



MEDIA MENGAJAR

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan

UNTUK SD/MI KELAS 4

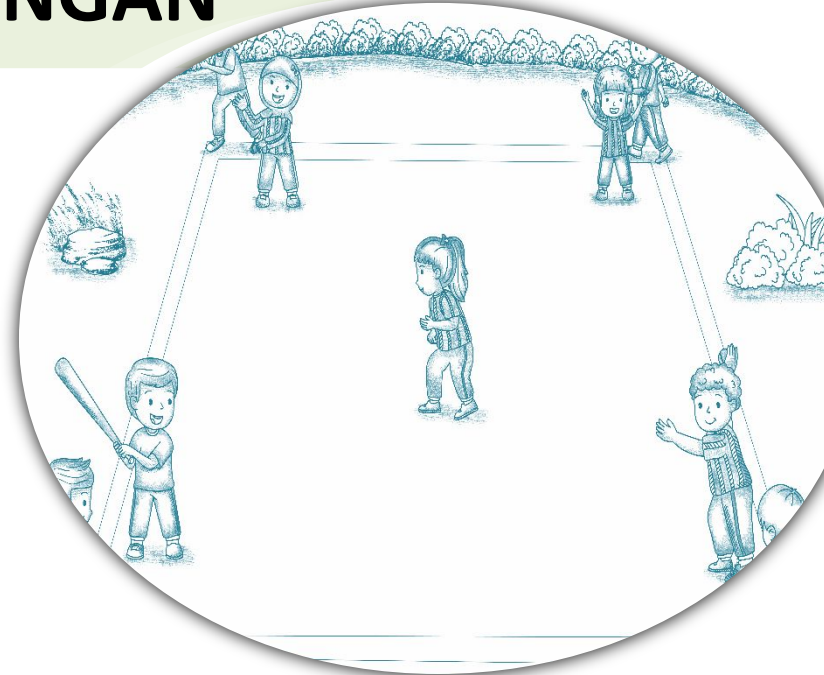
Ba 3

PERMAINAN LAPANGAN

Tujuan Pembelajaran

Setelah mempelajari materi pada bab ini, siswa diharapkan dapat menjelaskan dan mempraktikkan:

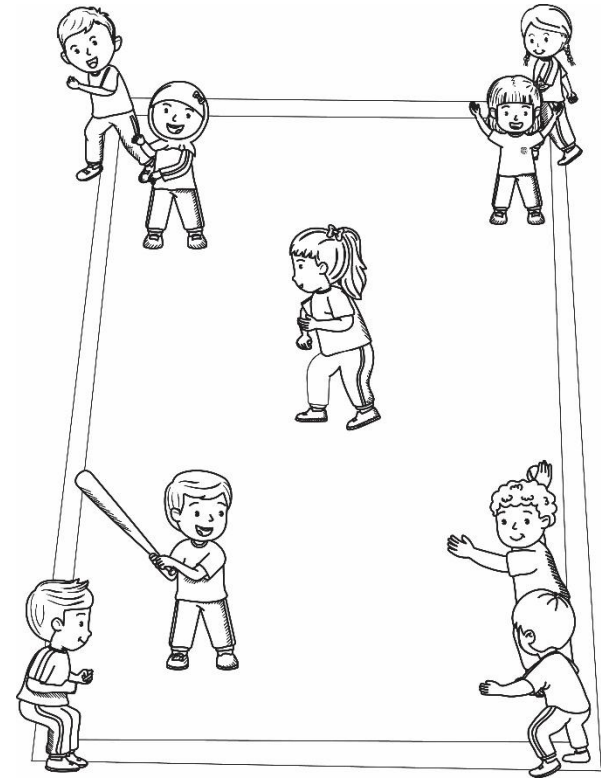
1. Gerak dasar melempar, menangkap, memukul bola, dan cara berlari serta cara mengalahkan lawan dalam permainan kasti;
2. Bentuk dan cara permainan rounders.



A. Permainan Kasti

Permainan kasti merupakan salah satu jenis olahraga permainan bola kecil. Permainan ini dimainkan oleh dua regu, yaitu regu pemukul dan regu penjaga.

Alat yang dibutuhkan dalam permainan kasti adalah bola kasti dan alat pemukul.



Gerak Dasar Permainan Kasti

1. Gerak Dasar Melempar Bola



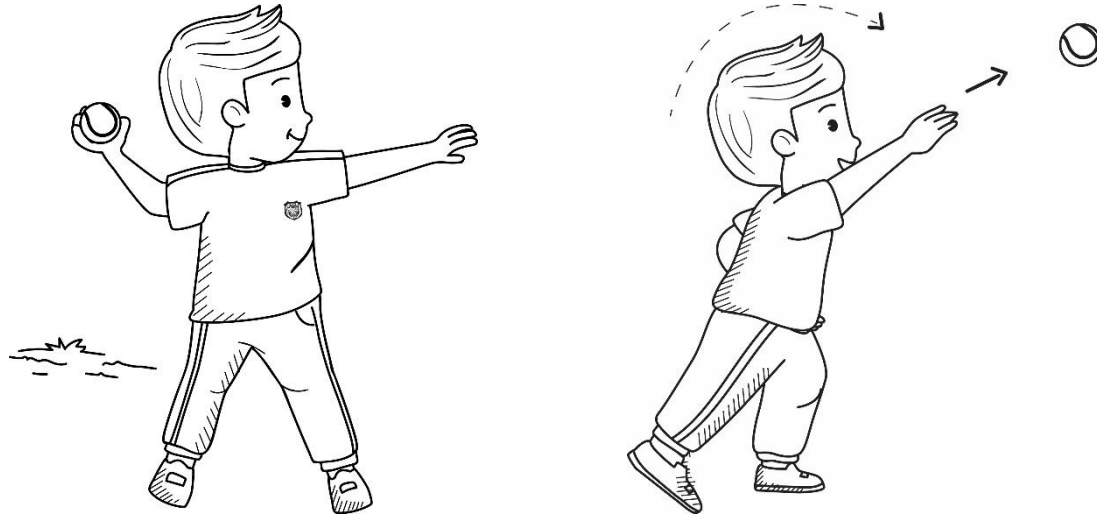
Melempar bola merupakan salah satu gerakan yang harus dikuasai dalam permainan kasti. Ada tiga cara melempar bola dalam permainan kasti, yaitu melempar bola melambung (atas), mendatar, dan menyusur tanah (bawah).



1. Gerak Dasar Melempar Bola

a. Melempar bola melambung (atas)

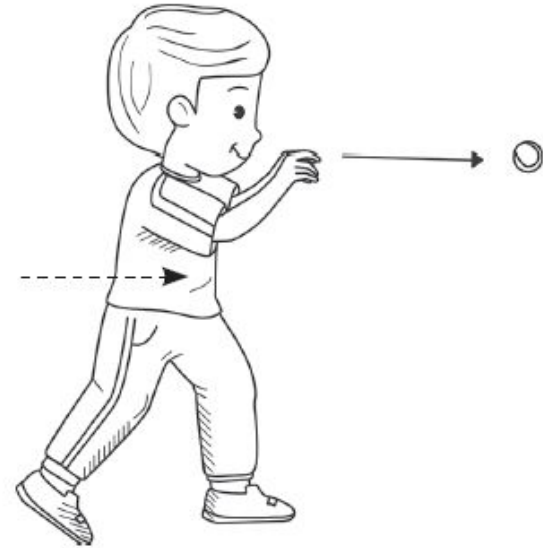
Melempar bola melambung dilakukan ketika akan mencapai sasaran yang jauh.



1. Gerak Dasar Melempar Bola

b. Melempar bola mendatar

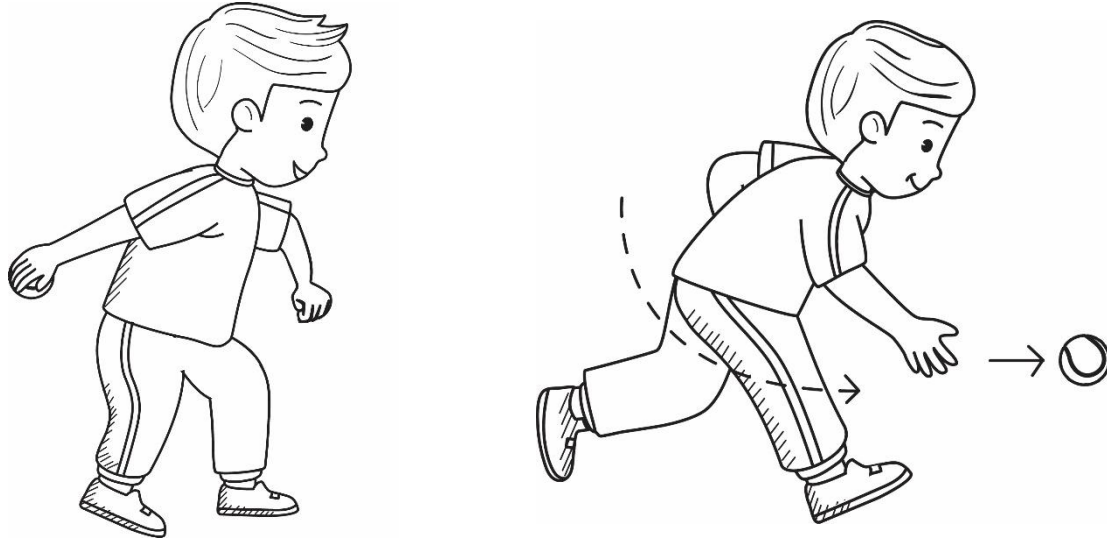
Melempar bola mendatar dilakukan ketika akan mencapai sasaran yang sedang atau cukup jauh.



1. Gerak Dasar Melempar Bola

c. Melempar bola menyusur tanah (bawah)

Melempar bola menyusur tanah dilakukan ketika akan mencapai sasaran yang dekat.



Gerak Dasar Permainan Kasti

2. Gerak Dasar Menangkap Bola



Menangkap bola dapat dilakukan dengan satu tangan atau dua tangan.

Ada beberapa cara menangkap bola kasti, yaitu menangkap bola atas, bola datar, dan bola bawah.



2. Gerak Dasar Menangkap Bola

a. Menangkap bola atas

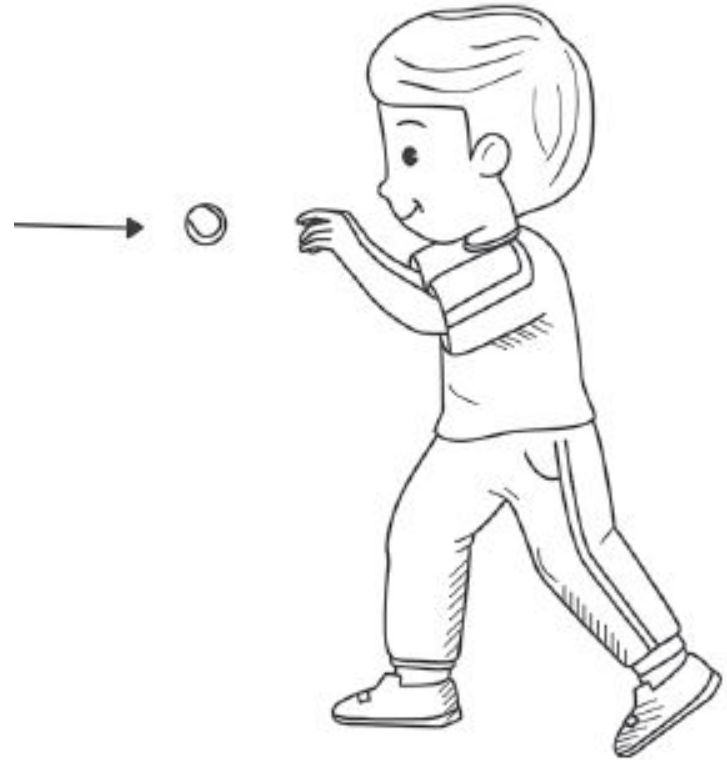
Menangkap bola atas atau melambung dilakukan apabila bola yang akan ditangkap datang dari arah atas.



2. Gerak Dasar Menangkap Bola

b. Menangkap bola datar

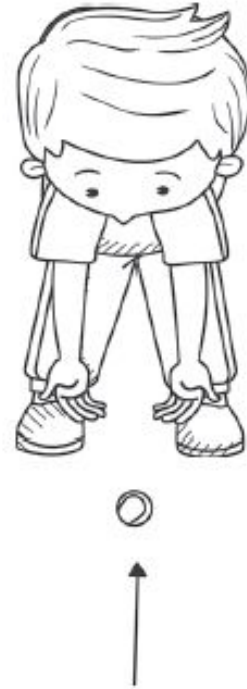
Menangkap bola datar dilakukan saat bola yang datang setinggi dada.



2. Gerak Dasar Menangkap Bola

c. Menangkap bola bawah (menggelingding)

Menangkap bola bawah dilakukan apabila bola yang akan ditangkap berada di bawah tubuh atau menggelingding di tanah atau lantai.



Gerak Dasar Permainan Kasti

3. Gerak Dasar Memukul Bola



Awal dari permainan kasti adalah memukul bola. Bola dipukul menggunakan pemukul yang terbuat dari kayu. Bola dinyatakan hidup apabila bola berhasil dipukul dan masuk ke dalam lapangan.



3. Gerak Dasar Memukul Bola

a. Memukul bola atas

Memukul bola atas dilakukan apabila menginginkan hasil pukulan bola melambung ke atas.



3. Gerak Dasar Memukul Bola

b. Memukul bola bawah

Memukul bola bawah dilakukan apabila menginginkan hasil pukulan bola mengarah datar atau ke bawah.

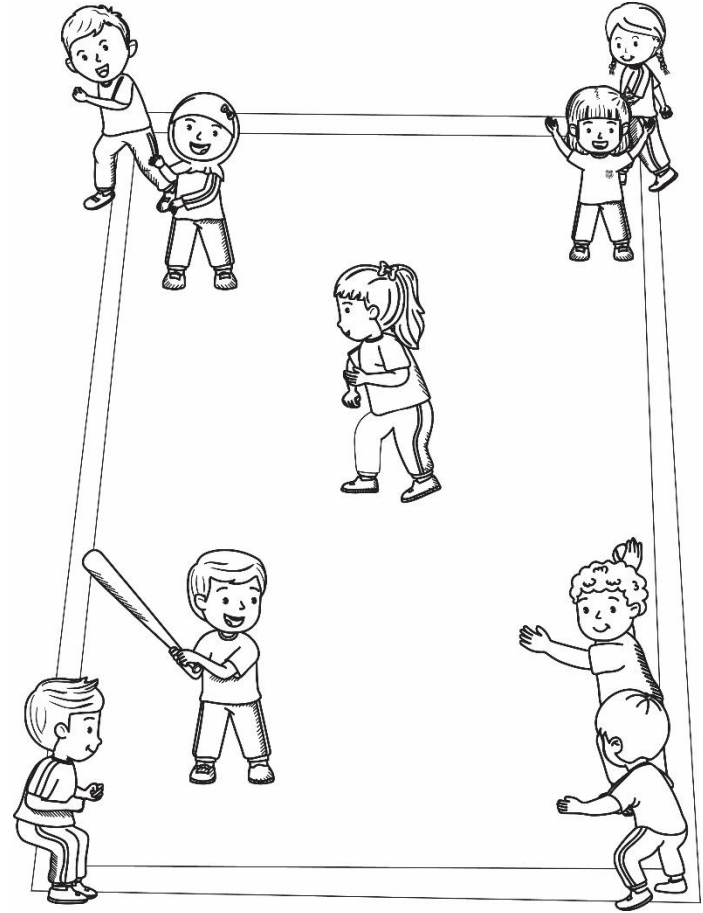


Gerak Dasar Permainan Kasti

4. Gerak Dasar Cara Berlari

Setelah memukul bola, pemain harus segera berlari menuju tempat hinggap (base).

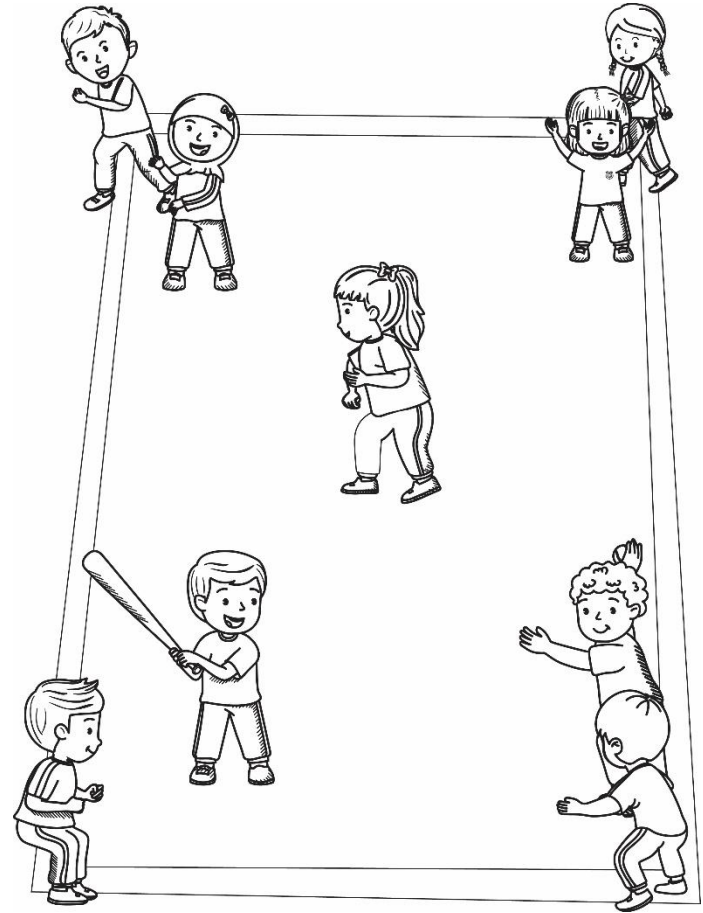
Pemain juga dapat berlari ke tempat hinggap kedua apabila bola yang dipukul berhasil atau bola belum kembali ke pelambung.



Gerak Dasar Permainan Kasti

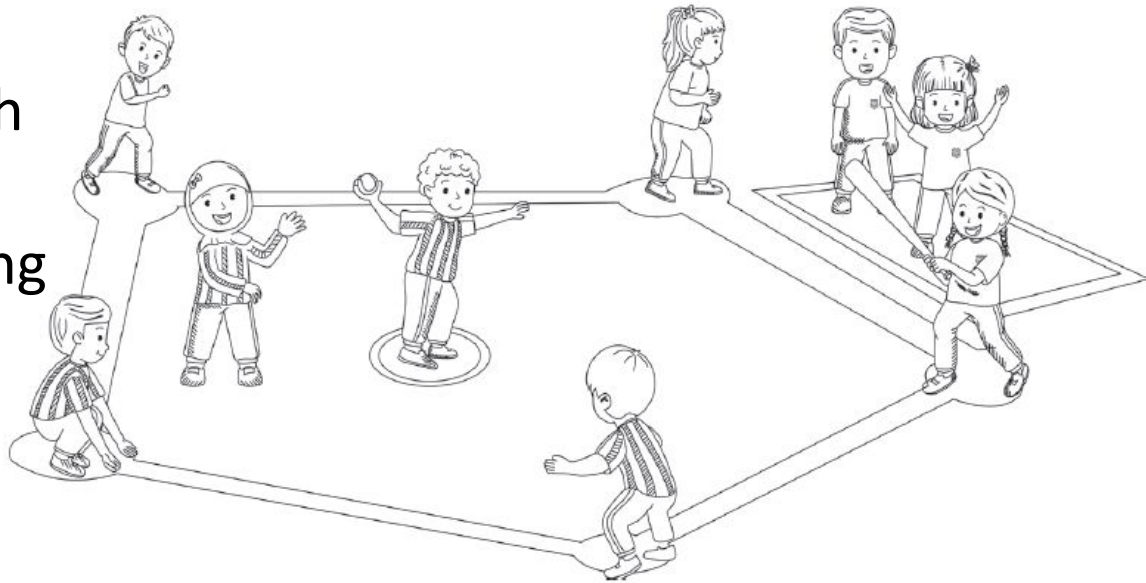
5. Gerak Dasar Cara Berlari

Dalam permainan kasti, terdapat dua cara untuk mengalahkan lawan, yaitu melempar bola ke arah tubuh pemain lawan yang sedang berlari menuju base dan menggagalkan lawan memukul bola lebih dari tiga kali.



B. Permainan Rounders

Permainan rounders berasal dari negara inggris. Rounders adalah permainan bola kecil dengan teknik dasar yang hampir sama dengan permainan kasti, yaitu, melempar, menangkap, dan memukul bola.



Perbedaan antara Permainan Kasti dan Rounders

1. Bentuk lapangan permainan rounders adalah segi lima beraturan, sedangkan lapangan permainan kasti adalah segi empat.
2. Bobot bola rounders lebih berat dibandingkan bola kasti.
3. Tiang hinggap (base) rounders ada empat, sedangkan permainan kasti ada dua.
4. Permainan rounders ada tiga babak, sedangkan permainan kasti ada dua babak.

