BAB 2

Permainan Bola Kecil

Tujuan pembelajaran:

- Memahami dan mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bola kecil.
- Memahami peraturan permainan bola kecil.
- Memahami dan mempraktikkan permainan bola kecil.
- Memahami dan mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan bola kecil.



Sumber: *Flickr.com/ Vaaillante Angers Tennis de Table*

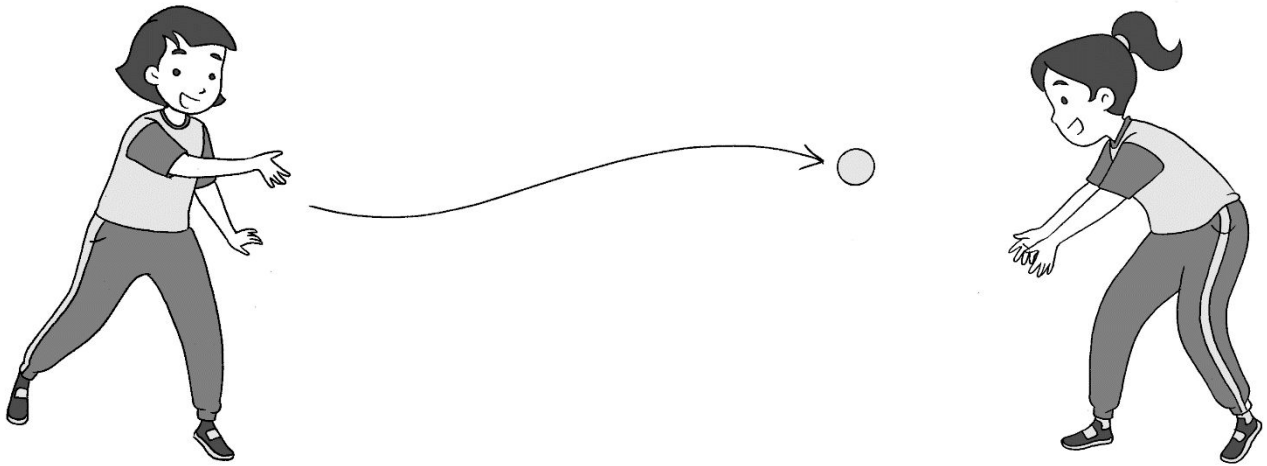
A. Permainan Kasti

Tujuan latihan variasi dan kombinasi gerak spesifik permainan kasti untuk mengembangkan teknik permainan dalam upaya menjadikan permain kasti yang andal.

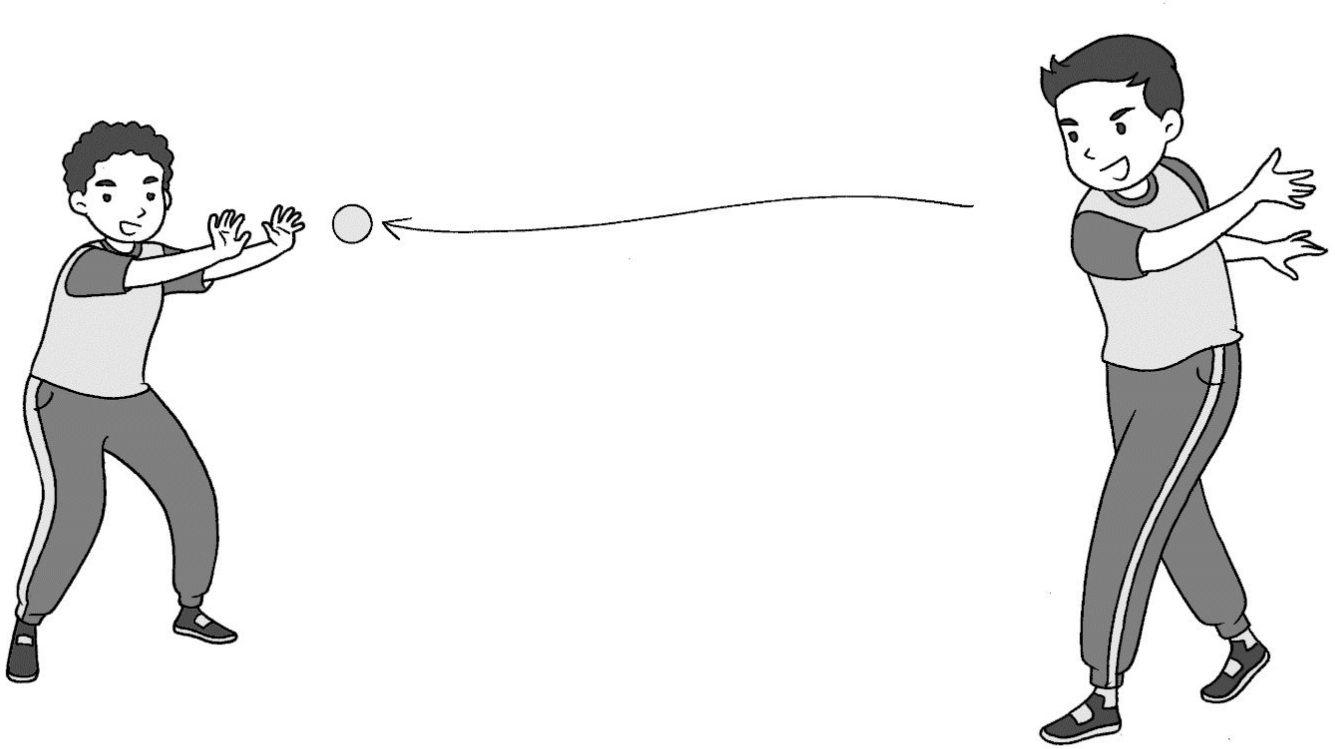


1. Variasi dan kombinasi melempar dan menangkap bola

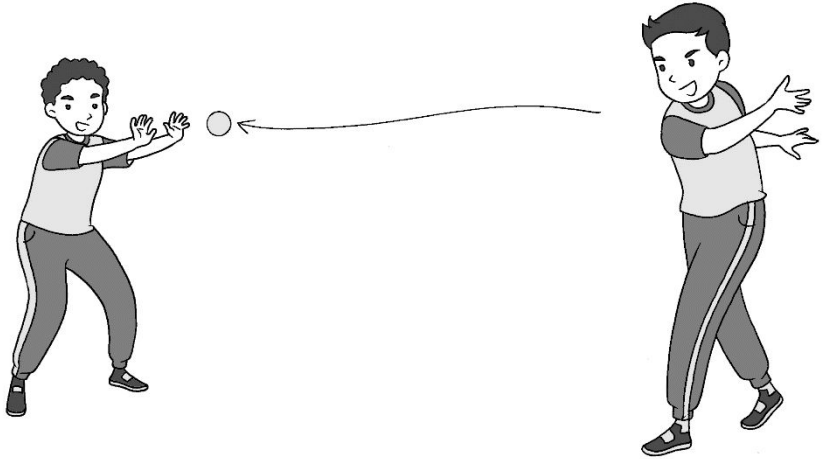
a. Melempar bola sambil berlari

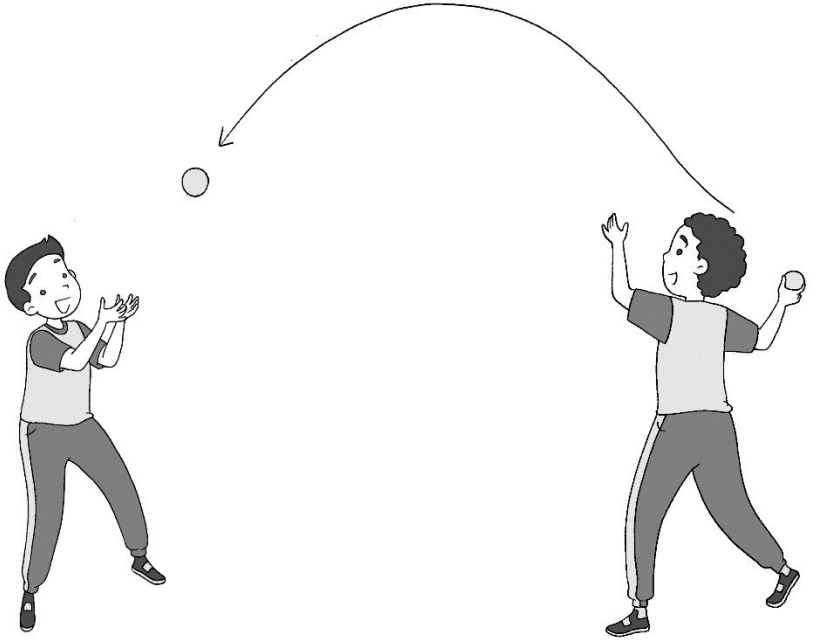


b. Menangkap bola sambil berlari



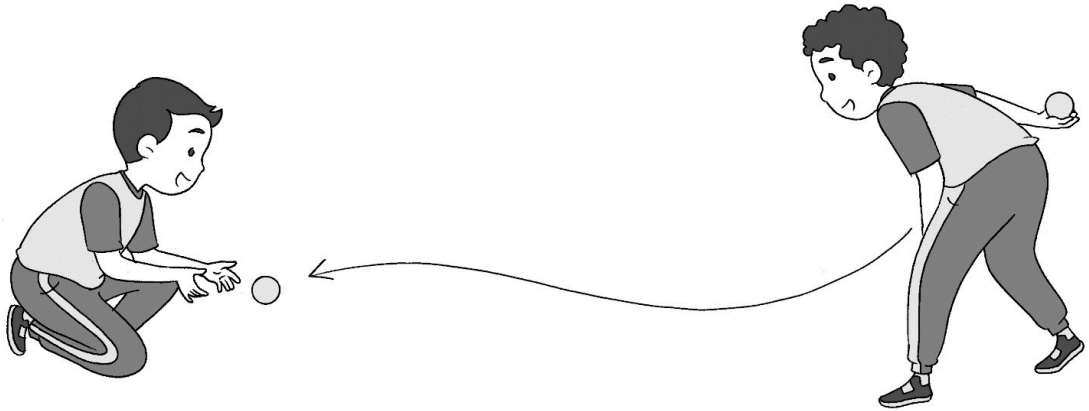
c. Melempar dan menangkap bola





2. Variasi dan kombinasi melempar dan memukul bola

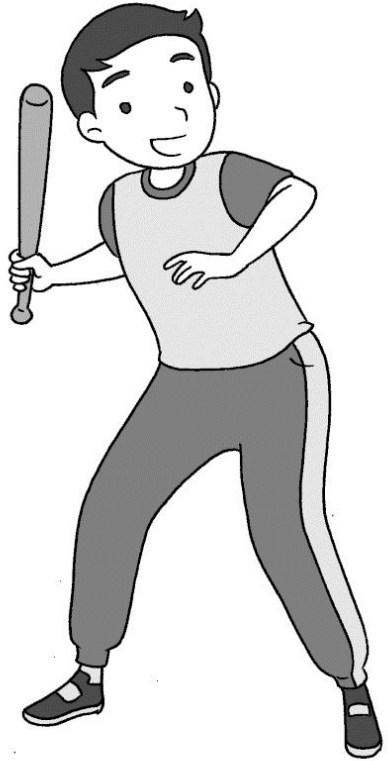
a. Melempar bola



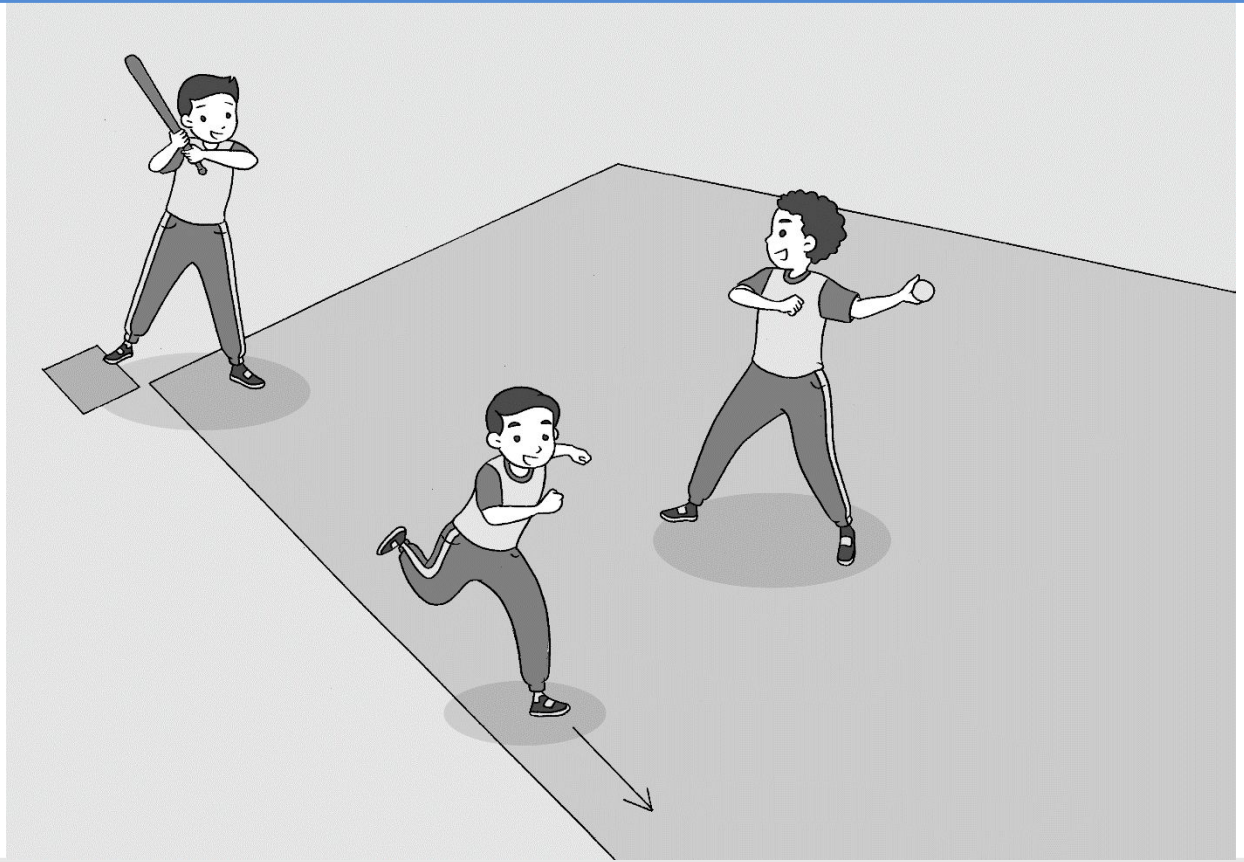
Ada tiga jenis lemparan bola dalam permainan kasti, yaitu lemparan atas, lemparan samping, dan lemparan bawah.

b. Memukul bola dengan ayunan

Tujuan memukul bola dengan ayunan adalah menghasilkan pukulan yang keras dan jauh.



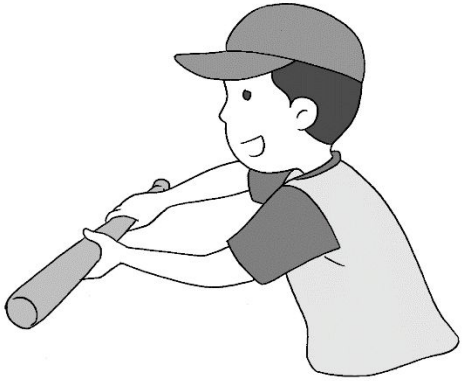
c. Melempar dan memukul bola



3. Variasi dan kombinasi melempar, memukul, dan menangkap bola

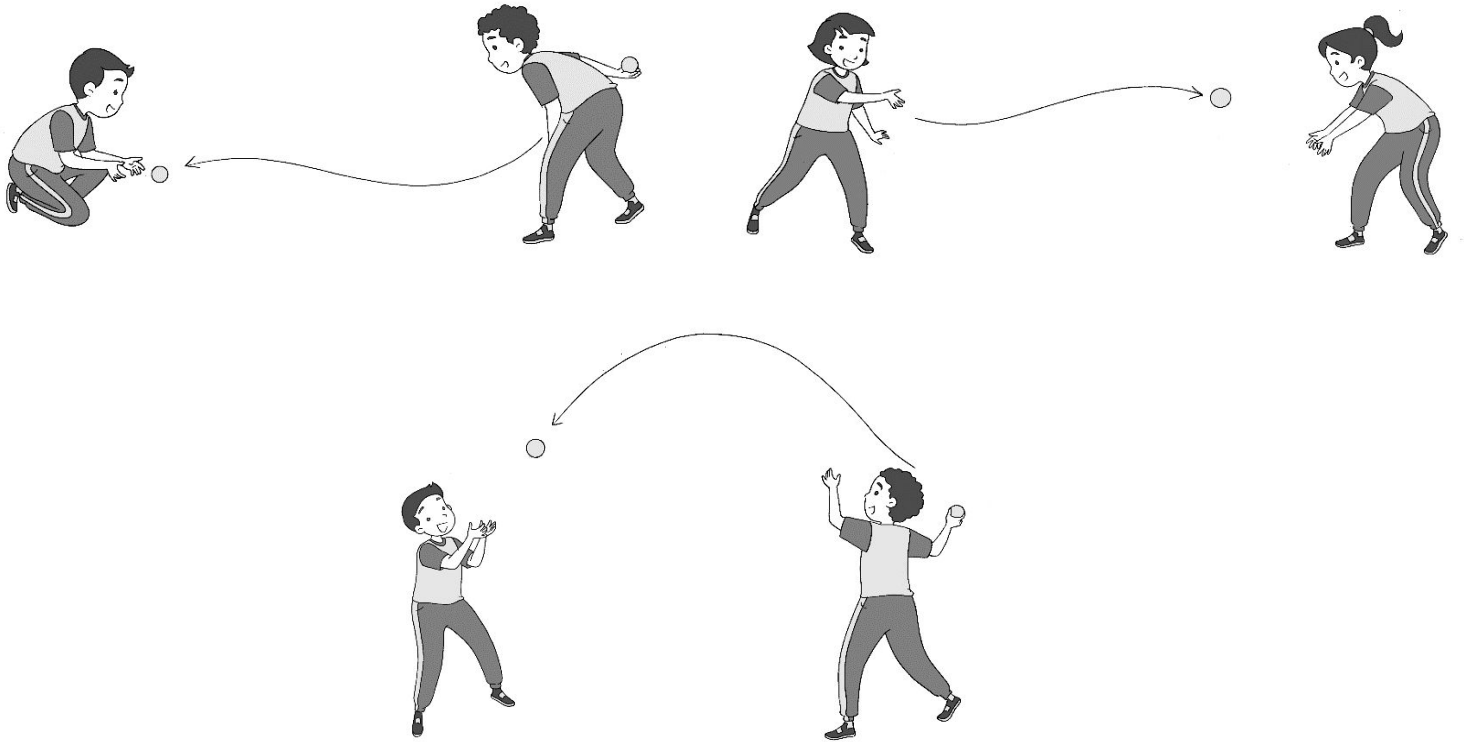
a. Memukul bola tanpa ayunan atau menahan

Memukul bola tanpa ayunan atau menahan adalah memukul bola tanpa melakukan gerakan ayunan lengan.

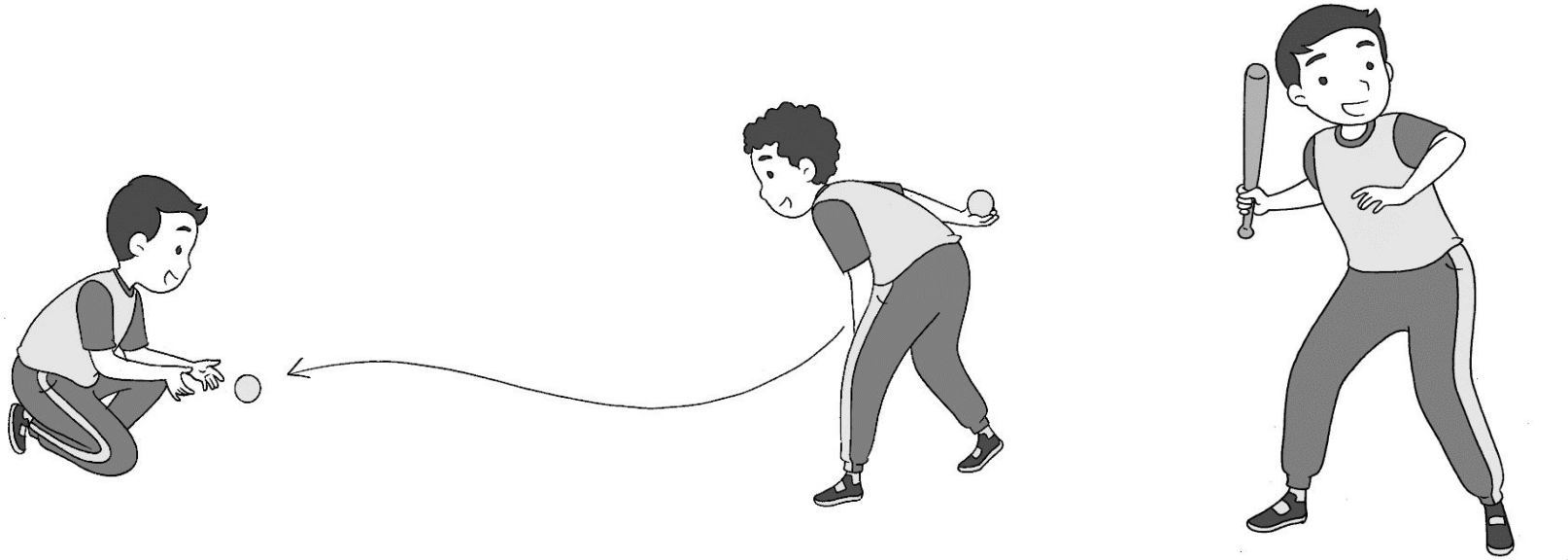




b. Menangkap bola



c. Melempar, memukul, dan menangkap bola



Bermain Kasti dengan Peraturan Sederhana





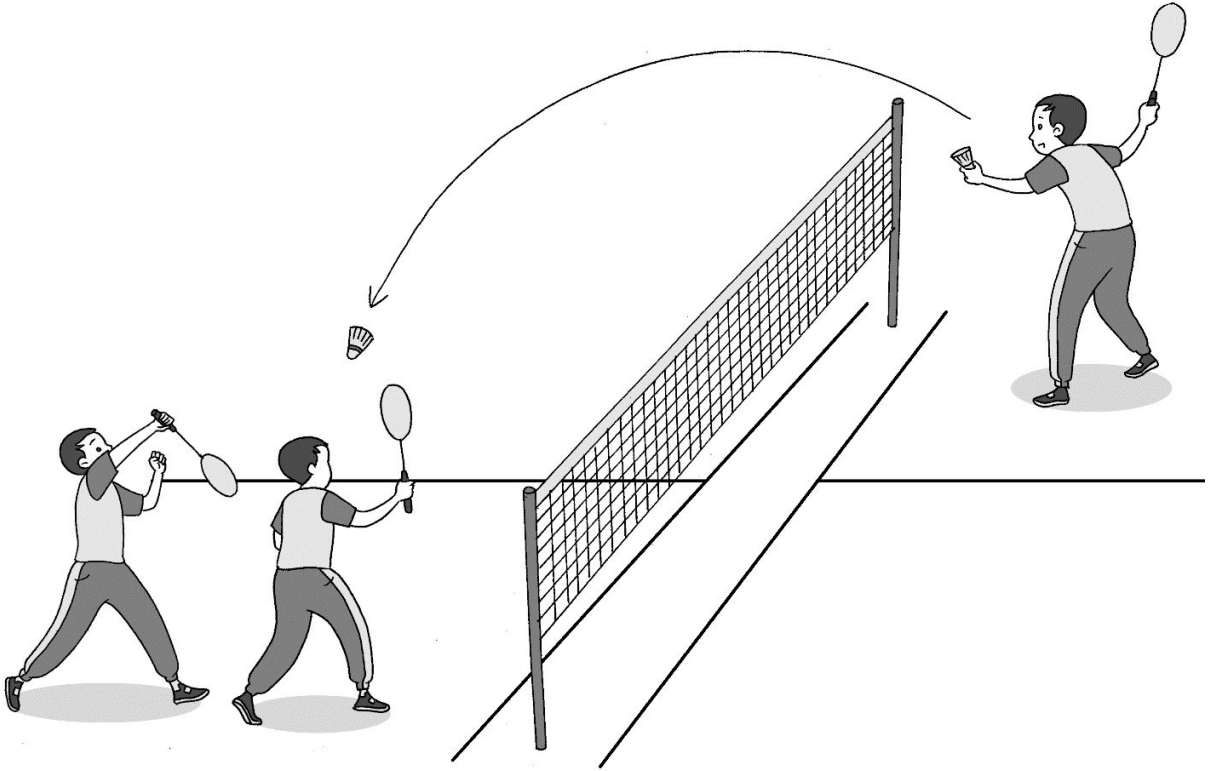
Dengan bermain kasti dalam bentuk pertandingan, sikap kompetitif, jiwa sportivitas, tidak mudah menyerah, dan semangat kerja sama tim akan terbangun.

B. Permainan Bulu Tangkis

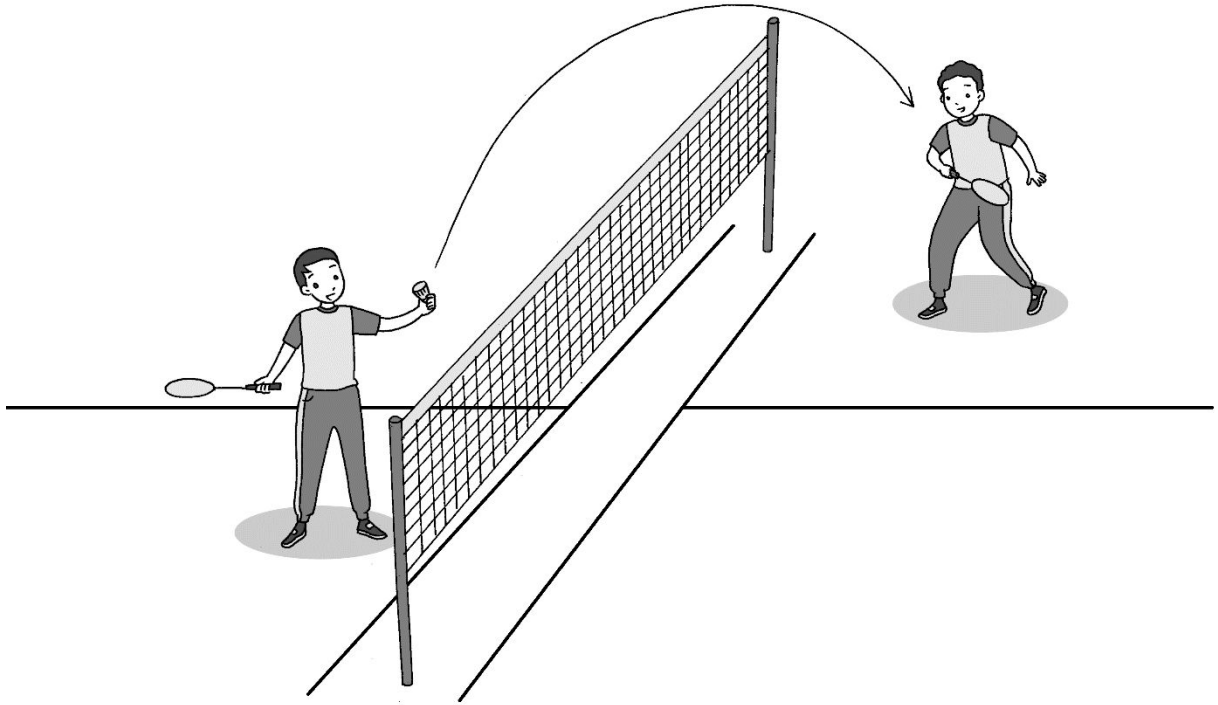
Melalui kemampuan memvariasikan dan mengombinasikan gerak spesifik permainan bulutangkis, kamu akan terampil menguasai, mengarahkan, dan memainkan kok.



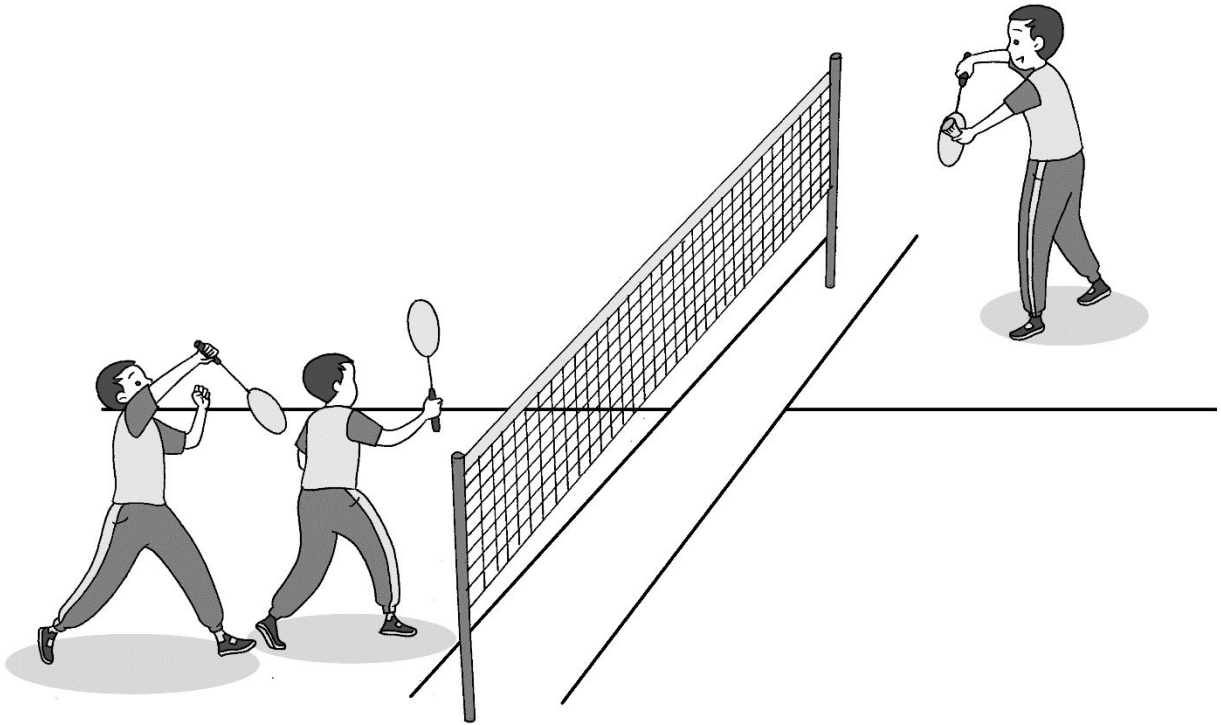
1. Variasi dan kombinasi servis panjang dan pukulan *forehand*



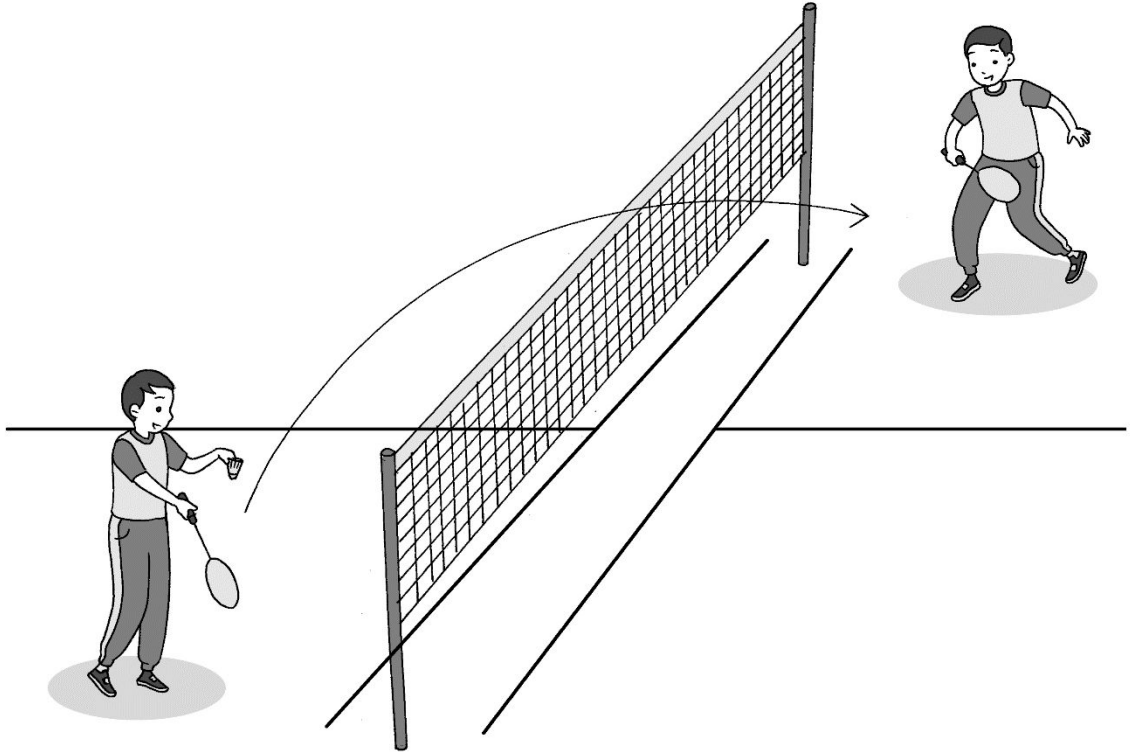
2. Variasi dan kombinasi servis panjang dan pukulan *backhand*



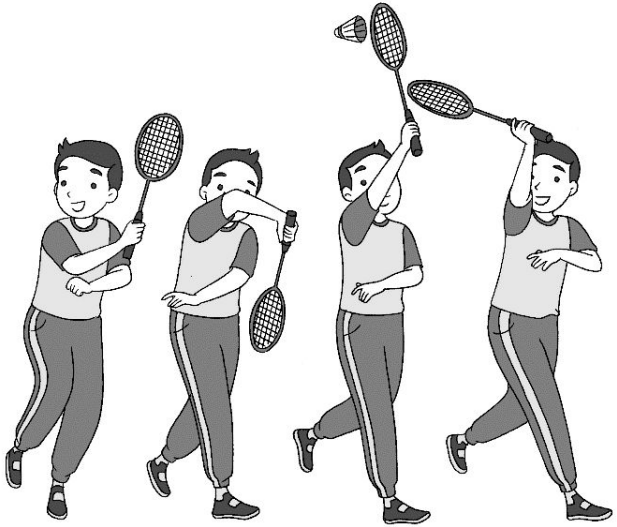
3. Variasi dan kombinasi servis pendek dan pukulan *forehand*

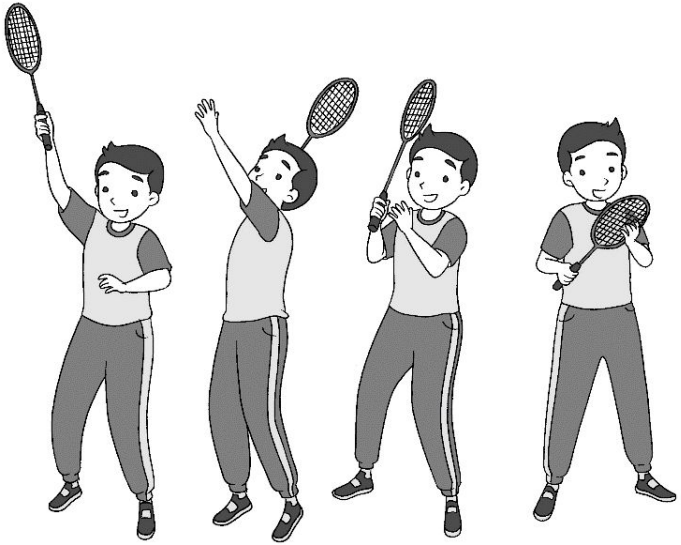


4. Variasi dan kombinasi servis pendek dan pukulan *backhand*



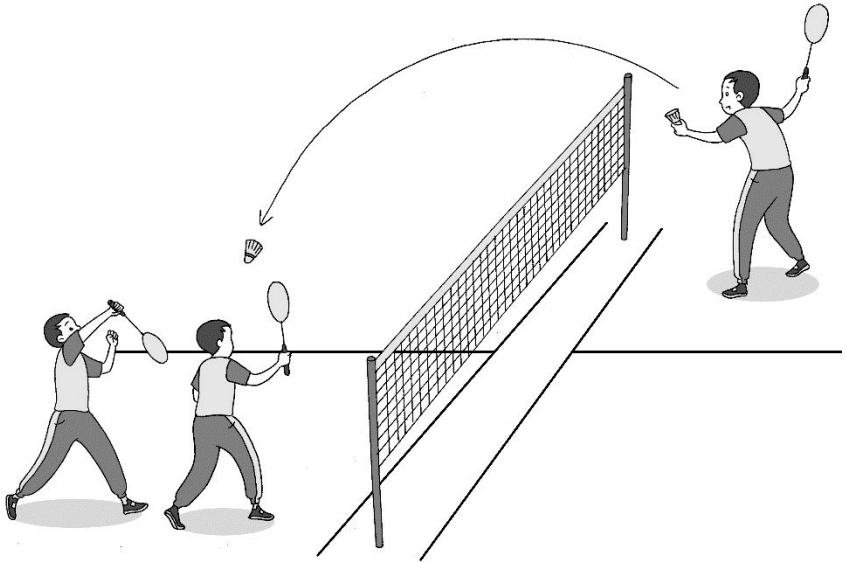
5. Variasi dan kombinasi pukulan *forehand* dan *backhand*

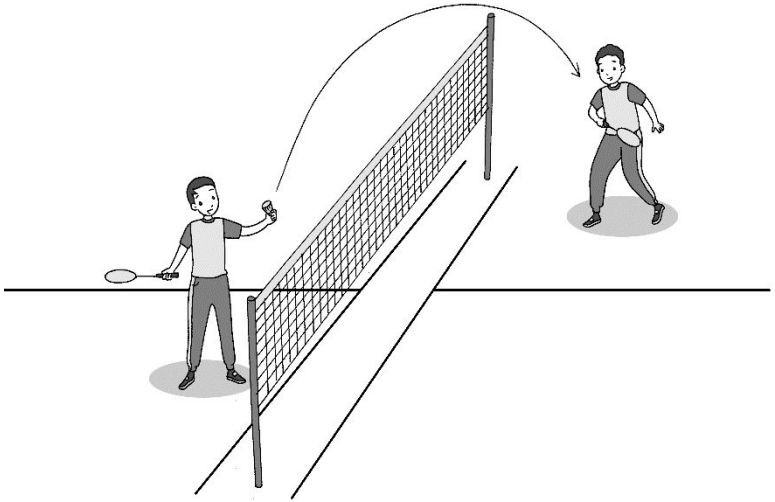




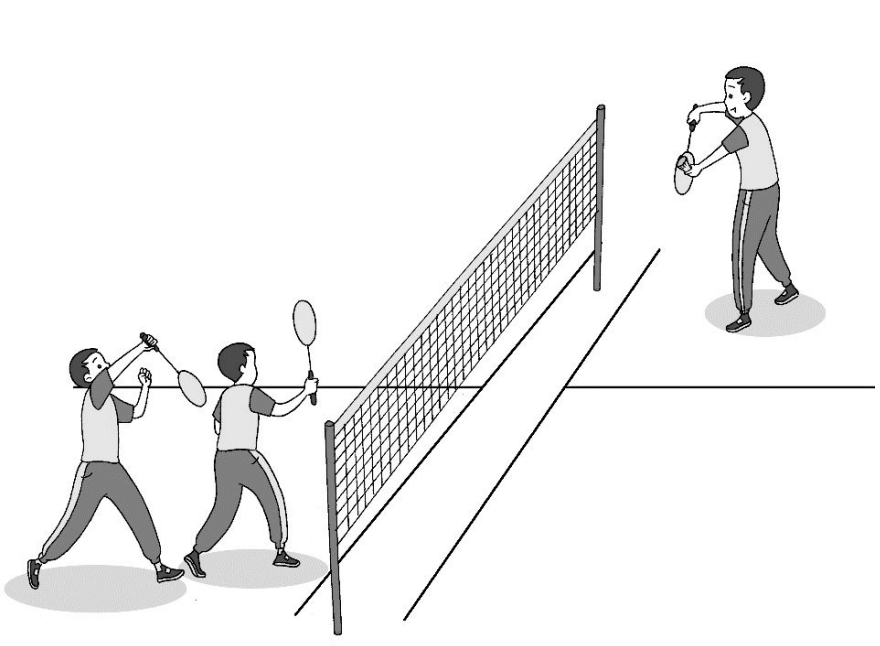
6. Variasi dan kombinasi servis panjang/pendek, pukulan *forehand*, dan *backhand*

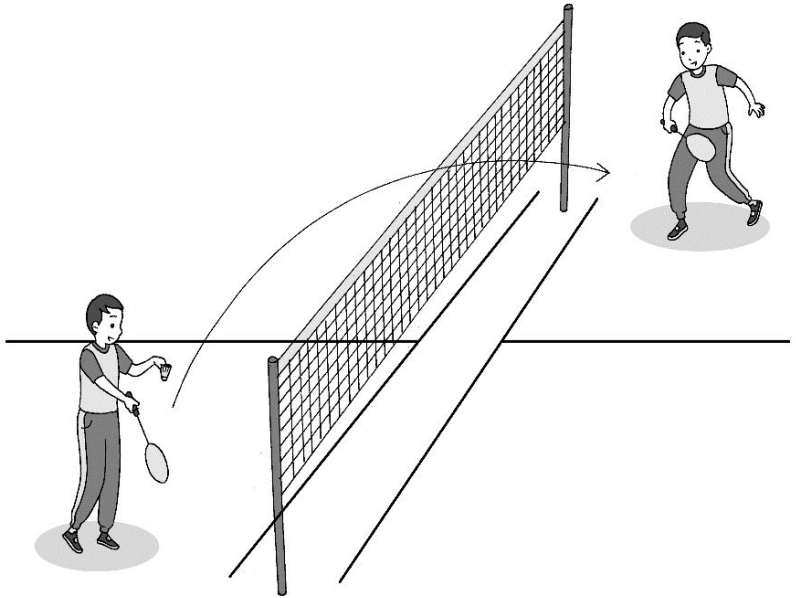
Servis panjang dan pukulan *forehand*



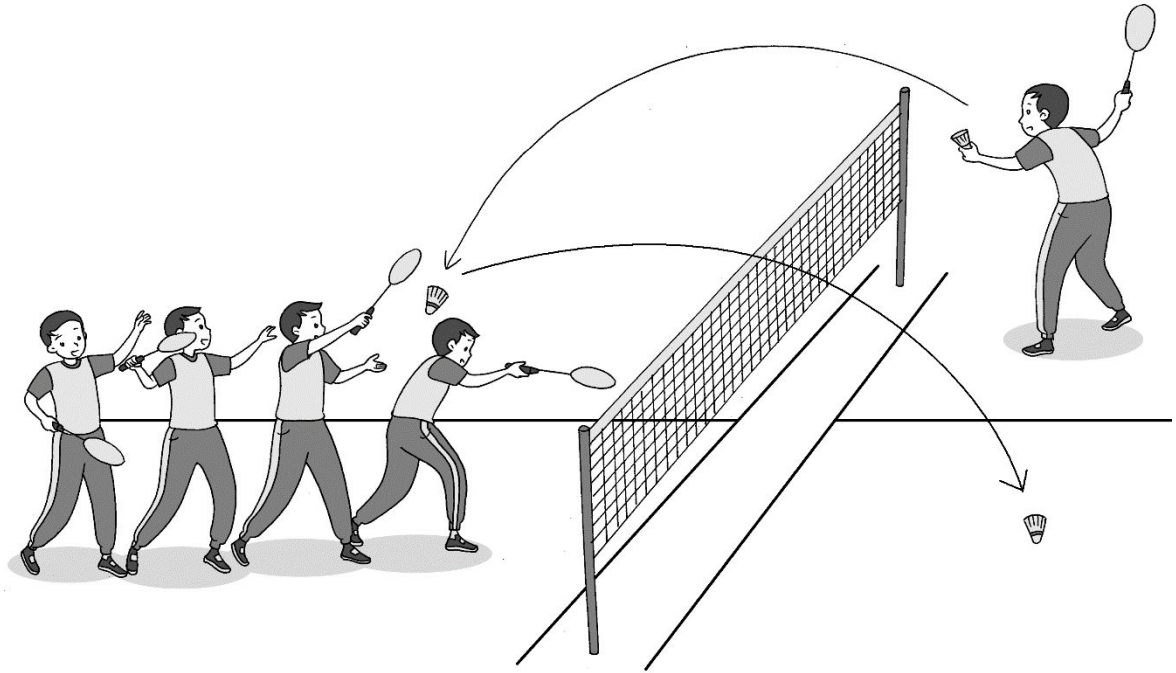


Servis pendek dan pukulan *backhand*





7. Variasi dan kombinasi servis panjang/pendek, pukulan *forehand*, pukulan *backhand*, dan pukulan smes



Bermain Bulu Tangkis dengan Peraturan yang Dimodifikasi



Sumber: *Flickr.com/ Mathias Dekempeneer*

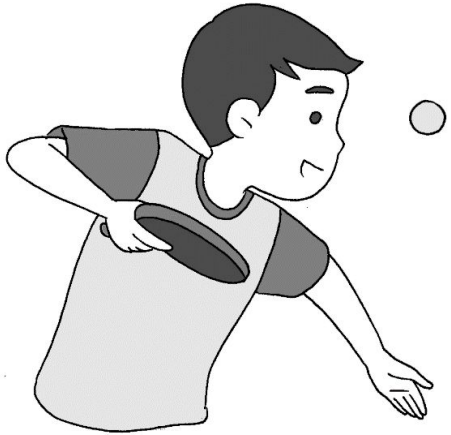
Dengan bermain bulu tangkis dalam bentuk pertandingan, sikap kompetitif, jiwa sportivitas, tidak mudah menyerah, dan semangat kerja sama tim akan terbangun.

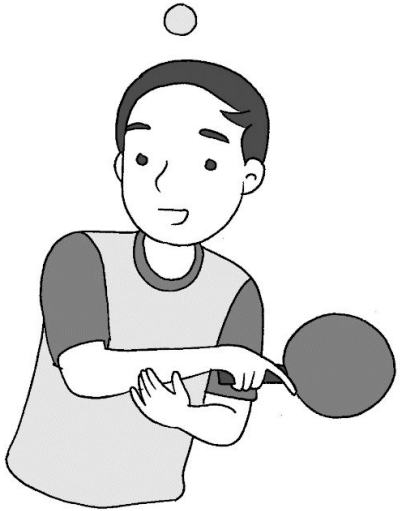
C. Permainan Tenis Meja

Seorang pemain tenis meja harus mampu memegang bet, menyajikan, dan memukul bola, serta menggerakkan kaki ke segala arah.



1. Variasi dan kombinasi servis *forehand* dan servis *backhand*

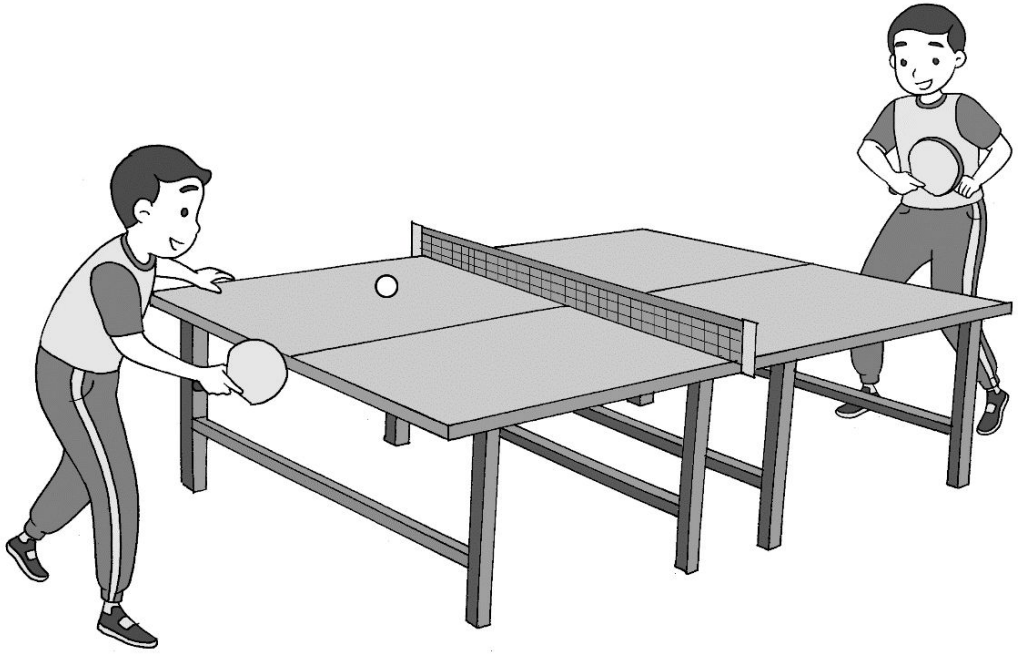




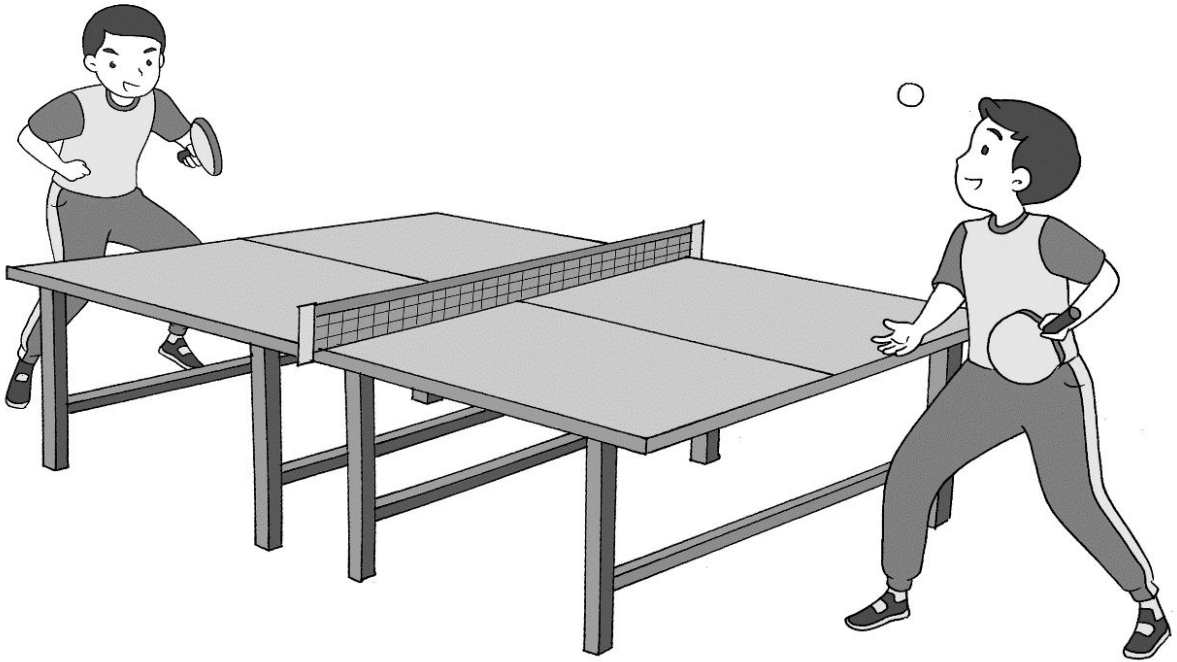
Tujuan variasi dan kombinasi servis *forehand* dan servis *backhand* adalah untuk menyajikan bola pertama dengan bentuk servis *forehand* dan *backhand*.

2. Variasi dan kombinasi pukulan *forehand* dan pukulan *backhand*

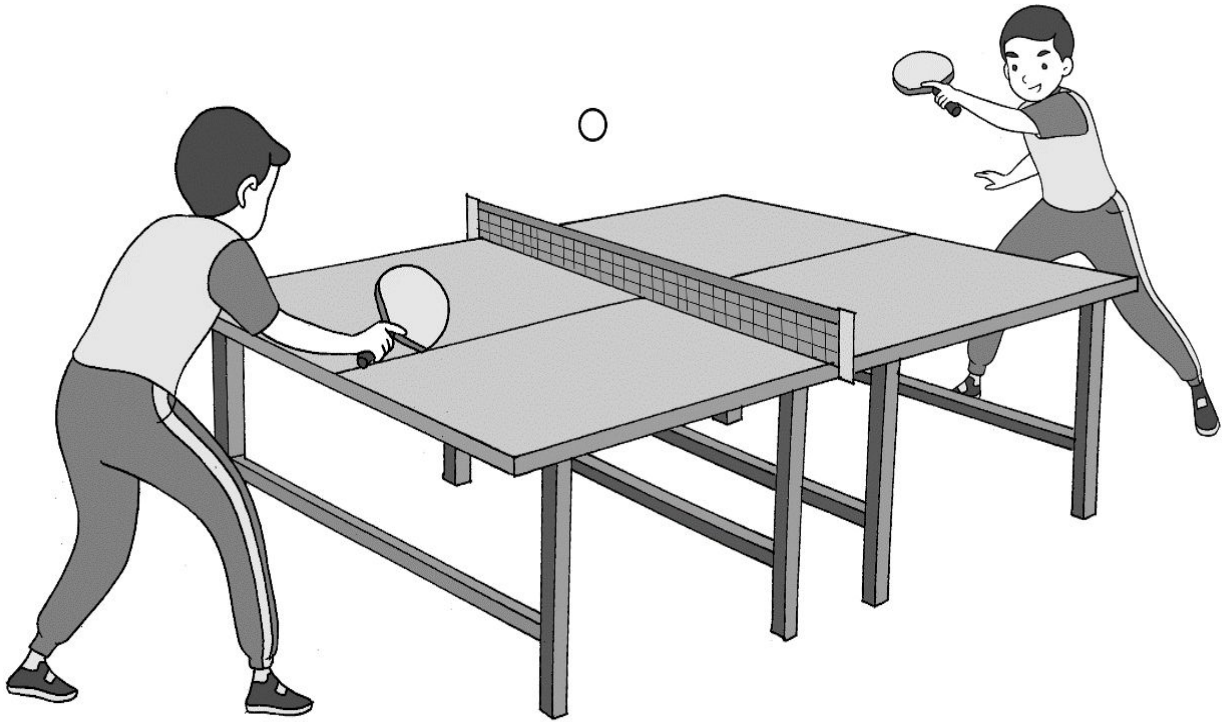
Variasi pukulan *push* merupakan pukulan yang dilakukan secara bergantian antara *forehand push* dan *backhand push*.



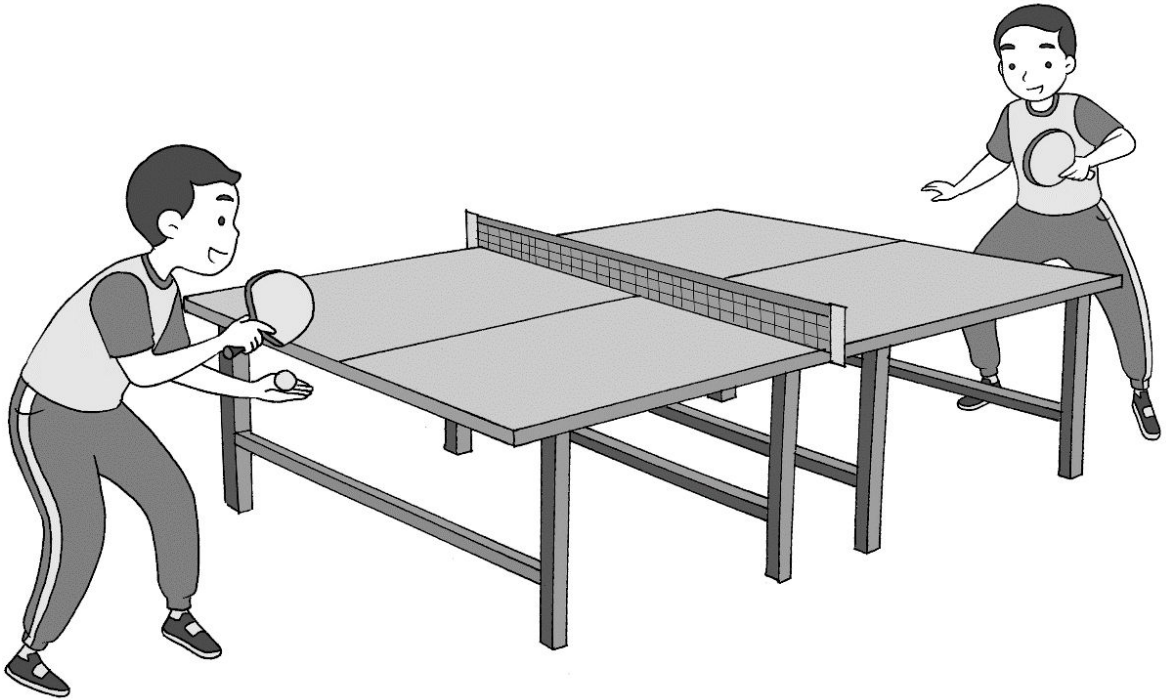
3. Variasi dan kombinasi servis *forehand*/*backhand* dan pukulan *forehand*



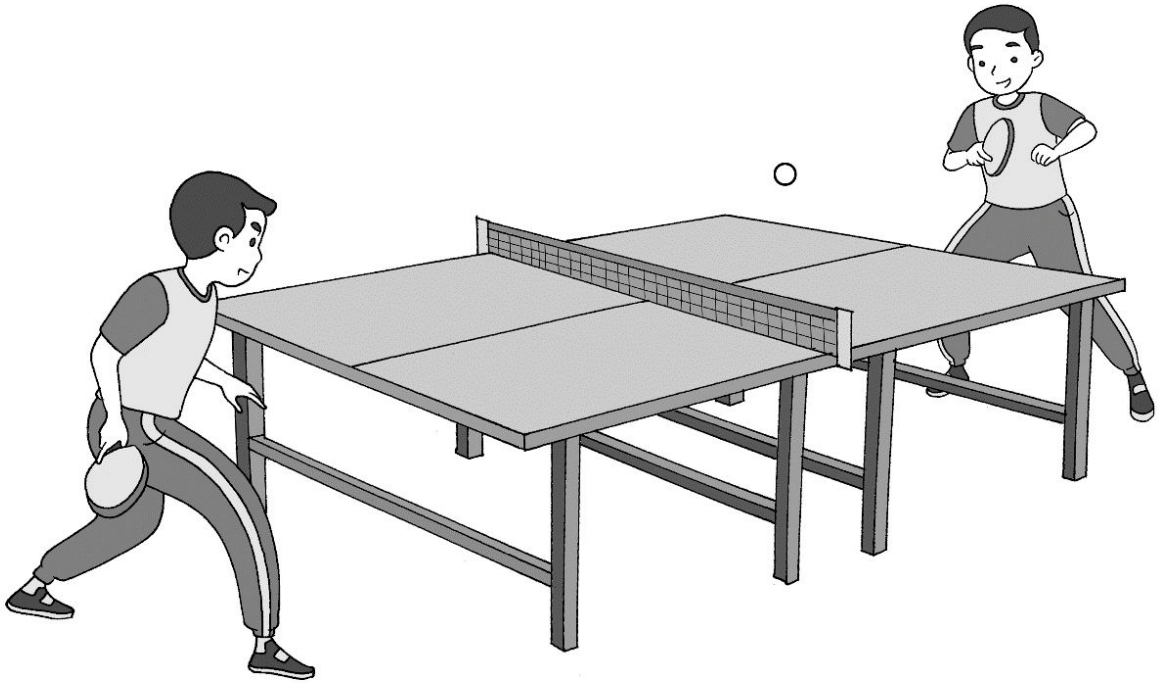
4. Variasi dan kombinasi servis *forehand/backhand* dan pukulan *backhand*



5. Variasi dan kombinasi servis *forehand/backhand* dan pukulan *forehand*/*backhand*



6. Variasi dan kombinasi servis *forehand/backhand,* pukulan *forehand*/*backhand*, dan pukulan smes



Bermain Tenis Meja

Dengan bermain tenis meja dalam bentuk pertandingan, sikap kompetitif, jiwa sportivitas, tidak mudah menyerah, dan semangat kerja sama tim akan terbangun.



Sumber: *Flickr.com/ Gael Marziou*