

BOLA KECIL

1. Bulu Tangkis

1. Panjang Raket Bulu Tangkis

Standar BWF:

Panjang raket: maksimal 680 mm (68 cm)

Lebar raket: maksimal 230 mm (23 cm)

2. Ukuran Kok (Shuttlecock)

Jumlah bulu: 16 bulu

Panjang bulu: 62–70 mm

Diameter ujung bulu: 58–68 mm

Diameter kepala kok: 25–28 mm

Berat kok: 4,74–5,50 gram

2. Kasti

1. Ukuran Tongkat Kasti

Panjang tongkat: \pm 70–80 cm

Diameter: 2–2,5 cm

2. Berat Bola Kasti

Berat bola: \pm 70–80 gram

Diameter bola: \pm 19–20 cm (bola kecil & ringan).

BOLA BESAR

1. Basket

1. Ukuran Lapangan Basket

Panjang: 28 m

Lebar: 15 m

Tinggi ring: 3,05 m

Jarak 3 poin: 6,75 m

2. Teknik Dasar Basket

1. Dribbling – menggiring bola.

2. Passing – mengoper bola.

3. Shooting – menembak/memasukkan bola.

4. Catching – menangkap bola.

5. Pivot – berputar dengan satu kaki sebagai poros.

6. Rebound – mengambil bola pantul.

7. Defense – bertahan menjaga lawan.

2. Volley

1. Ukuran Lapangan Voli

Panjang: 18 m

Lebar: 9 m

Tinggi net:

Putra: 2,43 m

Putri: 2,24 m

2. Teknik Dasar Voli

1. Servis – memulai permainan.
2. Passing – menerima/umpan (atas & bawah).
3. Smash – pukulan keras ke lawan.
4. Block – menahan serangan di net.
5. Set-up/Toss – mengatur bola untuk spiker.
6. Dig – menyelamatkan bola rendah.

3. Sepak Bola

1. Ukuran Lapangan Sepak Bola (Standar FIFA)

Panjang: 100–110 m

Lebar: 64–75 m

Kotak penalti: 16,5 m dari gawang

Gawang:

Lebar: 7,32 m

Tinggi: 2,44 m

Lingkaran tengah: radius 9,15 m

2. Teknik Dasar Sepak Bola

1. Passing – mengoper bola.
2. Dribbling – menggiring bola.
3. Shooting – menendang bola ke gawang.
4. Control/Stopping – mengontrol dan menghentikan bola.
5. Heading – menyundul bola.
6. Tackling – merebut bola dari lawan.
7. Goalkeeping – teknik dasar kiper (menangkap & menghalau bola).