikan langkah-langkah berikut!
   1. Letakkan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang.
   2. Ayunkan lengan kanan lurus dari belakang ke depan.
   3. Lepaskan bola agar melambung ke atas.

   Langkah tersebut merupakan gerakan dasar ....

   A. memukul bola
   B. lemparan bola atas
   C. lemparan bola bawah
   D. menangkap bola atas

7. Perhatikan gerak berikut!
   1. Memegang bola dan melempar bola.
   2. Memukul bola dan berlari.
   3. Menangkap bola dan memegang bola.
   4. Melempar bola dan berlari.

   Kombinasi gerak manipulatif dan lokomotor pada permainan rounders ditunjukkan oleh angka ....

   A. 1 dan 2
   B. 1 dan 3
   C. 2 dan 4
   D. 3 dan 4

8. Perhatikan keterangan berikut!
   1. Andi menarik tangan ke belakang yang digunakan untuk melempar bola.
   2. Andi mengayunkan tangan melewati atas kepala saat melempar bola.

   Keterangan tersebut menunjukkan Andi melakukan gerakan lemparan bola ....

   A. bawah
   B. samping
   C. depan
   D. atas

9. Linda dan teman-temannya bermain rounders di lapangan. Saat itu, Linda bersiap memukul bola. Setelah memukul bola, Linda berlari menuju tiang hinggap/*base*. Dilihat dari kegiatannya, Linda melakukan kombinasi gerak ....

   A. lokomotor dan manipulatif
   B. nonlokomotor dan manipulatif
   C. manipulatif dan lokomotor
   D. manipulatif dan nonlokomotor

10. Dito sedang bermain kasti bersama teman-temannya. Salah satu gerak dasar manipulatif dalam permainan kasti ialah ....
    A. berlari menuju tempat hinggap
    B. menjaga tempat hinggap
    C. menghindari lawan
    D. memukul bola

Evaluasi Pengetahuan

A. Pilihlah jawaban yang benar!

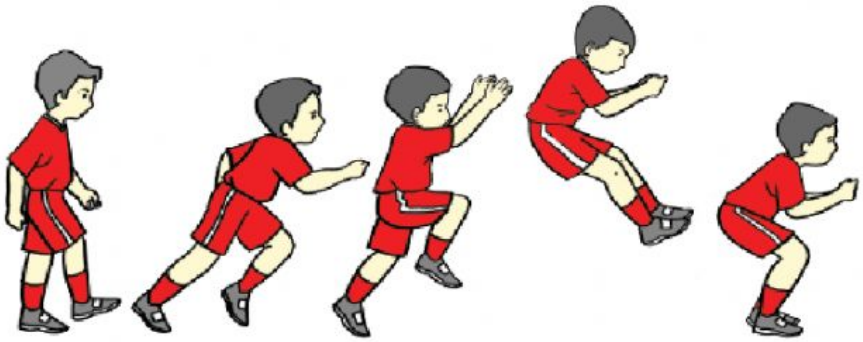
1. Dini akan melakukan lompat jauh. Kaki yang dapat digunakan Dini untuk tolakan ialah ....
    A. kaki kiri
    B. kaki kanan
    C. kedua kaki
    D. kaki terkuat
2. Pendaratan yang tepat dalam lompat jauh dilakukan menggunakan . . . .
    A. kaki terkuat
    B. kedua kaki
    C. kaki kanan
    D. kaki kiri
3. Saat melayang di udara dalam lompat jauh, posisi kaki yang tepat ialah . . . .
    A. dilipat ke arah dada
    B. terbuka ke arah kanan dan kiri
    C. bergerak perlahan seperti berjalan
    D. terbuka ke arah depan dan belakang
4. Berikut ini yang merupakan langkah-langkah melakukan lompat jauh, yaitu . . . .
    A. awalan, tumpuan, dan mendarat
    B. awalan, tumpuan, dan melayang
    C. tumpuan, melayang, mendarat, dan berlari
    D. awalan, tumpuan, melayang, dan mendarat
5. Perhatikan gambar di samping!

    Gerakan melempar roket pada gambar dilakukan pada tahapan . . . .
    A. lari awalan
    B. tolakan terakhir
    C. persiapan melempar

6. Perhatikan gambar di samping!
   Posisi kaki saat pendaratan pada gambar ialah . . . .
   A. diluruskan
   B. dibuka
   C. ditekuk ke depan
   D. ditekuk ke belakang

7. Tomi akan melakukan permainan lempar roket. Tomi harus melecutkan tangan dengan cepat dan kuat agar . . . .
   A. lemparan melambung tinggi
   B. lemparan melambung jauh
   C. lemparan melambung dekat
   D. lemparan mendatar

8. Perhatikan gambar berikut!



   Kombinasi gerak yang dilakukan pada gambar ialah . . . .
   A. lompat, jalan
   B. lari, lompat
   C. lari, lempar
   D. lari, jalan

9. Pada saat melakukan tolakan terakhir sebelum melakukan lempar roket, posisi badan adalah . . . .
   A. condong ke depan
   B. condong ke belakang
   C. berputar sebanyak satu kali
   D. berbalik membelakangi garis

10. Permainan lempar roket merupakan modifikasi lempar lembing. Permainan ini mengombinasikan gerak dasar . . . .
   A. jalan, lari, dan lompat
   B. jalan, lari, dan lempar
   C. jalan, lari, dan loncat
   D. jalan, lari, dan menolak