

Pelajaran 1

Permainan Bola dan Dasar Atletik



Pendahuluan

Apakah kamu sering bermain di lapangan menggunakan bola?

Pernahkah kamu bermain kasti?

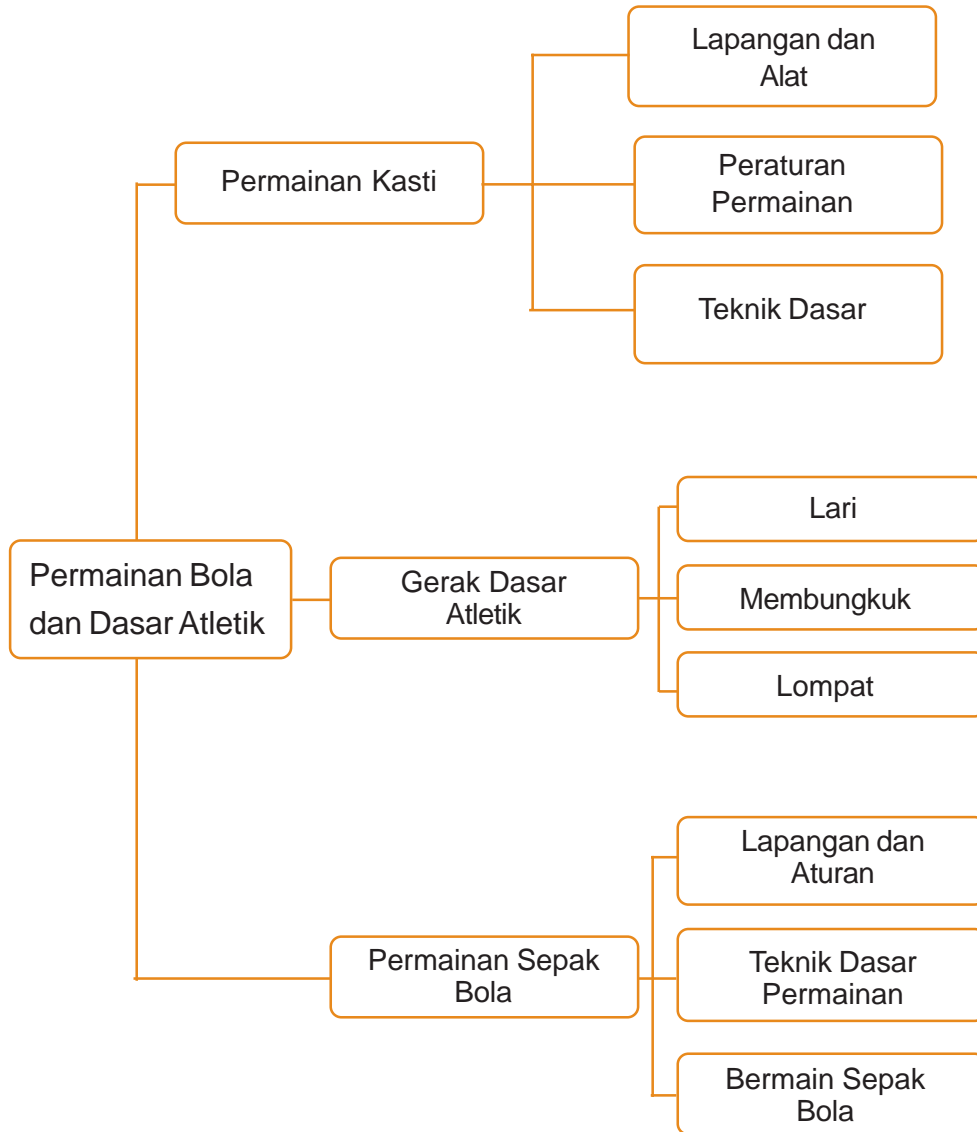
Pernahkah kamu bermain sepak bola?

Pada pelajaran ini kamu akan mempelajari bagaimana cara bermain kasti, dasar-dasar atletik, dan juga bermain sepak bola.

Permainan-permainan tersebut bisa dilaksanakan dengan baik apabila kamu berlatih dengan sungguh-sungguh.



Peta Konsep



Kata Kunci

- Bola
- Lempar
- Tangkap
- Tendang
- Regu
- Babak
- Lari
- Lompat
- Sepak
- Teknik



Permainan Kasti

Permainan kasti sudah dikenal sejak dulu. Bahkan, sejak zaman penjajahan Belanda dan Jepang, permainan ini sudah ada. Permainan ini sering dilakukan di sekolah-sekolah bahkan di masyarakat pun sering ditemukan. Namun, akhir-akhir ini permainan kasti sudah jarang ditemukan apalagi dalam pertandingan dalam kompetisi resmi.

Kasti merupakan salah satu permainan bola kecil karena menggunakan bola kecil seukuran bola tenis lapangan. Permainan ini dimainkan oleh dua regu, yaitu regu pemukul dan regu penjaga. Regu pemukul berusaha mengumpulkan nilai dengan memukul bola kemudian mengelilingi lapangan. Adapun regu penjaga berusaha menangkap bola, kemudian mematikan regu pemukul. Regu yang paling banyak mengumpulkan nilai, merekalah yang keluar sebagai pemenang.

Untuk bisa memainkan permainan ini tidak memerlukan lapangan yang begitu luas.



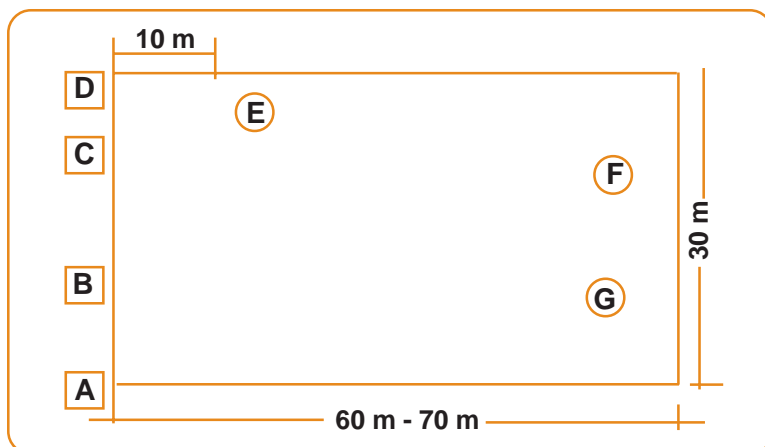
Lapangan dan Alat yang Diperlukan

Lapangan kasti berbentuk persegi panjang dengan ukuran 30 × 60 meter. Ukuran ini bisa disesuaikan dengan kondisi lapangan yang ada. Pada lapangan ini disediakan ruang pemukul dengan ukuran 15 × 5 meter dan dibagi menjadi 3 ruangan bujur sangkar yang masing-masing panjangnya 5 meter.

Kemudian, sediakan juga tiang pertolongan dan tiang bebas yang ditancapkan di tengah-tengah lingkaran dengan diameter 1 meter. Dari tiang pertolongan ke garis pemukul dan garis samping berjarak 5 meter.

Tiang bebas sendiri ada 2 buah yang terletak masing-masing berjarak 10 meter dari garis samping dan 5 meter dari garis belakang. Tiang-tiang tersebut minimal memiliki tinggi 1,5 meter dari permukaan tanah dan mudah dibedakan dengan tiang pembatas lapangan.

Apabila digambarkan lapangan kasti akan tampak seperti di bawah ini.



Gambar 1.1 Lapangan Kasti

Keterangan:

A : Ruang bebas/ruang tunggu

B : Tempat pelempar (pelambung)

C : Tempat pemukul

D : Tempat penjaga belakang

E : Tempat perhentian pertama

F : Tempat perhentian kedua

G : Tempat perhentian ketiga

Pada permainan kasti, alat-alat yang diperlukan yaitu alat pemukul dan bola kasti. Alat pemukul terbuat dari kayu dengan panjang 50-60 sentimeter. Penampangnya berbentuk oval atau bulat telur dengan lebar penampang tidak lebih dari 5 sentimeter dan memiliki ketebalan 3 sentimeter.

Bola kasti terbuat dari karet atau kulit dengan ukuran lingkaran 19-20 sentimeter dan memiliki berat 70-80 gram.

2 Peraturan Permainan

- Permainan kasti terdiri atas dua regu. Masing-masing regu berjumlah 12 orang dengan satu orang sebagai kapten. Pemain menggunakan nomor dada dari 1 -12. Ditambah pemain pengganti atau cadangan sebanyak 6 orang.
- Tiap anggota regu berhak memukul bola sebanyak satu kali. Apabila di ruang bebas kosong, pemain berhak memukul bola sebanyak tiga kali. Pukulan dianggap sah apabila jatuh di daerah permainan atau perpanjangannya.

- c. Apabila pemain memukul bola dengan benar dan kembali ke ruang bebas mendapat nilai 1. Sementara itu, bila dapat langsung kembali ke ruang bebas mendapat nilai 2.
- d. Pertukaran tempat dari regu pemukul menjadi regu penjaga terjadi apabila:
- Regu penjaga melempar bola ke regu pemukul dengan sasaran bagian pinggang sampai kaki.
 - Penjaga menangkap bola sebanyak tiga kali (bola tangkap).
 - Kayu pemukul lepas dari tangan pemukul.
 - Penjaga membakar ruang bebas.
 - Pemain lari memasuki ruang bebas melalui garis belakang.
- e. Supaya permainan berjalan lancar harus ada wasit pertandingan yang keputusannya mutlak. Wasit dibantu oleh 3 orang penjaga garis dan 2 orang pencatat nilai.

3

Teknik Dasar

a. Melempar Bola

Melempar bola adalah teknik dasar yang harus dikuasai dalam permainan kasti. Terutama bagi regu penjaga agar bisa melempar ke bagian tubuh regu pemukul dengan tepat. Melempar bola dapat dilakukan dengan cara melempar bola bawah, mendatar, dan melambung.

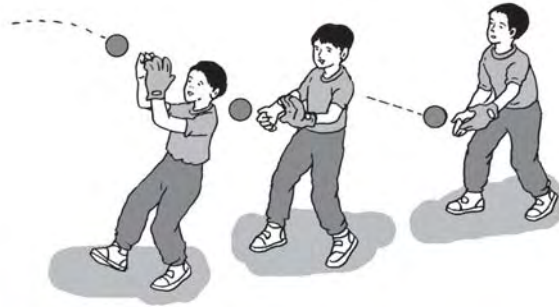
Cara atau teknik melempar bola ini dapat kamu perhatikan pada gambar berikut.



Gambar 1.2 Melempar bola bawah, mendatar, dan melambung

b. Latihan Menangkap Bola

Teknik dasar lain yang harus dikuasai ketika bermain kasti adalah cara menangkap bola. Kemampuan ini bermanfaat sekali saat pemain menjadi regu penjaga agar dapat menangkap bola dengan baik.

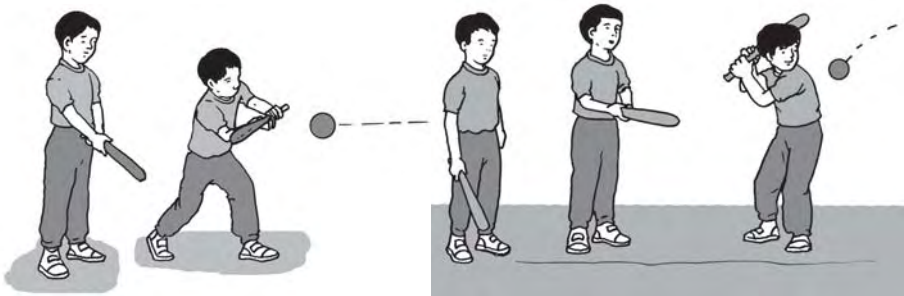


Gambar 1.3 Menangkap bola bawah, mendatar, dan melambung

c. Latihan Memukul Bola

Kemampuan memukul ini harus dikuasai agar dapat memukul bola dengan baik. Latihan memukul bola bisa dilakukan secara berpasangan. Satu orang sebagai pelempar dan yang lain sebagai pemukul. Lakukan latihan ini secara bergantian!

Memukul bola dapat dilakukan dengan cara memukul bola bawah, mendatar, dan melambung.



Gambar 1.4 Memukul bola mendatar dan melambung

d. Berlari

Teknik berlari dalam permainan kasti yaitu lari lurus dan lari berbelok-belok. Kemampuan ini bermanfaat bagi regu pemukul untuk menghindari terkena lemparan bola dari regu penjaga.



Gambar 1.5 Berlari belok-belok



Kegiatan 1A

Laksanakan secara berkelompok dan mintalah guru atau orang tuamu untuk mengawasi dan menilai. Lakukan hal berikut:

1. Kamu dan temanmu berdiri berpasangan kira-kira berjarak 3-5 meter.
2. Lemparkan bola ke arah temanmu dan temanmu menangkap bola tersebut. Lakukan kegiatan ini bergantian dan dilaksanakan sebanyak minimal 10 kali.
3. Sekarang, kegiatan diganti menjadi kegiatan memukul bola dan lakukanlah secara bergantian.



Berdasarkan kegiatan tadi

1. Dapatkan kamu melempar bola melambung dan mendarat dengan baik?
2. Dapatkan kamu menangkap bola melambung dan mendarat dengan baik?
3. Dapatkah kamu memukul bola dengan baik?

B

Gerak Dasar Atletik

Atletik adalah dasar untuk berolahraga. Atletik juga kegiatan yang dapat kamu temui dalam kegiatan sehari-hari. Dari Atletik ini kamu bisa mengembangkannya menjadi kegiatan bermain maupun olahraga yang dapat diperlombakan.

Atletik merupakan kata dari bahasa Yunani yaitu “athlon” yang berarti berlomba atau bertanding. Atletik terdiri atas lari, lompat, dan lempar. Bagaimanakah cara melakukan gerak dasar atletik di atas dengan benar?

1 Lari

Lari digunakan sebagai dasar cabang olahraga yang ada. Pada saat kamu berlari, berarti ada saat-saat kakimu tidak menapak pada tanah. Sebagai dasar gerakan pada semua cabang olahraga, gerakan lari ini perlu terus dilatih. Berikut ini beberapa latihan lari yang akan membuatmu mampu melakukan lari dengan baik dan benar.

a. Lari Pelan

Lari pelan ini sering disebut dengan jogging. Gerakan ini sangat berguna bagi daya tahan, kesehatan, dan kebugaran tubuhmu. Lari ini lebih mementingkan ketahanan tubuh dibanding kecepatan. Jogging dilakukan dengan langkah pendek, tetap, dan santai. Saat berlari, bernapas dengan santai dan berbarengan dengan langkah kaki.



Gambar 1.5 Berlari pelan

b. Lari Cepat

Lari cepat disebut juga lari *sprint*. Gerakan dasarnya seperti saat lari pelan, hanya langkah kakinya harus panjang-panjang dengan irama langkah yang cepat dan tetap. Olahraga ini bisa dilaksanakan secara perorangan juga diperlombakan.

Lari cepat ini sangat mengandalkan kecepatan dan kekuatan sehingga napas pun harus diatur dengan baik dan kadang perlu menahan napas agar kecepatan larinya bisa maksimal.



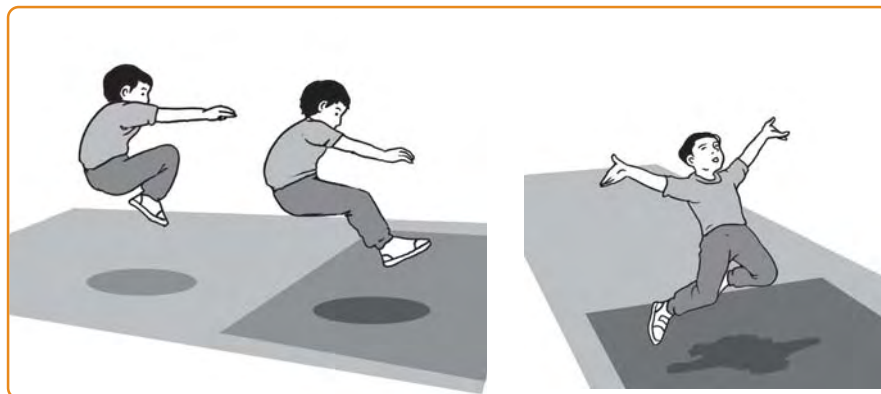
Gambar 1.6 *Berlari cepat*

2 **Lompat Jauh**

Lompat jauh termasuk cabang atletik. Pada lompat jauh awalan dan tolakan adalah kemampuan yang sangat memerlukan untuk mencapai jarak lompatan yang jauh. Tahap-tahap lompat jauh yang harus dikuasai adalah:

- a) **Awalan**
Gerakan ini bertujuan untuk mendapatkan kecepatan yang setinggi-tingginya agar dorongan badan ke depan lebih besar.
- b) **Tolakan**
Tolakan ini sangat menentukan jauhnya lompatan yang akan dicapai. Untuk itu perhatikanlah hal-hal berikut.
 - Posisi badan saat melakukan tolakan jangan terlalu condong.
 - Tolakan harus kuat dan cepat, serta jangan mengurangi kecepatan saat melakukannya.
 - Gerakan ayunan tangan akan membantu keseimbangan badan dan usahakan pandangan tetap ke depan.
- c) **Melayang**
Setelah melakukan tolakan di balok tumpuan, usahakan keseimbangan saat melayang harus dijaga menggunakan kedua tangan. Saat melayang pada lompat jauh ada beberapa teknik yang dipakai seperti melayang dengan sikap jongkok (gaya jongkok) dan sikap tubuh melenting (gaya lenting).

- d) Mendarat
Saat mendarat, posisi kaki harus sejajar dan mendarat secara bersamaan diikuti dorongan pinggul supaya badan jatuh ke depan. Karena apabila badan jatuh ke belakang akan merugikan sipelompat.



Gambar 1.7 Gaya jongkok dan gaya lenting pada lompat jauh

3

Lompat Tinggi

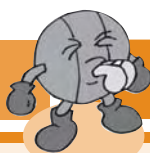
Lompat tinggi juga termasuk cabang atletik. Disebut lompat tinggi karena tujuannya adalah untuk melompat setinggi-tingginya melewati mistar. Teknik lompat tinggi juga ada 4 (empat) tahap seperti pada lompat jauh, yaitu:

- a) Awalan
Seperti awalan pada lompat jauh, awalan pada lompat tinggi juga bertujuan untuk mendapatkan kecepatan agar dapat melompat setinggi-tingginya. Pada langkah terakhir, sikap tubuh sedikit merendah ke belakang untuk persiapan melakukan tolakan.
- b) Tolakan
Tolakan merupakan gerakan yang penting untuk menentukan lompatan yang sempurna dan setinggi-tingginya.
- c) Sikap di Atas Mistar
Saat melayang di atas mistar terdapat beberapa teknik/gaya yang dipakai. Gaya dalam lompat tinggi adalah:
 - Gaya guling perut
 - Gaya guling sisi

- Gaya gunting
 - Gaya tergeletak (*flop*)
- d) Mendarat



Gambar 1.8 Lompat tinggi (sumber: flickr.com)



Kegiatan 1B

Lari Bolak-balik Memindahkan Bola

Laksanakan secara berkelompok dan mintalah guru atau orang tuamu untuk mengawasi dan menilai. Lakukan hal berikut:

1. Buatlah garis batas start dan finish dengan jarak 10 meter. Pada garis finish sediakan empat bola untuk peserta lari bolak-balik.
2. Setiap kelompok terdiri atas empat siswa yang berlomba memindahkan bola dari garis finish disimpan di garis start.
3. Siswa yang akan lari berdiri di belakang start. Setelah mendengar aba-aba, lari sampai menempuh jarak 10 meter untuk mengambil bola kemudian berbalik lagi untuk menyimpan bola tersebut di garis start. Lakukan kegiatan ini sampai bola di garis finish habis!
4. Catatlah waktu yang ditempuh oleh masing-masing siswa!

Berdasarkan kegiatan tadi

1. Berapakah waktu yang dapat kamu tempuh pada lari bolak-balik memindahkan bola?
2. Dapatkah kamu membedakan antara lari pelan dan lari cepat?



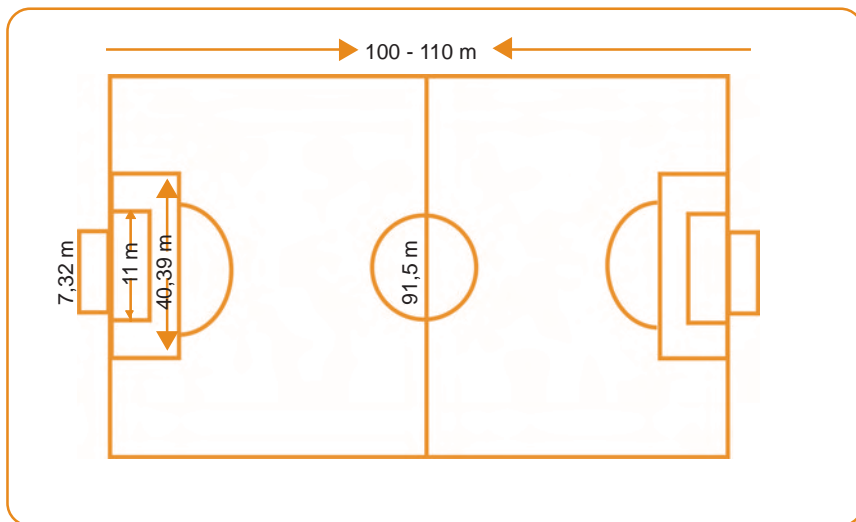
C Permainan Sepak Bola

Permainan sepak bola adalah olahraga paling favorit di seluruh dunia. Ini merupakan salah satu olahraga bola besar. Permainan ini dimainkan oleh dua regu yang masing-masing berjumlah 11 orang. Tiap regu yang berhadapan saling berebut bola untuk bisa memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya. Regu yang paling banyak membuat gol merekalah yang keluar sebagai pemenang.

1 Lapangan dan Aturan Permainan

Lapangan sepak bola berbentuk persegi panjang. Sesuai standar internasional panjang lapangan adalah 100 - 110 meter, lebar 64 - 78 meter. Ukuran ini bisa disesuaikan dengan kondisi lapangan yang ada.

Pertandingan sepak bola berlangsung selama 2×45 menit. Permainan ini dipimpin oleh seorang wasit dan dibantu dua orang penjaga garis.



Gambar 1.9 Lapangan sepak bola

2 Teknik Dasar Permainan Sepak Bola

a. Menendang Bola

Cara menendang bola dengan punggung kaki

- Kaki tumpu diletakkan di samping bola.

- Kaki untuk menendang diayunkan dan tendanglah bola dengan punggung kaki.
- Bola ditendang tepat pada titik tengahnya.
- Apabila dilakukan dengan baik tendangan ini sangat keras dan arah bola akan lurus.



Gambar 1.10 Menendang bola dengan punggung kaki

Cara menendang bola dengan kaki bagian dalam:

- Kaki tumpu diletakkan di samping bola.
- Kaki untuk menendang membentuk sudut 90° dengan kaki tumpu.
- Tendanglah bola dengan kaki bagian dalam tepat di titik pusatnya.



Gambar 1.11 Menendang bola dengan kaki bagian dalam

Menendang bola dengan kaki bagian luar.

- Kaki tumpu diletakkan di samping bola.
- Tendanglah bola dengan kaki bagian luar.



Gambar 1.12 Menendang bola dengan kaki bagian luar

b. Menerima dan Mengoper Bola

Menerima dan mengoper bola merupakan teknik dasar yang harus dikuasai. Ketika menerima datangnya bola, teknik yang dipergunakan adalah dengan telapak kaki dan dengan kaki bagian dalam.

c. Menggiring Bola

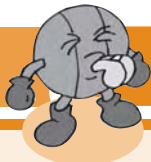
Menggiring bola juga salah satu teknik dasar yang harus dikuasai. Pada saat menggiring bola usahakan bola tidak jauh dari kaki. Kamu harus selalu dapat menguasai bola.

3

Bermain Sepak Bola

Setelah kamu mampu menguasai dan melakukan teknik dasar sepak bola dengan benar, selanjutnya kamu dapat bermain sepak bola dengan peraturan yang lebih sederhana. Misalnya lapangan yang digunakan sesuai dengan keadaan setempat. Jumlah pemain pun dapat disesuaikan.

Sebelum bertanding lakukan dulu pemanasan. Latihan pemanasan bertujuan untuk menyiapkan fisik dan mental pemain. Kemudian praktikkan gerakan-gerakan dasar yang telah kamu pelajari. Bermainlah dengan menjunjung tinggi nilai kejujuran dan sportivitas.



Kegiatan 1C

Lakukan secara berkelompok

Mintalah guru dan orangtuamu untuk mengawasi dan menilai melakukan hal berikut:

1. Kamu dan temanmu berdirilah berbaris sebanyak lima orang, kemudian berhadapanlah dengan barisan berbaris kelompok lain kira-kira berjarak 10 meter.
2. Lakukanlah teknik dasar menendang ke arah temanmu yang berdiri di depanmu. Siswa yang telah menendang bola berlari ke barisan belakang.

3. Kelompok yang ada di hadapan kelompok yang menendang berusaha menahan atau menerima bola dengan baik. Selanjutnya lakukan teknik dasar menendang ke arah teman yang ada di depanmu. Setelah menendang bola berlailah ke barisan belakang kelompokmu.
4. Lakukan kegiatan ini sampai semua anggota kelompok mendapatkan giliran menendang bola.

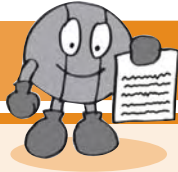


Berdasarkan kegiatan tadi

1. Dapatkah kamu melakukan teknik dasar menendang bola dengan baik?
2. Dapatkah kamu melakukan teknik dasar menerima bola dengan baik?

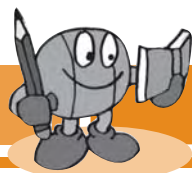


Permainan kasti merupakan permainan tradisional bangsa Indonesia. Siapa lagi kalau bukan kamu untuk bisa melestarikannya. Permainan ini bisa dilaksanakan dengan baik apabila kamu menguasai melempar bola, menangkap bola, memukul bola, dan berlari. Agar bisa menguasai teknik-teknik itu diperlukan latihan yang sungguh-sungguh. Permainan sepak bola merupakan permainan bola besar yang sangat digemari di penjuru dunia ini.



Rangkuman

- Permainan kasti termasuk permainan bola kecil yang merupakan permainan tradisional bangsa Indonesia.
- Untuk bisa memainkan permainan kasti diperlukan kemampuan melempar bola, menangkap bola, memukul bola. dan berlari.
- Kemampuan melempar dan menangkap bola, pada permainan kasti adalah melempar dan menangkap bola rendah, mendatar, dan melambung.
- Cara memukul bola kasti dapat dilakukan dengan cara memukul bola bawah, mendatar, dan melambung.
- Agar bisa menguasai kemampuan tersebut diperlukan latihan yang sungguh-sungguh.
- Atletik adalah dasar untuk berolahraga.
- Atletik adalah kegiatan yang dapat ditemui di kegiatan sehari-hari.
- Cabang atletik antara lain lari dan lompat.
- Permainan sepak bola merupakan permainan bola besar yang sangat digemari di penjuru dunia.
- Sepak bola merupakan olahraga yang murah juga sangat menghibur.
- Kemampuan yang harus dikuasai oleh pemain bola yaitu kemampuan menendang bola, menggiring bola, menerima bola, dan mengoper bola.
- Untuk bisa menjadi pemenang, kesebelasan sepak bola harus memasukkan bola ke gawang sebanyak-banyaknya melalui kerja sama tim yang baik.



Pelatihan 1

A. Pilih satu jawaban yang benar! Tulis jawabannya di buku tugasmu!

1. Permainan kasti termasuk salah satu permainan
 - a. bola kecil
 - b. bola sedang
 - c. bola besar
 - d. bola tangan
2. Alat yang diperlukan dalam permainan kasti adalah
 - a. bola sepak dan keranjang
 - b. bola kecil dan pemukul
 - c. bola kecil dan net
 - d. bola dan gawang
3. Pada permainan bola kasti masing-masing regu terdiri atas
 - a. 11 pemain
 - b. 12 pemain
 - c. 6 pemain
 - d. 8 pemain
4. Pergantian tempat antara regu pemukul dan regu penjaga terjadi apabila
 - a. kayu pemukul lepas dari tangan pemukul
 - b. penjaga membakar ruang bebas
 - c. penjaga menangkap bola 3 kali (bola tangkap)
 - d. semua betul
5. Pada permainan kasti, apabila pemain memukul bola dengan keras dan dapat langsung kembali ke ruang bebas mendapat nilai
 - a. 1
 - b. 2
 - c. 3
 - d. 4
6. Atletik berasal dari bahasa Yunani yaitu "*athlon*" yang berarti
 - a. berlari
 - b. berlomba atau bertanding
 - c. lari, lompat, dan lempar
 - d. berjuang
7. Atletik adalah dasar untuk berolahraga. Olahraga ini terdiri atas
 - a. lari, renang, dan panjat
 - b. lari, panjat, dan bersepeda
 - c. lari, lempar, dan lompat
 - d. lari, bersepeda, dan renang
8. Lari pelan sering disebut
 - a. jogging
 - b. *sprint*
 - c. lari-larian
 - d. lari sedang
9. Lari cepat disebut juga lari
 - a. jogging
 - b. *sprint*
 - c. lari bersama
 - d. lari sedang

10. Pada lari cepat sangat mengandalkan
 - a. ketahanan tubuh
 - b. kecepatan
 - c. kekuatan
 - d. kecepatan dan kekuatan
11. Ukuran lebar lapangan sepak bola adalah
 - a. 64 - 78 meter
 - b. 60 - 70 meter
 - c. 40 - 60 meter
 - d. 54 - 68 meter
12. Permainan sepak bola termasuk salah satu permainan
 - a. bola kecil
 - b. bola sedang
 - c. bola besar
 - d. bola sepak
13. Lama permainan sepak bola tiap babakny adalah
 - a. 30 menit
 - b. 35 menit
 - c. 40 menit
 - d. 45 menit
14. Kemampuan menendang bola dapat dilakukan dengan kaki bagian berikut, *kecuali*
 - a. kaki bagian punggung
 - b. kaki bagian luar
 - c. kaki bagian dalam
 - d. telapak kaki
15. Jumlah pemain sepak bola setiap timnya adalah
 - a. 9 pemain
 - b. 10 pemain
 - c. 11 pemain
 - d. 12 pemain

B. Isilah soal berikut! Tulis jawabannya di buku tugasmu!

1. Lapangan sepak bola berbentuk
2. Panjang dan lebar lapangan sepak bola adalah
3. Pergantian tempat antara regu pemukul dan regu penjaga pada permainan kasti terjadi apabila
4. Cabang atletik terdiri atas
5. Sebutkan teknik apa saja yang harus dikuasai dalam permainan sepak bola

C. Jawablah pertanyaan berikut! Tulis jawabannya di buku tugasmu!

1. Sebutkan permainan yang termasuk permainan bola kecil!
2. Sebutkan cabang dari atletik!
3. Sebutkan bagaimana teknik dasar permainan sepak bola!
4. Berapakah jumlah pemain sepak bola dalam satu tim?
5. Berapakah lama pertandingan sepak bola dalam satu babak?