

## MODIFIKASI PERMAINAN OLAHRAGA ANAK SD/MI PEMICHU GERAK MOTORIK AKTIF

Olahraga adalah sesuatu yang penting bagi tubuh manusia. Olahraga membuat tubuh menjadi bugar dan sehat, tak terkecuali terhadap anak-anak. Olahraga penting dilakukan dalam menyongsong dan mendukung tahap pertumbuhan anak, baik itu perkembangan kognitif maupun psikomotorik. Namun sifat dasar anak-anak yang suka bermain, membuat olahraga juga harus dikemas dalam suatu hal yang sedemikian rupa dapat membuat anak-anak senang melakukannya. Pengemasan kegiatan olahraga ini dilakukan dengan menggunakan permainan yang mengasah tidak hanya psikomotor tetapi juga kognitif anak. Didalam banyaknya permainan yang telah berkembang di dunia ini banyak yang melatih psikomotor namun tidak banyak permainan yang melatih perkembangan kognitif. Dengan banyaknya permainan yang ada saat ini maka diperlukan modifikasi seerta inovasi permainan yang bukan hanya melatih kerja fisik namun juga kerja otak.

Penulis : Muhammad Restu Wicaksono, Isna Sofia Zahrotul I, Layla Yusi K. R, Lailatul Masuroh, Latifah Nikmah, Lia Hamidatus S, Lutfi Cholifatul R, Maila Fatiha, Meliyanti Agustina, Mohammad Saifudin, Muhammad Faizul M, Nabila Zakiyah S, Natasya Eka M, Niken Nur A, Nila Khoirun N, Nindy Mei S., Niswatul Qonita, Nur Khofifatuz Z, Lailatul Fitri, Mayada Mariyatul Q., Meike Dwi M, Tutus Hafidah, Muhammad Asfarulghofilin, Muhammad Hanif, Mutimatul Fadilah, Nabilah Qotrun N, Naurah Salsabila, Neha Anjeli P, Niha Ni'matus S, Nur Fauzi R, Putri Alya C, Rahma Alif Ash Shiddieqy, Riska Dwi K, Risma Amilia F., Salsabil Kyoka, Sa'adatin Nisa', Sintia Dwi N, Siti Ma'rufah, Sovia Dwi I, Galuh Miftakulrohman, Iga Zulfa I, Karisma Ayu S, Lana Khairani P, Moch. Ikmal Ardiansyah, M. Qoyyum Bilhaq, Nanda Misbakus S, Naufal Irfaana Hafizh, Novita Mar'atus S., Nur 'Azizatul H.



PENERBIT BIRU ATMA JAYA

Jalan Mayor Sujadi No. 7 Plosokandang, Kedungwaru,  
Tulungagung, Jawa timur  
penerbitbiruatmajaya@gmail.com

ISBN 978-623-5529-68-4



9 786235 529684

Modifikasi Permainan Olahraga Anak SD/MI Pemicu Gerak Motorik Aktif

Penulis : Muhammad Restu Wicaksono dkk.  
Editor : Dr. Adi Wijayanto, S.Dr., S.Kom, M.Pd., AIFO.



## MODIFIKASI PERMAINAN OLAHRAGA ANAK SD/MI PEMICHU GERAK MOTORIK AKTIF



# **Modifikasi Permainan Olahraga Anak SD/MI Pemicu Gerak Motorik Aktif**

**Muhammad Restu Wicaksono, dkk**

**Biru Atma Jaya**



## **Modifikasi Permainan Olahraga Anak SD/MI Pemicu Gerak Motorik Aktif**

Penulis : Muhammad Restu Wicaksono, Isna Sofia Zahrotul I, Layla Yusyi K. R, Lailatul Masuroh, Latifah Nikmah, Lia Hamidatus S, Lutfi Cholifatul R, Maila Fatiha, Meliyanti Agustina, Mohammad Saifudin, Muhammad Faizul M, Nabila Zakiyah S, Natasya Eka M, Niken Nur A, Nila Khoirun N, Nindy Mei S., Niswatul Qonita, Nur Khofifatuz Z, Lailatul Fitri, Mayada Mariyatul Q., Meike Dwi M, Tutus Hafidah, Muhammad Asfarulghofilin, Muhammad Hanif, Mutimatul Fadilah, Nabilah Qotrun N, Naurah Salsabila, Neha Anjeli P, Niha Ni'matus S, Nur Fauzi R, Putri Alya C, Rahma Alif Ash Shiddieqy, Riska Dwi K, Risma Amilia F., Salsabil Kyoka, Sa'adatin Nisa', Sintia Dwi N, Siti Ma'rufah, Sovia Dwi I, Galuh Miftakulrohman, Iga Zulfa I, Karisma Ayu S, Lana Khairani P, Moch. Ikmal Ardiansyah, M. Qoyyum Bilhaq, Nanda Misbakus S, Naufal Irfaana Hafizh, Novita Mar'atus S., Nur 'Azizatul H.

Editor : Dr. Adi Wijayanto, S.Or., S.Kom., M.Pd., AIFO.  
Penyunting : Muhammad Restu Wicaksono  
Desain Sampul : Naurah Salsabila  
Tata Letak : Nur Khofifatuz Zahro', Nabila Zakiyah Salma

### **Biru Atma Jaya**

Jalan Mayor Sujadi No. 7 Plosokandang Kedungwaru Tulungagung  
Telp. : 085850506530  
Email : [penerbitbiruatmajaya@gmail.com](mailto:penerbitbiruatmajaya@gmail.com)

Cetakan Pertama,  
Februari 2022 vii + 282 halaman; 14,8 x 21 cm

ISBN: 978-623-5529-68-4

*@Hak cipta dilindungi Undang-Undang 2022*

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apa pun secara elektronik maupun mekanik, termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman lainnya tanpa izin tertulis dari Penerbit

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur dipanjatkan kehadiran Allah SWT Tuhan Yang Maha Esa, berkat rahmat dan karunia-NYA buku pendidikan jasmani dengan judul” Modifikasi Permainan Olahraga Anak SD/MI Pemicu Gerak Motorik Aktif” selesai disusun. Buku ini merupakan karya anak bangsa, yang ditulis sebagai bentuk alternatif permainan bagi anak usia SD/MI.

Proses belajar pendidikan olahraga harus didisain sedemikian rupa, menarik untuk diikuti atau dialami siswa. banyak siswa yang bosan dengan ragam permainan yang monoton. Buku ini hadir tentunya untuk menjadi salah satu referensi bagaimana para guru dapat menghadirkan permainan yang asik dan menyenangkan bagi para siswanya agar dalam pembelajaran dapat tercipta berbagai variasi agar siswa tidak bosan. Permainan yang dihadirkan harus memenuhi tiga domain yaitu kognitif (pengetahuan), psikomotor (keterampilan atau penguasaan gerak keahlian) dan afektif (perubahan sikap atau perilaku atau kharakter). Dengan adanya nilai-nilai tiga domain tadi diharapkan tujuan pembelajaran terhadap siswa dapat tersampaikan.

Demikianlah beberapa hal yang dapat disampaikan sebagai penguatan dan penutup kata pengantar pada buku ini, semoga dengan hadirnya buku ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan para pembaca secara khusus



para guru, dosen dan pemerhati pendidikan serta kami berharap agar terus-menerus dapat menuliskan pemikiran empirisnya dalam buku lainnya. Buku adalah jendela dunia, dan kelak buku ini menjadi harta warisan yang sangat berharga buat tunas bangsa Indonesia di masa akan datang.

Tulungagung, 10 Februari 2022

Penulis

## **DAFTAR ISI**

KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI .....	v
DAFTAR GAMBAR.....	x
A. PERMAINAN ESTAFET BOLA DAN KARDUS BERJALAN .....	1
ESTAFET BOLA.....	1
KARDUS BERJALAN.....	6
B. BALL RELAY WITH JUMP ROPE DAN BOPULANG .....	10
BALL RELAY WITH JUMP ROPE .....	10
BOPULANG (BOLA PUSING MELAYANG).....	17
C. PUZZLE NAMA BUAH DAN ISYARAT TEMAN DALAM MEMILIH BOLA .....	25
PERMAINAN PUZZLE NAMA BUAH.....	25
PERMAINAN ISYARAT TEMAN DALAM MEMILIH BOLA .....	34
D. TONGDIKAT & ESTAFET BOLA TANGKAP .....	42
PERMAINAN TONGDIKAT .....	42
PERMAINAN ESTAFET BOLA TANGKAP .....	53
E. PERMAINAN ANAK SD/MI “WATER JUMP DAN DEVIL SHOT” .....	60
PERMAINAN WATER JUMP.....	60
PERMAINAN DEVIL SHOT .....	68
F. PERMAINAN ADU TANGKAS JUMP’AIR DAN BORIRI (BOLA PIRING BERLARI).....	74
PERMAINAN ADU TANGKAS JUMP’AIR.....	74

PENGERTIAN PERMAINAN BORIRI .....	77
G. PERMAINAN SAMBALL KATA DAN ANKTABALL DENGAN KOMPONENKEBUGARAN JASMANI.....	82
PERMAINAN SAMBALL KATA .....	82
PERMAINAN ANKTABALL (ANGKLE, TANGKAP, BOLA).....	87
H. PERMAINAN OLAHRAGA ROPE BY TURNS DAN ZIGZAG BOLA WARNA MAKALAH PERMAINAN OLAHRAGA .....	94
PERMAINAN “ROPE BYTURNS” .....	94
PERMAINAN ZIGZAG BOLAWARNA.....	97
I. PERMAINAN KELINCAHAN ZIG ZAG PERMAINAN MIRET .....	102
PERMAINAN KELINCAHAN ZIG ZAG.....	102
PERMAINAN MIRET.....	105
J. PERMAINAN BUKU BERJALAN DAN PERMAINAN LARI MENYUSUN KATA.....	109
PERMAINAN BUKU BERJALAN.....	109
PERMAINAN LARI MENYUSUN KATA.....	111
K. SEPAK PINALTI DAN LOMPAT KARET .....	114
SEPAK PINALTI.....	114
LOMPAT KARET.....	119
L. PERMAINAN OLAHRAGA “ DUA KELINCI PINTAR DAN JAKUTOL (JAWAB PAKU BOTOL)” UNTUK TINGKAT SEKOLAH DASAR .....	123
DUA KELINCI PINTAR.....	123
JAKUTOL (JAWAB PAKU BOTOL).....	132

M. PERMAINAN FISIK EDUKASI UNTUK MELATIH KOGNITIF, AFEKTIF DAN PSIKOMOTORIK ANAK SEKOLAH DASAR .....	142
KARAKTERISTIK ANAK USIA SEKOLAH DASAR.....	142
PRINSIP PERTUMBUHAN DAN PERKEMBANGAN .....	144
ESTAFET BOLA PINTAR.....	144
LINGKAR INJAK.....	147
TANGKAP BOLA.....	149
N. PERMAINAN TRADISIONAL ULAR NAGA PANJANG DAN KARET TEPUNG.....	153
PENGERTIAN PERMAINAN TRADISIONAL.....	153
PERMAINAN ULAR NAGA PANJANG.....	153
PERMAINAN TEPUNG KARET .....	156
O. PERMAINAN CEPAT TEPAT DAN PERMAINAN KUCING-KUCINGAN “MBUANG KUCING GERING” .....	160
PERMAINAN CEPAT TEPAT.....	160
PERMAINAN “KUCING- KUCINGAN “ .....	165
P. LARI JARAK PENDEK DAN KELERENG SENDOK .....	170
LARI JARAK PENDEK.....	170
PERMAINAN KELERENG SENDOK.....	177
Q. PERMAINAN OLAHRAGA “PERMAINAN BOY-BOYAN & PERMAINAN MEREPUT POSISI DI LINGKARAN” .....	181
PERMAINAN BOY BOYAN.....	181
PERMAINAN MEREPUT POSISI DI LINGKARAN .....	184
R. PERMAINAN BOLA SEBAS DAN BOLA SUSUN BOTOL.....	188

PERMAINAN BOLA SEBAS.....	188
PENGERTIAN BOLA SUSUN BOTOL .....	197
S. PERMAINAN ESQUBRAN DAN PERMAINAN ENKLEK	
TANGGA RUMAH.....	203
PERMAINAN ESQUBRAN .....	203
PERMAINAN ENKLEK TANGGA RUMAH.....	209
T. PERMAINAN ESTAFET BOLA DAN FAST BALL.....	216
MACAM-MACAM LATIHAN KEBUGARAN JASMANI .....	216
PENGERTIAN MODIFIKASI KEBUGARAN JASMANI	
DALAM BENTUK PERMAINAN .....	219
PERMAINAN ESTAFET BOLA.....	221
PERMAINAN FAST BALL.....	228
U. LASUN ALPHABET DAN JALAKLEK PENJUMLAHAN .....	233
LASUN ALPHABET .....	233
JALAKLEK PENJUMLAHAN .....	237
V. MODIFIKASI PERMAINAN OLAHRAGA BOLA VOLI DAN	
LARI ZIG-ZAG.....	246
MODIFIKASI PERMAINAN BOLA VOLI.....	246
MODIFIKASI PERMAINAN LARI ZIG-ZAG .....	249
W. TWIN ENKLEK DAN TOBAT SEBAGAI PERMAINAN	
ANAK-ANAK.....	255
TWIN ENKLEK.....	255
TEKONG BOLA TANGAN .....	261
X. PERMAINAN PINDAHKAN BOM DAN ESTAFET	
TONGKAT .....	267

PENGERTIAN PERMAINAN.....	267
DEFINISI KOGNITIF, AFEKTIF DAN PSIKOMOTORIK.....	267
PERMAINAN MEMINDAHKAN BOM.....	270
PERMAINAN ESTAFET TONGKAT.....	273
DAFTAR PUSTAKA.....	278



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Lapangan Estafet bola .....	1
Gambar 1. 2 Kardus .....	2
Gambar 1. 3 Keranjang Bola.....	2
Gambar 1. 4 Pemain.....	3
Gambar 1. 5 Cara Memegang Kardus .....	3
Gambar 1. 6 Alur permainan.....	4
Gambar 1. 7 Menggiring Bola .....	4
Gambar 1. 8 Mengoper Bola.....	5
Gambar 1. 9 Mengisi Bola Di Keranjang.....	5
Gambar 1. 10 Lapangan kardus Berjalan .....	7
Gambar 1. 11 Kardus Untuk Permainan .....	7
Gambar 1. 12 Pemain.....	8
Gambar 1. 13 Alur Permainan Kardus Berjalan.....	9
Gambar 1. 14 Pemain Berjalan Bergantian Hingga Garis Finis.....	9
Gambar 2. 1 Bola .....	11
Gambar 2. 2 Tali .....	12
Gambar 2. 3 lapangan ball relay .....	12
Gambar 2. 4 Posisi Awal Sebelum Permainan.....	13
Gambar 2. 5 menyerahkan tali ke pemain berikutnya.....	14
Gambar 2. 6 ronde pertama.....	15
Gambar 2. 7 ronde kedua .....	16
Gambar 2. 8 bola tenis .....	18
Gambar 2. 9 kaset karet.....	19
Gambar 2. 10 lapangan bopulang.....	19
Gambar 2. 11 posisi awal .....	20
Gambar 2. 12 melempar bola kepada rekan se tim .....	21
Gambar 2. 13 menangkap bola dari rekan se tim .....	21
Gambar 2. 14 berlari menuju base selanjutnya .....	22
Gambar 2. 15 berlari ke base 2.....	23
Gambar 2. 16 berlari ke base 3.....	23

Gambar 2. 17 berlari kembali ke base awal .....	24
Gambar 3. 1 Lapangan Bermain Puzzle Nama Buah .....	27
Gambar 3. 2 Keterangan Lapangan.....	27
Gambar 3. 3 Kertas Bergambar Buah dan Huruf .....	28
Gambar 3. 4 Tali Rafia.....	28
Gambar 3. 5 Botol Aqua .....	29
Gambar 3. 6 Tahapan Post Saat Bermain Puzzle .....	30
Gambar 3. 7 Tahapan Post Saat Bermain Puzzle .....	30
Gambar 3. 8 Tahapan Saat Mengambil Kartu .....	31
Gambar 3. 9 Tahapan Lari Zig-Zag .....	31
Gambar 3. 10 Tahapan Berjalan dengan Satu Kaki .....	32
Gambar 3. 11 Tahapan Saat Melewati Rintangan dengan Dua Kaki.....	32
Gambar 3. 12 Saat Akan Menempelkan Kartu.....	33
Gambar 3. 13 Lapangan Permainan Isyarat Teman .....	36
Gambar 3. 14 Kertas Bergambar Bola .....	36
Gambar 3. 15 Bola Warna-Warni .....	37
Gambar 3. 16 Kertas .....	37
Gambar 3. 17 Keranjang .....	38
Gambar 3. 18 Kain Penutup .....	38
Gambar 3. 19 Tahapan Bermain Isyarat Teman saat Awal Bermain.....	40
Gambar 3. 20 Tahapan Permainan Isyarat Teman saat Kembali ...	40
Gambar 4. 1 Pemain.....	44
Gambar 4. 2 Tongkat .....	44
Gambar 4. 3 Gelas minuman.....	44
Gambar 4. 4 Tali Rafia.....	45
Gambar 4. 5 lapangan Tongdikat .....	45
Gambar 4. 6 wadah .....	45
Gambar 4. 7 Bola .....	46
Gambar 4. 8 soal .....	46
Gambar 4. 9 Persiapan Permainan .....	47
Gambar 4. 10 Mengambil Soal .....	48
Gambar 4. 11 Menjawab Soal .....	48

Gambar 4. 12 Memberikan Jawaban Kepada Pembimbing .....	49
Gambar 4. 13 Mengambil Bola .....	50
Gambar 4. 14 Merakit Alat dan Bahan .....	50
Gambar 4. 15 Membawa Yang Sudah Dirakit .....	51
Gambar 4. 16 Melewati Rintangan Pertama .....	51
Gambar 4. 17 Melewati Rintangan Kedua .....	52
Gambar 4. 18 Memasukkan Bola .....	52
Gambar 4. 19 Kembali Kedepan .....	53
Gambar 4. 20 Pemain .....	54
Gambar 4. 21 Bola .....	54
Gambar 4. 22 Wadah .....	55
Gambar 4. 23 Lapangan Permainan .....	55
Gambar 4. 24 Soal .....	55
Gambar 4. 25 Persiapan Permainan .....	56
Gambar 4. 26 Mengambil Bola .....	56
Gambar 4. 27 Memberikan Bola .....	57
Gambar 4. 28 Mengambil Pertanyaan .....	57
Gambar 4. 29 Menjawab Pertanyaan .....	58
Gambar 4. 30 Menaruh Bola .....	58
Gambar 4. 31 Pemain Akhir Menuju Depan .....	59

Gambar 5. 1 Lapangan permainan .....	61
Gambar 5. 2 Gelas plastik .....	61
Gambar 5. 3 Ember plastik .....	61
Gambar 5. 4 Gelas ukur .....	62
Gambar 5. 5 Gaco .....	62
Gambar 5. 6 Soal .....	63
Gambar 5. 7 Suit .....	64
Gambar 5. 8 Menuang air ke Wadah .....	65
Gambar 5. 9 gaco keluar kotak .....	66
Gambar 5. 10 kedua Kaki turun .....	66
Gambar 5. 11 kaki menginjak garis .....	67
Gambar 5. 12 Kaki turun pada kotak .....	67
Gambar 5. 13 tidak menurunkan kaki pada dua kotak .....	68
Gambar 5. 14 tidak bisa menjawab pertanyaan .....	68

Gambar 5. 15 Lapangan Permainan .....	69
Gambar 5. 16 Bola Bertuliskan Nama Hewan .....	70
Gambar 5. 17 Gambar hewan.....	70
Gambar 5. 18 Suit .....	71
Gambar 5. 19 Penembak Masuk ke dalam Lingkaran.....	72
Gambar 5. 20 Tim yang ada dalam lingkaran keluar .....	73
Gambar 6. 1 Alur Permainan Adu Tangkas .....	76
Gambar 6. 2 Lapangan Permainan Boriri.....	77
Gambar 6. 3 Piring Plastik .....	78
Gambar 6. 4 Bola .....	78
Gambar 6. 5 Lingkaran .....	78
Gambar 6. 6 Berbaris di start .....	79
Gambar 6. 7 Melompati piring .....	79
Gambar 6. 8 Bergantian Melempar Piring .....	80
Gambar 6. 9 Menaruh Piring Di End Area.....	80
Gambar 6. 10 Mengangkat bola di zona tengah.....	81
Gambar 7. 1 Lapangan permainan Sambal Kata.....	83
Gambar 7. 2 Bola .....	83
Gambar 7. 3 Potongan Huruf .....	83
Gambar 7. 4 Posisi Awal Permainan.....	83
Gambar 7. 5 Gerakan melempar dan menangkap bola.....	84
Gambar 7. 6 Mengoper bola Ke pemain di belakangnya .....	84
Gambar 7. 7 Membawa bola dengan merangkak melewati kaki pemain se-timnya.....	84
Gambar 7. 8 Mengambil Huruf .....	85
Gambar 7. 9 Alur permainan Sambal Kata .....	85
Gambar 7. 10 Lapangan permainan Anktaball.....	88
Gambar 7. 11 Bola .....	88
Gambar 7. 12 Gambar Buah-buahan.....	89
Gambar 7. 13 Ember .....	89
Gambar 7. 14 Posisi awal permainan .....	89
Gambar 7. 15 posisi angkle.....	90

Gambar 7. 16 Megambil Gambar Buah .....	90
Gambar 7. 17 Menangkap bola .....	90
Gambar 7. 18 Membawa bola dengan angkle .....	91
Gambar 7. 19 Alur permainan Anktaball.....	91
Gambar 8. 1 Tali Rafia.....	94
Gambar 8. 2 Kayu .....	95
Gambar 8. 3 Lapangan Permainan Rope By turns .....	95
Gambar 8. 4 posisi awal permainan .....	96
Gambar 8. 5 Melompat melewati tali.....	96
Gambar 8. 6 Menegadahkan kepala melewati tali .....	96
Gambar 8. 7 sendok .....	98
Gambar 8. 8 Kelereng .....	98
Gambar 8. 9 Bola .....	98
Gambar 8. 10 Kertas .....	99
Gambar 8. 11 lapangan Permainan Kelereng Sendok .....	99
Gambar 8. 12 membawa kelereng di sendok dengan mulut.....	100
Gambar 8. 13 Mencocokkan warna bola.....	100
Gambar 9. 1 Baskom.....	103
Gambar 9. 2 Kapur tulis .....	104
Gambar 9. 3 Larangan permainan .....	105
Gambar 9. 4 Gelang karet .....	106
Gambar 9. 5 Kertas warna.....	106
Gambar 9. 6 Memindahkan Karet Dari kaki kanan ke kaki kiri....	107
Gambar 10. 1 Mengambil buku untuk ditaruh di kepala.....	110
Gambar 10. 2 membawa buku diatas kepala.....	110
Gambar 10. 3 Sampai di garis finis .....	111
Gambar 10. 4 Posisi awal permainan .....	113
Gambar 10. 5 berlari mengambil huruf.....	113
Gambar 10. 6 menyusun huruf menjadi kata .....	113

Gambar11. 1 Penjaga gawang.....	118
Gambar11. 2 Menangkap Bola .....	118
Gambar11. 3 Posisi awal Permainan.....	121
Gambar11. 4 Melompati karet .....	121
Gambar 12. 1 Kertas Bufallo .....	125
Gambar 12. 2 Sendok.....	125
Gambar 12. 3 Kelereng .....	126
Gambar 12. 4 Spidol .....	126
Gambar 12. 5 Soal.....	127
Gambar 12. 6 Tali rafia .....	127
Gambar 12. 7 Lapangan permainan Dua kelinci pintar.....	128
Gambar 12. 8 Posisi Penataan lapangan.....	128
Gambar 12. 9 Pemain.....	129
Gambar 12. 10 Melompat diatas kertas bufalo.....	129
Gambar 12. 11 Menjawab pertanyaan.....	130
Gambar 12. 12 Mengambil Kelereng.....	130
Gambar 12. 13 membawa kelereng dengan Berlari ziz-zag .....	131
Gambar 12. 14 Botol .....	134
Gambar 12. 15 lapangan Jakutol.....	134
Gambar 12. 16 Tali rafia dengan paku .....	135
Gambar 12. 17 Kertas bufalo .....	135
Gambar 12. 18 Kardus .....	136
Gambar 12. 19 Lego.....	136
Gambar 12. 20 soal .....	137
Gambar 12. 21 Ember .....	137
Gambar 12. 22 Posisi awal lapangan permainan.....	138
Gambar 12. 23 Melompat ke kardus .....	138
Gambar 12. 24 Melempar Bola .....	139
Gambar 12. 25 Memasukan paku dalam botol.....	140
Gambar 13. 1 Tahapan permainan estafet bola pintar .....	146
Gambar 13. 2 Cara memasukan kaki ke lingkaran penarik.....	149
Gambar 13. 3 Ilustrasi lapangan dengan satu regu 4 orang.....	150



Gambar 13. 4 Teknik menangkap bola .....	152
Gambar 14. 1 menaruh tangan dipundak kawan .....	155
Gambar 14. 2 berbaris berderet .....	155
Gambar 14. 3 gerbang ular .....	156
Gambar 14. 4 Pemain.....	157
Gambar 14. 5 Kret dalam Wadah Berisi tepung .....	157
Gambar 14. 6 Mengambil Karet dengan menggunakan Sedotan ..	158
Gambar 15. 1 Lapangan Permainan Cepat tepat .....	160
Gambar 15. 2 Bola .....	161
Gambar 15. 3 Tali rafia .....	161
Gambar 15. 4 balon.....	161
Gambar 15. 5 Pot Bungan .....	161
Gambar 15. 6 Pot .....	162
Gambar 15. 7 Kentogan .....	162
Gambar 15. 8 Berdiri dengan saling membelakangi .....	163
Gambar 15. 9 Berjalan dengan menahan balon.....	163
Gambar 15. 10 melempar bola .....	164
Gambar 15. 11 Pemain kedua melempar bola.....	164
Gambar 15. 12 Penghitungan bola .....	165
Gambar 15. 13 Lapangan Permaian Mbuang kucing gering .....	167
Gambar 15. 14 Posisi awal permainan .....	168
Gambar 15. 15 pemain kucing berada di tengah.....	168
Gambar 15. 16 berebut bertukar tempat.....	169
Gambar 15. 17 pemain yang dibuang.....	169
Gambar 16. 1 Gerakan kaki .....	172
Gambar 16. 2 Ayunan lengan.....	173
Gambar 16. 3 Posisi start .....	173
Gambar 16. 4 Aba-aba siap.....	174
Gambar 16. 5 Aba-aba ya .....	175
Gambar 16. 6 starter.....	176
Gambar 16. 7 recall starter .....	176

Gambar 16. 8 timer .....	176
Gambar 16. 9 Kelereng .....	179
Gambar 16. 10 Sendok .....	179
Gambar 16. 11 Gelas cup .....	179
Gambar 17. 1 gaco dan Bola kasti .....	182
Gambar 17. 2 hompimpa.....	183
Gambar 17. 3 Membidik Jack pacahan genting .....	183
Gambar 17. 4 Bola Kasti.....	185
Gambar 17. 5 Duduk membentuk lingkaran .....	185
Gambar 17. 6 Satu anak berdiri menargetkan satu orang dengan menaruh bola kasti di belakang .....	186
Gambar 17. 7 Mengejar dan menyentuh orang yang menaruh bola di belakang .....	187
Gambar 18. 1 Lapangan bola sebas.....	189
Gambar 18. 2 Chest pass.....	192
Gambar 18. 3 Overhead pass .....	192
Gambar 18. 4 Bounce pass.....	192
Gambar 18. 5 Baseball pass .....	193
Gambar 18. 6 screen.....	195
Gambar 18. 7 posisi awal .....	199
Gambar 18. 8 menyusun kembali botol .....	199
Gambar 18. 9 menembak ke lawan .....	199
Gambar 18. 10 alur permainan bola susun botol.....	200
Gambar 19. 1 Lapangan esqubran.....	204
Gambar 19. 2 Kardus .....	205
Gambar 19. 3 wadah pertanyaan.....	205
Gambar 19. 4 botol plastik .....	206
Gambar 19. 5 soal .....	206
Gambar 19. 6 Tahapan Permainan .....	209
Gambar 19. 7 botol minum .....	210
Gambar 19. 8 Tas kertas .....	211

Gambar 19. 9 Lapangan Engklek tangga rumah .....	211
Gambar 19. 10 Mengambil Pertanyaan .....	212
Gambar 19. 11 Melompat Pada satu kotak .....	213
Gambar 19. 12 PAda dua kotak .....	213
Gambar 19. 13 Memberikan bola ke kawan .....	214
Gambar 19. 14 turun melompat ke bawah .....	214
Gambar 20. 1 tali rafia .....	222
Gambar 20. 2 bola .....	223
Gambar 20. 3 cone .....	223
Gambar 20. 4 ilustrasi permainan estafet bola .....	226
Gambar 20. 5 gerakan sit up .....	226
Gambar 20. 6 gerakan push up .....	227
Gambar 20. 7 gerakan squat jump .....	227
Gambar 20. 8 keranjang plastic .....	229
Gambar 20. 9 ilustrasi permaina fash ball .....	231
Gambar 21. 1 Lapangan Permainan .....	234
Gambar 21. 2 Kapur tulis .....	234
Gambar 21. 3 kardus dengan huruf .....	235
Gambar 21. 4 spidol .....	235
Gambar 21. 5 Berbaris awal permainan .....	236
Gambar 21. 6 mencari huruf .....	237
Gambar 21. 7 Lapangan Permainan .....	239
Gambar 21. 8 Kardus .....	239
Gambar 21. 9 Kertas bertuliskan angka .....	240
Gambar 21. 10 spidol .....	240
Gambar 21. 11 Kertas HVS .....	241
Gambar 21. 12 Penataan lapangan permainan .....	242
Gambar 21. 13 Berbaris di start .....	243
Gambar 21. 14 Berjalan .....	243
Gambar 21. 15 Engklek .....	244
Gambar 21. 16 Mengambil Kertas .....	244
Gambar 21. 17 Berlari ke finis .....	245

Gambar 22. 1 permainan bola voli .....	253
Gambar 22. 2 permainan lari zig-zag.....	253
Gambar 22. 3 hukuman.....	254
Gambar 23. 1 Lapangan Permainan Twin Engklek .....	256
Gambar 23. 2 Gaco .....	257
Gambar 23. 3 Melempar .....	258
Gambar 23. 4 Cara membawa Gaco Yng benar .....	258
Gambar 23. 5 Gaco jatuh .....	260
Gambar 23. 6 Menginjak garis.....	260
Gambar 23. 7 kaki keluar kotak .....	261
Gambar 23. 8 tidak melompat secara bersamaan .....	261
Gambar 23. 9 lapangan Permainan tobat .....	262
Gambar 23. 10 sandal.....	263
Gambar 23. 11 bola.....	263
Gambar 23. 12 Menshooting Jack.....	265
Gambar 23. 13 Terkena bola.....	265
Gambar 23. 14 Menata Jack.....	266
Gambar 24. 1 Taplak.....	271
Gambar 24. 2 Air diatas taplak .....	272
Gambar 24. 3 Mengangkat taplak .....	272
Gambar 24. 4 Mengangkat taplak .....	272
Gambar 24. 5 erjalan dengan taplak.....	273
Gambar 24. 6 berdiri beriringan.....	274
Gambar 24. 7 mengangkat salah satu kaki .....	275
Gambar 24. 8 tongkat diatas kaki.....	275
Gambar 24. 9 berjalan meloncat menuju rekan se timnya .....	276
Gambar 24. 10 mengestafet tongkat pada rekan se timnya .....	276

## **A. PERMAINAN ESTAFET BOLA DAN KARDUS BERJALAN**

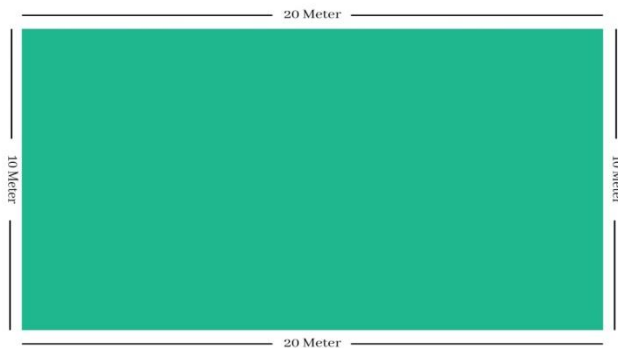
(Lailatul Masrurah dan Nindy Mei Shahrina)

### **ESTAFET BOLA**

Estafet bola adalah permainan yang dilakukan dengan cara berjalan dengan menggiring bola menggunakan lembaran kardus. Permainan ini melatih keseimbangan dan koordinasi antar pemain.

#### **A. Sarana dan Prasarana:**

- 1) Lapangan atau tempat yang cukup luas
- 2) Keranjang atau timba
- 3) Bola pingpong atau bola kecil
- 4) Kardus (ukuran 20cm x 20 cm)



Gambar 1. 1 Lapangan Estafet bola



Gambar 1. 2 Kardus



Gambar 1. 3 Keranjang Bola

## **B. Peraturan permainan**

- 1) Dalam satu tim terdiri dari 2 pasang anak, setiap pasangan terdiri dari 2 anak. Jadi, dalam satu tim terdiri dari 4 anak





Gambar 1. 4 Pemain

- 2) Tiap-tiap pasangan berbaris, masing-masing anak memegang kardus

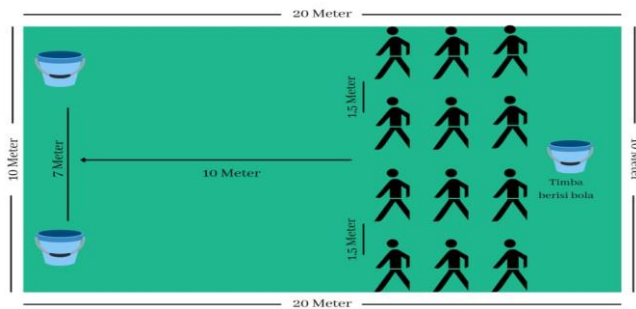


Gambar 1. 5 Cara Memegang Kardus

### C. Cara bermain

Langkah pertama: Panitia menentukan warna bola yang harus diambil dengan cara menyamakan warna tersebut dengan satu nama buah atau yang lainnya dan pemain harus mengambil bola sesuai dengan warna tersebut.

Langkah kedua: Barisan paling depan bersiap membawa bola dan berjalan menuju keranjang, lalu memasukkan bola ke dalam keranjang tersebut. Apabila bola tidak masuk ke dalam keranjang ataupun jatuh di pertengahan, maka pasangan tersebut harus kembali ke barisan paling akhir, dan lanjut barisan selanjutnya. Dan dilakukan sampai habisnya waktu yang ditentukan.



Gambar 1. 6 Alur permainan



Gambar 1. 7 Menggiring Bola



Gambar 1. 8 Mengoper Bola



Gambar 1. 9 Mengisi Bola Di Keranjang

#### **D. Perolehan point**

Dalam permainan ini ada beberapa cara untuk memperoleh point, yaitu:

- 1) Setiap pemain yang telah selesai menggiring bola diatas kardus sambil berjalan menuju ke keranjang, maka akan mendapatkan 1 point.
- 2) Apabila bola jatuh di tengah perjalanan, maka pemain tidak mendapatkan point dan harus mengulang lagi dari awal.
- 3) Cara menentukan pemenang yaitu tim yang paling banyak memasukkan bola ke dalam keranjang.

#### **E. Sanksi pelanggaran:**

Adapun hal-hal yang harus diperhatikan dalam permainan estafet bola, yaitu:

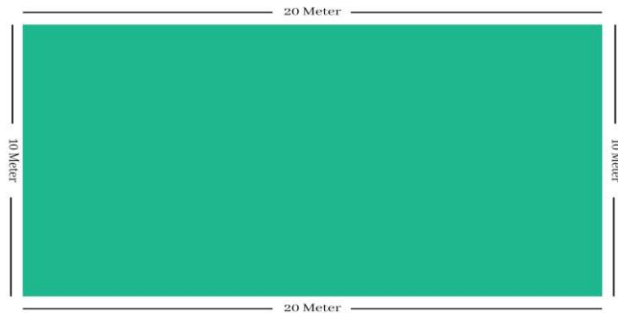
- 1) Apabila bola tidak dimainkan dalam proses permainan tersebut.
- 2) Apabila bola tersebut menyentuh tangan pemain.

#### **KARDUS BERJALAN**

Permainan ini merupakan kombinasi gerak berlari, melompat, melompat. Permainan ini membutuhkan kelincihan gerak kaki. Kaki bergerak melewati setiap pijakan kardus yang dilalui. Dan permainan ini melatih kelincihan, keseimbangan, kecepatan dan koordinasi antar tim.

#### **A. Sarana dan Prasarana:**

- 1) Lapangan atau tempat yang cukup luas
- 2) Kardus yang berbentuk 2 macam, yaitu:  
Persegi (ukuran 20cm x 20cm ), Lingkaran (menyesuaikan)



Gambar 1. 10 Lapangan kardus Berjalan



Gambar 1. 11 Kardus Untuk Permainan

### **B. Peraturan permainan kardus berjalan:**

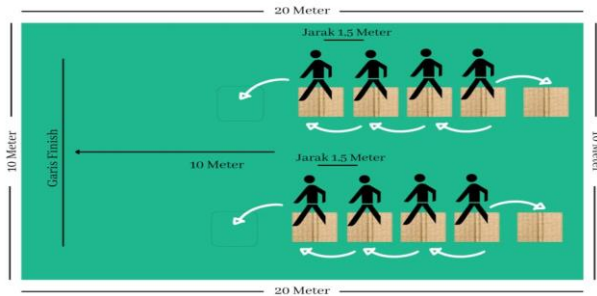
- 1) Dalam satu tim terdiri dari 4 anak
- 2) Setiap anak berbaris sejajar dan dua kaki menginjak kardus, sedangkan kardus paling akhir tidak di injak atau dikosongi



Gambar 1. 12 Pemain

### **C. Cara bermain:**

- 1) Panitia menentukan bentuk kardus lingkaran dan persegi yang akan digunakan untuk pijakan dan pemain paling belakang harus fokus mendengarkan arahan dan memilih ardur sesuai intruksi.
- 2) Pemain paling belakang mengambil kardus yang ada di belakang sendiri, lalu disalurkan ke pemain sampingnya menuju pemain paling depan, dan pemain paling depan menaruh kardus sebagai pijakan selanjutnya dan hal itu dilakukan secara terus menerus sampai garis finish.



Gambar 1. 13 Alur Permainan Kardus Berjalan



Gambar 1. 14 Pemain Berjalan Bergantian Hingga Garis Finis

#### **D. Cara menentukan pemenang:**

- 1) Tim yang paling cepat sampai garis finish.

#### **E. Sanksi pelanggaran:**

- 1) Apabila salah satu anggota tim menginjak tanah, maka harus mengulang kembali dari awal atau mungkin bisa didiskualifikasi.

## **B. BALL RELAY WITH JUMP ROPE DAN BOPULANG**

(Iga Zulfa Indhadin dan Mayada Mariyatul Qibtiyah)

### **BALL RELAY WITH JUMP ROPE**

Bermain merupakan aktivitas yang penting bagi anak. Kegiatan pembelajaran di Madrasah Ibtidaiyah yang menyenangkan dilaksanakan melalui aktivitas permainan. Permainan bagi anak merupakan suatu aktivitas yang sangat menyenangkan, menimbulkan kegembiraan serta sebagai tempat mengekspresikan apa yang anak rasakan. Permainan adalah bagian mutlak dari kehidupan anak dan merupakan bagian integral dari proses pembentukan kepribadian anak. Artinya, dengan dan dari permainan itu anak belajar hidup.

Bermain itu sendiri mempunyai beberapa manfaat, di antaranya ialah, mengembangkan aspek fisik, mengembangkan aspek sosial, mengembangkan aspek emosi, dan mengembangkan aspek kognisi.

Ball Relay with Jump Rope merupakan permainan estafet bola dengan lompat tali. Permainan ini seperti estafet pada umumnya, akan tetapi permainan ini menyalurkan bola dengan lompat tali. Permainan ini dapat dilakukan dengan beberapa pemain yang didalamnya membentuk kelompok. Semakin banyak pemain akan semakin baik. Minimal pemainnya 6 orang, dengan 2 tim, jadi setiap tim beranggotakan 3 orang. Permainan ini melibatkan 5 komponen kebugaran, yaitu kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelenturan, dan koordinasi.



Manfaat permainan Ball Relay With Jump Rope di antaranya:

- 1) Untuk meningkatkan keseimbangan
- 2) Untuk meningkatkan kekuatan otot
- 3) Melatih sikap berhati-hati dalam bermain
- 4) Melatih aspek psikomotorik halus maupun kasar peserta ketika bermain
- 5) Melatih keterampilan kerja sama peserta

#### **A. Sarana dan Prasarana**

Dalam permainan Ball Relay with Jump Rope ini membutuhkan sarana dan prasarana sebagai berikut:

- 1) Bola kecil. Bola ini berguna untuk disalur-salurkan dari satu pemain ke pemain berikutnya. Bola ini disalurkan dari garis start sampai finish. Bola ini adalah bola dari bahan plastik yang biasanya digunakan anak-anak kecil dalam bermain.



Gambar 2. 1 Bola

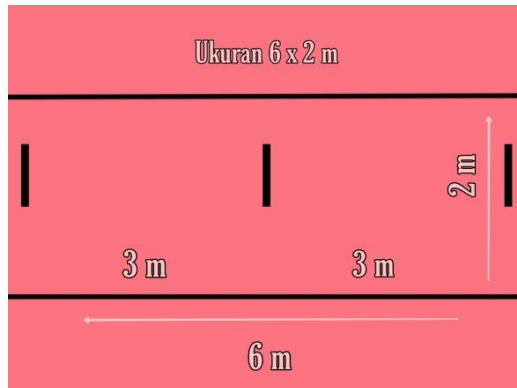
- 2) Tali. Tali ini berguna untuk lompat tali saat menyalurkan bola. Jadi berlari dengan lompat tali lalu memberikan bola kecilnya ke pemain lain di

dalam timnya. Ukuran tali ini biasanya sekitar 2 meter.



Gambar 2. 2 Tali

- 3) Lapangan. Tentunya lapangan ini digunakan sebagai tempat permainan ball relay with jump rope tersebut. Karena permainan ini menentukan pemenang berdasarkan waktu, maka ukuran lapangan cukup dengan panjang 6 m dan lebar 2 m saja.



Gambar 2. 3 lapangan ball relay

## **B. Cara Bermain**

Berikut merupakan cara bermain permainan ball relay with jump rope:

- 1) Persiapan berlari menggunakan lompat tali dan memegang bola kecil untuk disalurkan ke partner timnya.



Gambar 2. 4 Posisi Awal Sebelum Permainan

- 2) Lalu berikutnya, ketika peluit sudah dibunyikan maka pemain yang ada di start segera berlari menggunakan lompat tali dan menyalurkan bola tersebut ke partnernya.



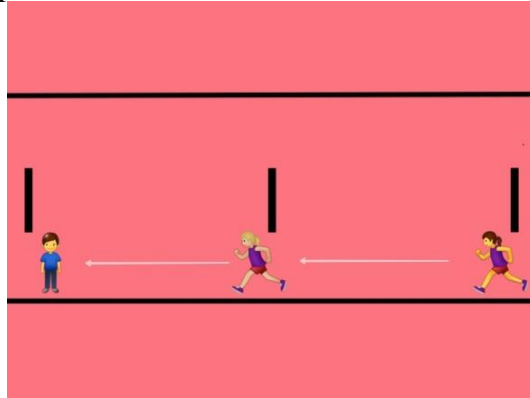
Gambar 2. 5 menyerahkan tali ke pemain berikutnya

- 3) Setelah itu ketika si B sudah mendapatkan bola dari si A, maka selanjutnya giliran si B menyalurkan bola dengan lompat tali ke si C.
- 4) Ketika si C sudah mendapatkan bola tersebut, si B kembali ke posisi dan si C berlari menghampiri si B dengan membawa bola tersebut dan berlali dengan lompat tali.
- 5) Setelah si B sudah mendapatkan bola tersebut maka si B kembali memberikan bolanya ke si A untuk mencapai garis finish. Lalu permainanpun selesai. Pemenang dapat ditentukan dengan waktu, siapa yang lebih cepat sampai ke garis finish maka itulah yang menjadi pemenang.

#### Ilustrasi Alur Permainan

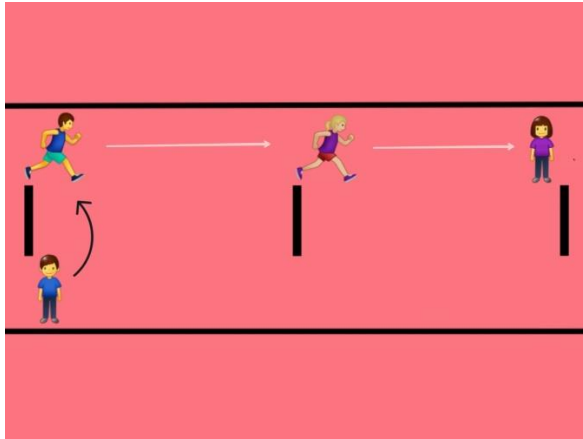
- 1) Pada ronde pertama Pemain A berlari dengan lompat talinya dan memberikan bola plastic

tersebut ke pemain B, lalu pemain B memberikan ke pemain C.



Gambar 2. 6 ronde pertama

- 2) Selanjutnya ronde ke dua setelah pemain C mendapatkan bola dari pemain B, pemain B kembali ke tempat dan pemain C berlari dengan lompat tali dan memberikan bola tersebut ke pemain B, tahap terakhir pemain B kembali memberikan bola ke pemain A. Permainan selesai, dilanjut dengan kelompok berikutnya.



Gambar 2. 7 ronde kedua

### C. Perolehan Poin

Dalam permainan ini ada beberapa cara untuk memperoleh point, yaitu:

- 1) Ketika peluit dibunyikan maka pemain segera berlari dengan lompat tali dan memberikan bola pada temannya, maka saat bola sampai ke tangan temannya tersebut mendapat 1 poin.
- 2) Karena permainan ini menggunakan waktu, maka yang paling banyak mendapatkan poin berarti itu yang menang.

### D. Sanksi Pelanggaran

Adapun hal-hal yang perlu diperhatikan dalam permainan ball relay with jump rope, yaitu:

- 1) Apabila terjadi kecurangan seperti mendorong lawan pemain akan dikenakan diskualifikasi atau langsung kalah dalam permainan tersebut.
- 2) Dalam permainan ini diperbolehkan melompat seperti apa saja, asalkan melompat. Jika ketahuan

tidak melompat atau langsung lari untuk memberikan bola maka poin akan dikurangi.

### **BOPULANG (BOLA PUSING MELAYANG)**

Permainan bola pusing melayang atau bopulang merupakan permainan yang terinspirasi dari permainan bola kasti, namun dalam permainan ini tidak menggunakan tongkat. Permainan ini dapat dilakukan dengan banyak pemain. Dalam satu kelompok dapat diisi dengan 2-4 orang pemain.

Permainan ini sama halnya dengan permainan bola kasti yang memiliki base, permainan ini memiliki 3 base. Yang pertama merupakan base untuk tempat pertama kali pemain akan memulai permainan. Yang kedua yaitu base untuk tempat pemberhentian, dan yang base yang ke tiga untuk tempat pemain melemparkan bola ke pemain satu timnya.

Pemain selanjutnya akan melakukan hal yang sama seperti pemain pertama. Apabila semua pemain telah mendapat giliran bermain maka, pemain yang paling akhir mendapat giliran bermain harus melewati base ke tiga lalu berlari ke arah base pertama dan mengatakan “Menang”. Permainan ini melibatkan 5 komponen kebugaran, yaitu kekuatan, kecepatan, kelincihan, daya otot, dan koordinasi.

Manfaat permainan Bola Pusing Melayang di antaranya:

- 1) Untuk meningkatkan kelincihan
- 2) Untuk meningkatkan kekuatan otot
- 3) Untuk meningkatkan ketangkasan
- 4) Melatih aspek psikomotorik halus maupun kasar peserta ketika bermain
- 5) Melatih keterampilan kerja sama peserta

### **A. Sarana dan Prasarana**

Dalam permainan Bola Pusing Melayang ini membutuhkan sarana dan prasarana sebagai berikut:

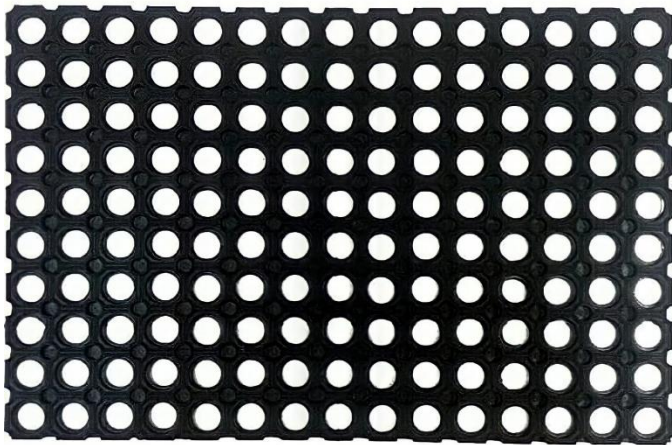
- 1) Bola tenis. Sebagai alat untuk pengimbalan pada pemain selanjutnya.



Gambar 2. 8 bola tenis

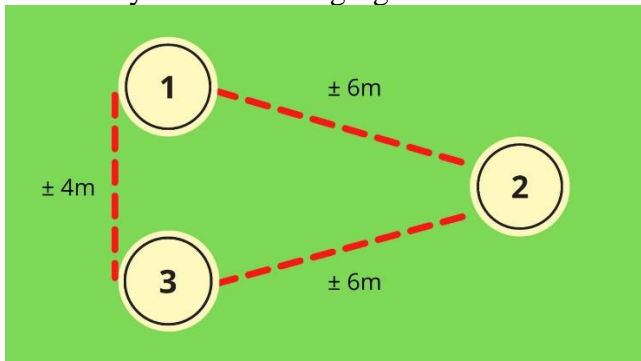
- 2) Keset karet. Sebagai base pada permainan. Jarak antara base satu dengan yang lain yaitu sekitar 4-6 meter.





Gambar 2. 9 keset karet

- 3) Lapangan. Sebagai tempat berlangsungnya permainan bola pusing melayang. Ukuran lapangan sebenarnya berbentuk segitiga samakaki.



Gambar 2. 10 lapangan bopulang

## B. Aturan Permainan

Adapun hal-hal yang perlu diperhatikan dalam permainan Bola Pusing Melayang, yaitu:

- 1) Apabila terjadi kecurangan dalam proses permainan seperti mendorong lawan dengan sengaja, maka tim akan didiskualifikasi atau juga bisa mendapatkan pengurangan point.
- 2) Apabila kaki tidak menyentuh base maka tidak sah.

### **C. Cara Bermain**

Berikut merupakan cara bermain permainan Bola Pusing Melayang

- 1) Pemain siap sedia di base 1, sambil membawa bola.



Gambar 2. 11 posisi awal

- 2) Saat aba-aba mulai, pemain berlari ke arah base 2.
- 3) Setelah melewati base 2, pemain melanjutkan berlari ke arah base 3
- 4) Saat di base 3, pemain melemparkan bola ke arah pemain setim nya.



Gambar 2. 12 melempar bole kepada rekan se tim

- 5) Pemain yang telah di beri bola oleh pemain setimnya .



Gambar 2. 13 menangkap bole dari rekan se tim

- 6) Setelah itu lanjut seperti awal permainan hingga ke pemain yang paling akhir dalam tim tersebut.



Gambar 2. 14 berlari menuju base selanjutnya

- 7) Pada base ke-3, pemain yang paling akhir terus berlari hingga ke base 1

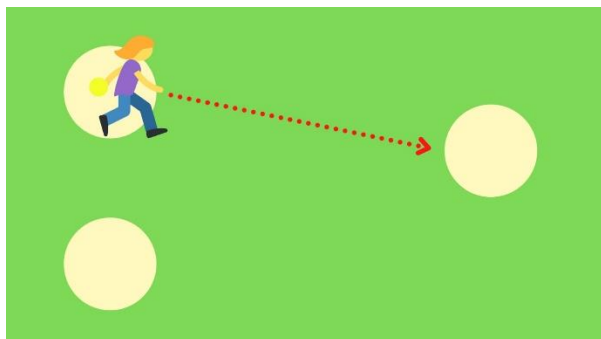
#### **D. Perolehan Point**

Dalam permainan ini ada beberapa cara untuk memperoleh point, yaitu:

- 1) Setiap pemain yang telah selesai melewati base dan telah melemparkan bola ke pemain setim nya akan mendapatkan 1 poin.
- 2) Apabila kaki tidak menyentuh base maka tidak mendapat point.
- 3) Apabila bola yang dilemparkan terjatuh maka pemain harus mengambilnya sebelum melanjutkan permainan.

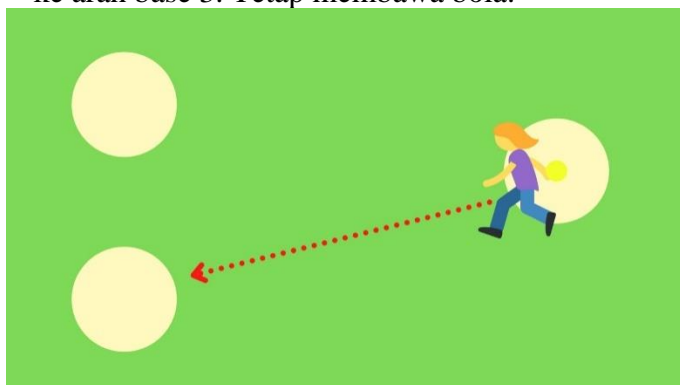
#### **E. Ilustrasi Permainan**

- 1) Pemain akan berlari sambil membawa bola tenis dari base 1 ke base 2.



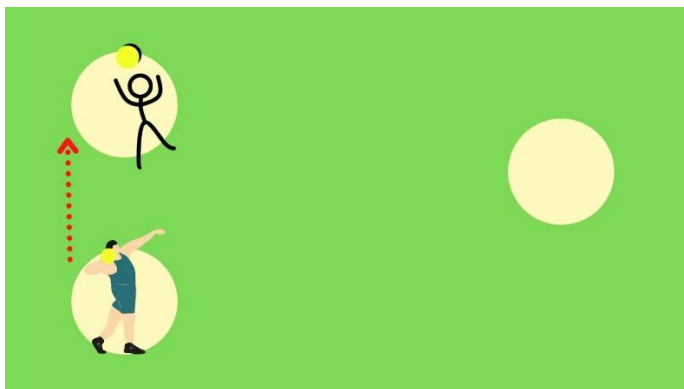
Gambar 2. 15 berlari ke base 2

- 2) Setelah melewati base 2, pemain harus berlari lagi ke arah base 3. Tetap membawa bola.



Gambar 2. 16 berlari ke base 3

- 3) Setelah sampai base 3, pemain harus melemparkan bola ke pemain setimnya agar pemain selanjutnya dapat melanjutkan permainan.



Gambar 2. 17 berlari kembali ke base awal

## **C. PUZZLE NAMA BUAH DAN ISYARAT TEMAN DALAM MEMILIH BOLA**

(Isna Sofia Zahrotul Ilmi dan Meliyanti)

### **PERMAINAN PUZZLE NAMA BUAH**

Dunia anak adalah dunia bermain, jadi sudah layakannya pembelajaran pada anak bisa dikelola dengan cara bermain. Bermain dapat diartikan sebagai berbuat sesuatu untuk menyenangkan hati baik dengan menggunakan alat ataupun lainnya. Menurut Pieget bermain adalah suatu kegiatan yang dilakukan berulang-ulang dan menimbulkan kesenangan atau kepuasan bagi diri seseorang.<sup>1</sup>

Bermain sangat penting, karena pada dasarnya dunia mereka masih menginginkan untuk bersenang-senang. Aktivitas bermain anak merupakan kegiatan merupakan kegiatan yang sangat mendukung perkembangan pada anak. Salah satu permainan yang dapat dilakukan oleh anak salah satunya bermain puzzle. Puzzle berasal dari Bahasa Inggris yang berarti teka-teki atau bongkar pasang. Media puzzle merupakan media sederhana yang dimainkan dengan bongkar pasang atau mencocokkan sesuatu agar menjadi sesuatu yang utuh. Permainan puzzle ditujukan untuk memecahkan sesuatu masalah tertentu. Hampir semua masalah yang ada

---

<sup>1</sup> Yuliani Nuraini Sujiono, *Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*, (Jakarta: PT Indeks, 2009), hal. 144

dipuzzle menggunakan logika dan kecepatan serta ketepatan dalam memilihnya.

Dalam melakukan permainan puzzle dapat mengandung tiga komponen yaitu kognisi, afeksi dan psikomotor. Kognisi yang bermanfaat aktivitas bermain bagi anak karena didalamnya dapat melatih perkembangan kecerdasan pada anak. Dapat berupa melatih kemampuan imajinasi, pembentukan nalar, logika, maupun pengetahuan-pengetahuan sistematis. Afeksi dapat berupa permainan yang berhubungan dengan perkembangan psikologis anak.

Pada permainan puzzle ini mengandung tiga unsur yaitu:

- 1) fungsi afektif yang diwujudkan dengan partisipasi anak dalam mengambil salah satu kartu yang bertuliskan huruf.
- 2) fungsi kognitif yang diwujudkan anak dengan memasang atau menyusun beberapa kartu huruf sehingga dapat membentuk sebuah kata yang sesuai dengan gambar yang sudah ada.
- 3) fungsi psikomotor yang berkaitan dengan gerak atau perilaku pada anak yang bisa melompat, berlari dan melakukan rangkaian rintangan dengan cara mempraktikkannya.

Selain itu pada permainan ini juga mengandung beberapa kebugaran jasmani salah satunya:

- 1) Kecepatan (speed)  
Kecepatan dalam mengambil sebuah kartu, melewati rintangan seperti lari zig-zag dan menempelkan sebuah kartu ditembok.
- 2) Kelincahan (agility)

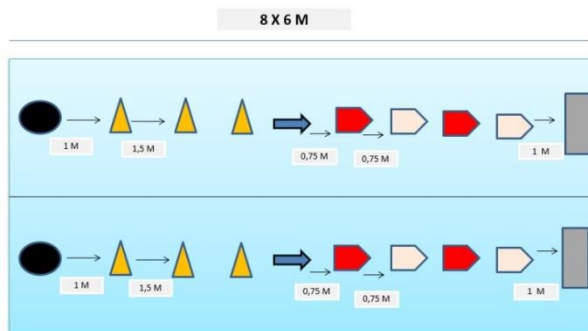


Dalam hal melakukan rintangan seperti lari zig-zag, berjalan dengan satu kaki ataupun dua kaki serta kelincahan dalam berlari.

## A. Sarana dan Prasarana Permainan Puzzle Nama Buah

### 1) Lapangan (halaman yang luas)

Lapangan atau tempat yang digunakan untuk permainan puzzle nama buah ini dibuat dengan ukuran 8x6 meter.



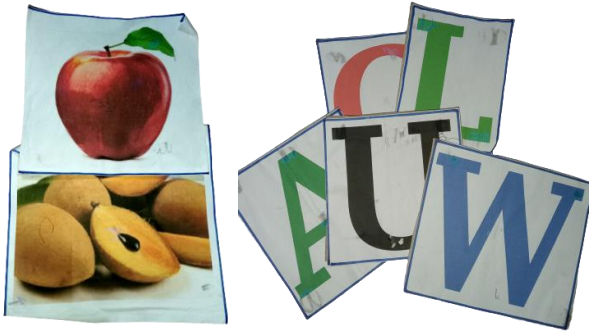
Gambar 3. 1 Lapangan Bermain Puzzle Nama Buah



Gambar 3. 2 Keterangan Lapangan

2) Kartu bertuliskan huruf dan gambar buah

Pada permainan ini kartu yang digunakan untuk gambar buah dan huruf berukuran 15x10 cm yang dicetak sesuai dengan sketsa yang telah dibuat.



Gambar 3. 3 Kertas Bergambar Buah dan Huruf

3) Tali pembatas (raffia)

Tali raffia atau tali pembatas digunakan untuk membatasi saat permainan dimulai. Biasanya tali pembatas (raffia) ini berukuran 8 meter. Pada permainan ini menggunakan tiga buah tali pembatas.



Gambar 3. 4 Tali Raffia

4) Botol aqua besar

Botol yang digunakan untuk rintangan pada saat lari zig-zag. Pada permainan ini menggunakan botol yang besar agar mempermudah seorang pemain dalam melewati rintangan tersebut.



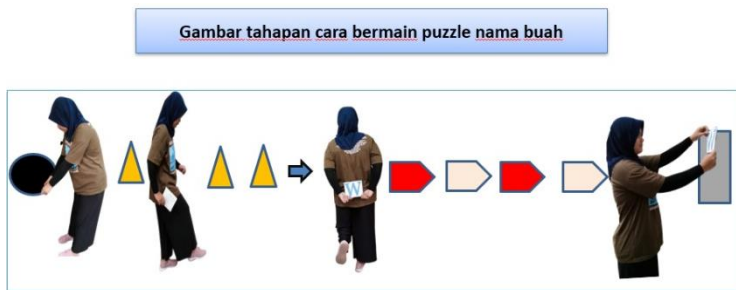
Gambar 3. 5 Botol Aqua

**B. Cara Melakukan Permainan Puzzle Nama Buah**

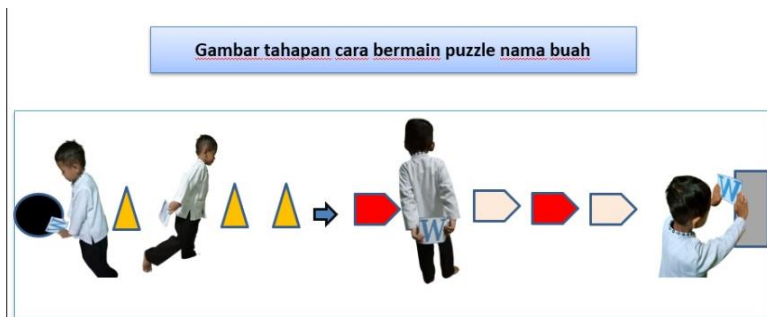
Adapun langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk melakukan permainan puzzle diantaranya:

- 1) Permainan ini dimainkan oleh dua tim, yang setiap timnya dimainkan oleh dua anak. Sebelum memulai permainan tersebut anak-anak diberi arahan atau petunjuk permainan. Kemudian yang pertama anak berdiri di luar garis pembatas.
- 2) Kedua, anak harus melihat dihadapannya gambar apa yang akan disusun. Kemudian anak mengambil salah satu huruf yang akan disusunnya.
- 3) Ketiga, anak harus melewati rintangan yang pertama yaitu harus berlari zig-zag sambil membawa kartu yang bertuliskan huruf tersebut.

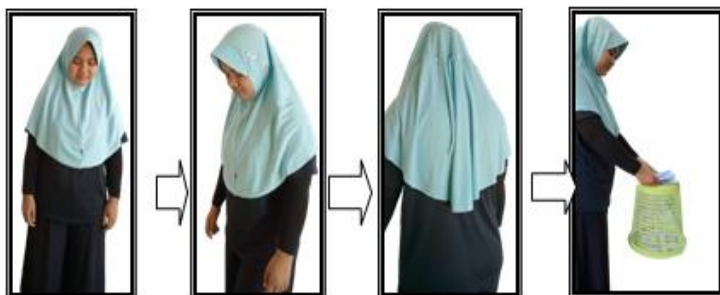
- 4) Keempat, anak harus berjalan sesuai dengan tulisan yang ada. Semisal bertuliskan angka satu, maka anak harus berjalan dengan satu kaki kemudian sebaliknya jika bertuliskan angka dua maka anak harus berjalan dengan angka dua.
- 5) Setelah melewatinya anak harus menempel pada tembok yang sudah terdapat gambar buah tersebut.
- 6) Lakukan semua rintangan tersebut sampai terbentuk sebuah kata yang sesuai dengan gambar buahnya.



Gambar 3. 6 Tahapan Post Saat Bermain Puzzle



Gambar 3. 7 Tahapan Post Saat Bermain Puzzle



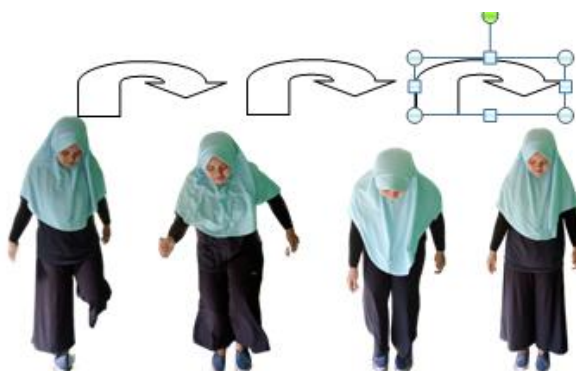
Gambar 3. 8 Tahapan Saat Mengambil Kartu



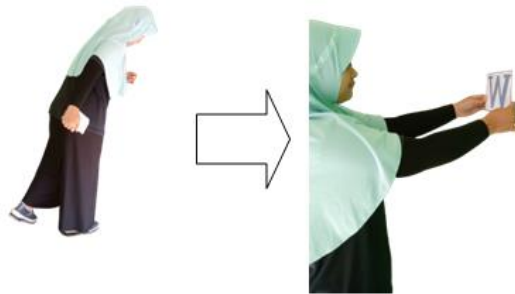
Gambar 3. 9 Tahapan Lari Zig-Zag



Gambar 3. 10 Tahapan Berjalan dengan Satu Kaki



Gambar 3. 11 Tahapan Saat Melewati Rintang dengan Dua Kaki



Gambar 3. 12 Saat Akan Menempelkan Kartu

### **C. Cara Menentukan Pelanggaran dan Pemenang**

Adapun beberapa pelanggaran yang ada didalam permainan tersebut:

- 1) Apabila salah satu anak mendahului sebelum permianan dimulai akan diulangi lagi mulai dari awal.
- 2) Apabila anak saat berada dirintangan melakukan kecurangan atau kesalahan maka harus mengulang lagi untuk anak tersebut.

Adapun cara menentukan pemenang dalam permainan terssebut yaitu dengan perolahan waktu serta ketepatan dalam melakukannya, apabila tim A memperoleh waktu lebih sedikit dari tim B maka yang menjadi pemenangnya adalah tim A. Jadi, pemenangnya didasarkan pada kecepatan waktu serta ketepatan dalam melakukannya.

## **PERMAINAN ISYARAT TEMAN DALAM MEMILIH BOLA**

Pada dasarnya anak-anak gemar dalam bermain karena dalam kehidupan ini banyak sekali ditemukan permainan permainan yang dimainkan oleh anak-anak selain dalam permainan puzzle ada juga permainan yang bermanfaat bagi Kesehatan dan kebugaraan tubuh kita selain itu dapat juga permainan anak yang dapat mengasah kelincahan anak seperti bermain dengan permainan isyarat teman dalam memilih bola ini.

Permainan isyarat teman dalam memilih bola merupakan salah satu permainan umum yang bermanfaat bagi kesegaran tubuh kita terutama pada anak kecil yang masih dalam masa produktifnya. Permainan isyarat teman dalam memilih adalah permainan yang biasa dimainkan untuk kesegaran jasmani, meningkatkan kebugaran dan untuk keseimbangan otak kanan dan otak kiri. sehingga permainan ini sangat cocok untuk anak anak yang angka usianya bisa dibilang usia produktif seperti anak anak yang masih duduk dibangku SD/MI, selain dapat mengasah skil pada anak permainan ini sangat menyenangkan dapat menambah kekompakan antar sesama teman maupun keakraban murid dengan guru.

Selain itu permainan ini mengandung beberapa komponen dalam fungsi kognitif, afektif, maupun psikomotorik karena permainan ini dapat mengembangkan karakter anak agar bisa kreatif , aktif, dan efektif dan menyenangkan agar seorang murid nyaman dalam belajarnya. Pada permainan ini dilakukan secara berkelompok sehingga dapat mengejar anak bekerja sama dengan baik dengan temannya sehingga



menimbulkan sifat kebersamaan sehingga termasuk pada komponen afektif, pada permainan isyarat teman dalam memilih ini yang menggunakan warna bola dengan seorang anak dalam mengambil bola dengan mata tertutup dengan isyarat yang diberikan temannya dengan menggunakan kata kata sedangkan anak tersebut mendengarkan dengan baik maka proses dalam bermain itu bisa dikatakan sebagai fungsi kognitif karena dengan pemberian instruksi yang baik dan pendengaran yang baik dapat membenahi tingkat kecerdasan anak seperti sikap, emosi, maupun wataknya.

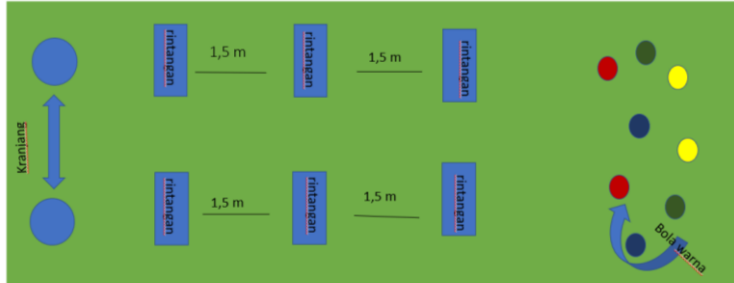
Selanjutnya pada permainan isyarat teman dalam memilih ini selain menggunakan isyarat permainan ini melatih anak pada fungsi kognitif karena permainan ini saat bermain melakukan Gerakan seperti meloncat, berjalan sehingga Gerakan tersebut memberikan kebugaran tubuh pada anak di masa produktifnya dengan itu bisa dikatakan sebagai fungsi kognitif karena mengasah kelincahan pada anak inilah yang dinamakan psikomotorik. Permainan ini dirancang untuk mengaktifkan anak, mengembangkan kreativitas secara efektif terutama dapat mengasah kemampuan seorang murid memiliki skil yang baik dengan salah satunya pada permainan isyarat teman dalam memilih bola yang dapat dijadikan alternatif pengembangan kebugaran ataupun kekreatifan seorang murid dalam kemampuan otak berfikir saat diberi instruksi yang sifatnya tersirat.

#### **1) Sarana dan Prasarana Permainan Isyarat Teman dalam Memilih Bola**

Ada beberapa sarana dan prasarana pada permainan isyarat teman dalam memilih bola ini diantaranya:

### 1) Lapangan

Lapangan ini memiliki ukuran 4x2 meter yang ada beberapa rintangan serta alat yang di pakai dalam permainan isyarat teman dalam memilih bola.



Gambar 3. 13 Lapangan Permainan Isyarat Teman

### 2) Kertas yang bergambar bola warna

Pada permainan ini akan dimulai dalam pemilihan warna bola yang akan mereka dapatkan nanti saat bermain berlangsung dengan salah satu team memilih warna untuk ditunjukkan kepada anggotanya.



Gambar 3. 14 Kertas Bergambar Bola

### 3) Bola warna-warni

Pada permainan ini membutuhkan bola berwarna, bola warna ini memiliki ukuran sekitar 4 cm dengan warna yang berbeda beda.



Gambar 3. 15 Bola Warna-Warni

4) Kertas kotak sebagai rintangan  
Pada permainan ini disajikan berupa rintangan, rintangannya adalah sebuah kertas dengan ukuran 21,0 x 29,7 seri A4 permainan ini membutuhkan tiga kertas di setiap jalannya permainan setiap team.



Gambar 3. 16 Kertas

5) Keranjang bola

Pada permainan ini membutuhkan keranjang sebagai garis finish yaitu siapa yang dulu memasukkan bola pada permainan ini harus memiliki 2 keranjang karenan ada dua team.



Gambar 3. 17 Keranjang

6) Kain penutup mata

Pada permainan ini membutuhkan kain penutup mata sebagai salah satu bagian dari permainan ini kain penutup mata ini ber ukuran 20 cm.

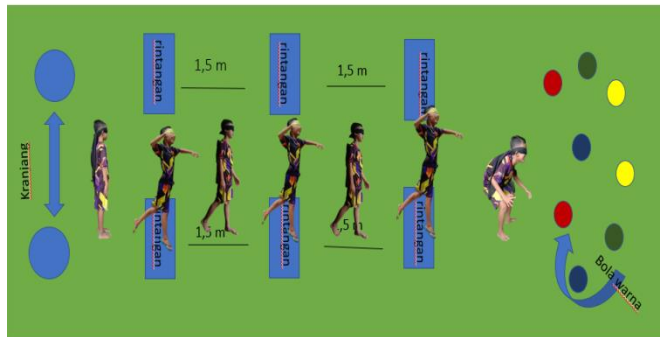


Gambar 3. 18 Kain Penutup

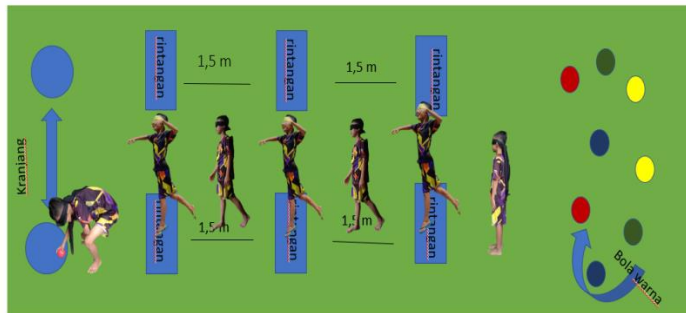
## **2) Cara Melakukan Permainan Isyarat Teman dalam Memilih Bola**

Adapun beberapa langkah-langkah yang dapat diambil saat akan memulai permainan tebak warna bola dengan isyarat teman sebagai berikut:

- 1) Permainan ini dimainkan oleh dua tim, yang disetiap timnya beranggotakan dua orang anak. Masing masing tim diberi gambar warna untuk memilihnya.
- 2) Kemudian kedua tim saling bersampingan dengan salah satu anggota tim menutup mata untuk berjalan mengambil bola sedangkan anggota kedua mengisyaratkan timnya untuk berjalan.
- 3) Kemudian wasit memberi aba aba dengan hitungan “ satu, dua, tiga” setelah itu mereka memulai permainan dengan pemain anggota kedua mengaba-aba timnya agar tidak salah dalam berjalan dan saat melewati rintangan. Seperti apa bila ada benda kotak maka mereka harus meloncat dan apabila tidak ada kotak maka mereka harus berjalan.
- 4) Setelah benar memilih bola maka tim pertama harus kembali dan memasukkan bola ke keranjang yang telah disediakan dengan mengikuti aba aba timnya.
- 5) Jika tim yang bisa mendapatkan warna bola yang telah ditentukan dan berhasil memasukkan bola ke keranjang lebih cepat maka, tim tersebut dinyatakan menang.



Gambar 3. 19 Tahapan Bermain Isyarat Teman saat Awal Bermain



Gambar 3. 20 Tahapan Permainan Isyarat Teman saat Kembali

### 3) Cara Menentukan Pelanggaran dan Pemenang Permainan Isyarat Teman dalam Memilih Bola

Adapun beberapa pelanggaran yang ada didalam permainan tebak warna bola sebagai berikut:

- a. Jika ada salah satu team saat melewati rintangan dengan tidak baik seperti tidak melocat maka akan mengulangi dari awal.
- b. Saat mata tertutup akan tetapi ketahuan melihat maka akan di diskualifikasi. Jadi dalam menentukan pemenangnya pun cukup mudah dengan siapa yang cepat dalam memasukkan bola kekeranjang dengan baik dan cepat maka itulah pemenangnya.

## **D. TONGDIKAT & ESTAFET BOLA TANGKAP**

(Sintia Dwi Nopitasari dan Nabila Zakiyah Salma)

### **PERMAINAN TONGDIKAT**

Tongdikat adalah kepanjangan dari tongkat diangkat, dalam permainan ini membutuhkan tongkat sebagai bahan utama dan sarana prasarana lainnya. Tongkat sendiri adalah sepotong kayu yang ukurannya panjang sekitar 160 cm berbentuk silinder dengan diameter sekitar 5 cm.

Permainan ini sangat mudah dimainkan bagi anak SD/MI. Dan dalam permainan ini melatih keseimbangan, kecepatan, kelincahan dan ketepatan. Tidak lupa dalam permainan tongdikat ini didalamnya diberikan materi-materi pembelajaran. Agar anak tidak hanya bermain tetapi juga bisa digunakan untuk media pembelajaran mengingat materi yang telah disampaikan oleh guru didalam kelas.

Keseimbangan merupakan kemampuan yang digunakan untuk mengendalikan organ dan syaraf otot sehingga bisa mengendalikan gerakan tubuh dengan baik. Keseimbangan sendiri dibutuhkan untuk mempertahankan posisi dan juga stabilitas ketika bergerak dari satu posisi ke posisi yang lain. Keseimbangan ada dua tipe yaitu keseimbangan statis mempertahankan posisi yang tidak bergerak atau berubah dan keseimbangan dinamis melibatkan kontrol tubuh karena tubuh bergerak dalam ruang.



Kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat. Merupakan salah satu komponen kesegaran motorik yang sangat diperlukan untuk semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Kelincahan sendiri menuntut seseorang untuk bisa merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat tanpa mengalami gangguan keseimbangan.

Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berurutan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak yang sesingkat-singkatnya (Harsono, 1988). Kecepatan dibagi menjadi tiga yaitu kecepatan sprint, kecepatan reaksi, dan kecepatan bergerak. Untuk memiliki kecepatan maksimal maka dibutuhkan latihan yang ekstra.

Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak kesesuatu sasaran sesuai dengan tujuan. Ketepatan dapat mengontrol gerakan dari satu sasaran ke sasaran yang lainnya. Objek bisa berupa jarak atau dapat berupa kontak langsung dengan bagian tubuh.

#### **A. Sarana dan Prasarana Permainan Tongdikat**

- 1) Terdapat 2 Kelompok yang terdiri dari 3 Pemain



Gambar 4. 1 Pemain

2) 3 tongkat



Gambar 4. 2 Tongkat

3) 1 gelas minuman



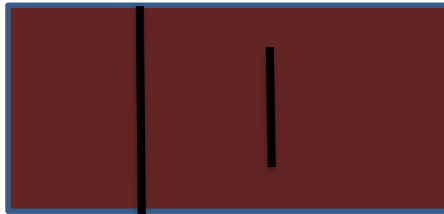
Gambar 4. 3 Gelas minuman

4) Tali rafia



Gambar 4. 4 Tali Rafia

5) Halaman 8x4m



Gambar 4. 5 lapangan Tongdik

6) 3 wadah dengan warna berbeda



Gambar 4. 6 wadah

7) Bola kecil



Gambar 4. 7 Bola

8) Soal



Gambar 4. 8 soal

**B. Cara Bermain**

Pertama setiap kelompok terdiri dari 3 pemain. Kemudian para pemain mempersiapkan permainan. Sebelum permainan dimulai semua pemain berdiri dibelakang alat dan bahan yang sudah disediakan.



Gambar 4. 9 Persiapan Permainan

- 1) Perwakilan pemain mengambil soal pada tim lawan.

Kemudian permainan ini dilakukan 2 orang, yang satu orang sebagai membagi soal untuk tim lawan. Setelah sudah pembagian tugas kemudian permainan dimulai dengan salah satu tim mengambil soal kepada tim lawan yang ada didepannya.



Gambar 4. 10 Mengambil Soal

2) Menjawab soal yang telah diambil.

Kemudian setelah mengambil soal pemain kembali ketempatnya untuk berunding menjawab soal yang telah diberikan tadi.



Gambar 4. 11 Menjawab Soal

3) Memberikan jawaban kepada pembimbing.

Setelah soal yang dirundingkan selesai dan mendapatkan jawaban, kemudian perwakilan pemain memberi tahu jawaban yang sudah dirundingkan tadi kepada pembimbing. Setelah jawaban benar maka permainan dilanjutkan. Begitupula jika jawaban salah maka pemain tersebut harus bisa menjawab dengan benar.



Gambar 4. 12 Memberikan Jawaban Kepada Pembimbing

#### 4) Pemain mengambil bola.

Setelah jawaban yang diberikan tadi benar kemudian pemain mendapat soal teka teki dari pembimbing untuk mengambil bola. Dan bola yang diambil sesuai dengan teka teki yang diberikan. Contohnya: awan berwarna (biru) maka pemain mengambil bola warna biru.



Gambar 4. 13 Mengambil Bola

5) Pemain memulai merakit alat dan bahan.

Setelah jawaban yang diberikan tadi benar dan pemain sudah mengambil bola sesuai tea teki. Maka pemain segera merakit alat dan bahan yang sudah disiapkan sesuai cara yang sudah dijelaskan diawal tadi. Seperti 2 tongkat sebagai penyangga dan satu tongkat yang ditengahnya dikasih botol gelasan yang isinya bola yang diambil setelah menjawab soal teka teki tadi.



Gambar 4. 14 Merakit Alat dan Bahan



6) Memulai permainan

Setelah proses merakit selesai langkah selanjutnya alat dan bahan tadi diangkat dan akan dibawa menuju tempat berikutnya dengan menjaga keseimbangan tongkat dan otol gelasas beserta bola yang ada didalamnya.



Gambar 4. 15 Membawa Yang Sudah Dirakit

7) Pemain melewati rintangan pertama.

Kemudian pemain membawa jalan melewati rintangan pertama yang sudah disediakan sebelumnya. Dengan melompati tali rafia yang berada ditengah halaman tersebut.



Gambar 4. 16 Melewati Rintangan Pertama

- 8) Pemain melewati rintangan berikutnya.

Setelah itu dilanjutkan berjalan dan menemui rintangan kedua. Kali ini tali yang dipasang hanya separu halaman berada ditengah. Maka pemain sebaiknya melewati tali tersebut dengan berjalan berada dipinggir sampai tidak menginjak tali.



Gambar 4. 17 Melewati Rintangan Kedua

- 9) Pemain sampai diakhir untuk memasukkan bola ke tempatnya.

Setelah berjalan dan melewati 2 rintangan tadi sampai pemain berada pada batas akhir. Kemudian pemain memasukkan bola sesuai dengan 3 warna wadah yang sudah disediakan.



Gambar 4. 18 Memasukkan Bola

10) Pemain melanjutkan permainan.

Setelah sudah sampai akhir maka pemain kembali kedepan dengan tetap menjaga keseimbangan tongkat dan botol gelas tersebut menuju kedepan dengan melewati 2 rintangan tadi.



Gambar 4. 19 Kembali Kedepan

### **C. Perolehan poin**

Perolehan point dilihat dari banyaknya soal yang telah dijawab pemain tersebut dengan memperhatikan ketepatan dan kecepatan dengan batas waktu 10 menit. Jika waktu habis maka sudah dapat dilihat siapa pemenangnya.

- 1) Jika tongkat yang ditengah jatuh maka permainan dimulai dari awal.
- 2) Ketika pemain menginjak garis rintangan atau kaki keluar dari batas yang dibuat maka permainan tersebut diulangi lagi dari awal dan ada pengurangan nilai.

### **PERMAINAN ESTAFET BOLA TANGKAP**

Menurut KBBI, estafet ialah lomba olahraga lari atau renang yang dilakukan secara beregu dan memiliki

sistem pembagian jarak tempuh, yang mana dalam pesertanya diwajibkan membawa dan menyerahkan benda yang dibawanya. Contohnya dalam permainan ini pemain disuruh mengambil bola dan kemudian diberikan keteman berikutnya untuk ditangkap.

Permainan ini bisa dimainkan untuk anak SD/MI. Didalam permainan ini terdapat unsur keseimbangan, kelincahan, kecepatan, dan ketepatan. Permainan ini tidak hanya untuk bermain saja tetapi didalamnya terdapat soal-soal yang membuat anak agar bisa mengingat materi pembelejaran lainnya.

#### **A. Sarana dan Prasarana**

- 1) 2 kelompok terdiri dari 4 pemain



Gambar 4. 20 Pemain

- 2) Bola kecil



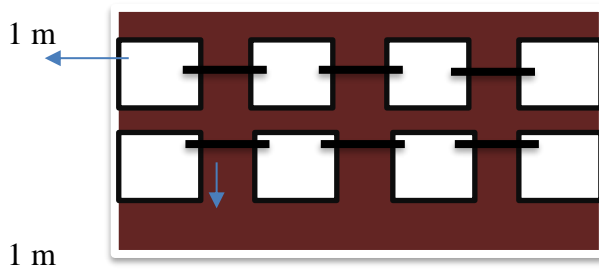
Gambar 4. 21 Bola

3) 3 wadah bermacam warna



Gambar 4. 22 Wadah

4) Halaman ukuran kurang lebih 8 x 4 meter



Gambar 4. 23 Lapangan Permainan

5) Soal



Gambar 4. 24 Soal

## B. Cara bermain

- 1) Persiapan kelompok dalam memulai permainan  
Kelompok menempati tempat permainan terlebih dahulu dengan berjejer kebelakang 4 orang.



Gambar 4. 25 Persiapan Permainan

- 2) Permainan dimulai dengan mengambil bola  
Kemudian pemain yang berada didepan mengambil bola ditempat yang sudah disediakan.



Gambar 4. 26 Mengambil Bola

- 3) Memberikan bola kebelakang  
Setelah mengambil bola, pemain pertama memberikan bola ke pemain berikutnya dengan melewati rintangan berupa tongkat yang ditaruh dibawah. Dengan cara berjalan diatas tongkat dengan seimbang.



Gambar 4. 27 Memberikan Bola

- 4) Pemain terakhir mengambil pertanyaan  
Kemudian sampai diorang terakhir, kemudian  
orang terakhir mengambil pertanyaan pada pemain  
lawan yang sudah ditentukan.



Gambar 4. 28 Mengambil Pertanyaan

- 5) Menjawab jawaban kepada pembimbing.  
Setelah mengambil soal, pemain kemudian  
menjawab dihadapan pembimbing. Setelah pemain  
bisa menjawab soal dan soal diserahkan kepada  
pembimbing.



Gambar 4. 29 Menjawab Pertanyaan

- 6) Menempatkan bola ketempat yang sudah disediakan.

Setelah pemain bisa menjawab pertanyaan dengan benar. Kemudian bola ditaruhkan ke 3 tempat dengan warna yang berbeda. Dan bola ditaruh ditempat sesuai warna bola yang diambil.



Gambar 4. 30 Menaruh Bola

- 7) Pemain terakhir menuju kedepan.

Setelah memasukkan bola pada tempatnya, pemain lari kedepan untuk mengambil bola dan menempati pada bagian depan. Kemudian kembali bermain seperti urutan sebelumnya.





Gambar 4. 31 Pemain Akhir Menuju Depan

### **C. Perolehan Poin**

Point didapat dengan banyaknya soal yang telah terjawab, ketepatan dan kecepatan sesuai waktu yang telah ditentukan yaitu 15 menit. Jika waktu habis maka permainan dianggap selesai dan dapat ditentukan siapa pemenangnya.

### **D. Pelanggaran**

- 1) Saat bola jatuh kemudian pemain mengambilnya maka permainan diulang dari awal.
- 2) Saat pemain melewati rintangan dan kaki keluar dari rintangan tersebut maka permainan diulang dari awal.
- 3) Saat pemain bermain dan mengganggu lawan maka pemain tersebut didiskualifikasi.

## **E. PERMAINAN ANAK SD/MI “WATER JUMP DAN DEVIL SHOT”**

(Niken Nur Atikan dan Meike Dwi Miasari)

### **PERMAINAN WATER JUMP**

Water Jump merupakan permainan yang dilakukan dengan melompat dan membawa air. Di antara kotak-kotak yang ada, ada dua kotak yang bertuliskan tanda tanya “?” dimana pemain harus memilih jenis pertanyaan dan menjawabnya untuk dapat maju melanjutkan kotak berikutnya. Water Jump merupakan modifikasi permainan tradisional yaitu permainan engklek, permainan ini sangat bermanfaat untuk anak-anak karena dalam bermain dapat melatih keseimbangan tubuh, kekuatan otot kaki, dan kelincahan pada anak serta mengasah otak pada anak karena terdapat pertanyaan-pertanyaan yang harus dijawab oleh anak.

#### **A. Sarana dan Prasarana Dalam Permainan**

Sarana dan prasarana yang digunakan dalam permainan Water Jump adalah

- 1) Lahan terbuka atau lapangan  
Untuk ukuran kotak yang dipakai pada permainan water jump adalah 30 cm<sup>2</sup>.
- 2) Ranting pohon, kayu, kapur, lakban hitam (untuk menggambar kotak permainan)



Gambar 5. 1 Lapangan permainan

### 3) Gelas plastik



Gambar 5. 2 Gelas plastik

### 4) Ember plastik



Gambar 5. 3 Ember plastik

5) Wadah literan pengukur air



Gambar 5. 4 Gelas ukur

6) Gaco (batu, pecahan genting, pecahan keramik, dll)



Gambar 5. 5 Gaco

7) Air

8) Pertanyaan

Pertanyaan berupa kertas yang berisi mata pelajaran, kemudian digulung dan dimasukkan ke dalam gelas yang nanti akan dipilih oleh pemain. Pertanyaan disesuaikan dengan usia/kelas pemain.  
Contoh:

MTK ( $5 \times 5 = 25$ )	Agama (Jumlah Rukun iman sebutkan!)
IPA (Bagian tumbuhan yang berfungsi menyerap air dan mineral dalam tanah adalah?)	
IPS (Hari pahlawan dirayakan setiap tanggal?)	

Gambar 5. 6 Soal

## B. Aturan Permainan

Permainan Water Jump dapat dilakukan oleh beberapa orang pemain. Juga dapat dilakukan perorangan atau tidak dengan tim. Didalam video yang kami buat berjumlah 6 pemain yang dibagi menjadi 2 tim yaitu:

- 1) Tim A
- 2) Tim B

Dalam permainan Permainan ini memiliki 3 ronde. Dalam permainan ini tidak ditentukan durasinya, jika salah satu dari anggota tim melakukan kesalahan atau pelanggaran maka digantikan oleh tim selanjutnya.

## C. Tata Cara Permainan

Water Jump dimainkan dengan cara melompat dengan satu kaki pada kotak-kotak yang telah dibuat. Untuk kotak yang letaknya bersebelahan seperti sayap, pemain diperbolehkan meletakkan kakinya pada kedua kotak secara bersamaan, dengan membawa gelas yang berisi air. Dan untuk kotak yang berisikan gambar tanda tanya maka harus menjawab pertanyaan yang sudah disediakan.

Masing-masing tim memiliki 1 gaco, yaitu batu atau pecahan genting yang digunakan sebagai alat lempar.

Adapun penjelasan lengkap teknik bermain Water Jump adalah sebagai berikut:

- 1) Ketua tim melakukan suit, yang menang akan mendapatkan giliran pertama.



Gambar 5. 7 Suit

- 2) Pemain pertama melemparkan gaco pada kotak ke 1 dan tidak boleh melebihi kotak yang telah disediakan.
- 3) Pemain pertama melompat dengan satu kaki, dan kotak yang terdapat gaco harus di lompati kemudian pemain berdiri dikotak yang terdapat gambar tanda tanya dan memilih mata pelajaran secara acak dan menjawabnya.
- 4) Sampai di batas akhir pemain menuangkan air kedalam wadah dengan satu kaki.



Gambar 5. 8 Menuang air ke Wadah

- 5) Setelah itu dilanjutkan oleh pemain kedua pemain melemparkan gaco tersebut ke kotak 2. Dan melakukannya seperti pemain pertama
- 6) Dan dilanjut pemain ketiga dengan melempar gaco ke kotak 3.
- 7) Begitu seterusnya sampai salah satu anggota tim melakukan pelanggaran dalam permainan maka diganti oleh tim yang lain.

#### **D. Cara Perolehan Poin dalam Permainan**

Cara perolehan poin dalam permainan Water Jump adalah

- 1) Jika mendapatkan perolehan air terbanyak per babak,
- 2) Setiap diakhir babak akan dihitung perolehan air yang didapatkan oleh masing-masing tim.
- 3) Jumlah air yang didapat akan dihitung setelah menyelesaikan tiga babak, tim yang memperoleh jumlah air terbanyak akan menjadi pemenangnya.

### **E. Jenis – Jenis Pelanggaran Dalam Permainan**

Jenis-jenis pelanggaran yang dilakukan dalam permainan Water Jump yaitu :

- 1) Gaco melebihi garis pada kotak



Gambar 5. 9 gaco keluar kotak

- 2) Menurunkan dua kaki sebelum menuangkan air



Gambar 5. 10 kedua Kaki turun

- 3) Kaki mengenai garis.





Gambar 5. 11 kaki menginjak garis

4) Menurunkan kaki pada satu kotak



Gambar 5. 12 Kaki turun pada kotak

5) Tidak menurunkan kaki pada dua kotak.



Gambar 5. 13 tidak menurunkan kaki pada dua kotak

6) Tidak bisa menjawab pertanyaan



Gambar 5. 14 tidak bisa menjawab pertanyaan

## PERMAINAN DEVIL SHOT

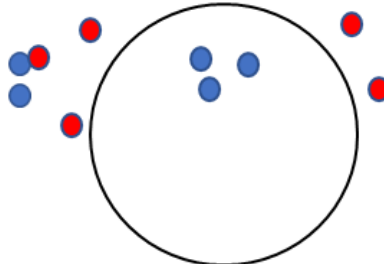
Devil Shot merupakan permainan untuk anak-anak yang dilakukan dengan cara menembakkan bola pada lawan, Tim yang bermain mengambil bola yang bertuliskan nama-nama hewan, dan tim yang jaga akan menggunakan gambar-gambar hewan yang

dipasang di dada. Sehingga tim yang bermain harus bisa menembak hewan yang sesuai dengan nama hewan yang ada di bola mereka. Permainan ini dapat untuk konsentrasi dan kelincihan serta koordinasi setiap tim.

### **A.Sarana dan Prasarana Dalam Permainan**

Sarana dan prasarana yang digunakan dalam permainan Devil Shot adalah

- 1) Lahan terbuka atau lapangan  
Untuk ukuran yang dipakai dalam permainan Devil shot adalah 2-4 m atau lebih, bisa disesuaikan dengan jumlah pemain yang ikut dalam permainan.
- 2) Ranting pohon, kayu, kapur, lakban (untuk menggambar lingkaran permainan)



Gambar 5. 15 Lapangan Permainan

### **3) Bola**

Bola bertuliskan nama-nama hewan



Gambar 5. 16 Bola Bertuliskan Nama Hewan

- 4) Gambar hewan (untuk dipasang didada pada anak-anak)



Gambar 5. 17 Gambar hewan

## **B. Aturan Permainan**

Permainan Devil Shot dapat dilakukan oleh beberapa orang pemain. Didalam video yang kami buat berjumlah 10 pemain yang dibagi menjadi 2 tim yaitu:

- 1) Tim A
- 2) Tim B

Permainan ini memiliki durasi 5 menit dalam sekali bermain. Setiap pemain memiliki waktu 1 menit untuk menembak sasarannya.

### **C. Tata Cara Permainan**

Devil Shot dimainkan dengan cara menembak bola pada lawan yang berada di dalam lingkaran dengan mencocokkan tulisan pada bola dan gambar pada dada lawan.

- 1) Setiap tim melakukan suit yang menang akan mendapatkan giliran pertama dalam menembak.



Gambar 5. 18 Suit

- 2) Tim yang menembak pertama melakukan tembakan pada luar lingkaran
- 3) Jika mengenai salah satu lawan maka akan mendapatkan poin 1.
- 4) Jika waktu sudah habis maka digantikan oleh tim selanjutnya.

### **D. Jenis-Jenis cara Perolehan Poin dalam permainan**

Cara perolehan poin dalam permainan Devil Shot adalah

- 1) Jika penembak berhasil menembak 1 orang maka akan mendapatkan poin 1 jika dapat menembak

semuanya maka, pemembak akan, mendapatkan 5 poin.

- 2) Jika yang berada dalam lingkaran keluar dari lingkaran maka akan dinyatakan gugur dan penembak mendapatkan poin 1.

### **E. Pelanggaran Dalam Permainan**

Jenis-jenis pelanggaran dalam permainan Devil Shot yaitu:

- 1) Penembak masuk kedalam lingkaran



Gambar 5. 19 Penembak Masuk ke dalam Lingkaran

- 2) Tim yang berada dalam lingkaran tidak boleh keluar dari lingkaran



Gambar 5. 20 Tim yang ada dalam lingkaran keluar

## **F. PERMAINAN ADU TANGKAS JUMP'AIR DAN BORIRI (BOLA PIRING BERLARI)**

(Putri Alya Cahyani Dan Lutfi Cholifatur Rodhiyah)

### **PERMAINAN ADU TANGKAS JUMP'AIR**

Permainan adu tangkas jump'air adalah salah satu permainan modifikasi dengan menggunakan kelincian pada kaki dan keseimbangan tangan si pemain. Permainan ini sangat cocok digunakan untuk kalangan sd/mi sederajat bahkan bisa digunakan untuk tingkat SMP. Permainan adu tangkas ini mengandung 3 komponen yaitu;

- a. Kognisi
- b. Afeksi
- c. Psikomotorik

Manfaat permainan adu tangkas :

- a. Melatih otot kaki
- b. Melatih keseimbangan.
- c. Melatih konsentrasi pada anak.
- d. Melatih kerjasama antar teman.
- e. Melatih kelincian pada anak.

### **A. Saran dan prasarana**

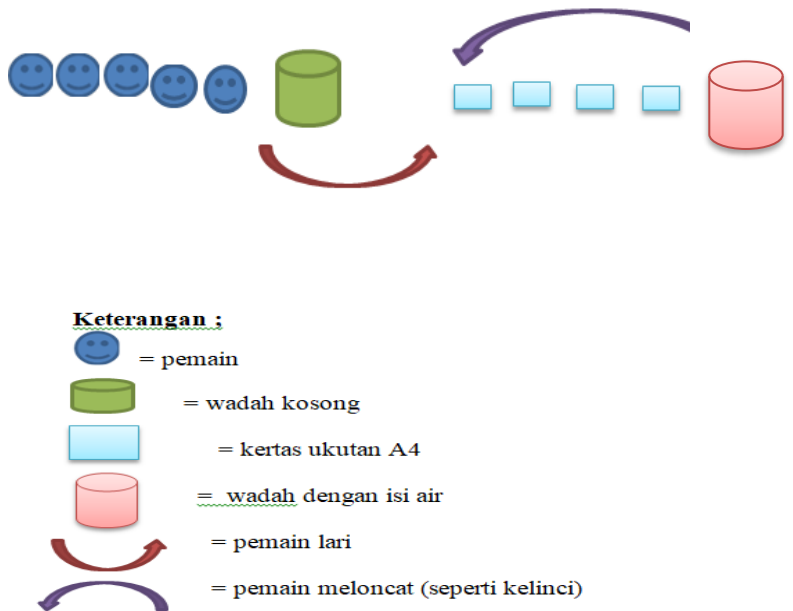
- 1) Gelas 2 buah
- 2) Air secukupnya
- 3) Ember atau wadah 4 buah
- 4) Kertas/Koran 5 buah dengan ukuran a4



- 5) Lapangan /halaman dengan ukuran kurang lebih 3x4meter

## **B. Cara permainan**

- 1) Pembagian siswa sesuai dengan jumlah yang ada (contohnya minimal 5 anak)
- 2) Dari tiap kelompok memilih siapa yang menjadi kapten, kedua kapten langsung suit untuk menentukan siapa yang menang. Untuk tim yang menang mereka berhak memilih tempat .
- 3) Tiap peamin berdiri dibelakang ember yang kosong
- 4) Langkah pertama pemain lari dengan jarak 1meter
- 5) Langkah kedua loncat, dengan ketentuan meloncati kertas yang sudah disusun.
- 6) Langkah ketiga setelah loncat maka pemain berdiri di atas kertas yang disediakan.
- 7) Pemain paling ujung mengambil air menggunakan gelas, kemudian meletakkannya diantara kedua siku, kemudian melakukan dengan estafet kepada pemain lainnya.
- 8) Pemain paling ujung satunya lari/jalan menuju wadah kosong untuk menuangkan air yang berada di dalam gelas.
- 9) Gelas yang kosong dikembalikan lagi ke pemain ujung dengan cara estafet.
- 10) Pemain berlangsung selama 4 menit



Gambar 6. 1 Alur Permainan Adu Tangkas

### C. Perolehan Point

Tim yang berhasil memindahkan air dengan gelas ke wadah kosong paling banyak dialah pemenangnya.

### D. Pelanggaran dari permainan adu tangkas

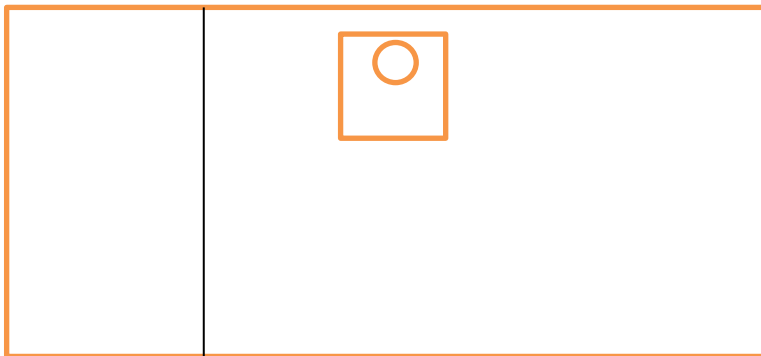
- 1) Ketika pengambilan air dan memberikan tidak secara estafet kepada teman sepermainan, maka mengulang dari pengambilan air .
- 2) Pengambilan gelas kosong juga secara estafet ,kerika tidak dilakukan secara estafet maka diulang dari permainan awal.

## **PENGERTIAN PERMAINAN BORIRI**

Boriri adalah kependekan dari Bola piring berlari, ini merupakan permainan anak-anak yang menggunakan piring dan bola sebagai alat bermainnya. Permainan ini juga mengandung tiga komponen yaitu kognisi, afeksi dan psikomotorik. Permainan ini merupakan permainan tim yang terdiri dari minimal tiga orang setiap timnya dan maksimal bebas tergantung jumlah anak yang ada. Permainan ini lebih mengarah kepada kecepatan olahraga lari dan kerjasama tim yang baik untuk menjadi tim pemenangnya. Permainan ini juga sangat cocok dilakukan untuk anak-anak karena caranya mudah, sederhana, dan tidak berat dilakukan untuk anak-anak.

### **A. Sarana dan Prasarana Permainan Boriri**

- 1) Lapangan ukuran 10 x 5 m



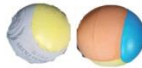
Gambar 6. 2 Lapangan Permainan Boriri

- 2) Piring plastic



Gambar 6. 3 Piring Plastik

### 3) Bola



Gambar 6. 4 Bola

### 4) Ban bekas (atau benda apapun yang berbentuk lingkaran)



Gambar 6. 5 Lingkaran

## **B. Cara bermain Permainan Boriri**

- 1) Pemain terdiri dari minimal 3 anak setiap tim, maksimal sesuai jumlah anak yang ada.
- 2) Langkah pertama, setiap tim berbaris di area start.



Gambar 6. 6 Berbaris di start

- 3) Setelah aba aba mulai, pemain pertama menaruh piring di depannya lalu melompati piring, dan dilanjutkan pemain berikutnya sampai pemain terakhir.



Gambar 6. 7 Melompati piring

- 4) Sampai digaris lempar pemain bergantian melempar piring ke arah pusat zona tengah(ban) lalu masuk ke zona tengah.



Gambar 6. 8 Bergantian Melempar Piring

- 5) Setelah semua pemain masuk ke dalam zona tengah satu persatu pemain mengambil piring lalu berlari menaruh piring di end area (tempat bola) dengan menjawab dengan benar soal yang diberikan, jika belum benar soal di ganti sampai jawaban benar, kemudian baru boleh kembali ke zona tengah.



Gambar 6. 9 Menaruh Piring Di End Area

- 6) pemain terakhir bertugas mengambil bola timnya kemudian tim yang paling cepat masuk pusat zona tengah dan mengangkat bola itulah yang menang.



Gambar 6. 10 Mengangkat bola di zona tengah

### **C. Perolehan Point**

Tim yang akan menang adalah tim yang paling cepat kembali ke zona tengah dengan membawa bola dan masuk ke dalam pusat zona tengah lalu mengangkat bola.

### **D. Pelanggaran Permainan Boriri**

- 1) Pemain keluar lapangan saat permainan berlangsung
- 2) Pemain keluar garis zona tengah saat harus berada di dalamnya.
- 3) Pemain mendorong tim lawan agar keluar zona.
- 4) Pemain melakukan kecurangan saat bermain.

## **G. PERMAINAN SAMBALL KATA DAN ANKTABALL DENGAN KOMPONEN KEBUGARAN JASMANI**

(Salsabil Kyoka Dan Layla Yussyi Khoiro Rahayu)

### **PERMAINAN SAMBALL KATA**

Permainan ini merupakan permainan untuk melatih kecepatan dan kelincahan. Kecepatan diartikan sebagai suatu kemampuan seseorang dalam melakukan berbagai tugasnya dengan baik dan benar. Sedangkan kelincahan menjadi salah satu kemampuan bagi manusia dalam penyesuaian diri. Dalam permainan ini setiap anak dalam kelompok akan menangkap bola dari guru dan menyalurkan bola tersebut ke belakang tanpa harus menoleh, sedangkan pemain yang ada di belakang juga harus segera menangkap dan disalurkan lagi seterusnya seperti itu sampai dapat pemain yang terakhir harus merangkak melewati bawah kaki pemain lainnya dengan membawa bola dan tidak boleh jatuh. Jumlah anggota yang dibutuhkan tidak terbatas asalkan antara team satu dengan team lainnya harus sama jumlah pemainnya.

#### **A. Sarana dan Prasarana**

- 1) Sarana dan prasarana yang dibutuhkan:  
Halaman yang luas
- 2) Bola
- 3) potongan-potongan huruf





Gambar 7. 1 Lapangan permainan Sambal Kata



Gambar 7. 2 Bola



Gambar 7. 3 Potongan Huruf



Gambar 7. 4 Posisi Awal Permainan



Gambar 7. 5 Gerakan melempar dan menangkap bola



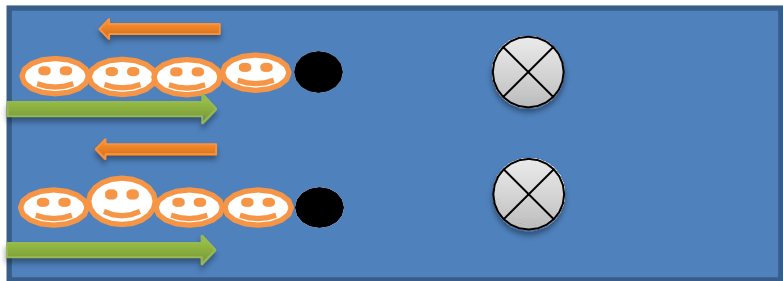
Gambar 7. 6 Mengoper bola Ke pemain di belakangnya



Gambar 7. 7 Membawa bola dengan merangkak melewati kaki pemain se-timnya



Gambar 7. 8 Mengambil Huruf



Keterangan :



(halaman)



( anak yang bermain )



( arah jika bola disalurkan kebelakang )



(arah pemain dari belakang kedepan )



depan )

(bola yang dibawa oleh pemain paling



( tempat mencari kata )

Gambar 7. 9 Alur permainan Sambal Kata

## **B. Peraturan Permainan**

- 1) Pemain harus melempar bola pada pemain dibelakangnya tanpa menoleh kebelakang. Apabila bola tidak berhasil ditangkap maka harus memulai lagi dari awal.
- 2) Pada saat pemain dibagian paling akhir sudah mendapatkan bola, maka harus merangkak melewati sela-sela kaki pemain didepannya, bola yang dipegang tidak boleh lepas. Apabila terlepas maka harus memulai permainan dari awal.

## **C. Tata Cara Permainan**

- 1) Membagi kelompok menjadi 2
- 2) Lalu setiap anggota kelompok berbaris memanjang
- 3) Para anggota kelompok melebarkan kakinya selebar mungkin, untuk mempermudah anggotanya merangkak.
- 4) Setelah aba-aba “siap” dibunyikan, maka pemain yang ada didepan harus menangkap bola yang dilempar oleh guru.
- 5) Saat bola sudah berada ditangan pemain yang paling depan, lalu disalurkan pada pemain dibelakangnya tanpa menoleh kebelakang, dan bola tidak boleh jatuh.
- 6) Ketika bola sudah berhasil ditangkap oleh pemain baris ke 2, kemudian disalurkan pada pemain baris ke 3. Seterusnya seperti itu sampai pada pemain baris terakhir.
- 7) Pemain baris terakhir yang telah memegang bola harus merangkak melalui sela-sela kaki pemain

didepannya yang sudah melebarkan kaki mereka.

- 8) Pada saat merangkak bola tidak boleh jatuh,dan jika sudah sampai di depan pemain pertama harus menyusun kata yang diperintahkan,cara menyusunnya yaitu dengan mencari huruf-huruf didalam wadah,dan sesuai dengan kata yang diperintah oleh pemandu.jika,sudah berhasil menyusun kata yang diperintah bola langsung dikembalikan pada pemain berikutnya yang ada dibelakangnya.
- 9) Permainan di ulang seperti itu secara terus menerus hingga yang pemain yang awal permainan dimulai tadi kembali pada posisi awal.
- 10) Kelompok yang menyelesaikan permainan terbelah dulu yang menjadi pemenang.

#### **D. Perolehan Point**

Cara menentukan pemenang dalam permainan Samball Kata adalah,siapa yang paling cepat menyelesaikan permainan itulah yang dianggap sebagai pemenang,dimana ketentuannya yaitu posisi pemain pada awal permainan dimulai, kembali lagi di posisi semula.

### **PERMAINAN ANKTABALL (ANGKLE, TANGKAP, BOLA)**

Permainan ini untuk melatih keseimbangan. Keseimbangan merupakan suatu komponen kebugaran yang berfungsi sebagai kemampuan yang digunakan untuk bisa mengatur organ dan saraf otot manusia.Dengan melatih keseimbangan manusia mampu

mengontrol tubuhnya dengan baik. Selain itu juga mengandung unsur kecepatan atau *speed* salah satunya adalah gerakan lari di awal permainan. Jumlah anggota dalam permainan ini tidak terbatas asalkan sama antara kelompok satu dengan kelompok lainnya.

#### **A. Sarana dan prasarana**

Sarana dan Prasarana yang dibutuhkan

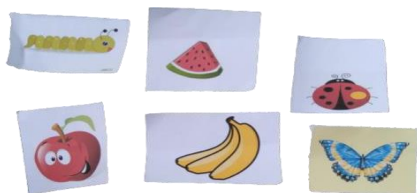
- 1) Halaman yang luas
- 2) Bola
- 3) Gambar
- 4) Ember



Gambar 7. 10 Lapangan permainan Anktaball



Gambar 7. 11 Bola



Gambar 7. 12 Gambar Buah-buahan



Gambar 7. 13 Ember



Gambar 7. 14 Posisi awal permainan



Gambar 7. 15 posisi angkle



Gambar 7. 16 Megambil Gambar Buah

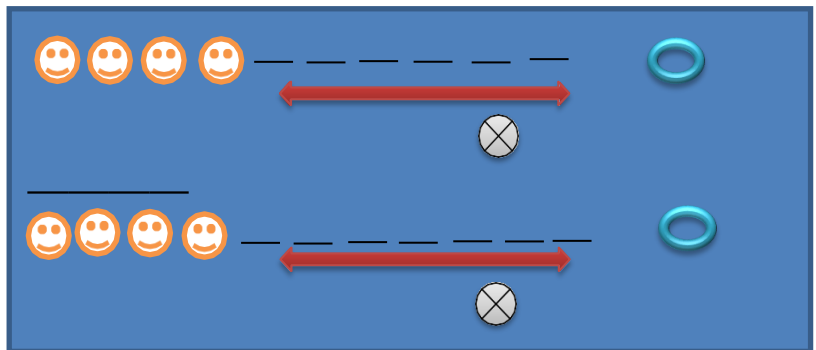


Gambar 7. 17 Menangkap bola





Gambar 7. 18 Membawa bola dengan ankle



Keterangan :



(Halaman)



(anak yang bermain)



(pola untuk berlari dan ankle menuju tempat melempar bola)



(gerakan bolak-balik)



(wadah untuk mengambil gambar)



(wadah untuk melempar bola)

Gambar 7. 19 Alur permainan Anktaball

## **B. Peraturan Permainan**

- 1) Pemain harus mengangkat satu kaki setelah berlari, apabila kaki terjatuh maka harus memulai lagi dari awal.
- 2) Pada saat menangkap bola yang dilempar oleh guru/pendamping, bola tidak boleh jatuh. Jika bola jatuh maka harus mengulangnya dari awal.
- 3) Para pemain juga harus memasukkan bola ke dalam ember, jika bola berhasil masuk maka mendapatkan poin 1. Dan jika tidak berhasil maka mendapat point 0

## **C. Tata Cara Permainan**

- 1) Membentuk 2 kelompok
- 2) Setelah itu tiap kelompok berbaris seperti pada *Gambar 7.14*
- 3) Ketika guru/pendamping memberikan aba-aba “siap”, maka pemain harus berlari sampai garis yang sudah ditentukan jaraknya sekitar 4-5 meter
- 4) Setelah berlari mencapai garis, kemudian lari lagi kembali ke garis start
- 5) Lalu kembali lagi menuju garis finish yang ditentukan tetapi dengan mengangkat satu kaki (*angkle*)
- 6) Ditengah-tengah pemain melakukan *angkle*, para pemain harus mencari gambar yang sesuai dengan perintah pemandu, gambar tersebut sudah diletakkan secara acak didalam wadah. Jika sudah berhasil menemukan gambar maka pemain harus menangkap bola dari pemandu (bola tidak boleh jatuh)
- 7) Para pemain melanjutkan *angkle* dengan membawa

bola,dan harus memasukkan bola kedalam ember yang disediakan.

- 8) Setelah berusaha memasukkan bola kedalam ember,kemudian pemain tersebutkembali lagi ke barisan awal tetap dengan kaki diangkat satu.
- 9) Permainan diulang terus menerus sampai pada anggota terakhir.

#### **D. Perolehan point**

Cara menentukan siapa pemenangnya yaitu yang paling banyak memasukkan bola kedalamember,dan siapa yang tercepat menyelesaikan permainan.

## **H. PERMAINAN OLAHRAGA ROPE BY TURNS DAN ZIGZAG BOLA WARNA**

### **MAKALAH PERMAINAN OLAHRAGA**

(Mutimatul Fadilah dan Neha Anjeli putri)

#### **PERMAINAN “ROPE BY TURNS”**

Permainan “Rope by Turns “ merupakan modifikasi dari salah satu permainan tradisional yang beradadi Indonesia yaitu lompat tali. Jika pada permainan lompat tali biasanya menggunakan tali skipping atau gelang karet yang dibuat rantai panjang sebagai alat dalam permainannya maka permainan ini menggunakan tali rafia dan kayu sebagai alat dalam permainannya sehingga permainan ini bisa dilakukan hanya dengan 2 orang pemain saja tapi jika lebih juga lebih seru. Disini yang membedakan adalah ada sesi dimana setelah melompat pemain menengadahkan kepalanya dengan tinggi tali terus berubah dan tinggi dari lompatannya konstan (tetap). Manfaat dari permainan ini yaitu dapat melatih keakuratan serta kecepatan karena saat bermain pemain mengatur strategi agar tidak menyentuh sekaligus cepat melewati tali rafia.

#### **A. Sarana dan Prasarana Permainan “Rope by Turns”**

- 1) Tali rafia, sebagai alat utama dalam permainan.



Gambar 8. 1 Tali Rafia

- 2) Kayu, sebagai penyangga tali rafia sekaligus pembatas samping. Ukurannya menyesuaikan tinggi badan dari individu yang bermain.



Gambar 8. 2 Kayu

- 3) Lapangan, bisa memakai lapangan maupun halaman karenapermainan ini tidak membutuhkan tempat yang sangat luas tetapi tidak bisa dimainkan di tempat yang sempit.



Gambar 8. 3 Lapangan Permainan Rope By turns

## **B. Cara Bermain Permainan “Rope by Turns”**

- 1) Permainan ini dimainkan oleh 2 tim, setiap tim terdiri dari satu orang atau lebih.



Gambar 8. 4 posisi awal permainan

- 2) Permainan ini diawali dengan setiap individu dari masing-masing tim melewati atas tali rafia dengan cara melompat tanpa menyentuh tali maupunkayu.



Gambar 8. 5 Melompat melewati tali

- 3) Selanjutnya individu melewati bawah tali rafia dengan cara menengadahkan kepalanya tanpa menyentuh talirafia.



Gambar 8. 6 Menegadahkan kepala melewati tali

- 4) Kemudian setiap individu melakukan hal tersebut sampai tali rafia yang terakhir.
- 5) Masing-masing individu berusaha mencapai tali terakhir dengan cepat agar memenangkan pertandingan.

### **C. Perolehan Point**

- 1) Setiap individu tercepat yang berhasil melewati tali rafia akan mendapatkan poin 2
- 2) Sedangkan individu yang kalah mendapatkan poin 0
- 3) Tim yang mendapatkan poin terbanyak maka akan memenangkan pertandingan

### **D. Pelanggaran dalam Permainan “ Rope by Turns”**

- 1) Jika salah satu anggota tubuh pemain menyentuh tali rafia maka pemain harus kembali dari awal lagi atau dengan kata lain harus mengulang dari awal.
- 2) Jika salah satu anggota tubuh menyenggol kayu maka pemain harus mengulang dari awal lagi.

## **PERMAINAN ZIGZAG BOLAWARNA**

Permainan “ Zigzag Bola Warna” merupakan gabungan dari permainan zigzag dan mencocokkan warna bola yang sama. Zigzag disini bermainnya berbeda dengan zig zag pada umumnya. Apabila zig zag biasanya hanya berlari saja, disini kita harus melewati zigzag dengan membawa bola kelereng yang diletakkan disendok dan sendok tersebut digigit oleh pemain. Kemudian setelah sampai diakhir dilanjutkan mencocokkan warna bola yang disediakan secara acak. Permainan ini bisa dimainkan oleh dua orang atau lebih. Manfaat dari permainan ini adalah melatih kemampuan kecepatan, motorik, konsentrasi, melatih keseimbangan, merangsang koordinasi tangan dan kaki, dan mengajarkan anak untuk berkompetisi dan memiliki jiwa sportifitas.

## A. Sarana dan Prasarana Permainan “Zigzag BolaWarna”

1) Sendok, sebagai tempat menaruhnyakelereng



Gambar 8. 7 sendok

2) Kelereng



Gambar 8. 8 Kelereng

3) BolaWarna



Gambar 8. 9 Bola



- 4) Kertas, pembatas langkah zigzag



Gambar 8. 10 Kertas

- 5) Lapangan, menggunakan lapangan atau halaman yang luas.



Gambar 8. 11 lapangan Permainan Kelereng Sendok

## **B. Cara Bermain Permainan “Zigzag Bola Warna”**

- 1) Permainan ini dimainkan oleh 2 tim, setiap tim terdiri dari satu orang atau lebih.
- 2) Pemain membawa sendok yang berisi kelereng dengan menggigitnya dan dibawa melewati lintasan dengan pola zigzag.



Gambar 8. 12 membawa kelereng di sendok dengan mulut

- 3) Setelah mencapai akhir zig zag, pemain selanjutnya mencocokkan warna bola yang disediakan secara acak.



Gambar 8. 13 Mencocokkan warna bola

- 4) Untuk menentukan pemenang yaitu tim yang mendapatkan poin terbanyak.

### **C. . Cara Penilaian Permainan “Zigzag Bola Warna”**

- 1) Jika bola kelereng terjatuh maka harus mengulangi dari start dan mendapat potongan 2 poin.
- 2) Apabila bola kelereng terjatuh sampai tiga kali maka mendapatkan poin 1.
- 3) Individu tercepat yang berhasil menyelesaikan permainan terlebih dahulu akan mendapat 3 poin.
- 4) Tim yang mendapatkan poin terbanyak akan memenangkan pertandingan tersebut.

### **D. Pelanggaran dalam Permainan “Zigzag Bola Warna”**

- 1) Jika tangan pemain menyentuh sendok maka mengulang dari start.
- 2) Kelereng tidak boleh terjatuh, jika jatu maka pemain mengulang dari start dan mendapat potongan poin.

## **I. PERMAINAN KELINCAHAN ZIG ZAG PERMAINAN MIRET**

(Nabila Qotrun Nada dan Siti Ma'rufah)

### **PERMAINAN KELINCAHAN ZIG ZAG**

Kemampuan untuk mengubah arah posisi tubuh dengan kecepatan dan ketetapan yang tinggi disebut kelincahan. Kelincahan berasal dari kata lincah yang berarti selalu bergerak, tidak dapat diam, tidak tenang, dan tidak tetap. Kelincahan atau agility menjadi salah satu faktor penting untuk menunjang keterampilan fisik. Kelincahan terbagi menjadi dua jenis, yakni kelincahan umum (general agility) dan khusus (special agility). Kelincahan seseorang untuk menghadapi olahraga secara umum dan menghadapi situasi hidup dan lingkungan disebut kelincahan umum atau general agility. Sementara kelincahan khusus (special agility) adalah kelincahan seseorang yang digunakan untuk melakukan kegiatan olahraga khusus dalam cabang olahraga tertentu.

Manfaat lari zig-zag bagi kesehatan tubuh di antaranya adalah:

- 1) Melatih kelincahan dan keseimbangan tubuh.
- 2) Memperkuat otot kaki, paha, dan betis.
- 3) Membantu meningkatkan sistem pernapasan.
- 4) Membakar lemak dalam tubuh.

Kelincahan (agility) yaitu:

Komponen kebugaran jasmani kelincahan berarti kemampuan tubuh untuk melakukan perubahan gerak dengan tanpa hilang keseimbangan. Contohnya yaitu:

- 1) Berlari cepat bolak-balik
- 2) Memukul balon
- 3) Lari zig-zag

#### **A. Sarana dan Prasarana**

Dalam permainan kelincahan zig zag membutuhkan alat-alat sebagai berikut:

- 1) Baskom (Sebagai alat untuk pemisahan jarak )



Gambar 9. 1 Baskom

- 2) Kapur (Untuk menggarisi start)



Gambar 9. 2 Kapur tulis

## B. Cara Bermain

Kelincahan zig zag Teknik lari zig-zag adalah sebagai berikut:

- 1) Berdirilah dengan posisi tegak.
- 2) Letakkanlah kedua tangan di samping badan dan lurus ke depan.
- 3) Lakukanlah lari dengan gerakan berbelok-belok ke arah kanan dan kiri sesuai arah yang sudah ditentukan.
- 4) Sebagai rintangan, bisa menggunakan alat bantu berupa bascom.
- 5) Lari zig-zag dilakukan sebanyak 5-6 kali di antara beberapa titik (ditandai dengan bascom )dengan jarak sekitar 1-2 meter.

Zig zag :

- 1) jika mendapat poin satu apabila peserta sudah melakukan putaran sebanyak 2 kali.
- 2) poin 2 jika peserta sudah melakukan putaran sebanyak 4 kali.
- 3) poin 4 jika peserta sudah melakukan putaran

sebanyak 6 kali.

4) permainan ini diberi waktu sebanyak 20 detik.

### **C. Larangan**



Gambar 9. 3 Larangan permainan

- 1) Dilarang menyentuh baskom.
- 2) Dilarang melewati garis yang telah ditentukan.
- 3) Dilarang melewati batas waktu yang telah ditentukan.

## **PERMAINAN MIRET**

Pengertian permainan Miret yaitu permainan memindahkan karet dengan tingkat penyesuaian seseorang pada segala aktifitas kerja secara efektif dan efisiensi dengan cara penguluran tubuh yang baik.

### **A. Sarana dan Prasarana**

Adapun alat yang diperlukan sebagai berikut:

- 1) Karet sebagai Karet sebagai alat yang di pindahkan ( bahannya).



Gambar 9. 4 Gelang karet

- 2) Potongan kertas : digunakan untuk alas kaki, agar tidak keluar dari batas yang di tentukan.



Gambar 9. 5 Kertas warna

## **B. Cara bermain :**

- 1) Dilakukan dengan duduk, kaki diselanjorkan dan di buka.



- 2) Potongan kertas sebagai alas kaki untuk pembatas/ batas kaki.
- 3) Lalu 8 karet ditaruh kaki sebelah kanan.
- 4) Setelah hitungan sampai 3 permainan dimulai.
- 5) Untuk 8 karet yang ada dikaki sebelah kanan di pindahkan ke sebelah kaki kiri satu persatu.



Gambar 9. 6 Memindahkan Karet Dari kaki kanan ke kaki kiri

- 6) Batas waktu yang diberikan dalam permainan tersebut yaitu 10 detik.

### **C. Larangan dalam permainan Larangan permainan :**

- 1) kaki tidak boleh keluar dari potongan kertas, jika keluar peserta akan didiskualifikasi.
- 2) tidak boleh memindahkan karet lebih dari satu.
- 3) kaki tidak boleh ditekuk.

### **D. Cara menentukan pemenang**

Cara menentukan pemenang dalam permainan Miret yaitu bagi tim yang menyelesaikan permainan

dengan cepat dan tepat waktu maka tim tersebutlah yang akan menjadi pemenangnya.

## **J. PERMAINAN BUKU BERJALAN DAN PERMAINAN LARI MENYUSUN KATA**

(Mohammad Saifudin dan Muhammad Qoyyum Bilhaq)

### **PERMAINAN BUKU BERJALAN**

Permainan buku berjalan adalah permainan memindah buku dari garis awal (*start*) sampai ke garis *finish* dengan cara berjalan cepat dan meletakkan buku dikepala. Permainan ini mengandalkan kecepatan, keseimbangan, dan konsentrasi yang tinggi.

#### **A. Sarana dan prasarana**

Sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam permainan buku berjalan antara lain:

- 1) Lapangan dengan ukuran bebas
- 2) Meja
- 3) Buku tulis

#### **B. Cara melakukan permainan buku berjalan**

Permainan buku berjalan ini dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut:

- 1) Pertama, terdapat dua tim dengan masing-masing tim terdapat dua peserta.
- 2) Kedua, orang pertama masing-masing tim bersiap memasuki arena permainan dan meletakkan buku di atas kepala. Kalau buku sudah diatas kepala, maka tidak boleh dipegang dengan tangan.
- 3) Ketiga, aba-aba dimulai dan peserta pertama masing-masing tim berjalan cepat menuju garis

finish, setelah sampai finish, buku diletakkan diatas meja yang sudah disediakan.

- 4) Keempat, peserta kedua masing-masing tim dengan segera menyusul peserta pertama yang sudah sampai digaris finish, apabila peserta pertama belum sampai digaris finish maka peserta kedua tidak boleh berjalan terlebih dahulu.
- 5) jika salah satu peserta kedua masing-masing tim ada yang lebih dahulu sampai garis finish, maka dialah yang dinyatakan menang.



Gambar 10. 1 Mengambil buku untuk ditaruh di kepala



Gambar 10. 2 membawa buku diatas kepala



Gambar 10. 3 Sampai di garis finis

### **C. Menentukan pemenang**

Suatu tim bisa dinyatakan menang apabila telah sampai pada garis finish terlebih dahulu.

### **D. Menentukan pelanggaran**

Suatu pelanggaran dapat terjadi apabila buku yang ada diatas kepala peserta jatuh kebawah, maka diharuskan untuk mengulangi lagi dari awal, sedangkan peserta lainnya masih tetap berlanjut menuju garis finish.

## **PERMAINAN LARI MENYUSUN KATA**

Permainan lari menyusun kata merupakan permainan yang diciptakan untuk melatih kecepatan pada anak. Permainan ini dapat dilakukan dengan berlari dari garis start dan mengambil huruf-huruf abjad yang sudah di sediakan dan menyusun menjadi sebuah kata.

### **A. Sarana dan prasarana**

Sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam permainan lari menyusun kata ini antara lain:

- 1) Lapangan dengan ukuran bebas
- 2) Huruf abjad yang ditulis pada potongan kertas atau kardus

## **B. Cara melakukan permainan lari menyusun kata**

Permainan lari menyusun kata ini dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut:

- 1) Pertama, peserta terdiri dari dua orang atau lebih, dan sudah bersiap berada pada garis start.
- 2) Kedua, ketika aba-aba dimulai, peserta berlari menuju arah huruf yang sudah disediakan dengan masing-masing peserta mengambil satu huruf.
- 3) Ketiga, setelah mengambil satu huruf, peserta langsung segera kembali lagi menuju ke arah start, dan meletakkan huruf dibawah untuk disusun menjadi sebuah kata yang sudah ditentukan oleh penyelenggara.
- 4) Keempat, peserta kembali lagi menuju ke arah huruf yang sudah diacak dan kembali lagi menuju start untuk huruf ke bawah. Begitupun seterusnya hingga sebuah kata sudah tersusun.



Gambar 10. 4 Posisi awal permainan



Gambar 10. 5 berlari mengambil huruf



Gambar 10. 6 menyusun huruf menjadi kata

### **C. Menentukan pemenang**

Peserta dapat dinyatakan menang apabila telah menyelesaikan susunan kata terlebih dahulu.

### **D. Menentukan pelanggaran**

Pelanggaran dapat terjadi apabila peserta mengambil huruf milik lawannya dan apabila ketahuan curang dengan membawa dua huruf pada satu putaran. Hal ini diharuskan untuk memulai dari awal dan peserta lain tetap berlanjut.

## **K. SEPAK PINALTI DAN LOMPAT KARET**

( Lia Hamidatus Sholihah dan Tutus Hafidah)

### **SEPAK PINALTI**

Permainan Sepak Bola memiliki sebuah peraturan mengenai hukuman bagi pelanggaran diarea terlarang yakni tendangan penalty. Dalam pertandingan Sepak Bola, apabila pemain bertahan melakukan pelanggaran di dalam area gawang maka tim lawan mendapatkan hukuman tendangan penalti. Tendangan pinalti merupakan salah satu cara bagi sebuah tim untuk mencetak gol dalam permainan sepak bola.

Selain itu, tendangan penalti merupakan salah satu cara untuk menentukan pemenang dari sebuah pertandingan jika ditetapkan sebelum pertandingan berlangsung. Adu tendangan penalti dilakukan setelah kedudukan dua timimbang setelah bermain dalam waktu normal atau perpanjangan waktu.

Babak adu penalti berjalan dengan masing-masing tim diwakili oleh 5 orang. Jika kedudukan masih seri setelah kelima penendang mengambil giliran, setiap tim mendapatkan kesempatan tambahan hingga ada pemenang dari pertandingan.

#### **A. Aturan dan Syarat Sepak Pinalti**

Berikut adalah aturan pelaksanaan tendangan penalty dalam sepak bola sebagaimana ditetapkan oleh Dewan Asosiasi Sepak Bola Internasional (IFAB), sebagai berikut :

- 1) Bola harus berada di titik penalti.



- 2) Jarak antara titik penalti dengan gawang yaitu 11 meter.
- 3) Tiang, mistar, dan jarring gawang tidak boleh bergeser atau bergerak Ketika tendangan penalti diambil.
- 4) Wasit harus secara jelas memastikan pemain yang akan menendang penalti.
- 5) Penjaga gawang harus tetap berada di garis gawang serta diantara tiang gawang saat menghadapi tendangan penalti.
- 6) Penjaga gawang tidak boleh menyentuh tiang, mistar, dan jarring gawang sebelum tendangan dilakukan.
- 7) Ketika bola ditendang, salah satu kaki penjaga gawang harus tetap berada di garis gawang atau sejajar
- 8) Tendangan penalti harus dilakukan setelah wasit memberi isyarat melalui peluit.
- 9) Penendang harus mengarahkan bola ke depan (maju).
- 10) Penendang tidak boleh menyentuh bola hasil tendangannya jika belum menyentuh pemain lain.
- 11) Bola dianggap berjalan dalam permainan apabila telah ditendang dan bergerak ke depan dari titik penalti.
- 12) Tendangan penalti dianggap selesai dilakukan jika bola berhenti bergerak, keluar wilayah permainan, masuk ke gawang, atau berdasar keputusan wasit telah terjadi pelanggaran.
- 13) Pemain kedua tim selain penendang dan penjaga gawang dilarang berada di dalam kotak penalti Ketika tendangan penalti dilakukan.

Peraturan tendangan penalti diatas, menentukan sebuah tendangan penalti dinyatakan sah oleh wasit. Dalam permainan sepak bola apabila terjadi tendangan penalti, bola tersebut menyentuh tiang atau mistar gawang dan memantul ke lapangan. Kemudian bola tersebut ditendang Kembali oleh pemain yang sama dan terjadi gol, maka gol tersebut dinyatakan sah jika terjadi dalam waktu normal.

Beda cerita apabila salah satu pemain yakni penendang atau kipper melanggar peraturan itu, wasit dapat memerintahkan tendangan penalti untuk diulang. Wasit juga berhak mengulang tendangan penalti apabila diketahui adanya pemain yang memasuki wilayah penalti Ketika tendangan dilakukan.

Namun, jika pemain tim bertahan yang memasuki area penalti dan tendangan tersebut berbuah gol maka tendangan tidak diulang. Begitu juga apabila penjaga gawang melanggar ketentuan dalam situasi penalti dan terjadi gol, maka wasit akan mengsahkan gol penalti tersebut.

Tendangan penalti diulang apabila terjadi situasi seperti berikut :

- 1) Pemain tim menyerang melanggar batas wilayah penalti Ketika tendangan dilakukan dan berbuah gol.
- 2) Pemain tim bertahan melanggar batas wilayah penalti sementara tendangan penalti tidak gol.

- 3) Pemain tim menyerang dan bertahan melanggar batas wilayah penalti Ketika tendangan dilakukan secara bersamaan.
- 4) Penjaga gawang melanggar ketentuan (meninggalkan garis gawang, menyentuh bagian dari gawang, mengganggu penendang) untuk menghalangi terjadinya gol dari tendangan penalti,  
Diluar pelanggaran tersebut, ketetapan akhir mengenai sah atau tidaknya gol dan penalti yang dilakukan sepenuhnya berada di tangan wasit.

## **B. Praktek Modifikasi Penalti**

Dilihat dari pengertian diatas, sudah dapat diketahui apa itu penalti yang sebenarnya. Namun kali ini kami melakukan sedikit modifikasi pada penalti, untuk lebih menyederhanakannya. Tentu saja supaya lebih mudah dilakukan oleh anak-anak, yang pada dasarnya masih memerlukan hal sederhana, sebelum lanjut kepada hal yang pada intinya. Dan juga permainan sederhana ini adalah untuk bersenang-senang. Dalam hal ini, tentu kami akan memodifikasi aturan dan syarat yang berlaku, sebagaimana berikut :

Sarana dan Prasarana :

1. Pemain (minimal dua orang, satu sebagai penjaga gawang, satu lagi yang akan melakukan tendangan. Tetapi bisa saja lebih)
2. Gawang (karena sifatnya sederhana, gawang bisa terbuat dari apapun, lebarnya pun menyesuaikan umur anak, bisa 1 meter hingga 2 setengah meter)



Gambar11. 1 Penjaga gawang

3. Bola (pada permainan sepakbola asli, bola menggunakan kulit, karena ini untuk anak-anak, bola bisa diganti dengan plastik)



Gambar11. 2 Menangkap Bola

4. Lapangan (Lapangan atau tempat bermain, bisa dimanapun asalkan tempatnya luas).

## **LOMPAT KARET**

Permainan lompat karet merupakan permainan anak-anak yang biasa dilakukan oleh anak perempuan, tetapi juga ada beberapa anak laki-laki yang juga melakukan permainan ini.

Permainan ini membutuhkan ketangkasan untuk bermain, karena permainan ini termasuk permainan yang melelahkan tetapi tetap memiliki manfaat yang baik untuk kesehatan tubuh kita. Karena bias belajar dan teknik melompat yang ada dalam permainan ini memang memerlukan keterampilan sendiri. Lama-kelamaan bila sering dilakukan, anak dapat tumbuh menjadi cekatan, tangkas dan dinamis. Otot-ototnyapun dapat padat dan berisi, kuat serta terlatih. Dan juga bias membantu mengurangi obesitas pada anak.

Adapun manfaat dari permainan ini adalah melatih otot kaki, meningkatkan koordinasi tubuh, meningkatkan fungsi kognitif, dan meningkatkan kepadatan tulang.

### **A. Aturan dan Syarat Lompat Karet**

Permainan lompat karet ini adalah permainan sederhana, tetapi permainan ini juga mempunyai peraturan seperti permainan lainnya. Berikut adalah aturan dalam permainan lompat tali. :

- 1) Kaki tidak boleh menyentuh tali.
- 2) Pemain diperbolehkan melakukan gerakan apa saja, tetapi tidak boleh menggunakan alat bantu.
- 3) Permainan harus sportif.

Peraturan permainan lompat karet diatas adalah peraturan yang digunakan untuk permainan lompat karet secara individual. Hal ini berkaitan dengan syarat

permainan yang harus mempersiapkan alat bermain seperti tali atau karet. Permainan ini adalah permainan yang sederhana yang bisa dilakukan dimana saja dan kapan saja. Tidak ada peraturan yang memberatkan untuk melakukan permainan ini. Apabila pemain gagal dalam lompatan maka gugur sudah permainan yang dilakukan.

## **B. Praktek Modifikasi Lompat Karet**

Pada permainan lompat karet kali ini, permainan dilakukan berkelompok untuk memudahkan anak-anak dalam melakukan permainan ini dan juga tidak memberatkan untuk melakukan lompatan. Disini permainan dilakukan oleh 3 anak, satu anak menjadi pelompat dan dua anak menjadi pemegang tali. Bisa dilakukan oleh anak laki-laki dan perempuan atau juga bisa dilakukan oleh perempuan. Tetapi kali ini dilakukan dengan campuran. Berikut adalah permainan lompat karet yang telah kami modifikasi :

Sarana dan Prasarana :

- 1) Pemain (minimal dilakukan oleh tiga orang, dua menjadi pemegang karet dan satu menjadi menjadi pelompat dan juga bisa dilakukan oleh lebih dari 3 orang).



Gambar11. 3 Posisi awal Permainan

- 2) Satu pemain menjadi pelompat dan dua lagi memegang karet yang dipakai untuk alat lompatan.



Gambar11. 4 Melompati karet

- 3) Apabila pemain pertama menyentuh tali dan terjatuh maka pemain tersebut dianggap gagal dalam permainan.
- 4) Untuk pemenangnya adalah siapa saja yang mendapatkan point lompatan terbanyak.

Gambaran sederhana tendangan penalty dan lompat karet diatas fungsinya adalah sama, yaitu sebagai olahraga dan hiburan.



## **L. PERMAINAN OLAHRAGA “ DUA KELINCI PINTAR DAN JAKUTOL (JAWAB PAKU BOTOL)” UNTUK TINGKAT SEKOLAH DASAR**

(Nur Khofifatuz Zahro’ dan Maila Fatiha)

### **DUA KELINCI PINTAR**

Permainan “dua kelinci pintar” ini adalah permainan untuk anak tingkat sekolah dasar (SD) yang mengandung beberapa unsur penting diantaranya adalah kognisi, afeksi dan psikomototik. Kognisi adalah kecerdasan atau intelektualitas sedangkan afeksi adalah perilaku atau kerjasama kelompok serta psikomotorik adalah sustu gerakan. Tidak hanya itu, di dalam permainan ini juga terkandung beberapa komponen kebugaran diantaranya adalah kecepatan (speed), koordinasi (coordination) dan keseimbangan (balance). Permainan ini memiliki beberapa peraturan yang wajib dipatuhi dan dilaksanakan bagi pesertanya. Cabang atletik kebugaran yang terkandung dalam permainan “dua kelinci pintar”

Permainan ini memiliki banyak manfaat utuk kesehatan tingkat anak sekolah dasar (SD) beberapa diantaranya adalah melatih kerjasama, melatih kognitif, melatih dan psikomotorik peserta. Permainan ini tidak hanya untuk tingkat dasar saja, bisa juga diterapkan pada jenjang pendidikan yang lebih tinggi dari SD. Dalam permainan ini juga terdiri atas beberapa komponen kebugaran diantaranya adalah:

#### **a. Kecepatan (speed)**

Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut

dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan menempuh jarak dalam waktu sesingkat-singkatnya. Kecepatan dalam permainan ini yaitu kecepatan untuk melompat menuju garis finish yang sudah ditentukan.

b. Keseimbangan (balance)

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan kesetimbangan tubuh ketika di tempatkan di berbagai posisi. Definisi menurut O'Sullivan, keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan pusat gravitasi pada bidang tumpu terutama ketika saat posisi tegak. Keseimbangan dalam permainan ini terletak saat tim mempertahankan bola yang berada di tengah-tengah mereka agar tidak jatuh ke permukaan tanah. Oleh sebab itu dibutuhkan keseimbangan dalam menjaga bola itu tatap pada tempatnya.

c. Kekuatan (strength)

Komponen kebugaran jasmani kekuatan berarti kemampuan otot untuk menerima beban saat melakukan aktivitas. Kekuatan yang dimaksud dalam permainan ini adalah kekuatan untuk melompat dengan kaki yang paling kuat yang juga digunakan untuk menopang tubuh.

d. Keakuratan (accuracy)

Keakuratan ialah kemampuan dalam mengatur gerakan cocok dengan target. Keakuratan dalam permainan ini yaitu saat menjawab pertanyaan yang diucapkan oleh para penanya, sekaligus sebagai strategi masing-masing setiap tim.

## **A. Sarana Dan Prasarana**

Adapun beberapa sarana-prasarana dalam permainan ini adalah:

- 1) Kertas buffalo (sebagai pijakan kaki)



Gambar 12. 1 Kertas Bufallo

- 2) 4 buah sendok



Gambar 12. 2 Sendok

- 3) 4 buah kelereng



Gambar 12. 3 Kelereng

4) Spidol, untuk menjawab pertanyaan



Gambar 12. 4 Spidol

5) Beberapa pertanyaan yang telah di sediakan penyelenggara



Gambar 12. 5 Soal

- 6) 1 M tali rumput jepang (sebagai penanda garis finish)



Gambar 12. 6 Tali rafia

- 7) Lapangan yang luas



Gambar 12. 7 Lapangan permainan Dua kelinci pintar  
Dengan luas 10m x 4m

### B. Cara permainan

Adapun jalanya permainan “dua kelinci pintar” diantaranya adalah:

- 1) Pertama-tama, letakan semua peralatan permainan pada lapangan yang sudah disediakan, dan tata sesuai dengan alur permainan



Gambar 12. 8 Posisi Penataan lapangan

- 2) Susun peserta di belakang garis start, yang terdiri dari tim Merah dan tim Hijau. Setiap tim terdiri dari 2 orang



Gambar 12. 9 Pemain

- 3) Setelah permainan dimulai, setiap tim akan melompat dan berpijak pada kertas buffalo berukuran 60cm x 60cm yang sudah disediakan sebagai pijakan kaki dengan jarak 60 cm dari garis start.



Gambar 12. 10 Melompat diatas kertas bufalo

- 4) Di setiap pijakan, akan disediakan 1 pertanyaan yang harus dijawab dengan benar. Pijakan kaki

dalam permainan ini berjumlah 6. Setiap pijakan memiliki jarak sekitar 60 cm



Gambar 12. 11 Menjawab pertanyaan

- 5) Setelah berhasil melompat dan menjawab semua pertanyaan yang sudah disediakan, setiap peserta dalam tim harus lari sekitar 80 cm untuk mengambil sendok dan kelereng yang sudah disediakan oleh penyelenggara lalu meletakkan kelereng di cekungan sendok dan membawanya dengan mulut



Gambar 12. 12 Mengambil Kelereng

- 6) Setelah itu setiap peserta dalam tim harus berjalan zig-zag tanpa menginjak pijakan lompat. Setiap peserta dalam tim harus bisa menjaga



keseimbangan kelereng yang ia bawa dengan menggunakan mulut tanpa bantuan tangan sama sekali.



Gambar 12. 13 membawa kelereng dengan Berlari ziz-zag

- 7) Pemenang dalam permainan ini diraih oleh tim Hijau yang terdiri dari 2 peserta laki-laki

### **C. Cara menentukan pemenang**

Cara menentukan pemenang dalam permainan ini adalah tim manapun yang mempunyai skor lebih tinggi di banding tim lawan maka ia dinyatakan pemenang dalam permainan ini. Jika ada peserta yang sampai garis finish lebih dulu dibanding dengan tim lawan maka harus dilihat terlebih dahulu skor masing-masing tim. Tim dengan skor yang tertinggi maka ia adalah pemenang.

### **D. Melanggar peraturan**

Dalam permainan ini tidak ada diskualifikasi peserta. Namun, jika tim melakukan kesalahan atau melanggar aturan maka harus bersedia mengulang

permainannya dari awal garis start. Mau sejauh apapun langkah yang telah dilalui peserta jika terbukti melakukan pelanggaran maka harus mengulangnya lagi dari awal

### **JAKUTOL (JAWAB PAKU BOTOL)**

Permainan adalah berbagai kegiatan yang sebenarnya dirancang dengan maksud agar anak dapat meningkatkan beberapa kemampuan tertentu berdasarkan pengalaman belajar. Permainan JAKUTOL adalah permainan anak yang terinspirasi dari anak-anak yang suka mengedepankan bermain saja tetapi lupa dengan kewajibannya sebagai pelajar yaitu belajar. Permainan ini memadukan antara bermain dan juga belajar, disini pemikiran anak-anak dilatih untuk menjawab soal dengan cepat dan tepat agar dapat melanjutkan permainan sampai akhir. Permainan JAKUTOL ini juga memiliki manfaat yaitu dapat melatih anak untuk bekerja sama atau kekompakan, melatih kecerdasan anak, dan melatih psikomotor anak. Didalam permainan ini anak juga dapat melatih beberapa komponen kebugaran yaitu kecepatan (*speed*), kekuatan (*Strenght*), koordinasi (*Coordination*) dan keakuratan (*Accuracy*). Dalam permainan JAKUTOL ini ada beberapa alat dan cara bermain sampai selesai.

Cabang atletik kebugaran yang terkandung dalam permainan “JAKUTOL (jawab paku botol)”

1) Kecepatan (*Speed*)

adalah kemampuan menempuh jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Permainan ini sudah

diterapkan kecepatan yaitu adu kecepatan dalam melewati tantangan.

2) Koordinasi (*Coordination*)

adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan berbagai gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif. Dalam permainan ini sudah diterapkan yaitu mengkoordinasi bagaimana cara menyelesaikan tantangan membuat hewan jerapah dari lego. Dan memasukkan paku kedalam botol dengan cepat dan tepat.

3) Keakuratan (*Accuracy*)

adalah kemampuan untuk mengatur gerakan agar cocok dengan target. Sudah diterapkan dalam permainan ini yaitu siswa mencoba mencocokkan pertanyaan tentang persamaan warna nama benda atau nama apa saja warna dengan bola. Dan para siswa mencoba menjawab pertanyaan yang sudah diberikan oleh guru, pertanyaan mencakup tentang pelajaran yang sudah diajarkan.

4) Kekuatan (*Strength*)

adalah kemampuan yang sangat erat hubungannya dengan adanya proses kontraksi otot. Sudah diterapkandalam permainan ini yaitu melompat dengan jarak 60 cm dengan tepat.

## **A. Sarana dan Prasarana**

Sarana dan prasarana yang dibutuhkan untuk melakukan permainan ini adalah sebagai berikut:

- 1) Siapkan botol kaca kosong seukuran dengan botol kecap sebanyak 2 botol.



Gambar 12. 14 Botol

2) Lapangan yang luas

Dengan luas 10M x 3M

Gambar 12. 15 lapangan Jakutol

- 3) Siapkan paku panjang berukuran sekitar 10 cm yang sudah diikat oleh tali raffia berukuran panjang sekitar 120 cm.



Gambar 12. 16 Tali rafia dengan paku

- 4) Siapkan kertas buffalo berwarna ukuran F4 sebanyak 6 lembar berwarna dua macam warna agar dapat membedakan antara tim A dan tim B dan di gabung 2 lembar 2 lembar warna yang sama.



Gambar 12. 17 Kertas bufalo

- 5) Kardus berukuran 97 cm x 35 cm,



Gambar 12. 18 Kardus

- 6) Bola warna warni, lego warna-warni



Gambar 12. 19 Lego

- 7) Siapkan juga 6 pertanyaan tentang pelajaran yang sudah diajarkan oleh guru yang masing-masing tim diberi 3 pertanyaan untuk dijawab oleh masing-masing siswa dan 2 pertanyaan mencocokkan warna nama benda atau nama apa saja dengan bola.



Gambar 12. 20 soal

- 8) Siapkan juga 5 wadah/ember yang digunakan untuk:
- Meletakkan lego yang masing-masing tim 1 wadah/ember,
  - Meletakkan 4 bola dan 4 pertanyaan mencocokkan untuk dua tim,
  - Meletakkan lemparan bola yang masing-masing terdiri dari 1 wadah.



Gambar 12. 21 Ember

## **B. Cara Melakukan Permainannya**

- 1) Letakkan semua sarana dan prasaranya ditempat yang sudah ditentukan.



Gambar 12. 22 Posisi awal lapangan permainan

- 2) Susun peserta dengan barisan kebelakang, yang terdiri dari tim Merah dan tim Hijau
- 3) Permainan dapat dimulai, berawal dari siswa lompat di kardus yang sudah disediakan dengan jarak start ke kardus 60 cm, lalu mengerjakan tantangan yang sudah ditentukan oleh penyelenggara, yaitu tantangan membuat hewan jerapah dari lego dan harus sama warnanya jika menyusun hewannya.



Gambar 12. 23 Melompat ke kardus



- 4) Selanjutnya, masing-masing tim berpindah tempat dengan cara bergantian dan berpindah tempatnya dengan cara melompat, jarak antara tantangan pertama ke tantangan kedua 60 cm. Jarak antara tantangan kedua sampai keempat sama 60 cm yang setiap lompat masing-masing peserta dalam tim menjawab pertanyaan berbeda-beda dan boleh saling bekerja sama dalam mengerjakan pertanyaan tersebut.
- 5) Selesai mengerjakan tantangan kedua sampai keempat, peserta dalam tim yang berada didepan sendiri mengambil pertanyaan mencocokkan secara acak dan mengambil bola sesuai dengan warna yang sudah didapatkan di pertanyaan mencocokkan, lalu melemparkan bola kedalam wadah/ember yang berjarak 60 cm. Dilakukan 2 kali/2 peserta dalam masing-masing tim dan peserta yang berada didepan sendiri yang sudah menjawab tantangan berpindah tempat maju dan siswa kedua meloncat kedepan sendiri untuk mengambil pertanyaan mencocokkan dan melempar bola. Untuk siswa ketiga langsung loncat-loncat saja sampai akhir tantangan keempat.



Gambar 12. 24 Melempar Bola

- 6) Selanjutnya jika semua siswa sudah berkumpul, masing-masing siswa langsung menali tali raffia yang sudah di jadikan satu dengan paku jarak antara menali dibadan dan botolnya 190 cm. Antar tim langsung berlomba-lomba untuk memasukkan paku kedalam botolnya.



Gambar 12. 25 Memasukan paku dalam botol

- 7) Dan yang terakhir menentukan tim siapa yang memenangkan permainan ini. Pemenangnya dimenangkan oleh tim B.

### **C. Cara Menentukan Pemenang**

Tim A atau tim B yang menjawab 3 pertanyaan dengan benar yang lebih banyak itu pemenangnya, jika 3 pertanyaan tadi dijawab dengan benarnya sama banyak jadi menentukan siapa yang benar menjawab pertanyaan mencocokkan atau siapa yang memasukkan bola dengan tepat kedalam wadah/ember yang paling banyak itu pemenangnya, jika kedua tim menjawab pertanyaan mencocokkan atau memasukkan bola dengan tepat atau benar dengan sama banyak maka

menentukan siapa yang paling cepat memasukkan paku kedalam botol, jika memasukkan paku kedalam botolnya bersamaan maka akan mengulang dari awal lagi. Lakukan berulang-ulang sampai menemukan penentuan pemenangnya.

#### **D. Melakukan Pelanggaran**

Jika ada tim waktu memasukkan paku kedalam botol dia memegang paku/botolnya maka tim tersebut dinyatakan sudah kalah meskipun dia memasukkan paku kedalam botolnya lebih cepat.

# **M. PERMAINAN FISIK EDUKASI UNTUK MELATIH KOGNITIF, AFEKTIF DAN PSIKOMOTORIK ANAK SEKOLAH DASAR**

(Nila Khoirun Nisa, Lana Khairani Putri, dan  
Muhammad Hanif)

## **KARAKTERISTIK ANAK USIA SEKOLAH DASAR**

Karakteristik anak usia SD berkaitan aktivitas fisik yaitu umumnya anak senang bermain, senang bergerak, senang bekerja dalam kelompok, dan senang praktik langsung (Abdul Alim, 2009: 82). Berkaitan dengan konsep tersebut maka dapat dijabarkan:

1. Anak usia sekolah dasar suka bermain Pendidik perlu memahami perkembangan anak, memberikan aktivitas fisik dengan model bermain. Materi pembelajaran tersebut dibuat dalam bentuk permainan, khusus untuk siswa SD tingkat rendah (kelas 1 s/d 3), namun masih cukup kental dan memiliki tempat bermain. Oleh karena itu, desain model pembelajaran memiliki konsep bermain yang menyenangkan tetapi memperhatikan kinerja materi kelas.
2. Anak SD suka bergerak Anak SD , berbeda dengan orang dewasa yang suka duduk berjam-jam,

bahkan anak-anak lain pun berkesempatan duduk diam hingga 30 menit. Pendidik menyediakan permainan dinamis dan menarik yang membantu memastikan bahwa pembelajaran selalu berlangsung. Ini akan meningkatkan stimulasi minat anak Anda dalam bergerak.

3. Anak SD menyukai kegiatan berkelompok. Anak SD pada umumnya berkelompok dengan teman sebaya dan usianya. Konsep pembelajaran di kelas dapat dimodelkan pada tugas kelompok. Pendidik memberikan materi melalui tugas-tugas sederhana yang dapat mereka kerjakan bersama. Tugas berupa kombinasi unsur psikomotor (aktivitas motorik) dan unsur kognitif. Misalnya, seorang siswa sekolah dasar diberi tugas untuk menjelaskan materi gerakan sederhana yang menjelaskan cara menembak bola, kemudian mendapatkan jawabannya. Dijelaskan sesuai dengan kemampuan mereka, kemudian mereka berlatih terlebih dahulu.

4. Anak-anak sekolah dasar senang berolahraga. Siswa SD memiliki ciri menyenangi sesuatu dengan model magang daripada teori. Berdasarkan tiga konsep kesenangan sebelum sekolah dasar (suka bermain, bergerak, berkelompok), tentu sangat efektif dikombinasikan dengan latihan langsung. Karena pendidik secara langsung menyampaikan pengalaman belajar anak, pembelajaran model teori klasik tidak terlalu diperlukan dan tidak diberikan pada saat evaluasi.

## **PRINSIP PERTUMBUHAN DAN PERKEMBANGAN**

Pertumbuhan berfokus pada ukuran, dan kedewasaan berfokus pada kemajuan menuju ukuran. Perkembangan anak mengacu pada munculnya secara bertahap pola-pola yang semakin kompleks yang terkait dengannya, termasuk kemampuan berpikir, memahami, bergerak, berbicara, dan memahami. Dalam hal ini, pertumbuhan dan perkembangan selalu dinamis seiring dengan bertambahnya usia anak sejak lahir hingga dewasa.

### **ESTAFET BOLA PINTAR**

Permainan estafet bola pintar adalah permainan fisik edukatif (physical educational game) untuk anak sekolah dasar kelas 4 sampai 6 yang berkonsep estafet.

Manfaat utama permainan estafet bola pintar adalah untuk melatih kecepatan tanggapan anak, kecerdasan (*kognitif*), keakuratan, dan kerjasama antar anggota tim.

#### **A. Sarana prasarana**

##### **1) Lapangan**

Permainan estafet bola pintar memerlukan lapangan yang luas tergantung jumlah pemain, dapat dimainkan di lapangan futsal, lapangan basket, lapangan sepak bola, lapangan voli, dan sebagainya.

##### **2) Bola kecil**

Bola yang dipakai dapat menggunakan bola kecil berbahan plastik berdiameter kurang lebih 6 sampai 7 sentimeter.

##### **3) Soal**

Soal yang di gunakan adalah soal pengetahuan umum dasar untuk anak sekolah dasar tingkat kelas 4 sampai 6.

## **B. Aturan bermain**

### **1) Score**

Yang berhasil menjawab pertanyaan yang di sediakan maka tim mendapat poin (*score*)

### **2) Penalti**

Bola tidak boleh sampai jatuh ke tanah, jika bola terjatuh ke tanah, maka konsekuensinya timing penjawaban soal di tambah 3 detik ( jadi kemungkinan menang akan berkurang )

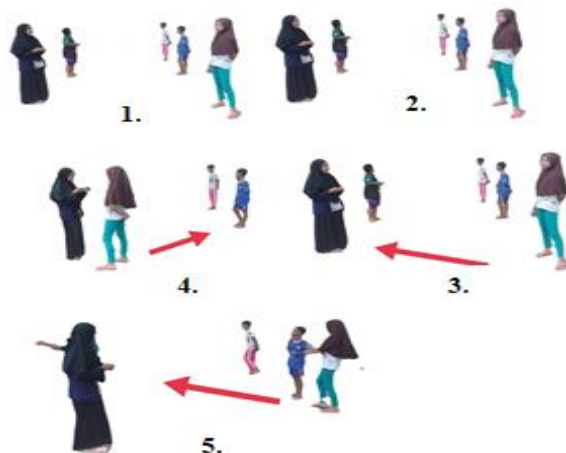
### **3) Perolehan poin**

Barangsiapa yang timnya bisa menyelesaikan pertanyaan" yang sudah diberikan dengan alokasi waktu yang cepat di banding tim lainnya, maka tim tersebut di nyatakan sebagai pememnnangnya.

## **C. Cara bermain**

- 1) Siapkan 2 kelompok (tim pemegang bola dan tim penanya), yang masing" kelompok beranggotakan minimal 3 orang
- 2) Suit, untuk menentukan siapa yang akan bermain lebih dahulu
- 3) Semisal tim a menang suit, maka tim a berhak memperoleh bola, dan tim b menjadi penanya
- 4) 2 tim tersebut berdiri berhadap hadapan, dengan posisi zig zag antar tim

- 5) Tim A (anak pertama) lari ke tim B, lalu tim B menanyakan so'al yang telah disediakan oleh panitia
- 6) Jika sudah bisa menjawab, maka si tim a lanjut berlari ke teman nya lalu menyerahkan bola yang dibawahnya tadi, lalu yang menyerahkan bola tadi kembali ke tempat semula
- 7) Selanjutnya metodenya sama dengan yang sebelumnya sampai semua anggota kelompok A sudah menjawab pertanyaan yang diberikan oleh kelompok B
- 8) Setelah semua anggota kelompok A selesai menjawab, lalu bergantian tempat dengan kelompok B dan melakukan permainan seperti yang sudah di lakukan tadi.



Gambar 13. 1 Tahapan permainan estafet bola pintar



## **LINGKAR INJAK**

Lingkar injak adalah permainan terdiri dari dua anak dalam satu regu, satu pemain menarik lingkaran dan satunya menempatkan kakinya dengan tepat dalam lingkaran. Permainan ini termasuk permainan fisik edukatif (physical educational game) membutuhkan konsentrasi menfokuskan pada ketepatan, kecepatan, kelincahan dan kesManfaat

Manfaat utama adalah meningkatkan konsentrasi anak, selain itu untuk melatih komponen gerak anak, kecepatan, ketangkasan dan kekompakkan.

Nilai-nilai yang terkandung

### **3) Nilai kerja sama**

Nilai kolaborasi ini sangat kental terasa pada permainan balap Lingkar Injak dilakukan secara estafet. Setiap anggota tim harus kompak dan berusaha sekuat tenaga agar menang buat timnya.

### **4) Nilai sportivitas**

Nilai sportivitas ini terbentuk ketika setiap orang dan setiap tim harus dengan lapang dada menerima apapun hasil pertandingan. Karena pada dasarnya ini ialah permainan buat menambah keakraban.

### **5) Nilai kebersamaan**

Nilai kebersamaan tercipta sebab permainan ini ialah permainan lintas batas gender, usia, ras, dan latar belakang. Semua orang dapat ikut bergembira dalam permainan ini tanpa memandang bulu.

## **A. Sarana Prasarana**

### **1) Lapangan/tempat yang luas**

Permainan Linkar Injak dapat dimainkan dimanapun ditempat luas, Min panjang lapangan sekitar 15 meter

dan Min lebar sekitar 4 meter seperti lapangan sepak bola, halaman rumah, halaman sekolah dll. Jarak start ke finish sekitar 12 meter.

## 2) Lingkaran dan tali

Lingkaran yang terbuat dari apa saja, seperti kawat, bambu, dll yang membentuk lingkaran. diameter lingkaran sekitar 30 cm. dan tali dikaitkan ke lingkaran, panjang tali 115 cm.

## **B. Aturan bermain**

Di dalam permainan Lingkar Injak boleh 2 atau 3 kelompok atau regu, setiap regu memiliki 2 pemain, satu pemain menarik lingkaran dan satunya menempatkan kakinya dengan tepat dalam lingkaran. Saat permainan pemain saling berhadapan. saat ada aba<sup>2</sup> siap kaki berada dibelakang garis start, saat mulai yang memegang tali lingkarang menarik salah satu lingkarang tersebut, pemain satunya mengikuti dengan memasukkan salah satu kaki ke dalam lingkaran secara bergantian.

## **C. Penalti**

Saat permainan pemain dilarang menyentuh atau menginjak pinggiran lingkaran dan jangan sampai tangan atau tubuh bagian atas menyentuh tanah/ jatuh . Pemain yang melanggar dianggap kalah.

## **D. Tahapan Permainan**

- 1) Dimulai dengan menentukan 2,3 atau lebih tim/regu, terdiri dari dua pemain dalam satu regu.
- 2) Satu pemain di belakang garis start dan pemain satunya sebagai penarik di depan garis start dengan memegang tali lingkaran yang saling berhadapan.
- 3) Saat ada aba” (siap) pemain memasukkan kaki kanan ke lingkaran, dan saat ada aba” (mulai)

pemain satunya menarik tali lingkaran bagian kanan dan diikuti kaki kiri dimasukkan ke lingkaran. Dan seterusnya secara bergantian.



Gambar 13. 2 Cara memasukkan kaki ke lingkaran penarik

## **TANGKAP BOLA**

Tangkap Bola adalah permainan fisik edukasi (physical educational game) untuk anak sekolah dasar. Sesuai namanya permainan ini berfokus dengan menangkap bola dan juga melempar bola.

Manfaat permainan Tangkap Bola adalah untuk melatih komponen gerak anak, ketangkasan, kecepatan, reaksi, dan keakuratan. Permainan ini ditujukan untuk Siswa sekolah Dasar, kelas 1 sampai 3.

### **1) Sarana Prasarana**

#### **1) Lapangan**

Permainan tangkap bola dapat di mainkan di lapangan sepak bola, basket, dll. Di tengah lapangan dibagi menjadi 2, di tengah lapangan dibagi menjadi 2 dan antar tim dibatasi dengan garis, dan di pertemuan di garis tengah.



Gambar 13. 3 Ilustrasi lapangan dengan satu regu 4 orang

*Gambar 3.*

Keterangan:

Thrower (pelempar)

Tim 1 / catcher (penangkap)

Tim 2 / catcher (penangkap)

## 2) Bola

Bisa menggunakan bola basket, bola voli, atau bola sepak yang berbahan plastik yang ringan.

## 2) Aturan Bermain

### 1) Jenis

a. *Overhand Pass* (Passing atas)

b. *Catching* (menangkap)

### 2) Score

Ditetapkan saat salah satu tim berhasil mendapatkan bola yang di lembar ke atas oleh pelempar/ sampai 6 poin (atau fleksibel)

### 3) Penalti

Tidak boleh menghalangi tim lawan untuk menangkap bola.

Contoh : mendorong, menarik. Jika di ketahui melakukan pelanggaran tersebut maka tim yang melakukan di kurangi 1 poin.

4) Pemenang adalah tim yang paling banyak menangkap bola adalah pemenangnya.

5) Jumlah pemain

Dalam satu regu dapat beranggotakan 3 sampai sepuluh anak. (atau fleksibel) sebagai penangkap (*catcher*), dan satu anak (bisa juga guru saat berada di sekolah) sebagai pelempar (*Thrower*).

### 3) Tahapan Bermain

1) Di mulai dengan membagi tim. Dan menentukan pelempar (*Thrower*).

2) Setiap tim berbaris kebelakang, di tempat tim masing masing.

3) Anggota tim yang paling depan maju berhadapan.

4) Pelempar (*Thrower*) melambungkan bola ke atas *Overhand Pass* (Passing atas)

5) Penangkap (*catcher*) berusaha menangkap bola. *Catching* (menangkap)

6) Penangkap pertama pindah ke belakang.



Gambar 13. 4 Teknik menangkap bola

## **N. PERMAINAN TRADISIONAL ULAR NAGA PANJANG DAN KARET TEPUNG**

(Natsya Eka Mahardika Dan Novita Mar'atus Sholichah)

### **PENGERTIAN PERMAINAN TRADISIONAL**

Permainan tradisional adalah permainan yang dimainkan oleh anak-anak jaman dulu. Kebanyakan permainan ini dilakukan dengan cara berkelompok. Kehidupan masyarakat di masa lalu bisa dibilang tidak mengenal dunia luar, orang zaman dulu mengarahkan dan menuntun mereka pada kegiatan sosial dan kebersamaan yang tinggi.

Permainan tradisional merupakan kekayaan budaya lokal yang seharusnya dapat dimanfaatkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani kini justru tergeser dengan munculnya berbagai permainan yang dapat diunduh secara online di komputer atau gadget.

### **PERMAINAN ULAR NAGA PANJANG**

Permainan ular naga panjang adalah salah satu permainan anak-anak yang dilakukan secara berkelompok, permainan ini biasanya dilakukan dengan anak banyak sekaligus. Permainan ini juga terkenal di Indonesia.

Permainan ular naga adalah permainan berkelompok yang dimainkan oleh 5-10 orang. Biasanya anak-anak bermain ular naga panjang di tempat yang luas, biasanya juga bermain pada saat siang, sore atau

malam hari. Permainan ini terdapat komponen kelincihan dan kecepatan.

Biasanya permainan ular naga panjang tidak memegang bola, tapi kali ini permainan ular naga panjang dimodifikasi menjadi semua pemain memegang bola masing masing 1 bola. Dan pada permainan ular naga panjang ini tidak perlu penangkapan pada gerbang. Tetapi dalam permainan kali ini jika seorang pemain terputus dengan pemain didepannya dianggap kalah dan jika para pemain menjatuhkan bola yang dipegang maka dianggap kalah.

**A. Sarana dan prasarana permainan ular naga** Sarana dan prasarana permainan ular naga panjang adalah:

- 1) Bola untuk dipegang disalah satu tangan saat berjalan bersama.

**B. Cara dan Aturan permainan ular naga panjang**

- 1) pemain terdiri dari 5-10 orang
- 2) semua pemain masing masing memegang satu bola.
- 3) para pemain meletakkan salah satu tangannya di pundak teman depannya





Gambar 14. 1 menaruh tangan dipundak kawan

- 4) para pemain berbaris berderet ke belakang menyerupai ular.



Gambar 14. 2 berbaris berderet

- 5) Selanjutnya, dipilih dua anak yang memiliki badan cukup besar untuk menjadi gerbang. Gerbang ini akan berdiri berhadapan dan saling berpegangan tangan di atas kepala,,



Gambar 14. 3 gerbang ular

- 6) setelah semua siap mereka berjalan sambal menyanyikan lagu.

### **C. Pelanggaran dan penentuan pemenangnya**

#### **Permainan ular naga panjang**

##### **Pelanggaran**

- 1) Para pemain tidak boleh terputus dengan pemain didepannya, jika terputus maka pemain tersebut sudah kalah dan mendapatkan point 0.
- 2) Para pemain tidak boleh menjatuhkan bolanya, jika bola terjatuh maka pemain tersebut kalah  
Para pemain dianggap menang ketika tidak terputus dengan pemain didepannya, bola tidak sampai terjatuh ketanah dan menaati semua peraturan permainan,

### **PERMAINAN TEPUNG KARET**

Karet Tepung adalah sebuah permainan yang umumnya di mainkan anak anak maupun dewasa. Permainan biasanya di mainkan saat ada acara tertentu

salah satunya yaitu 17 Agustus. Permainan ini di mainkan berkelompok dan berpasang – pasangan.

Biasanya permainan karet tepung ini menggunakan karet biasa dan juga mengambilnya menggunakan tusuk sate, tapi kali ini di modifikasi menggunakan karet rambut dan juga mengambilnya dengan sedotan.

### **A. Aturan main**

- 1) Permainan ini di mainkan 6-10 orang secara berpasangan.



Gambar 14. 4 Pemain

- 2) Sebelum permainan ini di mulai karet rambut di campur jadi satu dengan tepung terlebih dahulu.



Gambar 14. 5 Kret dalam Wadah Berisi tepung

- 3) Cara melakukannya setiap pemain mengambil 1 karet rambut yang sudah di campur tepung, mengambilnya pun dengan sedotan yang di taruh di mulut



Gambar 14. 6 Mengambil Karet dengan menggunakan Sedotan

- 4) Jika sudah mengambil setiap pemain wajib membawa ke pemain belakangnya begitu terus menerus sampai waktu habis.

## **B. Sarana dan prasarana**

Sarana dan prasarana permainan tepung karer adalah

- 1) Sedotan berfungsi sebagai alat untuk mengambil karet rambut di dalam tepung
- 2) Karet rambut
- 3) Tepung sebagai bahan mencari karet rambut
- 4) Wadah sebagai alat untuk menaruh karet dan juga tepung.

## **C. Pelanggaran**

- 1) para pemain tidak boleh mengambil karet dengan bantuan tangan jika itu terjadi maka di anggap kalah.
  - 2) para pemain tidak boleh mengaduk tepung agar karet bisa di ambil jika itu terjadi maka point 0
- Permainan ini di anggap menang jika para pemain menaati peraturan yang ada. Dan juga di anggap menang jika karet yang terkumpul banyak jika jumlah karet pemain ada yang sama maka akan di lakukan seri sampai ketemu pemenang sebenarnya.

## **O. PERMAINAN CEPAT TEPAT DAN PERMAINAN KUCING- KUCINGAN “MBUANG KUCING GERING”**

(Niswatul Qonita Dan Niha Ni'matus Sa'adah)

### **PERMAINAN CEPAT TEPAT**

Permainan ini dinamakan “Cepat Tepat” karena membutuhkan kecepatan dalam berlari, dan ketepatan dalam memasukkan bola. Pada tahap menjaga bola dengan punggung akan melatih kekompakan dan keseimbangan pada anak. Selain itu, berlari zig-zag bermanfaat melatih kecepatan dan kelincahan pada anak. Sedangkan memasukkan bola pada wadah akan melatih keterampilan dan melatih koordinasi pancaindera pada anak.

#### **A. Sarana dan Prasarana**

Pada permainan ini yang dibutuhkan adalah:

- 1) Halaman/lahan lapang



Gambar 15. 1 Lapngan Permainan Cepat tepat

- 2) Bola kecil



Gambar 15. 2 Bola

3) Tali raffia



Gambar 15. 3 Tali rafia

4) Balon



Gambar 15. 4 balon

5) Pot bunga (barang seadanya) atau bisa menggunakan lainnya



Gambar 15. 5 Pot Bungan

6) Wadah kosong (bisa menggunakan pot kosong, baskom, atau yang lainnya



Gambar 15. 6 Pot

7) Kentongan



Gambar 15. 7 Kentogan

**B. Cara Melakukan**

- 1) Kelompok dibagi menjadi 2 dengan anggota berjumlah 2 orang.
- 2) Masing-masing peserta berdiri dengan bertolak belakang dan di beri balon pada punggungnya. Jadi, balon ditahan dengan kedua punggung peserta.





Gambar 15. 8 Berdiri dengan saling membelakangi

- 3) Saat kentongan dibunyikan, semua memulai berjalan ke depan dengan menahan balon agar tidak terjatuh sampai batas raffia.



Gambar 15. 9 Berjalan dengan menahan balon

- 4) Setelah melewati raffia, balon dilepas lalu dilanjut 1 peserta bertahan di batas raffia dan 1 peserta lari dengan cepat melewati rintangan zigzag menuju

pos melempar bola. Bola dilempar ke wadah dengan sebanyak-banyaknya.



Gambar 15. 10 melempar bola

- 5) Jika bola yang disediakan sudah habis, maka dilanjut pemain ke 2 dengan cara yang sama.



Gambar 15. 11 Pemain kedua melempar bola

- 6) Setelah bola yang di sediakan sudah habis, berarti permainan sudah selesai.

### **C. Perolehan poin**

Pemenang dilihat dari banyaknya bola yang masuk pada wadah.



Gambar 15. 12 Penghitungan bola

#### **D. Pelanggaran**

- 1) Pelanggaran terjadi jika balon jatuh sebelum sampai pada batas raffia, maka harus mengulang dari start.
- 2) Selain itu, jika meleti rintangan zig-zag tidak sesuai dengan alurnya, maka juga harus mengulang.

#### **PERMAINAN “KUCING- KUCINGAN “**

##### **(MBUANG KUCING GERING )**

Kucing adalah binatang yang dipiara oleh manusia dengan sebutan binatang kesayangan manusia. Kucing merupakan binatang yang susah dibuang. Jika kita membuang binatang sahabat manusia tersebut ke tempat yang tidak seberapa jauh, dengan mudah binatang berkaki empat tersebut akan kembali lagi ke rumah kita.

Dari kutipan di atas penulis menjelaskan pengertian “ Permainan Kucingkucingan “ (Mbuang Kucing Gering ) adalah sustu permainan yang mempunyai gerakan saling berebut tempat atau untuk dapat memiliki suatu tempat ( permainan yang di ibaratkan seperti 5 ekor

kucing yang sedang berebut untuk mendapatkan suatu tempat ).

Pada akhir permainan ini akan ada iringan lagu yaitu “Mbuang Kucing Gering” yang artinya marilah buang kucing yang sakit.Dimanakan permainan “ Kucingkucingan “ karena dalam peragaannya berisi tujuan saling berebutan menguasai tempat. Permainan ini di lakukan oleh 5 anak ( tidak kurang dan tidak lebih). Bisa di lakukan anak laki-laki maupun perempuan maupun bersamaan Permainan ini biasa dilakukan oleh anak yang sebaya dan dapt di mainkan kapan saja.Pertandingan ini merupakan sarana untuk bertemu dan bergembira dengan anak-anak sekampung atau satu sekolah.pertandingan ini juga melatih anak dalam cepat tanggap, celatan dan kesigapan. Dengan pertandingan ini anak-anak akan merasa lebih tertarik lagi dalam belajar sehingga materi lebih mudah dimengerti oelh anak. Pertandingan ini tidak membutuhkan peralatan,cukup kesehatan fisik para pemainnya saja.

Tujuan pertandingan kucing-kucingan (mbuang kucing gering). Beberapa manfaat dan tujuan dari pertandingan “ Kucing-kucingan ( Mbuang Kucing Gering) antara lain:

- 1) Mengenalkan anak-anak dengn lingkungan sekitarnya
- 2) Membuat anak-anak merasa senang
- 3) Melatih anak-anak untuk cekatn, dan juga berani
- 4) Membuat anak-anak lebih tertarik dengan pelajaran tematik
- 5) Membuat anak-anak tidak merasa bosa dengan pembelajaran yang monoton

### **A. Aturan permainan “ Kucing-kucingan “ (Mbuang Kucing Gering)**

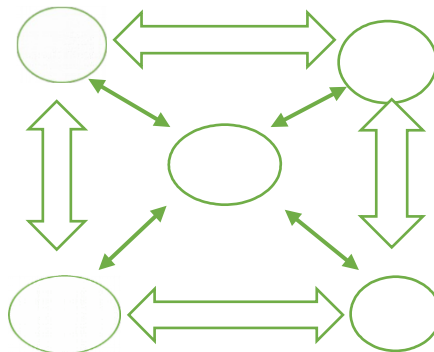
Adapun peraturan dalam permainan “ Kucing-kucingan “ (Mbuang Kucing Gering)

- 1) Apabila yang menang meninggalkan tempat dan dapat ditempati yang kalah, maka matilah yang menang dan dia menggantikan yang jaga.
- 2) Setelah 5 kali perpindahan tempat, maka dilakukan buang kucing dengan menyanyi “dha mbuang kucing gering”.
- 3) Pelanggarannya keluar dari lingkaran dan mendorong lawan saat bermain

### **B. Cara bermain dalam permainan “ Kucing-kucingan “ (Mbuang Kucing Gering)**

Langkah-langkah yang dilakukan dalam permainan tersebut adalah

- 1) Membuat 5 lingkaran yang dihubungkan dengan garis.



Gambar 15. 13 Lapangan Permainan Mbuang kucing gering

- 2) Lima anak bersiap diri dari garis start untuk lari berebut menjut tempat permainan



Gambar 15. 14 Posisi awal permainan

- 3) Yang tidak mendapat tempat berjaga atau berada di tengah



Gambar 15. 15 pemain kucing berada di tengah

- 4) Setelah itu peserta bertukar tempat dengan memegang tangan teman main,dan melangkah jangan sampai tempatnya di tempati oleh yang jaga.



Gambar 15. 16 berebut bertukar tempat

- 5) Setelah semua melakukan 5 kali pertukaran tempat, semua peserta permainan memegang punggung yang kalah untuk membuangnya menuju tempat yang telah di tentukan sambil menyanyi “ DHA MBUANG KUCING GERING”



Gambar 15. 17 pemain yang dibuang

- 6) Begitu seterusnya sampai semua sepakat untuk berhenti bermain (tidak ada batasan waktu dalam permainan ini.

## **P. LARI JARAK PENDEK DAN KELERENG SENDOK**

(Risma Amilia Firmansyah dan Naurah Salsabila)

### **LARI JARAK PENDEK**

Lari jarak pendek (sprint) adalah semua perlombaan lari dimana peserta berlari dengan kecepatan penuh atau maksimal sepanjang jarak yang ingin ditempuh. Kelangsungan gerak pada sprint secara teknik sama, kalau ada perbedaan hanyalah terletak pada penghematan penggunaan tenaga karena perbedaan jarak yang harus ditempuh. Makin jauh jarak yang ingin ditempuh, makin membutuhkan daya tahan yang besar. Nomor nomor pada lari jarak pendek yaitu : 100 m, 200 m dan 400 m. Dengan lebar lintasan 1,22 m dan tinggi tian finish 1,50 m.

Sebelum melakukan sprint, pelari (sprinter) harus melakukan tahap persiapan terlebih dahulu pada tahap ini yang ditekankan adalah sikap relaksasi, yaitu dengan menarik nafas agar pelari dapat lebih rileks. Adapun gerakanya yaitu mengangkat kedua tangan sambil menarik nafas, dilanjutkan dengan menurunkan tangan dengan memulai sikap start serta menghembuskan nafas seiring gerakan tangan kebawah.

Teknik yang harus dikuasai oleh pelari cepat (sprint) adalah start tolakan, lari sprint dan finish. Start lari jarak pendek yaitu Start jongkok. Start ini terbagi menjadi tiga jenis yaitu start pendek, start menengah, dan start panjang. Penamaan start tersebut tergantung pada kecepatan lutut kaki belakang seorang pelari bebas



menentukan jenis start yang akan digunakan dalam lari jarak pendek.

#### **A. Teknik Teknik Dalam Lari Jarak Pendek**

##### **1. Teknik start**

###### **i. Start Pendek (bunch start)**

Cara melakukannya :

- 1) Langkahkan kaki kanan kedepan dan tempatkan kaki kiri kebelakang. Jari jari kaki kiri belakang kira kira segaris dengan tumit kaki kanan yang berada didepan.
- 2) Jatuhkan badan kedepan dan letakan tangan kebelakang garis start. Jari jari tangan merenggang membentuk huruf “V” (antara ibu jari dan jari lainnya. Sejajar jari tangan dengan garis start.
- 3) Sikap kedua lengan lurus, berat badan bertumpu dengan kedua lengan, dan pandangan lurus kedepan
- 4) Kemudian angkat panggul keatas hingga posisi pantat lebih tinggi dari pundak. Kedua lengan tetap lurus, tetapi dengan leher tetap lemas.
- 5) Kemudian tolakan lari pada balok start dengan sekuatkuatnya lalu larilah secepat cepatnya.

###### **ii. Start Menengah (medium start)**

Secara umum start menengah sama dengan start pendek. Perbedaan keduanya terletak pada penempatan posisi kaki depan dan kaki belakang sebagai berikut :

- 1) Saat badan diturunkan posisi lutut segaris dengan ujung jari jari depan.
- 2) Gerakan selanjutnya sama dengan gerakan start pendek.

###### **iii. Start panjang (long start)**

Secara umum urutan gerakan,sikap tangan,dan badan sama dengan strt pendek dan start menengah.Perbedaanya teletak pada penenmpatan posisi kaki depan dan kaki belakang sebagai berikut :

- 1) Saat menurunkan badan,letakan lutut kaki belakang(kiri) segaris dengan tumit kaki depan (kanan) atau lebih mundur lagi.
- 2) Gerakan selanjutnya sama dengan yang dilakukan start pendek dan start menengah.

#### iv. Teknik Lari

Dalam lari sprint ada tiga teknik dasar yang harus dikuasai yaitu: gerakan kaki,ayunan lengan dan posisi badan saat berlari.

##### I. Gerakan kaki



Gambar 16. 1 Gerakan kaki

Gerakan kaki dalam lari jarak pendek yaitu melangkah dengan selebar dan secepat mungkin.

##### II. Ayunan lengan



Gambar 16. 2 Ayunan lengan

Lengan diayun kedepan atas sebatang hidung embentuk sudut  $90^{\circ}$ .

a. Sikap badan

1. Saat berlari sikap badan harus rileks condong kedepan dengan kepala segaris punggung pandangan mata lurus kedepan.
2. Teknik Memasuki Garis Finish
3. Pelari terus berlari secepatnya tanpa mengurangi kecepatan dan mengubah sikap .
4. Pelari memasuki garis finish dengan membungsungkan dada kedepan dan kedua tangan kebelakang

Ada tiga start yang digunakan dalam lari yaitu :

3) Aba aba “ bersedia”



Gambar 16. 3 Posisi start

1. Lutut kaki belakang diletakan atau ditempatkan berjarak satu kepal sejajar dengan ujung kaki depan.

2. Kedua lengan lurus sejajar dengan bahu dan letakan dibelakang garis start,dengan pinggiran jari telunjuk dan ibu jari menapak ditanah.
3. Pandangan lurus kedepan kira kira 2,5 m.Usahakan badan badan tetap rileks berat badan berada dikedua belah tangan.
- 4) Aba aba “siap”



Gambar 16. 4 Aba-aba siap

1. Angakat panggul akearah depan atas dengan tenang,sampai sedikit lebih tinggi dari bahu.
2. Berat badan lebih kedepan,kepala rendah leher tetap kendor,pandangan kebawah,lengan tetap lurus dan siku tetap lurus
3. Pada waktu mengangkat panggul ambil nafas dalam dalam.
4. Pusatkan perhatian pada aba aba “ya”

- 5) Aba aba “ya”



Gambar 16. 5 Aba-aba ya

1. Ayun lengan kiri kedepan dan lengan kanan kebelakang dengan sangat kuat.
2. Kaki kiri meolak kuat kuat sampai terkejam lurus.Kaki kanan melangkah secepat mungkin dan secepatnya mencapai tanah.
3. Dari sikap jongkok berubah kesikap lari,badan harus naik sedikit.Jangan ada gerakan kesamping.
4. Langkah lari semakin lama semakin melebar dengan kecepatan penuh.

Setelah terdengar aba aba “ya” pelari segera menolak dengan kuat sebagai awalan.pelari mencondongkan tubuh kedepan selama 5-6 m pertama,sprinter mengambil posisi sprint yang lebih tegak untuk sisa lomba.Pada jarak 40 m,tubuh sprinter telah tegak sepenuhnya.Sikap pelari saat berlari sprint sebagai berikut :

1. Berpijak dengan ujung kaki.
2. Kaki yang tidak digunakan untuk berpijak ditekuk minimal  $90^{\circ}$ .
3. Angktlah lutut tinggi tinggi dan paha lebih kurang sejajar dengan tanah.
4. Kepala dan badan tegak dan pandangan mata tertuju kedepan .
5. Siku membentuk sudut  $90^{\circ}$ .
6. Ayunkan tangan kedepan dan belakang berlawanan dengan ayunan langkah kaki.

#### **B. Hal- Hal Yang Dianggap Tidak Sah**

Diskualifikasi atau hal yang dianggap tidak sah dalam lari jarak pendek yaitu :

1. Melakukan kesalahan start lebih dari 3 kali.
2. Memasuki lintasan pelari lain.

3. Mengganggu pelari lain.
4. Keluar dari lintasan.
5. Terbukti memakai obat perangsang

### **C. Petugas atau Juri Dalam Permainan Lari Jarak Pendek**

Petugas atau juri dalam lari jarak pendek terdiri atas :

- 1) Starter ,yaitu petugas yang memberangkatkan pemain atau pelari



Gambar 16. 6 starter

- 2) Recall starter,yaitu petugas yang mengecek atau mengabsen para pelari.



Gambar 16. 7 recall starter

- 3) Timer,yaitu petugas pencatat waktu.



Gambar 16. 8 timer

### **D. Dalam Peraturan Perlombaan Lari Jarak Pendek**

Peraturan perlombaan lari jarak pendek yaitu:

1. Garis start dan finish dari lintasan lari ditunjukkan dengan sebuah garis selebar 5cm siku-siku dengan batas tepi dalam lintasan. Jarak perlombaan harus diukur dari tepi garis start ketepi garis finish terdekat dengan garis start.
2. Aba-aba yang digunakan pada lomba lari jarak pendek adalah “Bersedia”, “Siap”, dan “Ya” atau bunyi pistol.
3. Semua peserta lomba lari mulai berlari pada saat aba-aba “Ya” atau bunyi pistol yang ditembakkan keudara.
4. Peserta yang membuat kesalahan pada saat start harus diperingatkan( maksimal 3 kali kesalahan).  
 Lomba lari jarak pendek pada perlombaan besar dilakukan empat tahap, yaitu: babak pertama, babak kedua, babak semi final, babak final.  
 Dalam lari jarak pendek, yang menjadi kebutuhan utama adalah kecepatan. Kecepatan dalam lari jarak pendek adalah hasil kontraksi yang kuat dan cepat dari otot-otot yang dirubah menjadi gerakan halus dan efisien yang sangat dibutuhkan bagi pelari untuk mendapatkan kecepatan yang tinggi.

## **PERMAINAN KELERENG SENDOK**

Permainan kelereng sering digunakan untuk lomba. 17 Agustus adalah salah satu permainan yang kerap dilakukan di Indonesia dengan berbagai kesempatan. Meski balap kelereng sangat populer di Indonesia, sebenarnya kelereng itu sendiri bukanlah produk dari budaya Indonesia. Kelereng sudah ada sejak berabad-abad Mesir Kuno tahun 3000 sebelum Masehi (SM).

Pada mulanya di mesir kelereng terbuat dari batu atau tanah liat.Kelereng kemudian merambat ke daerah Eropa dan Amerika.Kemudian pada abad ke -16 samapai 19,kelereng mulai populer diAsia,termasuk Indonesia.Permainan kelereng populer dipenjuru nusantara dan memiliki nama yang berbeda beda di setiap daerah.Permainan kelereng yang biasanya dimainkan oleh dua orang atau lebih,kemudian dimodifikasi di Indonesia yang jadi salah satu permainan yang kini kita kenal dengan balap kelereng.

Permainan tempo dulu sebenarnya sangat baik untuk melatih fisik dan mental anak.Secara tidak langsung anak akan dirangsang kreatifitas,ketangkasan,jiwa kepemimpinan,kecerdasan,dan keluasan pemikirannya melalui permainan tradisional namun sayangnya kemajuan zaman permainan yang sangat bermanfaat ini mulai ditinggalkan bahkan ditinggalkan permainan tradisional semakin hari semakin hilang ditelan perkembangan zaman,sesungguhnya menyimpan sebuah keunikan,kesenian,dan manfaat yang lebih besar seperti meningkatkan daya otak dan olahraga.Berbeda dengan permainan anak zaman sekarang yang hanya duduk saja dia bisa memainkan permainan dalam layar monitor dan sebagainya.

#### **A. Alat yang harus disiapkan**

1. Kelereng
  - a. Kelereng Pasti disetiap perlombaan kelereng pernahnya dibagi kelereng satu per satu





Gambar 16. 9 Kelereng

## 2. Sendok

Peralatan sendok untuk membawa kelereng menuju finish



Gambar 16. 10 Sendok

## 3. Cup

Untuk meletakkan kelereng yang dibawa oleh pemain



Gambar 16. 11 Gelas cup

## B. Cara Bermain Kelereng

Ada dua cara yang umum dilakukan dalam lomba balap kelereng

- 1) Mengambil kelereng dari cup dimuali dari start kemudian diletakan pada sebuah sendok menuju ke garis finish yang ditentukan.Siapapun yang berhasil melewati garis finish dengan kelereng masih tetap berada diatas sendok maka dialah pemenang dari perlombaan kelreng begitupun sebaliknya jika kelereng jatuh sebelum sampai finish maka dinyatakan gugur atau kalah .
- 2) Kedua tangan ditaruh kebelakang agar spontanitas tidak memegang sendok ketika kelereng mau jatuh kemudian mengumpulkan kelreng pada sebuah cup yang disediakan untuk cara yang ini dalam penentuan pemenangnya adalah dengan melihat jumlah kelereng yang banyak dibawa oleh pemain.

### **C. Peraturan Permainan Kelereng**

- a. Wajib
  - 1) Menggigit sendok
  - 2) Menaruh kelereng diatas sendok
  - 3) Mengumpulkan kelereng dalam cup
  - 4) Jumlah pemain lebih dari satu
  - 5) Peserta yang sampai di garais finish diwajibkan mengangkat tangan
- b. Dilarang
  - 1) Tidak berbicara saat permainan berlangsung
  - 2) Tidak memegang sendok saat bermain
  - 3) Tidak boleh mengambil kelereng yang jatuh saat bermain
  - 4) Tidak boleh melebihi ukuran lapangan yang ditentukan

## **Q. PERMAINAN OLAAHRAGA “PERMAINAN BOY-BOYAN & PERMAINAN MEREPUT POSISI DI LINGKARAN”**

(Riska Dwi Kartikasari dan Sovia Dwi Indriani)

### **PERMAINAN BOY BOYAN**

Boy Boyan merupakan permainan yang berasal dari Provinsi Jawa Barat khususnya di daerah Sunda. Permainan ini biasanya dimainkan oleh anak laki-laki sehingga dinamakan " Boy " yang artinya laki-laki. Tetapi anak perempuan juga bisa memainkannya. Permainan ini dimainkan minimal 3 orang bahkan bisa lebih. Lama durasi permainan ini adalah satu jam dengan waktu istirahat 15 menit.

Manfaat permainan:

- 1) Untuk melatih gerak, karena di dalam permainan ini ada 4 gerak dasar yaitu : berlari, menggelinding bola, melempar, dan menembak.
- 2) Melatih kreatifitas dan berfikir dan mampu meningkatkan semangat.
- 3) Dapat melatih sportifitas para pemainnya.

### **A. Sarana dan prasarana**



Gambar 17. 1 gaco dan Bola kasti

- 1) Pecahan genting / pecahan keramik
- 2) Bola kasti
- 3) Lapangan permainan, Dapat dilakukan ditempat yang luas bisa di lapangan bola, halaman rumah, halaman sekolahan.

## **B. Cara bermain**

- 1) Permainan dimulai dengan melakukan hom pim pa, yang menang akan memainkan permainan terlebih dahulu. Sedangkan yang kalah akan menjadi penjaga.



Gambar 17. 2 hompimpa

- 2) Melempar atau menggelindingkan bola kasti ke arah pecahan genting



Gambar 17. 3 Membidik Jack pecahan genting

- Jika genting bisa rubuh pihak pelempar (menang) harus lari dan berusaha menata pecahan genting seperti semula, sedangkan pihak penjaga (kalah) berusaha mengejar pihak pelempar untuk melemparkan bola ke punggungnya/mengenai anggota tubuh.
- 3) Permainan selesai jika pelempar sudah berhasil menata pecahan genting seperti semula dan dapat menghindari lemparan bola dari penjaga

### **C. Pelanggaran**

- 1) Saat pelempar lari, penjaga tidak boleh menahan pelari untuk berlari.
- 2) Pelari tidak boleh lari melewati batas area permainan.

### **D. Perolehan pion**

Cara menentukan pemenang pada permainan boy-boy an adalah tim yang dapat menata pecahan genting paling banyak itu menjadi pemenang.

## **PERMAINAN MEREBut POSISI DI LINGKARAN**

Ini termasuk permainan bola kecil karena memiliki ciri-ciri yaitu, menggunakan objek yang lebih kecil seperti bola kasti. Permainan ini mengandung salah satu unsur kebugaran jasmani yaitu kecepatan. Permainan ini juga dapat melatih psikomotorik anak karena permainan ini lebih tertuju ke aktivitas gerak tubuh.

Manfaat :

- 1) Mengembangkan kemampuan motoric/gerak
- 2) Melatih interaksi sosial anak dan teman-temannya
- 3) Mengembangkan kemampuan kognitif/daya pikir

### **A. Sarana dan Prasarana**

Adapun sarana dan prasarana yang dibutuhkan antara lain :

- 1) Benda, maksud benda di sini bisa menggunakan apa saja. Disini saya menggunakan bola kasti sebagai bendanya.



Gambar 17. 4 Bola Kasti

## **B. Cara bermain**

- 1) Duduk membentuk lingkaran. Jadi, kita terlebih dahulu duduk dengan membentuk lingkaran.



Gambar 17. 5 Duduk membentuk lingkaran

- 2) Ada satu orang yang akan menaruh benda (bola kasti) di belakang orang yang duduk di lingkaran. Orang yang menaruh bola kasti jalan mengitari lingkaran dan menargetkan satu orang untuk dijadikan sasarannya. Orang yang ditaruh bola

kasti di belakang, akan mengejar orang yang menaruh bola.



Gambar 17. 6 Satu anak berdiri menargetkan satu orang dengan menaruh bola kasti di belakang

- 3) Jikalau orang yang mengejar berhasil menyentuh yang menaruh bola sebelum selesai memutari orang yang duduk di lingkaran, maka orang yang dikejar akan OUT. Tapi kalau tidak berhasil mengejar, orang yang memegang bola kasti itu akan memutari lingkarannya lagi.





Gambar 17. 7 Mengejar dan menyentuh orang yang menaruh bola di belakang

### **C. Pelanggaran :**

- 1) Saat akan menyerang lawan, bola tidak boleh mengenai kepala.

### **D. Perolehan poin**

Cara menentukan pemenang pada permainan ini adalah orang yang bisa bertahan hingga permainan berakhir maksudnya orang yang sama sekali tidak tersentuh oleh orang yang mengejar. Cara memperoleh point pada permainan ini adalah dengan bekerjasama dengan tim untuk menata pecahan genting apabila sudah tertata rapi seperti semula, tim tersebut akan memperoleh point satu.

## **R. PERMAINAN BOLA SEBAS DAN BOLA SUSUN BOTOL**

(Rahma Alif Ash Shiddieqy Dan Sa'adatin Nisa')

### **PERMAINAN BOLA SEBAS**

Permainan bola sebas adalah permainan yang dapat melatih otot tubuh bagian atas dan lengan termasuk bagian dada. Permainan ini merupakan olahraga yang mengandalkan tangan untuk memainkannya, bola yang dipakai dalam permainan ini adalah menggunakan bola besar, bisa menggunakan bola basket ataupun voli. Permainan ini mengdaptasikan dan memodifikasi dari permainan bola basket dan sepak bola, karena cara bermainnya menirukan olahraga bola basket namun sitem dan lapangnya menggunakan lapangan sepak bola/futsal. untuk mendapatkan pointya kita menggunakan gawang futsal untuk memasukkan bolanya.

Komponen dalam permainan bola sebas, yaitu:

- 1) Fungsi Psikomotor : gerak pada tubuh seperti meloncat, berlari, dan melakukan gerakan lainnya.
- 2) Fungsi Kognitif : anak berfikir bagaimana cara agar bisa melempar bola agar bisa maauk ke gawang.
- 3) Fungsi Afektif : anak saling bekerja sama agar bisa menyelesaikan misi kelompoknya.

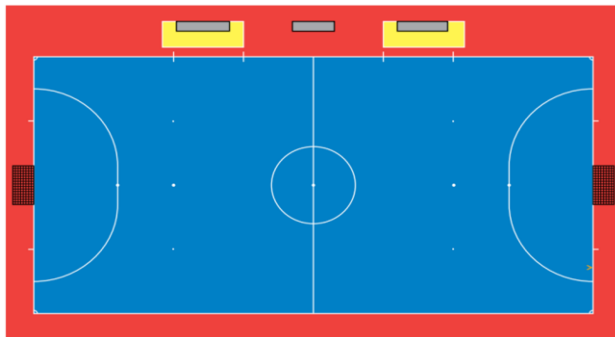
Jumlah pemain dalam permainan ini ada 11 orang dalam satu timnya ,jadi kalau ada 2 tim yang ada di atas lapangan maka ada 22 orang. Namun jika perkelas

jumlahnya tidak ada 20 orang maka kita bisa membagi menjadi 2. Contoh, satu kelas ada 18 orang kita bagi menjadi 2 menjadi 9. Jadi satu tim ada 9 orang.

### **A. Sarana dan Prasarana**

Dalam permainan ini membutuhkan Sarana dan prasarana antara lain:

#### **1) Lapangan**



Gambar 18. 1 Lapangan bola sebas

#### **Ukuran lapangan**

Luas lapangan untuk pertandingan non-internasional atau nasional yakni:

Panjang lapangan : 25 meter - 42 meter

Lebar lapangan : 16 meter - 25 meter

Lingkaran tengah berdiameter 6 meter.

#### **2) Area Penalti**

Garis daerah penalti dibuat dengan membuat dua garis seperempat lingkaran yang memiliki jari-jari

6 meter. Masing-masing titik pusatnya diambil dari ujung tiang gawang sebelah kiri dan kanan. Ujung garis tersebut menempel dengan garis gawang, ujung lainnya dihubungkan dengan garis lurus yang memiliki ukuran 3,16 meter.

Dalam futsal titik penalti terdapat dua titik, yaitu titik terdekat dari gawang dan terjauh dari gawang.

Titik penalti pertama berjarak 6 meter.

Titik penalti kedua berjarak 10 meter.

3) Area Sepak Pojok

Area sepak pojok terletak di keempat sudut lapangan futsal. Area sepak pojok dibentuk dari garis seperempat lingkaran dengan jari-jari 25cm dan titik tengahnya pada sudut lapangan.

4) Area Pergantian Pemain

- Memiliki jarak 5 meter dari garis tengah
- Lebar daerah pergantian 5 meter
- Technical area memiliki panjang 6 meter
- Technical area berjarak 75cm dari area lapangan

5) Gawang

- Panjang gawang : 3 meter
- Tinggi gawang : 2 meter kalau untuk anak sd/mi kalau bisa menggunakan tinggi 1,5 m.
- Ketebalan setiap tiang : 8cm
- Gawang diletakkan di tengah-tengah garis gawang.
- Bentuk tiang bulat atau kotak.
- Jaring gawang terbuat dari tali rami, goni, atau nilon.

6) Bola

Bola yang digunakan dalam permainan ini bisa menggunakan bola voli atau bola basket.

## **B. Cara Bermain**

### **1) Teknik**

Sebagai pemula kita harus mengetahui teknik-teknik dasar dari permainan dahulu sebelum mempelajari teknik yang lebih dalam.

Teknik dasar tersebut terdiri dari 7 macam yaitu :

#### **a. Cara Memegang Bola (Tag Position)**

Meski terlihat mudah dan sering disepelkan, nyatanya memegang bola tidak bisa sembarangan. Teknik dalam memegang bola adalah:

4. Kedua telapak tangan berada di sisi kanan dan kiri bola.
5. Jari-jari tangan direntangkan agar bola dapat melekat dengan sempurna.
6. Kedua kaki dibuka lebar, posisi salah satu kaki harus berada didepan.
7. Badan sedikit condong kedepan dan lutut harus relaks.

#### **b. Melempar dan Menangkap (Passing dan Catching)**

Melempar dan menangkap bola adalah suatu gerakan yang bisa diartikan dengan memberi dan menerima umpan antar pemain dalam satu tim. Ketika menangkap, raihlah bola dengan telapak tangan yang terbuka lebar dan jari-jari terentang. Setelah itu, tarik tangan sedikit ke belakang sehingga posisi bola dekat dengan tubuh.

Untuk melempar bola, ada lima cara yang bisa dilakukan, yaitu:

- 1) Chest Pass. Melempar bola dari posisi dada



Gambar 18. 2 Chest pass

- 2) Overhead Pass. Melempar bola dari posisi di atas kepala



Gambar 18. 3 Overhead pass

- 3) Bounce Pass. Melempar bola lebih dari satu langkah dengan cara dipantulkan ke lantai



Gambar 18. 4 Bounce pass

- 4) Baseball Pass. Melempar bola dari posisi diatas atau di belakang kepala,



Gambar 18. 5 Baseball pass

8. Behind Back Pass. Melempar bola dari belakang tubuh dengan memantulkan ke lantai.

c. Menggiring Bola (Dribbling)

Dalam olahraga bola sebas, cara yang dilakukan untuk menggiring bola adalah dengan memantulkannya ke lantai sambil bergerak. Teknik menggiring bola dapat dilakukan dengan dua cara, yakni menggiring bola rendah (posisi di bawah lutut) dan menggiring bola tinggi (posisi lebih tinggi dari lutut).

Kedua cara ini tentu memiliki tujuan masing-masing. Menggiring bola rendah bertujuan untuk melindungi bola dari jangkauan lawan, sedangkan menggiring bola tinggi bertujuan sebagai persiapan untuk melakukan serangan ke daerah pertahanan lawan.

Dalam permainan ini, Ada juga tahapan menggiring bola diantaranya:

- 1) Mengontrol jari-jari tangan
- 2) Mempertahankan tubuh tetap rendah
- 3) Menegakkan posisi kepala
- 4) Kombinasi tangan

5) Melindungi bola

Satu poin penting yang harus diperhatikan dalam menggiring bola adalah menjaga kontrol tangan terhadap bola sehingga bola tidak direbut oleh lawan.

d. Pivot

Pivot adalah gerakan berputar dengan menggunakan satu kaki sebagai poros. Gerakan ini dilakukan untuk menyelamatkan bola dari jangkauan lawan. Biasanya, pivot diikuti dengan melakukan 3 gerakan lainnya, yaitu dribble, passing dan shooting.

e. Shooting

Shooting menjadi gerakan inti dalam permainan bola sebas karena dilakukan untuk mencetak poin. Shooting atau menembak adalah gerakan memasukkan bola ke dalam gawang tim lawan. Tentu gerakan ini dapat dilakukan dengan menggunakan kedua tangan maupun satu tangan menyesuaikan dengan tiap-tiap pemain. Shooting dapat dilakukan dengan beberapa teknik antara lain:

- 1) Set shoot (menembak bola dengan posisi diam ditempat menggunakan satu tangan)
- 2) Double set shoot (menembak bola dengan posisi diam ditempat menggunakan dua tangan)
- 3) Jump shoot (sedikit meloncat agar bola memenuhi ketinggian keranjang basket lawan)

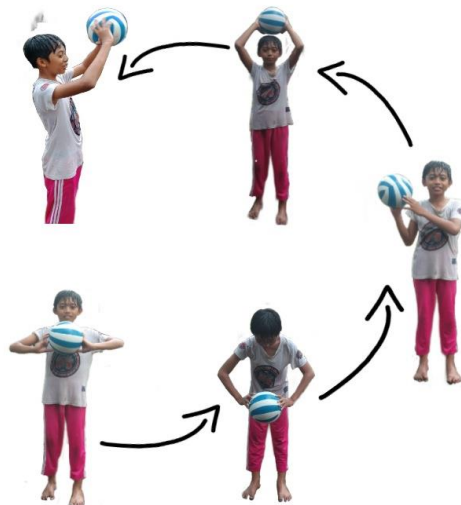
f. Lay-up



Merupakan rangkaian gerakan untuk memasukkan bola sedekat mungkin ke keranjang lawan dengan cara melompat dan diawali dengan dua langkah terlebih dahulu. Lay-up disebut juga dengan istilah tembakan melayang karena melakukan tembakan (shoot) dari jarak dekat.

g. Screen

Screen dilakukan dengan tujuan untuk membebaskan teman satu tim dari penjagaan tim lawan. Gerakan ini dilakukan dengan cara menutup arah pergerakan pemain tim lawan dan membuka ruang pergerakan teman satu tim dengan memberi jalan melewati belakang pemain yang melakukan screen.



Gambar 18. 6 screen

### **C. Peraturan**

- 1) Bola dapat dilemparkan ke segala arah dengan menggunakan salah satu atau kedua tangan.
- 2) Bola dapat dipukul ke segala arah dengan menggunakan salah satu tangan, tetapi tidak boleh dipukul menggunakan kepalan tangan (meninju).
- 3) Bola harus dipegang di dalam atau di antara telapak tangan. Lengan atau anggota tubuh lainnya tidak diperbolehkan memegang bola
- 4) Bola tidak boleh di pegang terlalu lama harus di pantu pantulkan
- 5) Gol terjadi apabila bola yang dilemparkan atau dipukul dari lapangan masuk ke dalam gawang
- 6) Apabila bola keluar lapangan pertandingan, bola akan dilemparkan kembali ke dalam dan dimainkan oleh pemain pertama yang menyentuhnya. Apabila terjadi perbedaan pendapat tentang kepemilikan bola, maka wasitlah yang akan melemparkannya ke dalam lapangan.
- 7) Waktu pertandingan adalah 2x20 menit.

### **D. Pelanggaran**

- 1) Bermain kasar/tidak suportif
- 2) Bola mengenai kaki maka di anggap pelanggaran dan lawan tidak bola menyengaja mengenakan bola ke kaki makan kalua sengaja timnya sendiri yang mendapat pelanggaran
- 3) Pemain tidak diperbolehkan menyeruduk, menahan, mendorong, memukul, atau menjegal pemain lawan dengan cara bagaimanapun. Pelanggaran pertama terhadap peraturan ini akan

dihitung sebagai kesalahan, pelanggaran kedua akan diberi sanksi berupa diskualifikasi pemain pelanggar hingga keranjang timnya dimasuki oleh bola lawan, dan apabila pelanggaran tersebut dilakukan dengan tujuan untuk mencederai lawan, maka pemain pelanggar akan dikenai hukuman tidak boleh ikut bermain sepanjang pertandingan. Pada masa ini, pergantian pemain tidak diperbolehkan.

- 4) Jika ada pelanggaran maka ada lemparan bebas kalau di sepak bola namanya tendangan bebas.

#### **E. Perolehan poin**

Jika tim bisa memasukan bola ke gawang lawan maka sekor di hitung 1 poit layaknya seperti sepak bola,dan yang paling banyak sekornya maka tim tersebut pemenngnya.

## **PENGERTIAN BOLA SUSUN BOTOL**

Permainan bola susun botol merupakan salah satu permainan anak-anak SD yang dapat melatih daya otot dan sendi tubuh, jenis permainan ini adalan permainan yang memerlukankekuatan tangan dan keseimbangan tubuh dalam menggelindingkan bola untuk merobohkan botol. Dinamakan permainan bola susun botol karena permainan ini dipadukan dari permainan tradisional boi-boian dan bowling, cara bermainnya menggunakan tangan untuk melempar bola yang terbuat dari plastik agar dapat merobohkan susunan botol yang berisi air, permanan ini juga dapat digolongkan sebagai olahraga, namun permainan ini juga dianggap sebagai permainan karena sangat menyenangkan untuk dilakukan.

Permainan bola susun botol adalah permainan anak yang dimainkan secara berkelompok. Masing-masing kelompok terdiri dari minimal 2 orang anak. Diperlukan kerjasama kelompok untuk dapat menjadi pemenang dalam permainan ini. Komponen dalam permainan bola susun botol, yaitu:

- 1) Fungsi Psikomotor : gerak pada tubuh seperti melompat, berlari, dan melakukan gerakan lainnya.
- 2) Fungsi Kognitif : anak berfikir bagaimana cara agar bisa menata botol namun harus bisa menghindari bola.
- 3) Fungsi Afektif : anak saling bekerja sama agar bisa menyelesaikan misi kelompoknya.

#### **A. Sarana dan Prasarana**

Dalam permainan bola susun botol kita membutuhkan Sarana dan Prasarana antara lain:

- 1) Bola yang dibuat plastik
- 2) Botol yang berisikan air setengah dari botol disusun menyamping sekitar 7-10 botol.
- 3) Lapangan yang luas agar dapat bergerak dengan leluasa.

#### **B. Cara bermain**

Ada 2 kelompok, lalu suit untuk menentukan pemain permainan

- 1) Permainan dimulai dengan menggulirkan bola plastik hingga mengenai botol



Gambar 18. 7 posisi awal

- 2) Setelah botol ambruk, kelompok harus menyusun botol sambil menghindari dari tembakan bola dari plastik oleh anggota-anggota kelompok lain.



Gambar 18. 8 menyusun kembali botol

- 3) Kelompok yang lain bertugas menembakkan bola plastik ke anggota-anggota kelompok lawan yang berusaha menyusun botol.



Gambar 18. 9 menembak ke lawan

- 4) Permainan selesai apabila botol-botol selesai disusun atau anggota kelompok yang bertujuan

menyusun botol semuanya telah gugur kena tembakan bola plastik dari kelompok lawan.



Gambar 18. 10 alur permainan bola susun botol

### C. Peraturan

#### 5) Peraturan

- 1) Dalam permainan dibagi menjadi dua tim beranggotakan minimal 2 orang per tim
- 2) Tim penyusun tidak boleh menyerang balik tim penjaga, bila menyerang (-10) poin nilai per individu yang menyerang tim penjaga dan tidak boleh lagi ikut menyusun botol.

- 3) Tim penjaga hanya boleh menyerang menggunakan dengan bola yang disediakan oleh panitia.
- 4) Bagi anggota tim penyusun yang terkena bola (-10) poin nilai untuk individu yang terkena bola maka tidak boleh ikut menyusun botol kembali.
- 5) Jika tim penyusun berhasil menyusun kembali botol yang berisi air, maka tim penjaga (-10).
- 5) Jika tim penjaga berhasil menyerang semua anggota tim penyusun maka semuanya (-10) poin nilai.
- 6) Permainan selesai apabila botol-botol selesai disusun atau anggota kelompok yang bertujuan menyusun botol semuanya telah gugur kena tembakan bola plastik dari kelompok lawan.
- 7) Setelah selesai, posisi kelompok ditukar yang tadinya kelompok penyusun botol menjadi kelompok penembak dan sebaliknya.

#### **D. Pelanggaran**

Pelanggaran/kesalahan umum yang sering terjadi

- 1) Bermain kasar/tidak sportif
- 2) Tim penjaga melempar bola dengan sengaja mengenai anggota badan tim penyusun yang sensitif, maka di anggap pelanggaran.
- 3) Tim Penyusun tidak diperbolehkan mendorong, memukul, atau yang lainnya kepada tim lawan yang ingin melemparkan bola kepada tim penyusun.

#### **E. Perolehan poin**

Penghitungan skor dapat dilihat dari :

- 1) Apabila tim penyusun terkena bola dari tim lawan maka point -10
- 2) Apabila tim penyusun menyerang balik tim lawan maka point -10
- 3) Apabila tim penyusun berhasil maka tim penyerang point -10
- 4) Pemenang dalam permainan ini adalah kelompok yang dapat menyusun kembali botol yang berantakan dan tidak tersentuh oleh bola yang dibawa oleh tim lain.

Setelah permainan selesai maka posisi kelompok ditukar. Yang tadinya kelompok penyusun piramida menjadi kelompok penembak, dan sebaliknya.



## **S. PERMAINAN ESQUBRAN DAN PERMAINAN ENGGLEK TANGGA RUMAH**

(Latifah Nikmah dan Lailatul Fitri)

### **PERMAINAN ESQUBRAN**

Permainan Esqubran ( Estafet Quick Brain) yaitu permainan estafet dengan berlari membawa botol dan dipadukan dengan game asah otak yaitu dengan berhitung. Permainan ini dapat mengasah cara berpikir para pemainnya dalam menyelesaikan soal-soal matematika setelah berlari untuk mendapatkan sebuah botol. Pertanyaan yang diajukan pada permainan ini seputar penjumlahan, pengurangan, pembagian dan perkalian. Yang membuat permainan ini menjadi menantang adalah setiap soal akan diberikan waktu penyelesaian ( time out) yang sangat cepat yaitu 1 menit. Oleh karena itu game ini secara tidak langsung akan mengasah kemampuan pemain dalam berpikir kritis. Menyelesaikan setiap soal dengan benar dalam waktu yang singkat, sehingga membantu otak untuk semakin berkembang, kritis dan berpikir cepat. Selain seru dan menegangkan, kamu akan senang dengan tampilan game ini yang terlihat nyaman dipandang mata. Komponen dalam permainan tersebut diantaranya yaitu:

- a. Fungsi Psikomotor : gerak pada tubuh seperti melompat, berlari, dan melakukan gerakan lainnya.
- b. Fungsi Kognitif : anak berfikir ketika diberi pertanyaan seputar hitungan.

- c. Fungsi Afektif : anak saling bekerja sama sesuai giliran masing-masing dan menjawab pertanyaan dengan cepat dan benar.

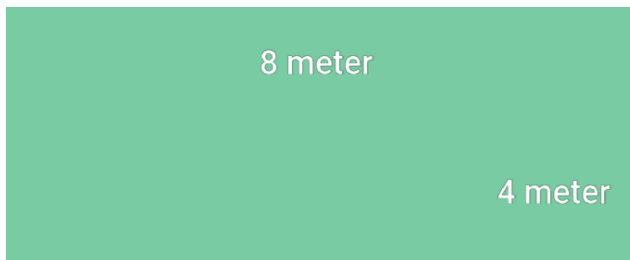
Manfaat dari permainan esqubran diantaranya yaitu:

- a. Melatih keseimbangan tubuh
- b. Melatih daya otot kaki
- c. Melatih kecepatan
- d. Melatih konsentrasi
- e. Melatih kelincahan
- f. Melatih kecepatan otak

#### **A. Sarana dan Prasarana Permainan Esqubran**

Ada beberapa sarana dan prasarana dalam permainan ini diantaranya yaitu:

- 1) Halaman/ Lapangan



Gambar 19. 1 Lapangan esqubran

- 2) Tali pembatas ( tali rafia ): 1 meter

3) Kotak kardus (berukuran 40 x 45 cm)



Gambar 19. 2 Kardus

4) Wadah pertanyaan



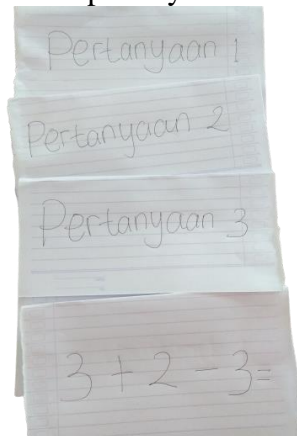
Gambar 19. 3 wadah pertanyaan

5) Botol



Gambar 19. 4 botol plastik

6) Kertas bertuliskan pertanyaan



Gambar 19. 5 soal

## B. Cara Permainan

Di permainan ini saya membuat permainan dengan menggunakan 2 tim, setiap tim bisa terdiri dari 2 orang. Disini saya membutuhkan 2 orang lagi sebagai pemain netral yang bertugas sebagai pemberi pertanyaan. Jadi total semua yang ada

dipermainan ini yaitu 6 orang. Cara melakukannya yaitu:

- 1) Persiapan, Setiap anggota telah menempati tempat yang telah ditentukan.
- 2) Pertama Pemain pertama memulai permainan dengan berlari dengan melalui rintangan yang telah diberikan lalu berlari dan menjawab pertanyaan yang telah disediakan.
- 3) Setiap anak bertugas untuk menjawab pertanyaan berupa angka.
- 4) Kedua tim berjejer menghadap ke arah depan, yakni menghadap penanya.
- 5) Satu orang memulai permainan dengan berjalan dari garis start, lalu melompat pada kotak kardus yang disediakan.
- 6) Setelah melompat anak dihadapkan dengan sebuah pertanyaan mengenai hitungan, jika jawaban benar anak tersebut akan diberi botol.
- 7) Jika sudah mendapat botol pemain pertama berlari menuju pemain selanjutnya, begitu seterusnya.
- 8) Anggota pada tim yang terkumpul dengan cepat sesuai waktu yang ditentukan maka merekalah sebagai pemenangnya
- 9)

### **C. Aturan Permainan**

- 1) Waktu dalam permainan Esqubran yaitu 10 menit. Jika dalam waktu tersebut kelompok mempunyai point seri maka akan diberi tambahan waktu 1 menit Anak boleh berlari setelah menjawab pertanyaan.
- 2) Pemain pertama memberi bola pada pemain kedua setelah melewati garis start.

- 3) Jika bola jatuh saat berlari menuju garis start, maka pemain harus mengulang dari awal lagi.
- 4) Pemain terakhir yang paling cepat memberikan bola pada pemain pertama, maka tik tersebut pemenangnya.
- 5) Apabila terjadi kecurangan seperti pemain kedua langsung berlari sebelum diberi pertanyaan maka akan dikenakan diskualifikasi atau kalah dalam permainan.
- 6) Jika melompat keluar kotak maka harus memulainya dari garis start.

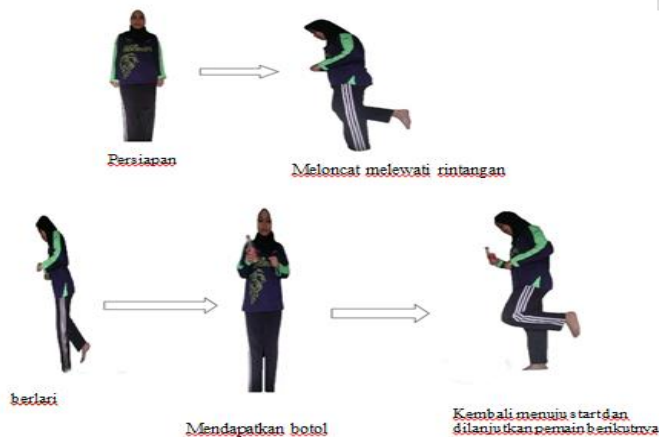
#### **D. Hukuman pada permainan**

Hukuman ini diperuntukkan bagi anggota tim yang telah kalah dalam permainan tersebut dengan mengambil satu persatu kertas yang ada didalam kotak. Hukuman yang akan dilakukannya seperti:

- 1) Berjoget selama 1 menit.
- 2) Menyanyikan sebuah lagu anak-anak.
- 3) Menyebutkan angka 1-5 dalam bahasa jawa.

#### **E. Perolehan Poin**

Cara menentukan pemenang dalam permainan Equbran adalah kelompok mana yang dapat menyelesaikan dengan cepat dalam waktu yang ditentukan yaitu berlari menuju start dengan membawa botol yang telah didapat dan diberikan kepada pemain pertama, dia lah pemenangnya.



Gambar 19. 6 Tahapan Permainan

## PERMAINAN ENKLEK TANGGA RUMAH

Permainan ini merupakan permainan yang mengandung unsur kebugaran jasmani meliputi kecepatan (*Speed*), keseimbangan (*Balance*), dan kelincahan (*Agility*). Kecepatan ini diartikan sebagai suatu kemampuan seseorang dalam melakukan berbagai tugas dengan baik dan benar. Sedangkan keseimbangan ini merupakan satu-satunya komponen yang dapat berfungsi sebagai kemampuan yang digunakan untuk bisa mengatur organ dan saraf otot manusia. Begitu juga dengan kelincahan merupakan salah satu komponen sangat penting yang harus ada di kebugaran jasmani dan komponen ini menjadi salah satu kemampuan bagi manusia dalam penyesuaian diri.

Dalam Permainan engklek tangga rumah juga dapat melatih kecepatan otak karena sebelum memulai permainan suatu regu harus menjawab cepat pertanyaan dulu dari pendamping permainan. Jika bisa menjawab maka bisa dikasih sebuah botol yang harus dikasihkan temannya yang ada di atas dan harus melewati engklek yang bentuknya seperti tangga rumah, setelah dikasih ke temannya maka teman yang dikasih botol turun untuk pergantian pemain dan mengambil pertanyaan lagi dan begitu seterusnya sampai menghabiskan pertanyaan yang ada di tas coklat.

#### **A. Sarana dan Prasarana**

Berikut sarana prasarana yang harus di siapkan sebelum memulai permainan

- 1) Botol Minum



Gambar 19. 7 botol minum

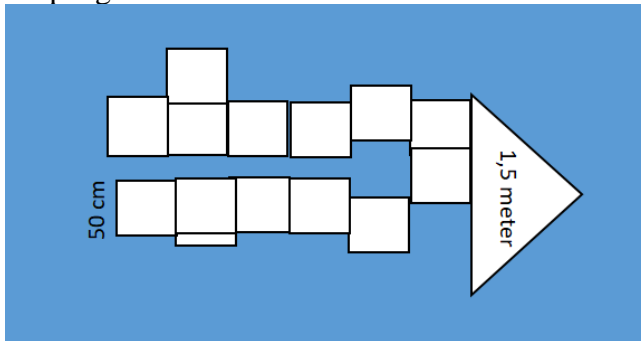
- 2) Tas kecil coklat yang berisi pertanyaan-pertanyaan pengetahuan, dan setiap tas berisi 6 pertanyaan





Gambar 19. 8 Tas kertas

- 3) Kertas yang berisi pertanyaan-pertanyaan pengetahuan
- 4) Lapangan



Gambar 19. 9 Lapangan Engklek tangga rumah

- 3) Alat untuk menggambar engklek di lapangan seperti batubata, kapur. Berikut gambar engklek tangga rumah

Panjang setiap sisi kotak 50 cm dan panjang segitiga sama sisi 1,5 meter

## **B. Cara bermain**

- 1) Langkah pertama kita terlebih dulu membuat gambar engklek seperti contoh gambar diatas
- 2) Permainan engklek tangga rumah terdapat dua kelompok. setiap kelompok terdiri dari 6 orang, 1 orang ada di atas atap (gambar segitiga) 2 orang ada di bawah (sebelum kotak pertama)
- 3) Pertama-tama setiap kelompok mengambil pertanyaan yang ada di tas coklat dan jika satu kelompok itu bisa menjawab maka kelompok itu bisa maju memulai permainan dengan membawa botol minum



Gambar 19. 10 Mengambil Pertanyaan

- 4) Selanjutnya memulai permainan dengan melompat ke kotak pertama dengan satu kaki jika terdapat satu kotak



Gambar 19. 11 Melompat Pada satu kotak

- 5) Jika terdapat dua kotak maka boleh menginjak dua kotak dengan masing-masing satu kotak satu kaki



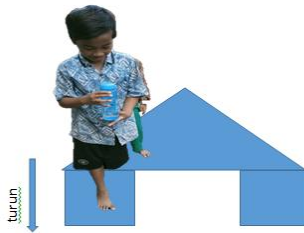
Gambar 19. 12 PAdua dua kotak

- 6) Jika sudah diatas atap atau di bagian segitiga maka botol minum diberikan ke teman yang berada di atas atap



Gambar 19. 13 Memberikan bola ke kawan

- 7) Selanjutnya anak yang diatas turun melompat ke bawah untuk pergantian pemain yang ada di bawah



Gambar 19. 14 turun melompat ke bawah

- 8) Jika pemain yang diatas sudah di tempat start, pemain yang dibawah mengambil pertanyaan lagi yang ada di tas coklat jika bisa menjawab maka boleh naik ke atas dan pemain yang diatas turun melanjutkan untuk menjawab pertanyaan dan begitu seterusnya sampai kelompok mana yang menyelesaikan pertanyaan

### **C. Aturan permainan**

- 1) Pertama jika kaki pemain menginjak garis atau garis batas engklek atau juga keluar garis yang telah di tentukan maka akan di ulang mulai awal
- 2) Melompati langsung ke kotak atasnya atau melewati kotak di depannya maka akan mengulang lagi mulai awal
- 3) Tidak membawa botol minum maka mengualng lagi ke posisi awal
- 4) Salah menjawab pertanyaan maka mengambil pertanyaan lagi dan pertanyaan yang belum di jawab dikasihkan lagi di akhir permainan
- 5) Bermain curang sepengetahuan pengawas maka akan diskualifikasi.

### **D. Cara menentukan pemenang**

Cara menentukan pemenang dalam permainan engklek tangga rumah adalah kelompok mana yang dapat menyelesaikan pertanyaan yang ada di tas coklat duluan maka dia pemenangnya, dimana ketentuannya pemain harus ada di posisi awal permainan.

## **T. PERMAINAN ESTAFET BOLA DAN FAST BALL**

(Muhammad Faizul Muttaqin dan Naufal Irfaana Hafizh)

### **MACAM-MACAM LATIHAN KEBUGARAN**

#### **JASMANI**

Kebugaran jasmani diketahui mempunyai banyak manfaat bagi tubuh dan kesehatan. Ada beberapa macam kebugaran jasmani yang bisa membantu meningkatkan kemampuan tubuh dan mempertahankan kondisi fisik. Kebugaran jasmani ialah kemampuan tubuh dalam menyesuaikan beban fisik yang diterima karena melakukan kegiatan sehari-hari. Dengan kesehatan jasmani yang bagus, seseorang bisa mengetahui kemampuan fisiknya dalam menjalani kesibukan sehari-hari. Makin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang, makin bagus pula kemampuan kerja fisiknya. Maka dari itu, makin sering olahraga justru membuatmu menjadi tidak mudah lelah. Dengan latihan kebugaran jasmani, daya tahan tubuh kamu bisa lebih sangat bagus. Kebugaran jasmani juga berguna untuk merawat kulit. Orang yang sering melakukan olahraga biasanya mempunyai kulit yang tampak lebih kencang dan sehat.

Macam-macam latihan kebugaran yang dapat kita ketahui adalah :

#### **1) Kekuatan**

Kekuatan memiliki pengertian sebagai suatu kondisi di mana penggunaan otot untuk memaksimalkan

tenaga saat melakukan suatu kegiatan fisik. Untuk meningkatkan kekuatan tubuh, kita dapat melakukan latihan pada otot bagian tubuh yang sering digunakan untuk menopang atau mengangkat beban. Otot yang paling sering digunakan ialah otot tangan dan otot kaki. Untuk melatih kekuatan otot bagian tangan dan kaki. Contoh latihan kekuatan tangan seperti push-up, pull-up dan angkat beban. Adapun latihan otot kaki dan paha seperti squat jump, jalan jongkok dan naik turun tangga. Latihan otot perut seperti sit up.

## 2) Kecepatan

Kecepatan ialah kemampuan melakukan suatu gerakan dalam kurun waktu yang singkat. Jadi, makin sedikit waktu seseorang dalam melakukan sesuatu, semakin bagus kecepatan yang dimiliki. Kecepatan menjadi satu di antara aspek yang sangat diperlukan dalam beberapa cabang olahraga seperti sepak bola, lari, dan cabang perlombaan yang lain. Kecepatan yang dimiliki seseorang ternyata dipengaruhi beberapa faktor, antara lain keturunan, teknik, elastisitas otot, waktu reaksi, dan yang terakhir kemauan serta konsentrasi.

## 3) Keseimbangan

Keseimbangan tubuh merupakan satu di antara kebutuhan yang harus dimiliki setiap orang. Keseimbangan merupakan kondisi di mana tubuh tetap berada pada posisi selaras dengan bidang gravitasi dan tidak terjatuh. Keseimbangan bisa dilatih dengan menerapkan beberapa latihan, seperti sikap lilin, berdiri di sebuah balok, dan juga berdiri

dengan tangan.

#### 4) Kelenturan

Kelenturan merupakan keadaan di mana adanya keleluasaan pada otot-otot dalam tubuh, terutama pada bagian persendian. Kelenturan ini tentu saja dapat dilatih. Beberapa cara yang bisa dilakukan untuk melatih kelenturan tubuh antara lain mencium lutut, berenang, melakukan yoga, dan yang terakhir dengan melakukan senam.

#### 5) Daya Tahan

Daya tahan merupakan keadaan di mana seseorang menggerakkan semua bagian tubuh dalam tempo yang berbeda secara efisien dan efektif tanpa merasakan rasa lelah atau sakit. Untuk melatih daya tahan, ada beberapa latihan yang bisa dilakukan, yakni lari atau jogging secara konsisten dengan durasi waktu kurang lebih sekitar tiga puluh menit per hari. Angkat beban dan senam aerobik juga bisa meningkatkan daya tahan tubuh.

#### 6) Ketepatan

Ketepatan merupakan suatu kemampuan tubuh untuk menentukan gerakan agar dapat mencapai pada sasaran yang dituju. Ketepatan banyak diperlukan dalam beberapa cabang olahraga, seperti sepak bola, panah, dan lain sebagainya.

Untuk melatih ketepatan bisa melakukan beberapa latihan seperti melempar bola kebotol yang sudah disusun secara sejajar serta memasukkan bola ke keranjang.



7) Kelincahan

Merupakan komponen yang penting bagi manusia dalam melakukan penyesuaian diri. Jenis olahraga yang dapat membantu kelincahan yaitu naik turun tangga dan berjalan atau berlari zig-zag.

8) Koordinasi

Kemampuan tubuh manusia dalam melakukan berbagai macam gerakan dalam suatu kegiatan sesuai kebutuhan memerlukan gerak insting yang kuat dan fokus tinggi.

9) Keakuratan

Kemampuan tubuh manusia dalam mengatur suatu kegiatan sesuai kebutuhan memerlukan kecermatan dan ketepatan dalam melakukan suatu aktivitas. Contohnya pada olahraga bowling.

10) Reaksi

Merupakan suatu kemampuan tubuh manusia dalam memberikan beberapa reaksi terhadap diri sendiri dan orang lain.

## **PENGERTIAN MODIFIKASI KEBUGARAN**

### **JASMANI DALAM BENTUK PERMAINAN**

Esensi modifikasi adalah menganalisa sekaligus mengembangkan materi pembelajaran dengan cara meruntulkannya dalam bentuk aktivitas belajar potensi yang dapat memperlancar siswa dalam belajarnya. Cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan, dan membelajarkan siswa dari yang tadinya tidak biasa menjadi bisa, dari tingkat yang tadinya lebih rendah

menjadi memiliki tingkat yang lebih tinggi. Permainan yang dilakukan oleh anak, yang tidak bisa menciptakan rasa senang dan gembira serta menyebabkan anak tidak aktif untuk tidak bergerak, maka perlu dilakukan evaluasi terhadap permainan tersebut. Modifikasi permainan merupakan salah satu cara alternatif yang dapat digunakan untuk memperbaiki bentuk permainan. Modifikasi merupakan salah satu usaha yang dapat dilakukan oleh para guru agar pembelajaran tidak membosankan. Modifikasi permainan memiliki beberapa manfaat yang sangat penting.

Modifikasi mempunyai keuntungan dan keefektifitasan, yang meliputi:

1. Meningkatkan motivasi dan kesenangan siswa SD/MI dalam pembelajaran penjas. Orientasi pembelajaran olahraga dan permainan yang dimodifikasi kedalam penjas akan menimbulkan rasa senang gamefull. Hal ini tentu akan mendorong motivasinya untuk berpartisipasi dalam mengikuti pembelajaran penjas. Akhirnya anak akan memiliki kesempatan untuk aktif bergerak, sehingga tujuan pembelajaran untuk meningkatkan kebugaran anak akan tercapai.
2. Meningkatkan hasil belajar penjas siswa SD/MI, seperti yang telah dikemukakan diatas, bahwa prinsip pembelajaran yang menggunakan modifikasi adalah aktivitas belajar dan kesenangan, memberikan pada siswa untuk beraktivitas tinggi dan memberikan pengalaman gerak yang banyak.
3. Mengatasi kekurangan sarana dan prasarana, salah satu pendukung dalam proses pembelajaran penjas adalah ketersediaan sarana dan prasarana yang ada. Apabila ketersediaan sarana dan prasarana tidak

memadahi, maka guru dituntut untuk berkreatifitas atau menciptakan bentuk modifikasi dalam bentuk modifikasi untuk mengatasi permasalahan sarana dan prasarana tersebut.

menyatakan bahwa modifikasi permainan olahraga dapat dilakukan dengan melakukan pengurangan terhadap struktur permainan. Struktur-struktur tersebut diantaranya:

- a. Ukuran lapangan
- b. Bentuk, ukuran dan jumlah peralatan yang digunakan
- c. Jenis skill yang digunakan
- d. Aturan
- e. Jumlah pemain

Berdasarkan penjelasan dan manfaat tentang modifikasi diatas, maka dapat disimpulkan bahwa modifikasi merupakan salah satu cara yang dapat digunakan untuk mengurangi atau meniadakan permasalahan yang terkait dengan pembelajaran permainan dan olahraga yang dilaksanakan dalam penjas di sekolah.

## **CONTOH MODIFIKASI PERMAINAN PADA LATIHAN KEBUGARAN JASMANI**

### **PERMAINAN ESTAFET BOLA**

Permainan estafet bola merupakan salah satu permainan sekaligus olahraga yang memiliki banyak manfaat. Permainan estafet bola dimainkan secara beregu dan jumlah regu disesuaikan dengan jumlah pemain yang ada. Permainan estafet bola dilakukan dengan memindahkan bola kerekan satu tim dengan menggunakan kedua tangan. Berikut adalah cara

melakukan estafet bola. Cara bermain estafet yang demikian tadi sudah biasa dilakukan untuk itu, agar permainan tidak terlihat monoton dan menjadi lebih bervariasi, menarik, serta menyenangkan kami melakukan modifikasi permainan estafet menjadi permainan “Estafet Bola” dengan menambahkan gerakan latihan gaya otot. Permainan ini merupakan permainan beregu, yang dimainkan oleh dua regu yang mana masing-masing regu beranggota tiga orang. Dalam permainan Estafet Bola ada beberapa hal yang perlu diperhatikan yaitu:

## **A. Sarana dan Prasarana**

### **1) Lapangan**

Memilih lapangan yang luas dan berbentuk persegi panjang dengan ketentuan Lebar 6 m dan Panjang 9 m.

### **2) Tali rafia**

Tali raffia membutuhkan panjang sekitar 24m digunakan untuk membuat lintasan permainan, dengan rincian 6m batas kanan kiri.



Gambar 20. 1 tali rafia

### **3) Bola Plastik**

Jumlah semua bola plastik (warna warni) ada 2 buah dengan rincian setiap tim membawa 1 buah bola, yang akan diestafetkan sampai ke tempat finis.



Gambar 20. 2 bola

4) cone

Jumlah semua cone atau balok kecil ada 6 buah, dengan rincian 3 bagiankiri dan 3 bagian kanan.



Gambar 20. 3 cone

## **B. Aspek Perkembangan**

1) Kognitif

- 1) Anak menangkap informasi dari penjelasan yang diberikan mengenaicara bermain
- 2) Anak berfikir bagaimana cara mengestafetkan bola secara cepat menuju tempat finish.

2) Afektif

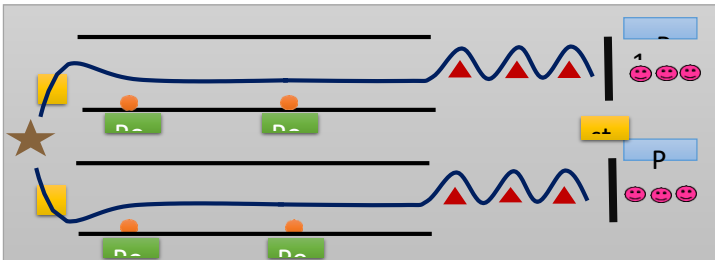
- 1) Anak bertanggung jawab ketika giliran mengestafetkan bola.
  - 2) Anak harus saling bekerja sama dengan teman satu timnya.
  - 3) Anak harus menjaga kekompakan agar cepat mengestafetkan bola sampai menuju garis finish.
  - 4) Anak harus saling berkomunikasi dan menyemangati teman satu timnya.
- 3) Fisik Motorik
- 1) Berlari.
  - 2) Mengestafetkan bola.
  - 3) Menggenggam bola.

### **C. Cara Bermain**

- 1) Langkah pertama sebelum menentukan tim semua pemain akan bersuit untuk menentukan anggota timnya.
- 2) Kedua, setiap regu atau tim akan mengestafetkan bola menuju gerakan selanjutnya dengan posisi awal pemain berbaris ke belakang. Jarak antara pemain satu dan pemain ke dua ketiga sekitar setengah meter.
- 3) Ketiga, pemain 1 memulai gerakan dengan melompat melewati cone sebanyak 3 kali.
- 4) Keempat, setelah pemain 1 melewati cone akan berlari menuju post 1 dan melakukan gerakan squat jump sebanyak 5 kali. Setelah selesai melakukan gerakan pemain pertama akan mengangkat bola

untuk diestafetkan ke pemain berikutnya.

- 5) Selanjutnya disusul pemain 2 melompat melewati cone dan berlari menuju post 1 untuk berlari mengambil bola dan berlari menuju post 2.
- 6) Setelah sampai di post 2 pemain 2 melakukan gerakan push up sebanyak 5 kali. Setelah selesai pemain 2 berdiri mengangkat bola untuk diestafetkan ke pemain terakhir.
- 7) Pemain ketiga melompat melewati cone kemudian berlari menuju post 2 untuk mengambil bola. Setelah itu, berlari menuju post 3 dan melakukansit up sebanyak 5 kali.
- 8) Langkah terakhir ketika pemain 3 telah selesai menyelesaikan sit up, akan membawa bola menuju tengah lintasan dan diberikan kepada juri.





Gambar 20. 4 ilustrasi permainan estafet bola



Gambar 20. 5 gerakan sit up





Gambar 20. 6 gerakan push up



Gambar 20. 7 gerakan squat jump

#### **D. Aturan Permainan**

- 1) Anak harus mengestafetkan bola pada lintasan kelompoknya masing- masing. Jika saat permainan berlangsung anak keluar dari lintasan maka, harus mengulang permainan dari awal.
- 2) Anak harus bekerja sama mengestafetkan bola menuju samapai ketempat finish. Jika salah satu pemain dari sebuah tim melakukan kesalahan dalam gerakan atau kurang dalam melakukan gerakan (tidak sesuai dengan jumlah perintah) maka, harus kembali mengulang permainan dari awal.
- 3) Jika bola yang dibawa anak terjatuh maka harus diambil kembali dan melanjutkan permainan, anak tidak perlu mengulang dari awal.
- 4) Kelompok yang paling cepat memberikan bola

kepada juri di garis finish maka itu yang menjadi pemenangnya.

#### **E. Hukuman dan Reward Permainan Estafet boal**

Hukuman ini nantinya diberikan kepada anak ketika melanggar peraturan yang telah diepakati. Adapun hukuman yang diberikan yaitu :

- 1) Menyebutkan nama-nama hewan.
- 2) Menyebutkan nama-nama buah.
- 3) Menjawab pertanyaan penjumlahan.
- 4) Menggendong lawan mainnya.

Reward yang juri berikan adalah makanan ringan. Juri memberikan reward untuk memberikan semangat kepada anak. Juri ingin membuat anak mempunyai jiwa kompetisi dan belajar kerja serta kekompakan samaantar teman.

### **PERMAINAN FAST BALL**

Permainan ini merupakan permainan beregu, yang dimainkan oleh dua regu yang mana masing-masing regu beranggota dua orang. Permainan ini disediakan ada 10 bola untuk direbutkan kedua tim. Adapun hal hal yang perlu diperhatikan dalam permainan fast ball :

#### **A. Sarana dan Prasarana**

- 1) Lapangan

Memilih lapangan yang luas dan berbentuk persegi panjang dengan ketentuan Lebar 6 m dan Panjang 9 m.

2) Tali rafia

Tali raffia membutuhkan panjang sekitar 24m digunakan untuk membuat lintasan permainan, dengan rincian 6m batas kanan kiri.

3) Bola Plastik

Jumlah semua bola plastik (warna warni) ada 11 buah dengan rincian setiap tim membawa 1 buah bola, yang akan diestafetkan sampai ke tempat finis.

4) Keranjang plastik

Jumlah keranjang plastik yang dibutuhkan sebanyak 2 buah. Keranjang digunakan untuk wadah bola di tempat finis.



Gambar 20. 8 keranjang plastic

## **B. Aspek Perkembangan**

### **1) Kognitif**

- a. Anak menangkap informasi dari penjelasan

- yang diberikan mengenai cara bermain
- b. Anak berfikir bagaimana cara bola secara cepat menuju tempat finish.

## 2) Afektif

- a. Anak bertanggung jawab ketika giliran membawa bola.
- b. Anak harus seling bekerja sama dengan teman satu timnya.
- c. Anak harus menjaga kekompakan agar cepat membawa bola sampai menuju garis finish.
- d. Anak harus saling berkomunikasi dan menyemangati teman satu timnya.

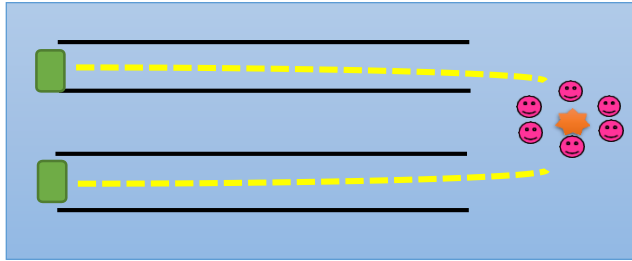
## 3) Fisik Motorik

- 1) Berlari.
- 2) Menggenggam bola.

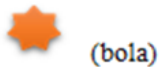
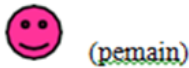
## **C. Cara Bermain**

- 1) Setiap regu atau tim akan memberikan bola dari pemain satu ke pemain kedua dengan posisi awal satu pemain berada di tempat start dan satu pemain berada di finish.
- 2) Pemain pertama akan melakukan gerakan sit up sebanyak 1 kali.
- 3) Setelah sit up berlari membawa bola untuk diletakkan dalam wadah yang tersedia.
- 4) Setelah meletakkan bola pemain pertama kembali

menuju tempat semula dan dilanjutkan pemain selanjutnya hingga bola yang disediakan habis.



Keterangan:



Gambar 20. 9 ilustrasi permainan fash ball

#### D. Aturan Permainan

- 1) Anak harus membawa bola pada lintasan kelompoknya masing-masing. Jika saat permainan berlangsung anak keluar dari lintasan maka, harus mengulang permainan dari awal.
- 2) Anak harus melakukan gerakan sit-up kemudian membawa bola menuju wadah yang disediakan. Jika salah satu pemain dari sebuah tim melakukan kesalahan dalam gerakan atau kurang dalam melakukan gerakan (tidak sesuai dengan jumlah

- perintah) maka, harus kembali mengulang permainan dari awal.
- 3) Jika bola yang dibawa anak terjatuh maka harus diambil kembali dan melanjutkan permainan, anak tidak perlu mengulang dari awal.
  - 4) Kelompok yang paling banyak mengumpulkan bola dikeranjang maka itu yang menjadi pemenang.

#### **E. Hukuman dan Reward Permainan Fast ball**

- 1) Hukuman ini nantinya diberikan kepada anak ketika melanggar peraturan yang telah ditetapkan. Adapun hukuman yang diberikan yaitu :
  - 2) Menyebutkan nama-nama hewan.
  - 3) Menyebutkan nama-nama buah.
  - 4) Menjawab pertanyaan penjumlahan.
  - 5) Menggendong lawan mainnya.
- 6) Reward yang juri berikan adalah makanan ringan. Juri memberikan reward untuk memberikan semangat kepada anak. Juri ingin membuat anak mempunyai jiwa kompetisi dan belajar kerja serta kekompakan sama antar teman.

## **U. LASUN ALPHABET DAN JALAKLEK PENJUMLAHAN**

(Nuf Fauzi Rahmawati Dan Karisma Ayu Safitri)

### **LASUN ALPHABET**

Permainan “Lasun Alphabet” ini singkatan dari lari dan menyusun abjad ,yaitu permainan mencari dan menyusun huruf menjadi sebuah kata dengan cara lari kecil dan berjalan zigzag. Permainan ini membutuhkan dua kelompok atau lebih, masing-masing kelompok terdiri dari empat orang atau bisa lebih. Dalam permainan ini tidak ada batasan waktu, kelompok yang dahulu mencapai garis finish dan membentuk sebuah kata maka ia adalah pemenangnya.Cabang altetik yang terkandung dalam permainan "Lasun Alphabet"

#### **1) Kelincahan**

Yaitu kemampuan seseorang dalam mengubah arah posisi tubuh dalam keadaan bergerak dengan kecepatan dan ketepatan yang tinggi tanpa kehilangan keseimbangan. Dalam permainan ini kelincahan dalam hal jalan zig-zag.

#### **2) Koordinasi (coordination)**

Yaitu kemampuan seseorang dalam menginterpretasikan berbagai gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif. Dalam permainan ini untuk memperoleh suatu katabutuh kerjaa sama agar bisa mewujudkan satu kata dengan sempurna.

## A. Sarana Prasarana

- 1) Lapangan atau halaman yang luas sekiranya tidak saling bertabrakan antara kelompok satu dengan kelompok yang lain (untuk ukuran lapangan tergantung berapa kelompok yang mengikuti permainan)



Gambar 21. 1 Lapangan Permainan

- 2) Kapur atau benda yang bisa dibuat untuk menandai batas garis finish dan garis start.



Gambar 21. 2 Kapur tulis

- 3) Kardus yang sudah diberi huruf





Gambar 21. 3 kardus dengan huruf

4) spidol



Gambar 21. 4 spidol

## B. Cara Bermain

1) Bersiap-siap



Gambar 21. 5 Berbaris awal permainan

- 2) Anggota kelompok sudah memikirkan kata (dalam permainan ini menyusun huruf menjadi nama buah)
- 3) Anggota pertama mencari huruf awal yang akan disusun
- 4) Anggota kedua mencari huruf kedua yang akan disusun



Gambar 21. 6 mencari huruf

- 5) Anggota kedua lari kecil melewati pemain pertama dan harus jalan zigzag
- 6) Anggota ketiga mencari huruf ketiga yang akan disusun
- 7) Kemudian melewati pemain pertama dan kedua dengan jalan zigzag Begitu seterusnya
- 8) Sampai terbentuk satu kata dan sampai garis finish

### **C. Perolehan Poin**

Kelompok bisa dikatakan menjadi pemenang jika:

- 1) kardus berhuruf tidak jatuh sama sekali
- 2) menyusun kata dengan benar
- 3) kelompok paling tercepat menuju garis finish

### **D. Pelanggaran**

Pelanggaran terjadi ketika:

- 1) ketika kardus berhuruf yang dipegang jatuh
- 2) tidak membentuk satu kata yang ditentukan
- 3) tidak jalan zigzag
- 4) keluar dari area permainan

## **JALAKLEK PENJUMLAHAN**

Permainan “estafet jalaklek” merupakan gabungan dari jalan, lari, dan engklek. Permainan ini ditujukan untuk anak pada tingkat SD/MI yang mengandung unsur kognisi, afeksi, dan psikomotorik. Unsur kognisi adalah unsur kecerdasan atau intelegualitas, unsur afeksi adalah kerjasama antar kelompok, dan psikomotorik adalah gerakan. Dalam permainan ini juga terdapat komponen kebugaran seperti kecepatan, kelincihan, dan

keseimbangan. Cabang atletik yang terkandung dalam permainan "Jalaklek Penjumlahan"

1) Kecepatan (speed)

Yaitu kemampuan dalam menempuh jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam permainan ini, pemain di adu kecepatannya untuk terlebih dahulu sampai garis finish dengan mengikuti instruksi yang ada di lapangan.

2) Keseimbangan (balance)

Yaitu kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan tubuh ketika di tempatkan dalam berbagai posisi. Dalam permainan ini keseimbangan yang digunakan saat pemain dari berjalan kemudian engklek. Pemain tentunya membutuhkan keseimbangan saat melakukan engklek supaya tidak terjatuh.

3) Keakuratan (accuration)

Yaitu kemampuan dalam mengatur gerakan cocok dengan target. Dalam permainan ini keakuratan digunakan saat pemain dalam waktu singkat harus menjumlahkan angka-angka yang sudah didapatkan.

## **A. Sarana Prasarana**

1) Lapangan



Gambar 21. 7 Lapangan Permainan

2) Kapur tulis

3) Kardus



Gambar 21. 8 Kardus

4) Kertas yang sudah bertuliskan angka



Gambar 21. 9 Kertas bertuliskan angka

5) Dua buah spidol



Gambar 21. 10 spidol

6) Dua lembar kertas HVS



PhotoRoom®

Gambar 21. 11 Kertas HVS

**B. Cara Bermain**

- 1) Bagi lapangan menjadi garis start, garis kotak-kotak, garis lari, dan garis finish. Pada garis start di beri tulisan jalan, pada garis kotak-kotak diberi tulisan engklek, garis lari, dan pada garis finish disediakan keta HVS dan spidol untuk menulis jawaban hasil penjumlahan.



Gambar 21. 12 Penataan lapangan permainan

- 2) Sebelum permainan dimulai, peserta berbaris di belakang garis start sesuai kelompoknya masing-masing.





Gambar 21. 13 Berbaris di start

- 3) Kemudian wasit memberi aba-aba dengan hitungan. Pada hitungan ketiga pemain boleh memulai untuk berjalan.



Gambar 21. 14 Berjalan

- 4) Setelah menemui garis kotak-kotak baca instruksi yang ada di lapangan. Instruksi yang ada di lapangan pemain harus engklek.



Gambar 21. 15 Engklek

- 5) Setelah sampai pada garis kotak terakhir pemain harus mengambil kertas angka yang sudah sediakan di dalam kardus.



Gambar 21. 16 Mengambil Kertas

- 6) Kemudian pemain berlari sampai garis finish.



Gambar 21. 17 Berlari ke finis

- 7) Untuk peserta urutan kedua, ketiga, dan keempat cara mainnya sama.
- 8) Setelah semua peserta sudah sampai di garis finish, masing-masing kelompok harus menjumlahkan hasil dari angka-angka yang diambil anggota kelompoknya di kertas HVS yang telah disediakan.

### **C. Perolehan Poin**

Pemenang ditentukan dari kecepatan dalam menghitung jumlah angka-angka yang sudah diambil anggota kelompoknya dan tidak melakukan pelanggaran-pelanggaran

### **D. Pelanggaran**

Pelanggaran terjadi apabila:

- 1) Pemain mencuri start
- 2) Pemain tidak melakukan instruksi yang sudah ada di lapangan.

## **V. MODIFIKASI PERMAINAN OLAHRAGA BOLA VOLI DAN LARI ZIG-ZAG**

(Galuh Miftakhulrohman Dan Muhammad  
Asfarulghofilin)

### **MODIFIKASI PERMAINAN BOLA VOLI**

Bola voli adalah olahraga permainan yang dilakukan oleh dua grup berlawanan. Masing-masing grup memiliki enam orang pemain. Terdapat pula variasi permainan bola voli pantai yang masing-masing grup hanya memiliki dua orang pemain. Olahraga Bola Voli dinaungi FIVB (Federation Internationale de Volleyball untuk induk organisasi internasional, sedangkan di Indonesia di naungi oleh PBVSI (Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia).

Salah satu teknis dalam permainan bola voli adalah passing. Terdiri dari passing atas dan passing bawah. Perbedaan diantara keduanya adalah sebagai berikut :

- 1) Passing Bawah (Pukulan/pengambilan tangan kebawah)
  - a) Sikap badan jongkok, lutut persangkakan ditekuk
  - b) Tangan didekatkan, satu dengan lainnya didekatkan.
  - c) Gerakan tangan disesuaikan dengan keras/lemahnya kecepatan bola.
- 2) Passing Keatas (Pukulan/pengambilan tangan keatas) - Sikap badan jongkok, lutut persangkakan ditekuk.

- d) Badan sedikit condong kemuka, siku ditekuk jari-jari buka membentuk lengkungan setengah bola.
- e) Ibu jari dan jari saling berdekatan membentuk segitiga.
- f) Penyentuhan pada semua jari-jari dan gerakannya meluruskan kedua tangan
- g) Menggunakan gerakan kaki untuk menambah power

Di dalam modifikasi permainan bola voli ini, penulis berfokus pada gerakan passing bola voli dan kebugaran jasmani pada peserta didik saat melakukan permainan, sehingga permainannya cukup sederhana baik aturan permainan maupun sarana dan prasarannya. Beberapa modifikasi permainannya sebagai berikut:

#### **A. Aturan Permainan**

- 1) Terdiri dari dua tim dan setiap tim terdiri dari 2-3 anggota yang sama
- 2) Permainan diawali dengan suit terlebih dahulu untuk menentukan siapa yang pertama memegang bola
- 3) Perhitungan poin dan jumlah hukuman ditentukan diawal kesepakatan sebelum memulai permainan
- 4) Permainan dilakukan berulang sampai waktu yang ditentukan.

#### **B. Cara permainan**

- 1) Permainan diawali dengan servis atau bisa langsung passing (dengan passing atas)

- 2) Bola voli dioperkan ke tim lawan dengan passing atas atau passing bawah seperti pada umumnya
- 3) Apabila tim lawan gagal menerima bola dan passing, maka akan dihitung poin kalah untuk tim tersebut dan poin menang bola maka tim tersebut akan mendapat hukuman, seperti sit up, push up, squat jump, lari keliling lapangan, atau kesepakatan bersama yang masih berhubungan dengan jenis olahraga agar dapat meningkatkan kebugaran dan kesehatan tubuh.

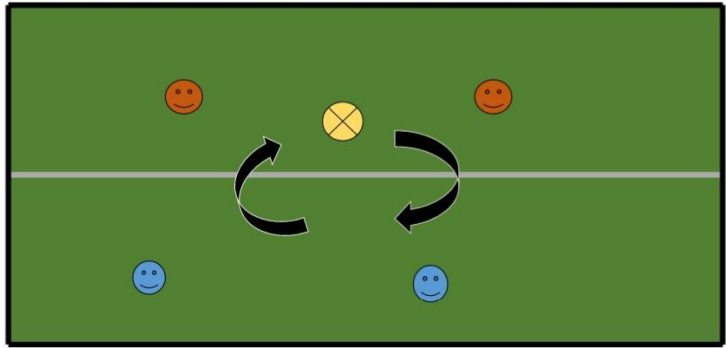
### **C. Sarana dan prasarana**

Di modifikaksi permainan ini, penulis mempermudah dengan menyediakan sarana dan prasarana yang wajib atau sangat dibutuhkan, yang tidak tertulis di bawah ini bisa digunakan jika memang tersedia. Namun, karena permainan ini fokus pada teknis passing bola voli, kekompakan tim, dan kebugaran maka beberapa sarana dan prasarana yang harus ada, diantaranya:

#### **1) Lapangan**

Ukuran bisa disesuaikan dengan ukuran lapangan voli pada umumnya (9 meter x 18 meter.) atau bisa

menyesuaikan lapangan yang ada.



## 2) Bola

Bola tersebut memiliki keliling lingkaran 65 sampai 67 cm, dengan berat 260 sampai 280 gram. Tekanan dalam dari bola tersebut berhasratnya sekitar 0.30 sampai 0.325 kg/cm<sup>2</sup> (4.26-4.61 psi, 294.3318.82 mbar atau hPa).

## MODIFIKASI PERMAINAN LARI ZIG-ZAG

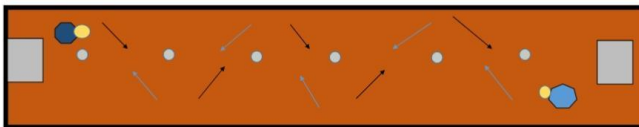
Lari zig-zag adalah suatu bentuk lari yang dilakukan dengan arah berbelok-belok dan melewati rintangan. Tujuan lari zig-zag adalah untuk melatih kelincahan. Kelincahan merupakan salah satu unsur kebugaran jasmani yang menjadi faktor penting untuk menunjang aktivitas sehari-hari. Lari zig-zag dapat meningkatkan kecepatan dan kinerja atletik tubuh, khususnya saat melakukan aktivitas olahraga yang seperti sepak bola, bola voli, atau bola basket. Berikut ini penulis jelaskan mengenai modifikasi permainan lari zig-zag :

### A. Aturan permainan

- 1) Terdiri dari 2 tim dan setiap tim beranggotakan 2-4 anggota
- 2) Setiap anggota tim bersiap-siap diujung sisi kanan dan sisi kiri
- 3) Sebelum ada aba-aba pemain tidak boleh memulai permainan terlebih dahulu
- 4) Permainan di mulai sampai waktu yang di tentukan  
- Jika bertabrakan permainan diulang dari awal.
- 5) Tim lawan yang kalah diberi hukuman yang dipilihkan oleh lawan yaitu 2 pilihan antara back up dan sit up

#### **B. Sarana dan prasarana**

- 1) Lapangan
- 2) Cone Mangkok (untuk rintangan)
- 3) Bola
- 4) Kertas



#### **C. Cara Bermain**

- 1) Masing-masing tim bersiap-siap di sisi ujung kanan dan sisi ujung kiri berlawanan arah dengan masing-masing membawa 1 bola, lalu menunggu aba-aba untuk memulai permainan
- 2) Setelah sudah ada aba-aba maka permainannya dimulai dengan cara berlari zig-zag dengan membawa bola bersamaan sampai ke rintangan terakhir



- 3) Di setiap rintangan terakhir diletakan kertas di ujung rintangan terakhir, nah siapa yang paling awal terlebih dahulu menaruh bola di kertas tersebut maka dialah yang mendapat skor terlebih dahulu, dan point yang didapat adalah 2 point. Dan jika sebelum mencapai di ujung terakhir rintangan mengalami tabrakan maka permainan di ulang seperti awal dan tidak ada yang memperoleh point.
- 4) Dan selama waktu pertandingan yang ditentukan yang paling banyak mendapatkan point maka tim itulah yang menang dan juga untuk tim yang kalah akan mendapat hukuman berupa back up dan shit up.

### **MANFAAT MODIFIKASI PERMAINAN BOLA VOLI DAN LARI ZIG-ZAG BAGI KESEHATAN TUBUH**

Manfaat dari permainan yang penulis jelaskan di atas tidak terlepas dari manfaat permainannya yang sesungguhnya, yaitu permainan bola voli dan permainan lari zig-zag. Namun, dari modifikasi permainan tersebut, penulis memiliki tujuan tersendiri, yaitu untuk meningkatkan kemampuan peserta didik untuk menguasai teknik passing bola voli, melatih kelincahan dan kekuatan otot kaki saat lari zig-zag, dan solidaritas tim dalam permainan.

Diantara manfaat permainan yang sesungguhnya, ialah: Manfaat permainan bola voli :

- a. Membantu membakar kalori dan lemak
- b. Meningkatkan kekuatan
- c. Memperlancar metabolisme

- d. Meningkatkan koordinasi mata dan tangan
- e. Membangun ketangkasan, kecepatan, dan keseimbangan tubuh
- f. Menyehatkan jantung
- g. Membangun kekuatan otot-otot
- h. Meningkatkan kemampuan aerobik tubuh
- i. b) Manfaat permainan lari zig-zag : - Perkuat otot kaki
- j. Mengurangi risiko sakit jantung
- k. Melancarkan sistem pernapasan
  
- l. Meningkatkan daya tahan
- m. Melatih kecepatan dan kelincahan
- n. Menghindari kelelahan
- o. Membakar kalori
- p. Meningkatkan fokus
- q. Meningkatkan mental

## Lampiran

### 1) Permainan bola voli



Gambar 22. 1 permainan bola voli

### 2) Permainan lari zig-zag



Gambar 22. 2 permainan lari zig-zag

## Hukuman



Gambar 22. 3 hukuman

## **W. TWIN ENKLEK DAN TOBAT SEBAGAI PERMAINAN ANAK-ANAK**

(Mochamad ikmal Ardiansyah dan Muhammad Restu  
Wicaksono)

### **TWIN ENKLEK**

Engklek merupakan permainan tradisinal yang telah berkembang lama di Indonesia. Permainan ini melatih keseimbangan motorik anak serta daya tahan anak.

Permainan Engklek ialah permainan yang melompati kotak satu ke kotak lainnya yang sebelumnya melemparkan batu ke dalam kotak yang sudah digambar di tanah atau semen setelah melempar batu kedalam kotak, anak melewati kotak yang berisi batu yang telah dilempar sebelumnya lalu anak melewatinya melompat dengan satu kaki dari kotak satu ke kotak satu nya dan putar balik untuk mengambil batu yang telah dilempar tersebut.

Namun dalam makalah ini kami memodifikasi cara bermain dan aturan permainan sehingga didalamnya terdapat aspek kognitif, afektif dan psikomotor. Dalam makalah ini juga permainan dibagi menjadi berkelompok agar terjadi kerjasama antara anggota kelompok. Hal ini dimaksudkan selain melatih motorik juga melatih intelektual anak dalam berpikir strategi.

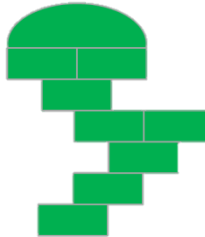
### **A. Sarana dan Prasarana**

Sarana dan prasarana yang digunakan dalam permainan ini sangatlah mudah didapatkan dan

bisa didapatkan tanpa mengeluarkan biaya sama sekali. Sarana dan prasarana dari bisa menggunakan batang-barang yang ada disekitar. Adapun sarana dan prasarana yang dipakai adalah sebagai berikut:

1) Lapangan

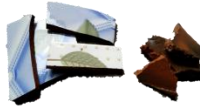
Lapangan yang digunakan bisa berupa tanah lapang tidak berumput, atau tanah lapang yang sudah dicor seperti paving, aspal, beton yang diberi arena menggunakan kapur atau sebagainya. Ukuran kotak arena bermain adalah masing-masing sebesar 40 cm x 60 cm, karena digunakan oleh dua orang pemain secara bersamaan. Bentuk lapangan yang digunakan adalah model cerobong asap.



Gambar 23. 1 Lapangan Permainan Twin Engklek

2) Gaco

Gaco yang digunakan dapat berupa pecahan genting, batu dan sebagainya. Gaco ini nantinya akan dibawa oleh masing-masing pemain.



Gambar 23. 2 Gaco

3) Soal Tantangan

Soal ini adalah sebagai tantangan yang diberikan kepada para pemain sebelum memulai permainan. Soal langsung diberikan oleh juri pertandingan (guru).

**B. Aturan permainan dan Cara Bermain**

Cara permainan “Twin Engklek” ini hampir sama dengan engklek pada umumnya, hanya saja ada beberapa perubahan dalam cara bermain. Adapun urutan permainan ini adalah sebagai berikut:

1. Permainan ini dilakukan oleh 2 kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 2 orang. Urutan permainan ditentukan melalui suit atau hompimpa. *Game point* yang digunakan adalah 13 point.
2. Kelompok yang menang bermain untuk urutan pertama.
3. Kelompok yang tidak bermain memberikan sebuah tantangan berupa sebuah kotak yang tidak boleh dilewati kelompok yang sedang bermain dengan cara perwakilan kelompok tersebut melempar gaco ke arena. Jika gaco tersebut jatuh dikotak arena maka kotak tersebut tidak boleh dilewati. Dengan

catatan pelemparan gaco hadapnya membelakangi arena permainan.



Gambar 23. 3 Melempar

Gambar 1.3 Cara tim lawan memberi tantangan

4. Masing-masing anggota kelompok membawa gaconya di atas punggung telapak tangan.



Gambar 23. 4 Cara membawa Gaco Yng benar

Gambar 1.4 Cara membawa gaco dan posisi melompat



5. Sebelum melakukan permainan, pemain harus menjawab soal yang diberikan guru. Dengan waktu menjawab soal adalah 5 detik.
6. Anggota kelompok keduanya melompat pada arena engklek sesuai jalur. Melompatnya harus bersamaan. Arena dengan satu kotak memakai 1 kaki, dan arena yang ada 2 kotak menggunakan 2 kaki seperti berdiri pada umumnya. Dengan catatan untuk bagian yang 2 kotak secara bergantian.
7. Pada ujung arena tempat berbalik arah, anggota yang dulunya berada di belakang berbalik menjadi di depan. Lalu kembali pada tempat awal arena dimulainya permainan.
8. Setelah kembali dengan selamat, maka kelompok itu harus langsung bermain lagi hingga mencapai angka kemenangan yang disepakati. Namun sebelum bermain lagi, diharuskan menjawab soal tantangan berikutnya yang diberikan oleh guru.

### **C. Perolehan Poin**

Kelompok yang memenangkan permainan adalah kelompok yang pertama kali mencapai angka kemenangan yaitu 13 point. Dimana 1 kali bolak-balik arena dihitung sebagai 1 point.

### **D. Pelanggaran**

Hal-hal yang dianggap pelanggaran dan tidak diperbolehkan pada permainan ini adalah sebagai berikut:

1. Gaco yang dibawa jatuh dari tangan peserta
2. Menginjak garis arena,

3. Antar anggota tidak melompat secara bersamaan atau bergantian,
4. Melompatkan kaki di luar arena,
5. Menginjakkan kaki pada area terlarang tantangan dari kelompok yang tidak bermain.
6. Kedua kaki turun, baik didalam maupun luar arena. Kecuali di arena yang memang terdapat 2 kotak,

Jika terjadi pelanggaran maka kelompok yang bermain gagal, dan diganti kelompok lainnya.



Gambar 23. 5 Gaco jatuh



Gambar 23. 6 Menginjak garis



Gambar 23. 7 kaki keluar kotak



Gambar 23. 8 tidak melompat secara bersamaan

## **TEKONG BOLA TANGAN**

Sepak tekong merupakan permainan tradisional yang turun temurun yang berkembang di Indonesia. Permainan ini berasal dari Sumatra barat. Permainan ini aslinya mirip seperti permainan petak umpet hanya saja yang membedakan tekong yang disepak. Aslinya permainan ini dilakukan secara individu, namun dalam makalah ini kami memodifikasinya menjadi berkelompok.

Modifikasi dari permainan ini dinamakan Tobat “Tekong Bola Tangan”

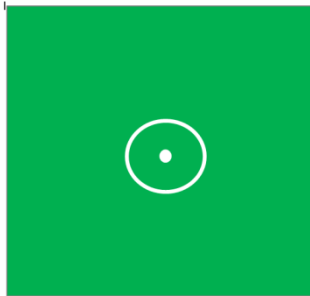
Modifikasi permainan yang secara berkelompok dimaksudkan agar bisa terjalin kerjasama antar anggota kelompok, modifikasi permainan ini juga bertujuan untuk melatih daya berpikir anak dalam membentuk strategi permainan. Aspek kegiatan motorik yang dilatih dalam permainan ini adalah kelincahan dan kecepatan.

### **A. Sarana dan Prasarana**

Sarana dan prasarana yang digunakan dalam permainan ini cukup mudah didapatkan. Adapun sarana dan prasarana yang dipakai adalah sebagai berikut:

#### **1) Lapangan atau arena bermain**

Lapangan yang digunakan bisa berupa tanah lapang berumput maupun tidak, atau lahan kosong juga biasa baik ada rintangan maupun tidak. Ukuran lapangan adalah 20m x 20m, didalamnya bisa terdapat rintangan seperti pohon, batu dan tiang. Didalam arena terdapat lingkaran jack yang memiliki diameter 4m. Pemain penjaga tidak boleh melewati area ini saat akan menshooting lawan.



Gambar 23. 9 lapangan Permainan tobat

## 2) Sandal



Gambar 23. 10 sandal

## 3) Bola

Bola yang digunakan adalah bola plastic.



Gambar 23. 11 bola

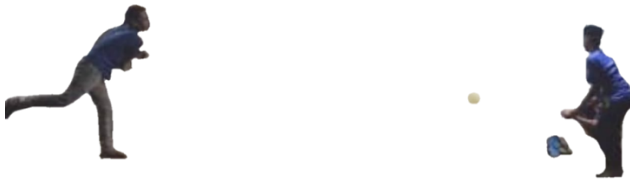
### **B. Aturan permainan dan Cara Bermain**

Cara permainan “Tekong Bola Tangan” ini hampir sama dengan tekong pada umumnya, hanya saja ada beberapa perubahan dalam cara bermain. Adapun urutan permainan ini adalah sebagai berikut:

- 1) Permainan ini dilakukan oleh 2 kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 4 hingga 8 orang.
- 2) Permainan ini dilakukan dengan dua babak, jadi akan bergantian menjadi tim penyerang dan bertahan. Jika seri maka akan dilanjutkan babak ketiga sebagai babak penentuan.
- 3) Sebelum permainan dimulai antara 2 kelompok yang bermain menentukan siapa kelompok yang bermain dulu melalui suit.
- 4) Sebelum memulai permainan, para pemain penyerang masing-masing diberi sebuah soal. Soal ini dapat dimanfaatkan menjadi nyawa kedua apabila dikenai bola tim bertahan, dengan catatan tim bertahan salah dalam menjawab soal.
- 5) Tim penyerang yang bermain dahulu membidik jack dan melempar bola untuk mengenai jack. Setiap pemain dari kelompok diberi 1 kali kesempatan untuk melempar bola. Jarak shooting dengan jack adalah 5 meter atau lima langkah kaki.
- 6) Jika hingga pemain terakhir belum bisa mengenai jack, maka tim itu kalah dan menjaga jack.
- 7) Jika jack kena, maka tim penjaga harus mengenai pemain lawan mulai dari pinggang hingga bahu (jika terkena kepala, kaki dan tangan maka tidak sah).
- 8) Tim yang tidak menjaga dengan cara apapun berusaha menyusun kembali jack.
- 9) Jika pemain penyerang terkena bola, maka tim bertahan mengambil soal yang ada pada pemain itu. Kemudian menjawab soal yang ada. Jika jawaban benar maka pemain penyerang gugur dan meninggalkan arena, namun jika jawaban salah

lanjut bermain lagi. Jika pemain yg sebelumnya lolos menggunakan nyawa kedua terkena bola lagi maka ia langsung gugur.

- 10) Cara mengenai tim musuh adalah dengan melempar bola menggunakan tangan.
- 11) Pemain bertahan dilarang menshooting bola di area lingkaran jack, jika pun terkena maka tidak sah.



Gambar 23. 12 Menshooting Jack



Gambar 23. 13 Terkena bola



Gambar 23. 14 Menata Jack

### **C. Perolehan poin**

Kelompok penyerang yang menang adalah yang bisa menata jack seperti semula. Kelompok bertahan yang menang adalah yang bisa menghabiskan seluruh pemain penyerang.

### **D. Pelanggaran**

Hal-hal yang dianggap tidak sah dan pelanggaran adalah sebagai berikut:

- 1) Bola ditendang dan mengenai tubuh bagian kepala, kaki dan tangan lawan. Serta pemain bertahan menshooting di dalam lingkaran jack.

Jika terjadi hal ini maka permainan berlanjut tanpa jeda, karena shooting tidak sah.

- 2) Jika pemain penyerang melewati garis luar arena permainan. Maka pemain itu dianggap gugur.



## **X. PERMAINAN PINDAHKAN BOM DAN ESTAFET TONGKAT**

(Nanda Misbakus Shudur dan Nur Azizatul Husniyah)

### **PENGERTIAN PERMAINAN**

Menurut Santrock (2007:216-217) permainan adalah aktivitas menyenangkan yang dilakukan untuk bersenang-senang. Games adalah aktivitas yang dilakukan demi kesenangan dan memiliki peraturan. Piaget (1962) mengemukakan bahwa permainan adalah aktivitas yang dibatasi oleh dan medium yang mendorong perkembangan kognitif anak

Melalui kegiatan bermain anak belajar mengembangkan kemampuan emosi dan social, sehingga diharapkan muncul emosi dan perilaku yang tepat sesuai konteks yang dihadapi dan diterima oleh norma social dalam. ( Mashar, 2011: 125)

### **DEFINISI KOGNITIF, AFEKTIF DAN PSIKOMOTORIK**

#### **1) Kognitif**

Ranah kognitif adalah ranah yang mencakup kegiatan mental (otak). Dan segala upaya yang menyangkut aktifitas otak adalah termasuk dalam ranah kognitif. Ranah kognitif memiliki enam jenjang atau aspek, yaitu:

a. Pengetahuan , hafalan, ingatan (knowledge)

- b. Pemahaman (comprehension)
- c. Penerapan (application)
- d. Analisis (analysis)
- e. Sintesis (syntesis)
- f. Penilaian / penghargaan / ealuasi ( evaluation)

Tujuan aspek kognitif berorientasi pada kemampuan berfikir yang mencakup kemampuan intelektual yang lebih sederhana, yaitu mengingat, sampai pada kemampuan memecahkan masalah yang menuntut siswa untuk menghubungkan dan menggabungkan beberapa ide, gagasan, metode atau prosedur yang dipelajari untuk memecahkan masalah tersebut. Dengan demikian aspek kognitif adalah subtaksonomi yang mengungkapkan tentang kegiatan mental yang sering berawal dari tingkat pengetahuan sampai ke tingkat yang paling tinggi yaitu evaluasi.

## 2) Afektif

Ranah afektif adalah ranah yang berkaitan dengan sikap dan nilai. Ranah afektif mencakup watak perilaku seperti perasaan, minat, sikap, emosi, dan nilai. Beberapa pakar mengatakan bahwa sikap seseorang dapat diramalkan perubahannya bila seseorang telah memiliki kekuasaan kognitif tingkat tinggi.

Ciri-ciri hasil belajar afektif akan tampak pada peserta didik dalam berbagaitingkah laku.

Ranah afektif menjadi lebih rinci lagi ke dalam lima

jenjang, yaitu:

- a. Receiving atau attending ( menerima atau memperhatikan)
- b. Responding (menanggapi) mengandung arti “adanya partisipasi aktif”
- c. Valuing (menilai atau menghargai)
- d. Organization (mengatur atau mengorganisasikan)
- e. Characterization by value or value complex (karakterisasi dengan suatu nilai atau kompleks nilai)

### 3) Psikomotorik

Ranah psikomotor merupakan ranah yang berkaitan dengan keterampilan (skill) atau kemampuan bertindak setelah seseorang menerima pengalaman belajar tertentu. Hasil belajar psikomotor ini sebenarnya merupakan kelanjutan dari hasil belajar kognitif (memahami sesuatu) dan hasil belajar afektif (yang baru tampak dalam bentuk kecenderungan-kecenderungan berperilaku). Ranah psikomotor adalah berhubungan dengan aktivitas fisik, misalnya lari, melompat, melukis, menari, memukul, dan sebagainya.

Hasil belajar keterampilan (psikomotor) dapat diukur melalui: (1) pengamatan langsung dan penilaian tingkah laku peserta didik selama proses pembelajaran praktik berlangsung, (2) sesudah mengikuti pembelajaran, yaitu dengan jalan

memberikan tes kepada peserta didik untuk mengukur pengetahuan, keterampilan, dan sikap, (3) beberapa waktu sesudah pembelajaran selesai dan kelak dalam lingkungan kerjanya.

## **PERMAINAN MEMINDAHKAN BOM**

Permainan memindahkan bom adalah suatu permainan yang didalamnya mengandung ketangkasan, kerja sama dan keseimbangan untuk memindahkan air diatas taplak menuju garis finish. Permainan ini dimainkan oleh dua tim. Yang masing masing tim terdiri dari 2 orang.

### **A. Sarana dan prasarana**

#### **1) Lapangan**

Lapangan dalam permainan ini berukuran 5m x 4m seperti gambar dibawah ini

#### **2) Taplak / kain**

Taplak / kain ini berfungsi sebagai alas dari bom tersebut

#### **3) Aqua gelas / atau gelas atom**

Aqua gelas ini berfungsi sebagai tempat air yang untuk diletakan diatas taplak atau kain yang disebut wadah BOM.

#### **4) Air**

Air ini diisikan didalam aqua gelas yang disebut BOMnya

## B. Cara bermain:

- 1) Lipatlah taplak menjadi 4 tekukan atau lebih sehingga membentuk persegiyang kecil



Gambar 24. 1 Taplak

- 2) Air diisikan kedalam gelas aqua dan diletakan diatas taplak / kain



Gambar 24. 2 Air diatas taplak

- 3) Pegang ujung taplak dengan sedikit tarikan



Gambar 24. 3 Mengangkat taplak

- 4) Angkat taplak secara perlahan agar air tidak tumpah



Gambar 24. 4 Mengangkat taplak

- 5) Lalu berjalan dengan penuh keseimbangan sehingga menuju garis finish



Gambar 24. 5 erjalan dengan taplak

### **C. Cara menentukan pemenang**

Apabila bisa mencapai garis finish dengan secepatnya dan air dalam keadaan utuh.

### **D. Cara menentukan pelanggaran**

- 1) Tidak boleh dipegang dengan tangan
- 2) Tidak boleh memasuki garis lawan
- 3) Tidak boleh menabrak lawan

## **PERMAINAN ESTAFET TONGKAT**

Permainan estafet tongkat adalah suatu permainan yang didalamnya mengandung ketangkasan, kerja sama dan keseimbangan untuk memindahkan tongkat dari kaki ke kaki menuju garis finish.

Permainan ini dimainkan oleh dua tim. Yang masing masing tim terdiri dari 4 orang atau lebih.

## **A. Sarana dan prasarana**

### **1) Lapangan**

Lapangan dalam permainan ini berukuran 5m x 4m

### **2) Tongkat**

Tongkat ini berfungsi sebagai alat untuk mengestafetkan dari kaki ke kaki yang lain.

## **B. Cara bermain**

### **1) Berdiri beriringan digaris yang sudah ditentukan**



Gambar 24. 6 berdiri beriringan

### **5) Angkat salah satu kaki, untuk yang berdiri dibagian kanan mengangkat kaki bagian kiri dan sebaliknya.**





Gambar 24. 7 mengangkat salah satu kaki

- 6) Letakkan tongkat dibagian kaki yang sudah diangkat



Gambar 24. 8 tongkat diatas kaki

- 7) Lalu, balik badan menghadap teman satu im dengan lompatan satu kaki
- 8) Berjalan melompat dengan satu kaki menuju teman satu tim dengan berhati hati dan tetap menjaga

keseimbangan, kemudian pindahkan tongkat pada kaki teman satu tim.



Gambar 24. 9 berjalan meloncat menuju rekan se timnya



Gambar 24. 10 mengestafet tongkat pada rekan se timnya

- 9) Lalu lakukan seperti cara yang pertama
- 10) Berjalan meloncat dengan satu kaki menuju ke

garis finish dengan cepat dan menjaga keseimbangan agar tongkat tidak jatuh

### **C. Cara menentukan pemenang**

Apabila bisa mencapai garis finish dengan cepat

### **D. Cara menentukan pelanggaran**

- 1) Tidak boleh memindahkan tongkat dengan tangan
- 2) Tidak boleh memasuki garis lawan
- 3) Tidak berpegangan tangan dengan satu tim

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Alim. (2009). Permainan Mini Tenis untuk pembelajaran pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa di Sekolah Dasar. JPJI. Vol 6. No. 2. Nov 2009. Hlmn.82
- Ade Mardiana dkk, *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, (Jakarta: Universitas Terbuka, 2011) Noname. 2017. *Makalah Olahraga Anak*. <http://oomnem.blogspot.com/2017/04/makalah-olahraga-anak.html&ved=> diakses pada 1 Nopember 2021.
- AipSyarifuddin.  
(1993).*PendidikanJasmanidanKesehatan*. Jakarta. Depdikbud.
- Dwi Sunar Prasetyono, *Biarakan Anakmu Bermain* (Yogyakarta: Diva Press, 2008 ), 23.
- Eci fe,*Buku pintar olahraga&permainan tradisional*, (Yogyakarta,laksana, 2017),hal 8.
- Elizabeth Hurlock. (2008). *Perkembangan Anak*. Jilid 2. Terjemahan: Meitasari Tjandrasa. Jakarta: Gramedia
- Engkos, Kosasih. 1985. *Olahraga Teknik dan Progam Latihan*. Jakarta: Akademika Presindo.

Hasmalena, Yosef dan Mahyumi Rantina, *bermain dan permainan*,(tasikmalaya: edu publisher, 2019),hal 82.

Husdarta. 2010. *Sejarah dan Filsafat Olahraga*. Bandung: Alfabeta.

Imelda, D. (2016, August 24). *Yang Unik di Grand Zuri BSD City Pada Tujuh Belasan ke-71*. Retrieved from AyoPlesiran: <http://ayoPlesiran.com/yang-unik-di-grand-zuri-bsd-city-pada-tujuh-belasan-ke-71/>

Irwan p.ratu Bangsawan,*Direktori permainan tradisional*, (banyumas: dinas pendidikan, pemuda,olahraga dan pariwisata,2019) hal 47.

Kamus Besar Bahasa Indonesia, ( Jakarta: 1956 ), 550.

Kesuma,Ulfa dan Istiqomah,Khikmatul.2019.Perkembangan Fisik Karakteristiknya, serta Perkembangan Otak AUPD.Jurnal Madaniyah.Vol.9(2)

Muhammad Husni. 2017. *Makalah Olahraga Untuk Anak SD*. <https://id.scribd.com/document/433730994/Makalah-Olahraga-Untuk-Anak-SD&ved=> diakses pada 1 Nopember 2021.

Muslimah,Ika.2018.Permainan Engklek Dalam Meningkatkan Motorik Kasar Anak Usia 5-6 Tahun Di Ra Al Hikmah Kecamatan Medan Denai.Skripsi. Medan: UIN Sumatra Utara

Nuraini, Yuliani Sujiono, *Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*, (Jakarta): PT. Indeks, 2009.

Reki Siaga Agustina, *buku jago sepak bola*, (tangerang selatan: cemerlang, 2020) hal 12.

Saputro, S. D. (2016, August 8). *Asyiknya Bermain Lari Kelereng*. Retrieved from Permainan Tradisional Indonesia: <http://www.permainan-tradisional.com/2016/08/asyiknya-bermain-lari-kelereng.html>

Yolis Y.A.Djami, *Basket untuk pemula (teori & praktik)*, (yogyakarta, grup penerbitan cv budi utomo, 2018), hal 20.

