



BARANG MILIK NEGARA

MODUL PEMBELAJARAN SMP TERBUKA

# PENDIDIKAN JASMANI, OLAH RAGA DAN KESEHATAN



## MODUL 4 PERMAINAN KASTI

## KELAS VII

KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
DIREKTORAT JENDERAL PENDIDIKAN ANAK USIA DINI  
PENDIDIKAN DASAR DAN PENDIDIKAN MENENGAH  
DIREKTORAT SEKOLAH MENENGAH PERTAMA  
2020

© Hak Cipta pada Direktorat Sekolah Menengah Pertama  
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini,  
Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah  
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan  
Republik Indonesia

**MODUL PEMBELAJARAN**  
**SMP TERBUKA**  
**PENDIDIKAN JASMANI**  
**OLAHRAGA DAN KESEHATAN**  
**Kelas VII**

**MODUL 4**  
**PERMAINAN KASTI**

Tim Penyusun Modul

Penulis :

1. Sabar Muljana, S.Pd.
2. Yunus Dartono, S.Pd.

Reviewer :

Dr. Ahmad Hamidi, M.Pd.

Tim Kreatif :

G\_Designa Project

---

Diterbitkan oleh Direktorat Sekolah Menengah Pertama,  
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini,  
Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah  
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan  
2020

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat rahmat dan hidayah Nya, Direktorat Sekolah Menengah Pertama, Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah telah berhasil menyusun Modul Pembelajaran SMP Terbuka kelas VII dengan baik. Tujuan disusunnya Modul Pembelajaran ini adalah sebagai salah satu bentuk layanan penyediaan bahan belajar peserta didik SMP Terbuka agar proses pembelajarannya lebih terarah, terencana, variatif, dan bermakna. Dengan demikian, tujuan memberikan layanan SMP Terbuka yang bermutu bagi peserta didik SMP Terbuka dapat terwujud.

Modul Pembelajaran SMP Terbuka kelas VII yang telah disusun ini disajikan dalam beberapa kegiatan belajar untuk setiap modulnya dan beberapa modul untuk setiap mata pelajarannya sesuai dengan kurikulum yang berlaku. Dengan adanya modul pembelajaran SMP Terbuka kelas VII ini, kami berharap, peserta didik dapat memperoleh kemudahan dan kebermaknaan dalam menjalankan kegiatan pembelajaran mandiri dan terstruktur. Selain itu, Guru Pamong dan Guru Bina pun dapat merancang, mengarahkan, dan mengevaluasi proses pembelajaran dengan lebih baik sebagai bagian dari proses peningkatan mutu layanan di SMP Terbuka. Dengan layanan SMP Terbuka yang bermutu, peserta didik akan merasakan manfaatnya dan termotivasi untuk mencapai cita-citanya menuju kehidupan yang lebih baik.

Dengan diterbitkannya Modul Pembelajaran SMP Terbuka kelas VII ini diharapkan kualitas layanan pembelajaran di SMP Terbuka menjadi lebih baik. Modul Pembelajaran SMP Terbuka kelas VII ini masih jauh dari sempurna, untuk itu kami berharap dapat memperoleh kritik, saran, rekomendasi, evaluasi, dan kontribusi nyata dari berbagai pihak untuk kesempurnaan modul ini. Kami mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi aktif dalam proses penyusunan Modul Pembelajaran SMP Terbuka kelas VII ini. Apabila terdapat kekurangan atau kekeliruan, maka dengan segala kerendahan hati akan kami perbaiki sesuai dengan ketentuan yang berlaku di masa yang akan datang.

Jakarta, Oktober 2020  
Direktur  
Sekolah Menengah Pertama,



Drs. Mulyatsyah, M.M  
NIP. 196407141993041001

# DAFTAR ISI

Kata Pengantar .....	i
Daftar Isi .....	ii
Daftar Gambar .....	iii

## I. Pendahuluan

A. Deskripsi Singkat .....	1
B. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar .....	2
C. Petunjuk Belajar .....	2
D. Peran Guru dan Orang Tua .....	4

## II. Kegiatan Belajar : Permainan Kasti

A. Indikator Pembelajaran .....	5
B. Uraian Materi Permainan Kasti .....	5
C. Aktivitas Pembelajaran .....	7
D. Tugas .....	13

## III. Penutup

A. Rangkuman .....	14
B. Tes Akhir Modul .....	15

Lampiran .....	19
Daftar Pustaka .....	22

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Lapangan Kasti .....	6
Gambar 2. Cara Memegang Bola Kasti .....	7
Gambar 3. Cara Memegang Bola Kasti .....	7
Gambar 4. Cara Melempar Bola Ayun Atas .....	8
Gambar 5. Cara Melempar Bola dari Samping .....	9
Gambar 6. Menangkap Bola Lurus .....	10
Gambar 7. Menangkap Bola Menyusur Tanah .....	11
Gambar 8. Latihan Kombinasi Lempar Tangkap .....	12
Gambar 9. Latihan Memukul Bola Mendatar/Lurus .....	12
Gambar 10. Pukulan Melambung.....	13

# PENDAHULUAN



## PERMAINAN KASTI

### A. Deskripsi Singkat

Bersyukurlah Ananda telah menyelesaikan beberapa modul dengan baik, pertahankan semangat belajarmu, jangan sampai turun. Tentunya Ananda masih ingat bukan dengan materi yang lalu?

Pada modul ini, Ananda akan belajar tentang permainan bola kasti yang meliputi pengertian, keterampilan dasar, peraturan permainan kasti, peralatan, ukuran lapangan kasti dan cara bermain bola kasti. Permainan bola kasti merupakan cabang olahraga yang sangat digemari oleh anak-anak sekolah, terutama para pelajar. Permainan kasti sangat membutuhkan ketangkasan, kecerdikan dan kelincahan karena hal ini sangat berpengaruh kepada permainan. Permainan ini dilakukan secara beregu dan sangat membutuhkan kerjasama tim dalam setiap pertandingan. Setiap pemain kasti harus menguasai beberapa keterampilan dasar bermain bola kasti, yakni dalam keterampilan melempar, menangkap, dan memukul bola. Di samping itu juga setiap pemain diwajibkan untuk mengetahui peraturan permainan bola kasti, Perlu juga Ananda perhatikan bahwa dengan melakukan pembelajaran kasti ini dapat Ananda lakukan saat belajar di TKB maupun di luar TKB bersama dengan teman-temanmu.

Waktu yang diperlukan untuk menyelesaikan modul ini adalah 6x40 menit belum termasuk untuk menyelesaikan tugas-tugas. Ingat, pelajari dulu petunjuk dan langkah-langkah yang harus Ananda lakukan sebelum mempelajari modul ini. Dan jangan lupa Ananda harus melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum melakukan kegiatan pembelajaran agar tidak terjadi cedera otot.

Dengan mempelajari modul ini, diharapkan Ananda dapat membiasakan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran, selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil

akhir serta membiasakan berperilaku baik, sportif dalam berolahraga dan bermain, bertanggung jawab terhadap diri sendiri dan orang lain.

## B. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar

### 1. Kompetensi Inti (KI)

#### **Kompetensi Inti (KI.3) Pengetahuan**

Memahami, menerapkan, menganalisis dan mengevaluasi pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.

#### **Kompetensi Inti (KI.4) Keterampilan**

Mengolah, menalar, menyaji, dan mencipta dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri serta bertindak secara efektif dan kreatif, dan mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan.

### 2. Kompetensi Dasar (KD)

<b>KOMPETENSI DASAR 3 (PENGETAHUAN)</b>	<b>KOMPETENSI DASAR 4 (KETERAMPILAN)</b>
3.2 Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. *)	4.2 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. *)

## C. Petunjuk Belajar

Amati dan pelajari tentang variasi dan kombinasi Keterampilan dasar permainan bola kasti seperti keterampilan melempar, menangkap, memukul dan berlari dalam permainan bola kasti, dari modul ini atau sumber buku lain. Secara bergantian Ananda saling bertukar pengetahuan tentang hal-hal yang berkaitan dengan permainan bola kasti, dan manfaat bermain bola kasti bagi kesehatan tubuh kita.

Untuk memperoleh prestasi belajar secara maksimal, dalam mempelajari modul ini agar diperhatikan hal-hal sebagai berikut:

1. Bacalah dan pahami materi yang ada pada setiap kegiatan belajar.
2. Bila ada materi yang belum jelas, Ananda dapat bertanya pada guru.
3. Kerjakan setiap tugas diskusi terhadap materi-materi yang dibahas dalam setiap kegiatan belajar
4. Jika belum menguasai level materi yang diharapkan, ulangi lagi pada kegiatan belajar sebelumnya atau bertanyalah kepada guru.
5. Belajar dengan modul dapat dilakukan secara mandiri atau kelompok, baik di TKB atau di luar TKB.
6. Langkah-langkah yang perlu Ananda ikuti secara berurutan dalam mempelajari modul ini adalah sebagai berikut:
  - a) Usahakan Ananda memiliki buku paket Pendidikan Jasmani Kelas VII sebagai bahan pengayaan atau pendalaman materi, karena dalam modul ini diutamakan pada materi esensial/materi pokok/materi utama;
  - b) Baca dan pahami benar-benar tujuan yang terdapat dalam modul ini, perhatikan materi pokok dan uraian materinya;
  - c) Bila dalam mempelajari materi tersebut mengalami kesulitan, diskusikan dengan teman-teman yang lain. Dan bila belum terpecahkan sebaiknya Ananda tanyakan pada guru pamong di TKB atau guru bina pada waktu tatap muka.
  - d) Setelah Ananda merasa memahami materi pelajaran tersebut, kerjakanlah tugas-tugas yang tercantum dalam modul ini dalam lembar jawaban yang terpisah atau pada buku tulis.
  - e) Periksalah hasil penyelesaian tugas tersebut melalui kunci jawaban yang tersedia. Jika ada jawaban yang belum betul, pelajari sekali lagi materi yang bersangkutan. jika semua kegiatan dalam satu modul sudah dapat diselesaikan dengan baik Ananda berhak mengikuti tes akhir modul.
  - f) Urutan kegiatan di atas harus Ananda taati, agar lebih mudah memahami modul ini.



Teruntuk Bapak/Ibu orang tua peserta didik, berkenan meluangkan waktunya untuk mendengarkan dan menampung serta membantu memecahkan permasalahan belajar yang dialami oleh Ananda peserta didik. Jika permasalahan belajar tersebut belum dapat diselesaikan, arahkanlah Ananda peserta didik untuk mencatatkannya dalam buku catatan mereka untuk didiskusikan bersama teman maupun Bapak/Ibu Guru mereka saat jadwal kegiatan pembelajaran berlangsung.

Teruntuk Bapak/Ibu guru, modul ini disusun dengan orientasi teks dan setiap modul dirancang untuk dapat mencakup satu atau lebih pasangan kompetensi-kompetensi dasar yang terdapat pada kompetensi inti 3 (pengetahuan) dan kompetensi inti 4 (keterampilan). Setiap peserta didik diarahkan untuk dapat mempelajari modul ini secara mandiri, namun demikian mereka juga diharapkan dapat menuliskan setiap permasalahan pembelajaran yang ditemuinya saat mempelajari modul ini dalam buku catatan mereka. Berkenaan dengan permasalahan-permasalahan tersebut, diharapkan Bapak/Ibu Guru dapat membahasnya dalam jadwal kegiatan pembelajaran yang telah dirancang sehingga Ananda peserta didik dapat memahami kompetensi-kompetensi yang disiapkan dengan tuntas.



# KEGIATAN BELAJAR 1

## INTI

### A. Indikator Pembelajaran

Kompetensi Dasar (KD)	Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)
3.2 Memahami gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional*)	3.2.1 Mengidentifikasi berbagai gerak melempar, menangkap, dan memukul bola permainan kasti. 3.2.2 Menjelaskan berbagai gerak melempar, menangkap, dan memukul bola permainan kasti. 3.2.3 Menjelaskan cara melakukan berbagai gerak melempar, menangkap, dan memukul bola permainan kasti.
4.2 mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional *)	4.2.1 Melakukan berbagai gerak melempar, menangkap, dan memukul bola permainan kasti. 4.2.2 Menggunakan berbagai gerak melempar, menangkap, dan memukul bola dalam bentuk permainan kasti yang dimodifikasi.

### B. Uraian Materi Permainan Kasti

#### Pengertian Permainan Kasti

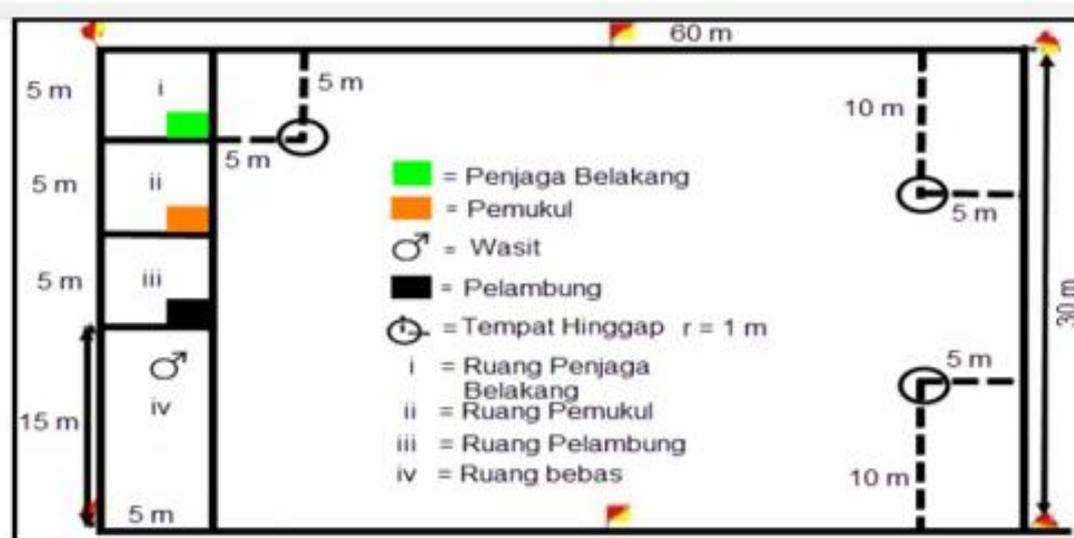
Pengertian permainan bola kasti adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 12 orang. Kasti adalah permainan yang berasal dari Belanda. Pengertian kasti sebenarnya sudah cukup lama kita kenal, permainan tersebut dimainkan oleh anak-anak (*Deni Kurniadi, Suro Prapanca, BSE, Penjasorkes Kelas IV, 2000: 3*).

Permainan kasti termasuk dalam permainan bola kecil yang dimainkan secara beregu, yaitu regu pemukul dan regu penjaga. Permainan dinyatakan menang apabila salah satu regu mengumpulkan poin lebih banyak.

Menurut *Iwan Ridwan dan Ikman Sulaeman (2008: 12)* Kasti merupakan salah satu jenis permainan bola kecil. Permainan kasti termasuk permainan beregu yang mengutamakan kegembiraan dan ketangkasan para pemainnya. Untuk dapat memenangkan permainan, satu regu dituntut untuk bekerja sama dengan baik.

### Ukuran Lapangan Kasti

Gbr. 1 Lapangan kasti



Sumber : <https://www.nidokna.com/>

Keterangan gambar:

- I = tempat penjaga belakang
- II = Ruang pemukul
- III = Ruang pelambung
- IV = Ruang tunggu Pemain

Gerak dasar fundamental permainan bola kecil menggunakan permainan kasti pada modul semester genap, sebagai berikut:

1. gerak dasar fundamental memegang bola;
2. gerak dasar fundamental melempar bola;
3. gerak dasar fundamental melambung bola;
4. gerak dasar fundamental menangkap bola.

# AKTIVITAS PEMBELAJARAN



## 1. Aktivitas gerak dasar fundamental memegang bola (gbr 2 dan 3), sebagai berikut:

### a. Persiapan:

- 1) berdiri selebar bahu;
- 2) posisi badan tegak;
- 3) bola dipegang tangan kiri;
- 4) pandangan ke arah gerakan/lemparan.

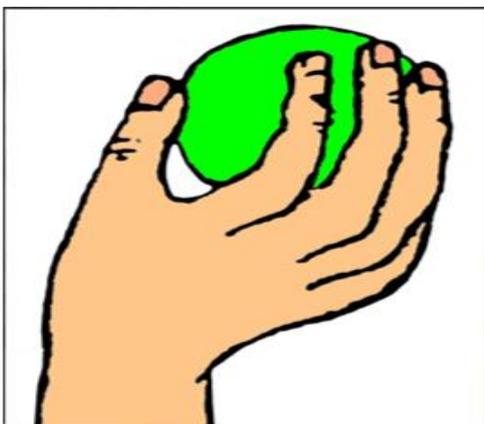
### b. Gerakan:

- 1) bola dipegang pangkal ruas jari tangan, di antara jari telunjuk, jari tengah, dan jari manis;
- 2) jari kelingking dan ibu jari mengontrol bola agar tidak jatuh.

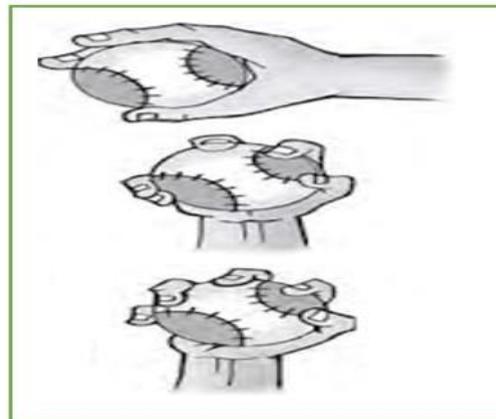
### c. Akhir Gerakan:

- 1) bola dipegang tangan kanan di depan badan;
- 2) posisi berdiri Posisi melangkah;
- 3) pandangan ke arah lemparan.

Gbr.2 dan 3 cara memegang bola kasti



Sumber: <http://pjokkita.blogspot.com>



sumber : <https://aturanpermainan.blogspot.com>

## 2. Aktivitas Gerak dasar fundamental melempar bola ayun atas (gbr 4), sebagai berikut:

### a. Persiapan:

- 1) berdiri dengan Posisi kaki melangkah menghadap arah lemparan;
- 2) tangan yang akan melempar ke belakang dengan sikutnya membentuk sudut berat tertempu pada kaki belakang;
- 3) pandangan pada arah sasaran.

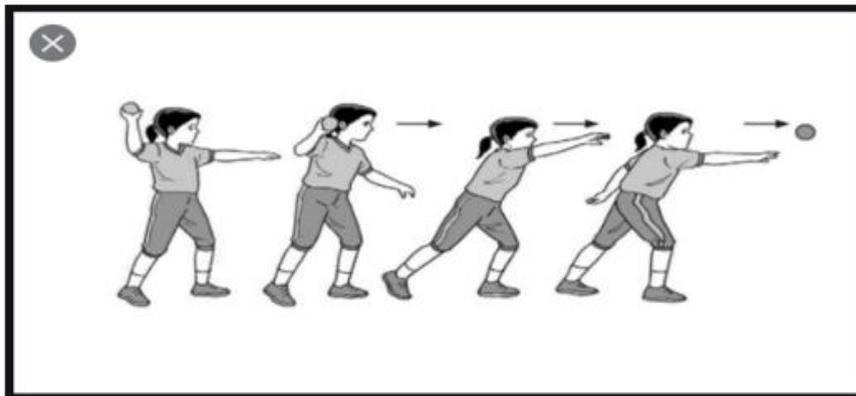
### b. Gerakan:

- 1) lemparkan bola ke depan bersamaan dengan gerak dari tangan dan badan yang diikuti dengan memindahkan berat badan pada kaki depan;
- 2) pelepasan bola dari tangan dibantu oleh pergerakan pergelangan tangan yang berfungsi menambah kecepatan dan pengontrolan bola;
- 3) arah bola datar.

### c. Akhir Gerakan:

- 1) badan agak condong ke depan;
- 2) berat badan bertumpu pada kaki belakang;
- 3) posisi bola dipegang di depan badan.

*Gambar:4.. cara melempar bola ayun atas*



Sumber:  
<http://www.habibullahurl.com>

## 3. Aktivitas gerak dasar fundamental melempar bola ayun samping, sebagai berikut:

### a. Persiapan gerak:

- 1) berdiri Posisi melangkah/posisi jaga;
- 2) berat badan tertumpu pada kaki belakang;
- 3) pandangan arah sasaran.

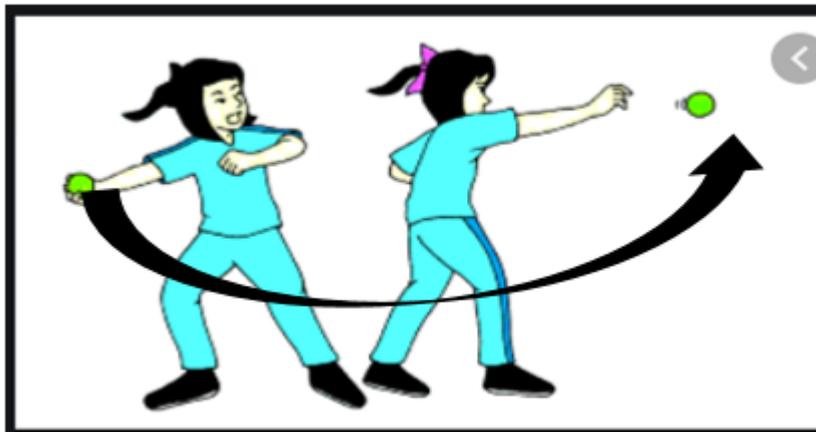
**b. Gerakan:**

- 1) lemparkan bola ke depan melalui samping badan dengan tangan bersamaan gerak badan, yang diikuti dengan memindahkan berat badan pada kaki depan;
- 2) pelepasan bola dari tangan dibantu oleh pergerakan;
- 3) pergelangan tangan yang berfungsi menambah kecepatan dan pengontrolan bola;
- 4) arah bola datar kurang lebih setinggi pinggang.

**c. Akhir gerakan:**

- 1) setelah bola lepas dari tangan, langkahkan kaki belakang ke depan;
- 2) berat badan tertumpu pada kaki depan.

*Gbr: 5 cara melempar bola dari samping*



Sumber: <http://myobablogolahraga.blogspot.com>

**4. Aktivitas gerak dasar fundamental menangkap bola lurus, sebagai berikut:**

**a. Persiapan:**

- 1) berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu;
- 2) kedua lengan di depan siap menangkap bola;
- 3) kedua lutut agak direndahkan;
- 4) pandangan ke arah datangnya bola.

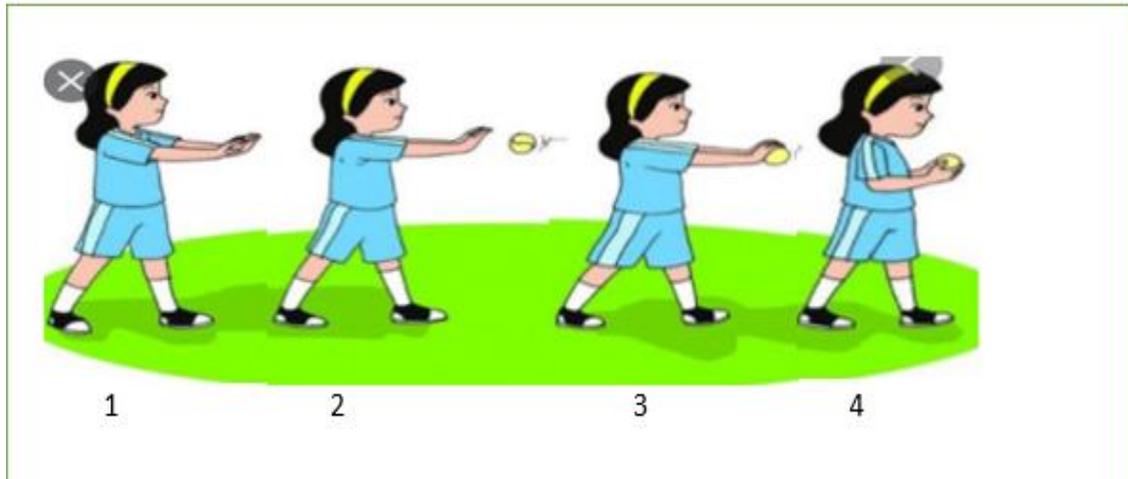
**b. Gerakan:**

- 1) setelah bola masuk ke dalam kedua telapak tangan segera ditutup dan segera dipegangnya untuk siap dilemparkan kembali;
- 2) saat menangkap bola ikuti arah gerak bola dengan menarik lengan dan kaki ke belakang.

**c. Akhir Gerakan:**

- 1) bola dipegang oleh kedua tangan di depan badan;
- 2) berat badan tertumpu pada kaki belakang;
- 3) pandangan ke depan.

*Gbr : 6 Menangkap bola lurus*



Sumber: <https://www.materi.carageo.com>

**5. Aktivitas gerak dasar fundamental menangkap bola guling tanah, sebagai berikut:**

**a. Persiapan:**

- 1) berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu/posisi jaga;
- 2) kedua lengan di depan siap menangkap bola;
- 3) kedua lutut agak direndahkan;
- 4) pandangan ke arah datangnya bola.

**b. Gerakan:**

- 1) saat bola datang menggelinding langkahkan kaki kiri ke depan, bersamaan kedua lutut agak direndahkan dan lengan kiri serta kanan dijulurkan di depan kaki kiri hingga telapak tangan mengarah datangnya bola;
- 2) saat bola masuk, telapak tangan segera ditutup dengan kedua tangan .

**c. Akhir gerakan:**

- 1) bola dipegang oleh tangan kanan/kiri;
- 2) berat badan tertumpu pada kaki depan/kiri;
- 3) kembali pada tahap pertama/Posisi jaga.

Gbr : 7 cara menangkap bola menyusur tanah



**6. Melakukan variasi dan kombinasi gerak dasar fundamental lempar tangkap bola, sebagai berikut:**

- a. Melempar tangkap bola berhadapan dan berpasangan:
  - 1) persiapan gerak dasar fundamental menangkap bola, berdiri berhadapan dengan jarak  $\pm$  6-9 meter;
  - 2) lakukan gerak melampar dan menangkap bola secara bergantian menggunakan Keterampilan (lempar bola ayun atas, ayun samping, menangkap bola datar, dan bola guling tanah), untuk menanamkan nilai kerjasama, jujur, disiplin, dan tanggung jawab.
- b. Melempar tangkap bola berkelompok membentuk formasi lingkaran:
  - 1) persiapan gerak dasar fundamental menangkap bola, berdiri membentuk lingkaran, jumlah perkelompok 6-8 peserta didik, posisi berdiri antar peserta didik  $\pm$  3-4 meter;
  - 2) lakukan gerak melampar dan menangkap bola secara bergantian menggunakan Keterampilan (lempar bola ayun atas, ayun samping, menangkap bola datar, dan bola guling tanah), untuk menanamkan nilai kerjasama, jujur, disiplin, dan tanggung jawab.

Gbr : 8 Latihan kombinasi lempar tangkap



Sumber : <https://www.google.com>

- c. Melakukan aktivitas pembelajaran memukul lurus/mendatar permainan kasti:
- 1) posisikan kaki kanan anda tepat berada di belakang dan kaki kiri anda di posisi depan;
  - 2) letakan pemukul agar dapat sejajar dengan bahu;
  - 3) posisikan tangan kiri lurus untuk mendapatkan bola secara mendatar;
  - 4) arahkan pandangan ke arah datangnya bola dan ayunkan pemukul ke depan bola;
  - 5) pemukul tepat mengenai bola sehingga bola meluncur lurus, mendatar ke depan;
  - 6) sikap setelah memukul, kayu pemukul tetap mengayun ke depan dan ke samping.

Gbr: 9 latihan memukul bola mendatar/lurus



Sumber gambar : <https://olahragapedia.com/>

- d. Melakukan aktivitas pembelajaran memukul melambung permainan kasti:
- 1) Berdiri menyamping dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang;
  - 2) Pandangan ke arah bola dan ayunkan pemukul ke arah bola sedikit ke bawah depan bola mata ke depan;
  - 3) Kayu pemukul tetap mengayun ke depan atas dan memutar ke samping atas.

Gbr: 10 pukulan melambung



### C. Tugas

Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini

1. Apa yang di maksud dengan permainan kasti!
2. Sebutkan jumlah pemain kasti
3. Sebutkan jenis alat yang di perlukan dalam permainan kasti!
4. Sebutkan 3 ketrampilan dasar permainan kasti!

# PENUTUP

## A. Rangkuman



Kasti merupakan olahraga permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu. Masing-masing regu terdiri dari 12 orang pemain. Permainan ini dimainkan di lapangan berbentuk empat persegi panjang yang dibatasi oleh garis batas dengan lebar 5 cm atau menggunakan tali tambang. Sebagai alat permainan menggunakan bola kasti dan kayu pemukul. Unsur keterampilan dasar kasti, yaitu melambungkan bola, menangkap bola, melempar bola, berlari, taktik dan strategi, serta peraturan permainan.

# TES AKHIR MODUL

## B. Tes Akhir Modul

### 1. Penilaian Pengetahuan

Tehnik penilaian Ujian Tulis

#### a. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

No	Aspek dan Soal Uji Tulis	Jawaban
	<b>Fakta</b>	
1	Sebutkan Keterampilan dasar fundamental permainan kasti!	
2	Sebutkan berbagai Keterampilan dasar menangkap pada permainan kasti!	
	<b>Konsep</b>	
3	Jelaskan gerak dasar spesifik melempar lurus pada kasti!	
4	Jelaskan gerak dasar spesifik menangkap bola lurus pada kasti!	
	<b>Prosedur</b>	
5	Jelaskan cara melakukan gerak dasar memukul bola pada kasti!	
6	Jelaskan cara melakukan gerak dasar melempar bola lambung pada kasti!	

#### b. Pedoman penskoran

##### **Penskoran**

Skor 4, jika penjelasan benar dan lengkap

Skor 3, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap

Skor 2, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap

Skor 1, jika hanya sebagian penjelasan yang benar dan tidak lengkap

##### **Pengolahan skor**

Skor maksimum: 24

Skor perolehan siswa: SP

Nilai yang diperoleh siswa:  $SP/24 \times 100$

## 2. Penilaian Keterampilan

- Lembar pengamatan proses gerak dasar memegang, melempar, melambung, menangkap dan memukul bol;
- Tehnik penilaian dengan uji unjuk kerja, instrumen penilaian dan pedoman penskoran;

### Petunjuk Penilaian

Berikan tanda ceklist (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap Ananda menunjukkan atau menampilkan gerak yang diharapkan.

Rubrik Penilaian Keterampilan Gerak Spesifik

No	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik	Cukup	Kurang
		(3)	(2)	(1)
1	Sikap awalan melakukan gerakan			
2	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3	Sikap akhir melakukan gerakan			
Skor Maksimal (9)				

### Pedoman Penskoran

- Sikap awalan melakukan gerakan melempar tangkap.

Skor baik jika: Gerakan melempar tangkap bola pada kasti:

**Persiapan:** Berdiri Posisi melangkah/posisi jaga, berat badan tertumpu pada kaki belakang, pandangan arah sasaran;

**Gerakan:** Lemparkan bola ke depan bersamaan dengan gerak dari tangan dan badan yang diikuti dengan memindahkan berat badan pada kaki depan, pelepasan bola dari tangan dibantu oleh pergerakan pergelangan tangan yang berfungsi menambah kecepatan dan pengontrolan bola.

**Akhir gerakan:** badan agak condong ke depan, berat badan bertumpu pada kaki belakang, posisi bola dipegang di depan badan

Skor Sedang jika: Hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika: Hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar.

b. Sikap pelaksanaan memukul bola kasti.

Skor baik: jika posisi kaki kanan tepat berada di belakang dan kaki kiri di depan.

Letakan pemukul agar dapat sejajar dengan bahu, posisikan tangan kiri lurus untuk mendapatkan bola secara mendatar. Arahkan pandangan ke arah datangnya bola dan ayunkan pemukul ke depan bola pemukul tepat mengenai bola sehingga bola meluncur lurus mendatar ke depan. Sikap setelah memukul, kayu pemukul tetap mengayun ke depan dan ke samping.

Skor Sedang jika: Hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar.

Skor Kurang jika: Hanya satu sampai dua kriteria yang dilakukan secara benar

c. Pengolahan skor

1) Skor maksimum: 9

2) Skor perolehan ananda: SP

3) Nilai keterampilan yang diperoleh ananda:  $SP/9 \times 100$

Lembar pengamatan penilaian hasil gerak melempar tangkap bola dan memukul pada permainan kasti.

1) Penilaian hasil gerak dasar lempar tangkap bola.

Tahap pelaksanaan pengukuran.

Penilaian hasil/produk keterampilan gerak spesifik lempar tangkap bola dilakukan

Ananda 15 kali dengan dengan cara:

- Mula-mula ananda berdiri di lapangan secara berpasangan. Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba "mulai" Ananda mulai melakukan lempar tangkap bergantian. Petugas menghitung dan mencatat hasilnya;
- Jumlah lempar tangkap yang berhasil dilakukan dengan benar memenuhi persyaratan dihitung untuk diberikan skor.

Konversi jumlah ulangan dengan skor

Perolehan Nilai		Predikat Nilai	Klasifikasi Nilai
Putera	Puteri		
14 - 15 kali	14 - 15 kali	86 - 100	Sangat Baik
12 - 13 kali	10 - 13 kali	71 - 85	Baik
9 - 11 kali	7 - 9 kali	56 - 70	Cukup
..... ≤ 8 kali	..... ≤ 6 kali	..... ≤ 55	Kurang

2) Penilaian hasil dasar pukulan bola kasti.

➤ Tahap pelaksanaan pengukuran

Penilaian hasil/produk gerak spesifik pukulan bola kasti dilakukan ananda selama 10 kali dengan dengan cara:

- Dengan berpasangan, ananda berdiri saling berhadapan. Setelah petugas pengukuran memberi aba-aba “mulai” Ananda mulai melakukan pukulan dan satu teman Ananda melempar/memeberikan bola sebagai pelambung.
- Petugas menghitung hasil pukulan bola dilakukan Ananda dari 10 lemparan pelambung.

➤ Konversi jumlah pukulan dengan skor

Perolehan Nilai		Predikat Nilai	Klasifikasi Nilai
Putera	Puteri		
8-10 pukulan	7-10 pukulan	86 - 100	Sangat Baik
6 - 7 pukulan	5 - 6 pukulan	71 - 85	Baik
4 - 5 pukulan	3 - 4 pukulan	56 - 70	Cukup
..... ≤ 3 pukulan	..... ≤ 2 pukulan	..... ≤ 55	Kurang

# LAMPIRAN

## A. Glosarium

<b>Abstrak</b>	adalah benda yang kasat mata, tidak jelas, dan tidak terdefinisi
<b>Afektif</b>	adalah ranah yang berkaitan dengan sikap dan nilai.
<b>Efektif</b>	cara mencapai suatu tujuan dengan waktu yang cepat
<b>Efisien</b>	cara mencapai tujuan dengan sumber daya minimal namun hasil
<b>Faktual</b>	kejadian yang bersifat nyata
<b>Fasilitas</b>	sarana untuk melancarkan pelaksanaan
<b>Fundamental</b>	bersifat mendasar
<b>Gotong royong</b>	bekerja bersama-sama untuk mencapai suatu tujuan
<b>Inspirator</b>	memberikan ilham atau petunjuk
<b>Kognitif</b>	kemampuan berfikir yang mencakup kemampuan intelektual.
<b>Kombinasi</b>	menggabungkan beberapa obyek
<b>Konkrit</b>	nyata
<b>Konseptual</b>	sebuah fakta atau data yang sudah di proses agar lebih mudah di fahami
<b>Korektor</b>	pemeriksa yang adil dan obyektif
<b>Modifikasi</b>	merubah sesuatu agar lebih menarik
<b>Modul</b>	paket belajar yang berisi satu unit materi pembelajaran
<b>Motivator</b>	memberikan dorongan agar lebih semangat dalam belajar
<b>Prosedural</b>	sifat bahan yang kembali dengan sendirinya ke bentuk semula
<b>Psikomotor</b>	menitikberatkan kepada kemampuan fisik dan kerja otot
<b>Ranah</b>	Bagian atau elemen
<b>Rileks</b>	Santai tidak kaku
<b>Sportif</b>	bersifat ksatria, jujur
<b>Teloransi</b>	saling menghormati dan menghargai

## B. Kunci Jawaban

### Tugas

1. Pengertian permainan bola kasti adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 12 orang
2. 12 orang
3. Bola, pemukul, tiang/bendera, lapangan dan pemukul.
4. Menangkap, melempar, memukul dan berlari
5. Pelambung

### Tes Akhir Modul

#### Penilaian Pengetahuan

1. Melempar, memukul, menangkap, berlari
2. Menangkap bola datar/lurus, bola melambung, bola menyusur tanah

#### 3. Persiapan

- a. berdiri dengan posisi kaki melangkah menghadap arah lemparan;
- b. tangan yang akan melempar ke belakang dengan sikutnya membentuk sudut berat tertempu pada kaki belakang;
- c. pandangan pada arah sasaran.

#### Gerakan

- a. lemparkan bola ke depan bersamaan dengan gerak dari tangan dan badan yang diikuti dengan memindahkan berat badan pada kaki depan;
- b. pelepasan bola dari tangan dibantu oleh pergerakan pergelangan tangan yang berfungsi menambah kecepatan dan pengontrolan bola;
- c. arah bola datar.

#### Akhir gerakan

- a. badan agak condong ke depan;
- b. berat badan bertumpu pada kaki belakang;
- c. posisi bola dipegang di depan badan.

#### 4. Persiapan:

- a. berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu;
- b. kedua lengan di depan siap menangkap bola;

- c. kedua lutut agak direndahkan;
- d. pandangan ke arah datangnya bola.

**Gerakan:**

- a. setelah bola masuk ke dalam kedua telapak tangan segera ditutup dan segera dipegangnya untuk siap dilemparkan kembali;
- b. saat menangkap bola ikuti arah gerak bola dengan menarik lengan dan kaki ke belakang.

**Akhir gerakan:**

- a. bola dipegang oleh kedua tangan di depan badan;
  - b. berat badan tertumpu pada kaki belakang;
  - c. pandangan ke depan.
5. Posisikan kaki kanan tepat berada di belakang dan kaki kiri di posisi depan.
- a. Letakan pemukul agar dapat sejajar dengan bahu anda;
  - b. Posisikan tangan kiri lurus untuk mendapatkan bola secara mendatar;
  - c. Arahkan pandangan ke arah datangnya bola dan ayunkan pemukul ke depan bola;
  - d. Pemukul tepat mengenai bola sehingga bola meluncur lurus, mendatar ke depan;
  - e. Sikap setelah memukul, kayu pemukul tetap mengayun ke depan dan ke samping.

**6. Persiapan gerak**

- a. berdiri posisi melangkah/posisi jaga;
- b. berat badan tertumpu pada kaki belakang;
- c. pandangan arah sasaran.

**Gerakan**

- a. lemparkan bola ke depan melalui samping badan dengan tangan bersamaan gerak badan, yang diikuti dengan memindahkan berat badan pada kaki depan;
- b. pelepasan bola dari tangan dibantu oleh pergerakan;
- c. pergelangan tangan berfungsi menambah kecepatan dan pengontrolan bola;
- d. Arah bola datar kurang lebih setinggi pinggang.

**Akhir gerakan**

- a. setelah bola lepas dari tangan, langkahkan kaki belakang ke depan,
- b. berat badan tertumpu pada kaki depan.

# DAFTAR PUSTAKA



Lutan, Rusli dan Hartoto. 2004. *Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah bekerja sama dengan Direktorat Jenderal Olahraga.

Muhajir. 2016. *Buku Pendidikan Jasmani. Olahraga dan Kesehatan*. Kemendikbud

Tim penyusunan Bahan Ajar. 2010. *Buku Bahan Ajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*.

<https://informazone.com/artikel/variasi-lapangan-alatk-dalam-permainan-bulutangkis>

<https://www.jurnalponse.com/> Keterampilan- pegangan- forehand

<https://kitchenuhmaykoosib.com/tehnik-dasar-bulutangkis/>

<https://www.contekan.net/2019/08/Tehnik-peganagan-backhand>

[docplayer.info.com](http://docplayer.info.com) : Keterampilan-memukul-datar-kasti