

## Advertisements

Berikut ini akan kami sampaikan mengenai Menganalisis Keterampilan Gerak Permainan Bola Kecil pada Bab 2 Kelas 11 [Materi Penjas](#) dengan lengkap.

## Daftar Isi

- [1 Menganalisis Keterampilan gerak Permainan Bola Kecil](#)
- [2 Analisis Keterampilan Gerak Permainan Softball](#)
- [3 Permainan Softball](#)
- [4 Analisis Keterampilan Gerak Pegang Bet/Pemukul](#)
- [5 Analisis Keterampilan Gerak Memukul](#)
- [6 Analisis Keterampilan Gerak Lempar Bola](#)
- [7 Analisis Keterampilan Gerak Menangkap Bola](#)
- [8 Aktivitas Pembelajaran melalui Permainan Softball Sederhana](#)
- [9 Analisis Keterampilan Gerak Permainan Bulutangkis](#)
- [10 Mengenal Permainan Bulutangkis](#)
- [11 Analisis Keterampilan Gerak Pegang Raket/Grip](#)
- [12 Analisis Keterampilan Gerak Langkah Kaki](#)
- [13 Analisis Keterampilan Gerak Servis Panjang](#)
- [14 Analisis Keterampilan Gerak Servis Pendek](#)
- [15 Analisis Keterampilan Gerak Pukulan Lob](#)
- [16 Analisis Keterampilan Gerak Choop pada Bulutangkis](#)
- [17 Analisis Keterampilan Gerak Pukulan Smash](#)
- [18 Aktivitas Pembelajaran Keterampilan Gerak Bulutangkis](#)
- [19 Analisis Keterampilan Gerak Permainan Tenis Meja](#)
- [20 Kenali Aktivitas Permainan Tenis Meja](#)
- [21 Analisis Keterampilan Gerak Pegang Bet/Pemukul](#)
- [22 Pegangan Bet](#)
- [23 Analisis Keterampilan Gerak Pukulan Servis](#)
- [24 Gerak Pukulan Servis Tenis Meja](#)
- [25 Analisis Keterampilan Gerak Pukulan Forehand](#)
- [26 Analisis Keterampilan Gerak Pukulan Backhand](#)
- [27 Analisis Keterampilan Gerak Pukulan Lurus / drive stroke](#)
- [28 Aktivitas Pembelajaran Permainan Tenis Meja](#)

## Menganalisis Keterampilan gerak Permainan Bola Kecil



Photo by Pixabay on [Pexels.com](https://www.pexels.com)

### Analisis Keterampilan Gerak Pemain Softball

#### Permainan Softball

Permainan softball termasuk pada permainan beregu yang bisa dikelompokkan pada permainan bola pukul. Dimana permainan softball ini dimainkan 9 pemain serta main pada 7 inning, adalah masing-masing regunya mendapatkan giliran menjadi pemain bertahan serta serang masing-masingnya 7 kali.

#### Analisis Keterampilan Gerak Pegang *Bet*/Pemukul

1. Kayu pemukul dipegang sangat erat menggunakan 2 tangan yang saling merapat.
2. Sendi diantara kedua serta ketiga jari-jari tangan diatas segaris bersama pertengahan ruas ketiga jari tangannya yang terdapat di bawahnya.
3. Posisi pegangan yang nyaman dapat melakukan pukulan.

### **Analisis Keterampilan Gerak Memukul**

1. Sikap awal pegang pemukul berdasarkan cara pegang pemukul.
2. Sikap badan sedikit bungkuk, diarahkan terhadap lemparan bola.
3. Kaki dibuka dengan nyaman
4. Ayunkanlah kedua lengannya ke belakang kemudian diikuti sedikit putaran badan.
5. Saat bola datang, secepatnya ayunkanlah lagi kedua lengan serta tangan hingga bola serta pemukul bertubrukan.
6. Arahkanlah pukulannya ke bawah.
7. Di akhir pukulan diikuti oleh badan yang sedikit putar sebagai suatu gerakan lanjutan.

### **Analisis Keterampilan Gerak Lempar Bola**

1. Sikap awal berdiri.
2. Tangan kanan pegang bola.
3. Pandangan menuju sasaran.
4. Kedua kakinya sejajar sedikit dibuka.
5. Bungkukan badan.
6. Tangan ke bawah belakang lurus, lalu arahkan lemaran bola pada depan menyusur tanah.
7. Ketika lemparan tersebut ikutilah langkah salah satu dari kaki ke depannya.

### **Analisis Keterampilan Gerak Menangkap Bola**

1. Analisis tangkap bola rendah
2. Analisis tangkap bola lurus
3. Analisis tangkap bola tinggi

### **Aktivitas Pembelajaran melalui Permainan *Softball* Sederhana**

1. Lakukanlah pembelajaran gerak permainan ini terdiri dari gerakan pegang pemukul secara benar, lempar serta tangkap bola dengan lengkap.
2. Buat 2 regu sama banyak, 1 regu sebagai pemukul, serta regu lain sebagai penjaga.
3. Regu mndapat giliran pukul, setiap pemain mendapatkan kesempatan 3 kali pukul.
4. Urutan pemukulnya ditentukan nomor urut yang sudah ditentukan sebelum main dimulai.
5. Setiap *base* hanya boleh diisi seorang pemain pemukul, yang mana pemukul yang pertama tidak boleh pukul kedua serta seterusnya.
6. Pemain dengan bebas adakan gerakan selama bolanya pada permainan.

7. Saat akan di 'tik' pelari tidak boleh hindarkan dengan lari keluar maupun ke dalam oleh betas yang sudah ditentukan.
8. Setiap pelari menggunakan pukulan yang baik sehingga bisa dengan selamat lampau *home base* mendapatkan nilai 1.
9. Lama memainkan permainan ditentukan oleh ining serta lamanya softball ini merupakan 7 *inning*/babak.
10. Susunlah rencana perbaikan dari suatu aktivitas baru dilakukan.

### **Analisis Keterampilan Gerak Permainan Bulutangkis**



Photo by Vladislav Vasnetsov on [Pexels.com](https://www.pexels.com)

### **Mengenal Permainan Bulutangkis**

Bulutangkis merupakan suatu aktivitas permainan menggunakan raket serta *shuttlecock* dipukul melalui *net*. Permainan tersebut berlaku bagi putra putri daam bentuk tunggal/*single*, ganda/*double*. Serta ganda campuran/*mixed double*.

### **Analisis Keterampilan Gerak Pegang Raket/*Grip***

1. Pegangan cara inggris/*English grip*

2. Pegangan *backhand/backhand grip*
3. Pegangan 'gebuk/geblek kasur' maupun panci goreng/*fryng pan grip*

### **Analisi Keterampilan Gerak Langkah Kaki**

1. Gerak langkah kaki/*footwork*
2. Aktivitas pembelajaran gerak langkah kaki

### **Analisis Keterampilan Gerak Servis Panjang**

1. Bola servis harus masuk pada area lapangan servisnya lawan main.
2. Posisi kaki tidak injak garis ketika servis
3. Posisi bola akan dipukul tidak boleh melebihi tingginya dibandingkan pusat pemain akan lakukan servis.
4. Gerak lanjut/*follow through* sangat diperlukan supaya siap agar melakukan pukulan selanjutnya.

### **Analisis Keterampilan Gerak Servis Pendek**

1. Berdiri 10cm dari garis servisnya yang pendek.
2. Kaki kanan di depan, berat badannya tertumpu terhadap kaki kanan.
3. Tangan kirinya pegang kok, tangan kanan pegang raket.
4. Ayunkanlah raket serta lepaskan kok sampai terjadi persentuhan.
5. Persentuhan terjadi pada bawah pinggang serta sasarannya garis servis.

### **Analisis Keterampilan Gerak Pukulan Lob**

Pukulan *lob* pada bulutangkis penting sekali, maka itu pemain diharuskan untuk dapat kuasai cara lakukan pukulan *lob* secara baik serta banyak variasi supaya bisa atur serangan.

### **Analisis Keterampilan Gerak Choop pada Bulutangkis**

1. Posisi siap.
2. Pandangan ke arah hadirnya *shuttlecock*.
3. Raketnya di belakang kepala, siku, serta bahu harus diatas.
4. Persentuhan terjadi pada depan atas kepala.
5. Sasaran yaitu daerah depan dekat dengan *net* pertahan lawan.

### **Analisis Keterampilan Gerak Pukulan *Smash***

Pukulan *smash* pada bulutangkis penting sekali, maka itu pemain wajib dapat kuasai cara lakukan pukulan *smash* secara baik serta banyak variasi supaya bisa atur serangannya. Pukulan *smash* ini bisa dilakukan dari gerakan.

### **Aktivitas Pembelajaran Keterampilan Gerak Bulutangkis**

Setelah peserta didik mencoba serta melakukan pembelajaran banyak keterampilan pada permainan bulu tangkis dengan pegang raket secara benar, langkah kaki, lakukan servis, *smash*, *dropshot*, *choop* dengan berbagai variasinya serta lainnya saatnya untuk memainkan permainan bulu tangkis.

### **Analisis Keterampilan Gerak Permainan Tenis Meja**



Photo by Josh Sorenson on [Pexels.com](https://www.pexels.com)

### **Kenali Aktivitas Permainan Tenis Meja**

Permainan tenis meja merupakan sebuah aktivitas permainan menggunakan meja sebagai suatu tempat agar dapat pantulkan bola. Bola dipukul harus melalui *net* dipasang di bagian

tengah meja/lapangan.

## **Analisis Keterampilan Gerak Pegang *Bet*/Pemukul**

### ***Peganga Bet***

1. Pegangan tangkai pena / *penholder grip*
2. Pegangan jabet tangan / *shakehand grip*

## **Analisis Keterampilan Gerak Pukulan Servis**

### ***Gerak Pukulan Servis Tenis Meja***

1. *Forehand servis*
2. *Backhand servis*

## **Analisis Keterampilan Gerak Pukulan *Forehand***

Pukulan *forehand* tenis meja ini penting sekali, maka itu pemain wajib dapat kuasai cara lakukan pukulan *forehand* tenis meja secara baik serta banyak variasi supaya bisa atur seragam.

## **Analisis Keterampilan Gerak Pukulan *Backhand***

Prinsipnya pukulan *forehand* hampir mirip dengan *backhand*. Bedanya di posisi kaki terhadap pukulan, kaki kiri ada sedikit di depan, sedang di pukulan *backhand* kaki kanannya ada sedikit di depan.

## **Analisis Keterampilan Gerak Pukulan Lurus / *drive stroke***

Pukulan yang lurus dan keras dengan gerak tangannya yang bebas, hasil dari pukulan tersebut bola melayang oleh kecepatan yang tinggi. Pukulan tersebut bisa dibedakan menjadi 2 adalah *forehand drive* serta *backhand drive*.

## **Aktivitas Pembelajaran Permainan Tenis Meja**

Sesudah siswa mencoba serta lakukan pembelajaran banyak keetrampilan pada permainan tenis meja, pegang *bett* secara benar, servis, pukul secara benar, *smash*, dan *counter smash*.

**Sumber Materi:** Buku Penjas Kelas 11 Semester 1 Terbitan Pusat Kurikulum dan Pembukuan, Balitbang, Kemdikbud

### **Ringkasan Lanjutan:**

1. [Menganalisis Keterampilan Gerak Permainan Bola](#)
2. [Menganalisis Keterampilan Gerak Aktivitas Jalan, Lari, Lempar, dan Lompat](#)
3. [Aktivitas Gerak Berirama](#)
4. [Aktivitas Air](#)