Sabtu 28 Feb

* Permainan bola kecil : Tenis meja, Bulu tangkis, Kasti, Rounders
* Pengertian Permainan bola kecil : Cabang olahraga yang Menggunakan bola berukuran kecil Sebagai objek utama, Sering kali di Bantu dengan alat pemukul seperti Raket, bet, atau tongkat
* Jenis" Permainan bola kecil : Bola kasti, Tenis, Sepak takraw, Tenis meja } Sistem bermain, waktu prmainan, Pelanggaran dan Aturan.

* Sistem Permainan

Bola kasti : Dimainkan oleh dua tim yang terdiri dari 12 ~~Per main~~ Pemain Per tim, dengan satu tim Sebagai pemukul dan tim lain sbg penjaga

Tenis / tenis meja : umumnya dimainkan secara perorang (Tunggal) atau berpasangan (Ganda)

Sepak takraw : Dimainkan oleh dua tim yang masing" terdiri dari tiga pemain di lapangan

* Waktu bermain

Bola kasti : dibagi menjadi 2 babak, dengan durasi Sekitar 20-30 menit, diselingi wktu Istirahat 15 menit.

PEACE TO ACHIEVE GOAL VISION

cemott¥

Tenis meja : Permainan berlangsung hingga salah satu Pemain mencapai poin tertentu (misalnya 11 poin) Dan memenangkan beberapa set (misalnya 3 set)

Tenis : Permainan juga berdasarkan set dan game, Tanpa batasan waktu tetap.

Sepak takraw : Umumnya dimainkan dalam 2 set atau 3 set, dengan poin target.

* Pelanggaran dan aturan

Pelanggaran kasti : contoh Pelanggaran termasuk Pemain regu Pemukul terkena lemparan bola, alat Pemukul tertepas saat memukul

Pelanggaran Tenis meja : Contoh Pelanggaran termasuk servis yang salah, bola menyentuh net saat servis dan tidak masuk area lawan

Pelanggaran Tenis / sepak takraw : Beragam tergantung Permainannya, seperti bola keluar lapangan, menyentuh net

* Manfaat Permainan bola kecil : Meningkatkan kesehatan kardiovaskular, kekuatan otot, Dan kelincahan

PEACE TO ACHIEVE GOAL VISION

Soal

1. Apa yang dimaksud dengan permainan bola kecil?
2. Dalam permainan sepak takraw, bagian tubuh mana yang tidak boleh menyentuh bola?
3. Apa manfaat pemanasan sebelum memulai permainan bola kecil
4. Dalam permainan bola kasti, alat apa yang digunakan untuk memukul bola?
5. Bagaimana sistem permainan bola kasti!
6. Apa saja jenis pelanggaran yang dalam permainan tenis meja
7. Apa saja manfaat permainan bola ~~kecil~~ kecil!
8. Jelaskan waktu dan sistem permainan tenis!
9. Sebutkan lembaga/organisasi nasional permainan bola kecil
10. Sebutkan berbagai macam permainan bola ~~kecil~~ kecil!

Jawab.

1. Permainan bola kecil adalah jenis permainan olahraga yang menggunakan bola berukuran kecil, dimainkan baik secara individu maupun tim
2. Tangan dan lengan tidak boleh menyentuh bola dalam permainan sepak takraw
3. Untuk mempersiapkan tubuh secara fisik dan mental, meningkatkan suhu otot, mengurangi resiko cedera
4. Tongkat pemukul atau bet
5. Melibatkan dua regu (pemukul dan penjaga) yang bermain di lapangan dengan pos/zx tertentu. Regu pemukul berusaha mencetak poin dengan memukul bola dan berlari

PEACE TO ACHIEVE GOAL VISION

6. Servis yang salah (bola tidak dilambungkan atau tidak Menantul di ~~ee~~ area sendiri), bola menyentuh net saat servis tetapi masuk ke area ~~lawan~~ lawan
7. Meningkatkan koordinasi mata dan tangan, melatih ~~Ketica~~ Ketincahan dan keeepatan
8. Sistem umumnya adalah best of 3 atau best of 5 sets, Dengan setiap game dimenangkan oleh Pemain yang Mencapai empat poin
9. Persatuan Bulutangkis seluruh Indonesia (PBSI)
Persatuan tenis Seluruh Indonesia (Pelti)
Persatuan Tenis meja Seluruh Indonesia (PTMSI)
Persatuan Softbol dan bisbol seluruh Indonesia (Perbasasi)
10. Bulu tangkis, tenis lapangan, tenis meja, kasti, golf

PEACE TO ACHIEVE GOAL

VISION