

Belajar di Rumah,
Tetap Aktif,
Tetap Sehat! 

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

PERMAINAN LAPANGAN (KASTI)

PJOK Kelas VII

Kabut Asap
Membatasi Langkah,
Tapi Tidak Menghalangi
Semangat Belajar!



Mari belajar taktik kasti
melalui video pertandingan!



01

Identitas Siswa

Nama Siswa :

Kelas : VII (Tujuh)

No. Absen :



Mata Pelajaran : PJOK



Topik : Permainan Kasti



Alokasi Waktu : 80 Menit (2 JP)



Mode Aktivitas : Individual



Tingkat Kesulitan : Sedang (Campuran)



Catatan Khusus Guru : Pembelajaran jarak jauh (PJJ) karena kabut asap.
Fokus pada pemahaman konsep, studi kasus visual, analisis mandiri di rumah.



02

Tujuan Pembelajaran

Setelah mengerjakan LKPD ini, kamu diharapkan mampu:

- 1 Menganalisis dan mendemonstrasikan gerak spesifik melempar, menangkap, dan memukul dalam permainan kasti.
- 2 Menerapkan strategi dan peraturan permainan kasti (modifikasi) serta menunjukkan sikap sportivitas.
- 3 Menyusun dan mengevaluasi taktik dasar penyerangan dan pertahanan dalam permainan kasti.

Pahami
konsepnya,
rasakan
manfaatnya!



03

Petunjuk Pengerjaan

- 1 Bacalah seluruh informasi pada LKPD dengan cermat.
- 2 Lakukan setiap kegiatan sesuai urutan yang telah ditentukan.
- 3 Gunakan sumber belajar yang tersedia (buku, video, internet, atau materi dari guru).
- 4 Isilah jawaban pada tempat yang disediakan.
- 5 Kerjakan evaluasi dengan jujur dan mandiri.
- 6 Jika ada kesulitan, catat pertanyaanmu dan diskusikan dengan guru melalui media komunikasi yang tersedia.
- 7 Kumpulkan hasil pekerjaan sesuai instruksi guru.
- 8 Tetap jaga kesehatan dan patuhi protokol kesehatan meski belajar dari rumah.

Semangat! Kamu pasti bisa! 



04

Stimulus / Konteks



Meski di rumah,
kita tetap bisa belajar
taktik kasti dengan
menganalisis video
pertandingan.

Saat ini kita belajar dari rumah karena kabut asap yang menyebabkan kualitas udara tidak sehat. Namun, hal ini bukan penghalang untuk tetap belajar. Kamu dapat menonton video pertandingan kasti, mengamati strategi dan taktik yang digunakan oleh tim, kemudian menganalisisnya untuk menambah pemahaman dan keterampilanmu.

Jaga Kesehatan, Tetap Semangat, Raih Prestasi!

Halaman 1 dari 4



01

Kegiatan Pembelajaran 1 Mengamati & Menganalisis Pertandingan Kasti

Gunakan video pertandingan kasti melalui TV/YouTube atau sumber lain yang tersedia di rumah.

A Refleksi Awal

1. Apa yang kamu ketahui tentang permainan kasti?
2. Hal apa saja yang menurutmu paling menarik dari permainan kasti?
3. Menurutmu, mengapa kerja sama tim itu penting dalam permainan kasti?

B Membaca

Baca ringkasan materi berikut:

Kasti adalah permainan tradisional yang dimainkan oleh dua regu. Regu pemukul berusaha memukul bola dan berlari untuk mencapai base, sedangkan regu penjaga berusaha menangkap bola dan mematikan lawan.

Unsur penting dalam permainan kasti:

- Teknik dasar (melempar, menangkap, memukul)
- Strategi penyerangan dan pertahanan
- Peraturan permainan
- Sportivitas dan kerja sama



Analisis video,
temukan strategi,
jadi pemain yang
lebih cerdas!

C Mengamati

Perhatikan gambar/ video pertandingan kasti berikut, lalu amati dan catat hal-hal penting yang kamu lihat.



Catatan hasil pengamatan:

1. Teknik melempar :
2. Teknik menangkap :
3. Teknik memukul :
4. Strategi tim :
5. Hal menarik lainnya :

D Mengelompokkan

Kelompokkan sikap dan tindakan berikut ke dalam kategori yang tepat!

1. Menangkap bola dengan baik
2. Mementingkan kemenangan sendiri
3. Memberi semangat kepada teman
4. Tidak patuh pada peraturan
5. Melakukan lemparan yang tepat
6. Mengolok-olok lawan
7. Menghargai keputusan wasit
8. Berlari ke base dengan cepat
9. Menjaga kekompakan tim
10. Tidak menyerah saat tertinggal

Kategori	Nomor
Sikap Sportivitas	
Kerja Sama	
Disiplin	
Tindakan Positif	

E Mencocokkan

Pasangkan istilah di kolom kiri dengan pengertiannya di kolom kanan!

1. Base	:	A. Pemain yang menangkap bola
2. Strike	:	B. Tempat lari pemain
3. Out	:	C. Memukul bola dengan tongkat
4. Pemukul	:	D. Bola yang dilempar dan tidak dapat dipukul
5. Penjaga	:	E. Pemain yang melempar bola



02

Kegiatan Pembelajaran 2 Studi Kasus, Strategi & Taktik

Gunakan hasil pengamatan dan materi yang sudah dipelajari untuk menyelesaikan tugas berikut.

A Studi Kasus

Bacalah kasus berikut, kemudian jawab pertanyaannya!

Kasus: Tim Merah Tertinggal

Dalam sebuah pertandingan kasti, tim merah tertinggal 1-3. Mereka masih memiliki kesempatan untuk mengejar. Apa yang sebaiknya dilakukan tim merah agar bisa mengejar ketertinggalan dengan efektif?



Pertanyaan:

1. Strategi apa yang bisa diterapkan tim merah?
2. Bagaimana cara memaksimalkan kekuatan pemain?
3. Apa yang harus dilakukan agar tidak mudah kemasukan poin?
4. Bagaimana cara menjaga semangat tim tetap stabil?

B Menulis

Buatlah rangkuman tentang:

1. Tiga teknik dasar permainan kasti (masing-masing 2-3 kalimat).
2. Strategi penyerangan dan pertahanan yang efektif (minimal 2 poin).
3. Sikap sportivitas yang harus dijaga selama permainan.

C Menggambar

Buatlah gambar sederhana tentang posisi pemain dalam permainan kasti pada saat menyerang dan bertahan!

Posisi saat menyerang:

Posisi saat bertahan:



A PILIHAN GANDA

Pilih satu jawaban yang paling tepat.

- Dalam permainan kasti, gerakan melempar terutama digunakan untuk
A. menghindari semua pemain
B. mengirim bola menuju sasaran
C. menghentikan permainan
D. mengganti pemain
Jawaban: _____
- Saat akan menangkap bola, hal yang paling penting dilakukan adalah
A. membelakangi bola
B. menutup mata
C. memperhatikan arah datangnya bola
D. berlari tanpa melihat sasaran
Jawaban: _____
- Seorang pemain memukul bola jauh ke daerah kosong. Tujuan tindakan tersebut terutama untuk
A. memberi peluang melakukan tindakan lanjutan
B. menghentikan permainan
C. membantu regu penjaga
D. keluar dari lapangan
Jawaban: _____
- Dalam situasi pertahanan, pemain sebaiknya
A. berkumpul di satu tempat
B. memperhatikan posisi bola dan pemain lawan
C. tidak bergerak
D. meninggalkan area permainan
Jawaban: _____
- Jika bola berada jauh dari pemain penjaga, keputusan yang tepat perlu untuk mempertimbangkan
A. posisi bola dan pemain lain
B. warna pakaian
C. siapa yang paling dekat dengan guru
D. kondisi penonton
Jawaban: _____

B BENAR / SALAH

Berikan tanda ✓ pada pilihan yang sesuai.

No.	Pernyataan	Benar	Salah
1	Menangkap membutuhkan perhatian terhadap arah datangnya bola.	☐	☐
2	Strategi permainan tidak berkaitan dengan posisi pemain.	☐	☐
3	Sportivitas merupakan bagian penting dalam permainan.	☐	☐
4	Analisis pertandingan dapat dilakukan tanpa beradati di lapangan.	☐	☐
5	Dalam kondisi udara tidak aman, pembelajaran dapat dialihkan menjadi analisis konsep.	☐	☐

C ISIAN SINGKAT

Jawablah dengan jawaban yang tepat.

- Gerakan untuk mengirim bola kepada sasaran disebut
- Gerakan untuk menguasai bola yang datang disebut
- Gerakan menggunakan alat pemukul untuk mengarahkan bola disebut
- Sikap menghargai lawan dan menaati aturan disebut
- Tindakan untuk menciptakan peluang memperoleh keuntungan dalam permainan termasuk bagian dari

D MENJODOHKAN

Pasangkan nomor dengan huruf yang tepat.

No.	Konsep	Pilihan
1	Melempar	_____
2	Menangkap	_____
3	Memukul	_____
4	Penyerangan	_____
5	Pertahanan	_____

Pilihan:

- Menghentikan peluang lawan
- Mengirim bola
- Menguasai bola
- Mengarahkan bola dengan pemukul
- Menciptakan peluang

E URAIAN

- Contoh sikap sportivitas adalah
A. menyalahkan teman
B. menerima keputusan secara jujur
C. mengganggu lawan
D. sengaja melanggar aturan
Jawaban: _____
- Strategi penyerangan bertujuan untuk
A. menciptakan peluang memperoleh keuntungan
B. membuat permainan berhenti
C. menghindari semua gerakan
D. membantu lawan
Jawaban: _____
- Ketika kondisi kabut asap belum aman, aktivitas pembelajaran PJOK yang paling sesuai adalah
A. latihan lari di luar rumah
B. pertandingan di lapangan
C. analisis video dan pembelajaran konsep
D. latihan fisik berat di jalan
Jawaban: _____
- Pemain yang mampu mengamati posisi lawan sebelum mengambil keputusan menunjukkan kemampuan
A. membaca situasi permainan
B. menghafal warna
C. menghindari permainan
D. menghentikan pertandingan
Jawaban: _____
- Penggunaan AI dalam kegiatan belajar sebaiknya
A. menggantikan seluruh pemikiran siswa
B. digunakan sebagai pendamping belajar secara kritis
C. membuat siswa tidak perlu membaca materi
D. digunakan untuk menyalin seluruh jawaban
Jawaban: _____

F URAIAN

Jawablah dengan kalimatmu sendiri.

- Jelaskan tujuan gerakan melempar dalam permainan kasti.
- Jelaskan dua hal yang perlu diperhatikan ketika menangkap bola.
- Mengapa pemain perlu memperhatikan posisi lawan sebelum memukul bola?
- Jelaskan perbedaan sederhana antara penyerangan dan pertahanan.
- Mengapa sportivitas penting dalam permainan kasti?
- Bagaimana cara seorang pemain menentukan keputusan yang tepat setelah memukul bola?
- Mengapa pengamatan video dapat membantu memahami strategi kasti?
- Apa manfaat komunikasi antarregu dalam permainan?
- Bagaimana pembelajaran kasti tetap dapat dilakukan ketika kegiatan luar ruangan tidak aman?
- Jelaskan bagaimana AI dapat digunakan secara bertanggung jawab untuk membantu memahami materi kasti.

F STUDI KASUS

Jawablah sesuai dengan situasi yang diberikan.

- Kasus 1** Bola ke Sisi Kanan
Setelah bola dipukul, bola bergerak ke sisi kanan lapangan. Keputusan apa yang perlu dipertimbangkan oleh pemain pemukul? Jelaskan alasannya.
- Kasus 2** Bola Datang Cepat
Seorang pemain melihat bola datang dengan cepat tetapi posisinya belum siap. Apa yang sebaiknya dilakukan pemain agar dapat menguasai bola dengan lebih baik?
- Kasus 3** Pemain Bertumpuk
Dalam sebuah permainan, sebagian besar pemain penjaga berkumpul di dekat bola sehingga area lain menjadi kosong. Apa kelemahan strategi tersebut dan bagaimana cara memperbaikinya?
- Kasus 4** Keputusan Tidak Sesuai Aturan
Seorang pemain menyadari bahwa dirinya melakukan kesalahan, tetapi tidak ada pemain lain yang menyadarinya. Apa tindakan yang menunjukkan sportivitas?
- Kasus 5** Pembelajaran Saat Kabut Asap
Sekolah belum mengizinkan kegiatan olahraga luar ruangan karena kualitas udara belum aman. Guru memberikan video pertandingan kasti. Buatlah rancangan kegiatan belajar kasti selama 20 menit yang dapat dilakukan dari rumah tanpa aktivitas fisik di luar ruangan.



"Pahami Konsepnya,
Raih Strateginya, Jadilah Pemain Cerdas!"





07 REFLEKSI

Setelah menyelesaikan LKPD, berhenti sejenak dan pikirkan pengalaman belajarmu.

Refleksi
hari ini,
untuk langkah
lebih baik
esok!



- 1 Hal baru apa yang saya pahami tentang permainan kasti?
- 2 Bagian pembelajaran yang paling mudah bagi saya adalah
- 3 Bagian yang masih sulit bagi saya adalah
- 4 Ketika belajar dari rumah, strategi saya agar tetap fokus adalah
- 5 Apa yang akan saya lakukan agar pemahaman saya tentang taktik kasti menjadi lebih baik?
- 6 Bagaimana saya menunjukkan sikap sportivitas meskipun tidak sedang bermain langsung?

09 KESIMPULAN

"PEMAIN CERDAS TIDAK HANYA BERGERAK,
TETAPI BERPIKIR."

Permainan kasti merupakan permainan beregu yang membutuhkan kombinasi keterampilan gerak, pemahaman aturan, strategi, taktik, pengambilan keputusan, kerja sama, dan sportivitas.

Gerakan melempar, menangkap, dan memukul merupakan dasar yang perlu dipahami. Namun, kemampuan bermain juga dipengaruhi oleh kemampuan membaca situasi.

Dalam penyerangan, pemain perlu mencari peluang. Dalam pertahanan, pemain perlu mengantisipasi dan mengurangi peluang lawan.

Pembelajaran PJOK tidak selalu harus dilakukan di lapangan. Dalam kondisi tertentu seperti kabut asap, pemahaman konsep tetap dapat dikembangkan melalui membaca, mengamati video, menganalisis situasi, menggambar posisi pemain, dan mengevaluasi keputusan.

PESAN TERAKHIR GURU

"Hari ini kamu mungkin tidak berlari di lapangan. Tetapi kamu sudah berlatih menjadi pemain yang mampu melihat, berpikir, memilih, dan bertanggung jawab atas keputusan."

Jaga semangat belajar!



Kasti
Melatih Kerja Sama
Melatih Keputusan
Membentuk Karakter

08 SELF-ASSESSMENT

Berikan tanda ✓ pada kondisi yang paling sesuai.

No.	Pernyataan	Belum	Mulai Mampu	Mampu	Sangat Mampu
1	Saya memahami tujuan permainan kasti.	☐	☐	☐	☐
2	Saya dapat menjelaskan gerakan melempar.	☐	☐	☐	☐
3	Saya dapat menjelaskan gerakan menangkap.	☐	☐	☐	☐
4	Saya dapat menjelaskan gerakan memukul.	☐	☐	☐	☐
5	Saya memahami strategi penyerangan.	☐	☐	☐	☐
6	Saya memahami strategi pertahanan.	☐	☐	☐	☐
7	Saya dapat menganalisis situasi permainan.	☐	☐	☐	☐
8	Saya memahami pentingnya sportivitas.	☐	☐	☐	☐
9	Saya dapat belajar mandiri dari rumah.	☐	☐	☐	☐
10	Saya dapat menggunakan AI sebagai pendamping belajar secara bertanggung jawab.	☐	☐	☐	☐

TARGET SAYA

Satu kemampuan yang ingin saya tingkatkan:

Langkah yang akan saya lakukan:

Kamu pasti bisa!

10 LAMPIRAN GURU / KHUSUS GURU

RUBRIK PENILAIAN KOMPREHENSIF

Catatan: Bagian ini khusus guru. Tidak memuat kunci jawaban.

A. PENILAIAN PENGETAHUAN

Komponen:

- 10 Pilihan Ganda
- 5 Benar/Salah
- 5 Menjodohkan
- 5 Isian Singkat
- 10 Uraian
- 5 Studi Kasus

B. RUBRIK URAIAN DAN STUDI KASUS

Skor

Kriteria

- 4 Jawaban sangat tepat, lengkap, logis, menggunakan konsep kasti dengan benar dan mampu memberikan alasan.
- 3 Jawaban tepat dan cukup lengkap, tetapi penjelasan/alasan masih dapat dikembangkan.
- 2 Jawaban menunjukkan sebagian pemahaman, tetapi masih terdapat kekeliruan atau penjelasan kurang lengkap.
- 1 Jawaban sangat terbatas dan menunjukkan pemahaman yang masih rendah.
- 0 Tidak menjawab atau jawaban tidak berhubungan dengan pertanyaan.

C. RUBRIK ANALISIS TAKTIK

Aspek	4	3	2	1
Identifikasi situasi	Sangat tepat	Tepat	Sebagian tepat	Belum tepat
Pemilihan keputusan	Sangat logis	Logis	Kurang logis	Tidak sesuai
Alasan	Lengkap dan kuat	Cukup jelas	Terbatas	Tidak ada
Pemahaman penyerangan	Sangat baik	Baik	Cukup	Perlu bimbingan
Pemahaman pertahanan	Sangat baik	Baik	Cukup	Perlu bimbingan

D. RUBRIK AKTIVITAS VISUAL / MENGGAMBAR

Aspek	4	3	2	1
Menampilkan pemain	Lengkap dan jelas	Cukup lengkap	Sebagian	Tidak jelas
Menampilkan bola	Tepat	Cukup tepat	Kurang tepat	Tidak ada
Menampilkan arah gerak	Jelas dengan panah	Cukup jelas	Kurang jelas	Tidak ada
Hubungan dengan strategi	Sangat sesuai	Sesuai	Kurang sesuai	Tidak sesuai

E. RUBRIK KEMANDIRIAN PJJ

Aspek	4	3	2	1
Kedisiplinan	Tepat waktu	Hampir tepat	Perlu diingatkan	Tidak selesai
Kemandirian	Sangat mandiri	Cukup mandiri	Sering bantuan	Sangat bergantung
Ketelitian	Sangat teliti	Teliti	Beberapa kesalahan	Banyak kesalahan
Refleksi	Mendalam	Cukup mendalam	Singkat	Tidak melakukan
Pemanfaatan sumber	Kritis & bertanggung jawab	Baik	Perlu arahan	Tidak tepat

F. RUBRIK SPORTIVITAS DAN SIKAP

Guru dapat menilai berdasarkan jawaban refleksi, studi kasus, dan aktivitas pembelajaran.

Skor

Kriteria

- 4 Menunjukkan pemahaman kuat mengenai kejujuran, tanggung jawab, penghargaan terhadap lawan, dan kepatuhan terhadap aturan.
- 3 Menunjukkan sikap sportivitas dengan cukup konsisten.
- 2 Memahami konsep sportivitas tetapi penerapannya masih perlu diarahkan.
- 1 Belum menunjukkan pemahaman yang memadai mengenai sportivitas.

G. REKAPITULASI PENILAIAN GURU

Komponen	Bobot	Komponen	Bobot
Mata Pelajaran: PJOK	15%	Analisis/Gambar	10%
Benar/Salah	5%	Refleksi & Self-Assessment	5%
Menjodohkan	5%	Kemandirian PJJ	5%
Isian Singkat	5%	Sportivitas	5%
Uraian	20%	Total	100%
Studi Kasus: Disamping	25%		

CATATAN GURU

TINDAK LANJUT

- **Pemeriksaan:** Guru melakukan pemeriksaan intensitas aktivitas fisik siswa untuk memastikan kondisi fisik siswa aman. Jika ada keluhan, guru harus segera menghentikan aktivitas fisik siswa.
- **Pengawasan:** Guru melakukan pengawasan intensitas aktivitas fisik siswa untuk memastikan kondisi fisik siswa aman. Jika ada keluhan, guru harus segera menghentikan aktivitas fisik siswa.

Catatan kearahannya: Seluruh kegiatan praktik fisik hanya dilakukan apabila kondisi lingkungan dinyatakan aman. Selama kegiatan tetap berlangsung, pembelajaran diarahkan pada aktivitas kognitif, analisis video, refleksi, dan pemrosesan taktik.

IDENTITAS DOKUMEN

Mata Pelajaran: PJOK
Kelas: VII SMP

Materi: Permainan Lapangan — Kasti
Alokasi: 80 menit / 2 JP

Mode: Individual / PJJ
Kondisi khusus: Kabut asap

Pendekatan: Storytelling, visual learning, studi kasus, refleksi, analisis taktik, dan pendampingan AI secara kritis.

Semangat
Terus Belajar
dan Jadi Versi Terbaik
Dirimu!