

# JENIS PERMAINAN MODIFIKASI

PENDIDIKAN JASMANI  
& OLAHRAGA

DENGAN RANAH  
KOGNITIF, AFEKTIF, DAN PSIKOMOTORIK

Kebugaran Jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk tetap bisa menghadapi beban fisik yang didapatkan tanpa merasa kelelahan. Kebugaran Jasmani sendiri mencakup banyak hal seperti kecepatan, kelincahan, daya otot, kelenturan, dll. Latihan Kebugaran Jasmani juga bermacam-macam mengingat banyak macam dan jenisnya.

Oleh karena itu, modifikasi latihan Kebugaran Jasmani penting dilakukan bagi seorang pendidik, agar membantu para siswa dalam menerima materi dengan lebih mudah. Modifikasi yang dilakukan adalah dengan menciptakan bentuk permainan baru yang didasarkan pada beberapa jenis latihan Kebugaran Jasmani dengan tetap memperhatikan aspek Kognitif, Afektif, dan Psikomotorik peserta didik.



**PENERBIT BIRU ATMA JAYA**

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



JENIS PERMAINAN MODIFIKASI PENDIDIKAN JASMANI & OLAHRAGA  
DENGAN RANAH KOGNITIF, AFEKTIF, DAN PSIKOMOTORIK

# JENIS PERMAINAN MODIFIKASI

PENDIDIKAN JASMANI  
& OLAHRAGA

DENGAN RANAH  
KOGNITIF, AFEKTIF, DAN PSIKOMOTORIK

Chusnia Nuril B., dkk  
Editor: Dr. Adi Wijayanto, S.Or., S.Kom., M.Pd., AIFO.

# **Jenis Permainan Modifikasi Pendidikan Jasmani & Olahraga dengan Ranah Kognitif, Afektif, dan Psikomotorik**

**Chusnia Nurul B., dkk**

**Biru Atma Jaya**



## **Jenis Permainan Modifikasi Pendidikan Jasmani & Olahraga dengan Ranah Kognitif, Afektif, dan Psikomotorik**

Penulis : Chusnia Nurul B, Della Antachania, Dewi Latif, Dewi Masitoh, Dyah Ayu F.K, Eka Anisatul L, Eli Dwi Nabila, Elok Fatihatus S, Eno Chika A, Fina Iqmaul F, Hanna Ummi M, Huwaida Filia E, Indana Zulfa A.N, Intan Febiola R, Intan Sania P, Intan Sari, Abilla Firly, Ahmad Choirun Najib, Ahmad Ridwan, Akyun Wunisak, Aldelia Yunisa P, Aminatuz Zuhriah, Amiro Nubailah H, Anggun Bethari H, Asmaul Husna, Aulia Khoirun Nisa, Aulia Sifa P.A, Danisa Indah W, Devi Nor A., Difa Kinensa A, Efti Kusna H, Elida Balady, Ananda Oktaprisarik K.P, Febriana Kartika P, Ima Yayang N, Intan Dea A, Laelatul Hidayah, Rachma Ni'matul F, Rizkia Mila Y, Shinta Dwi R, Tria Dara A, Wahyu Dwi Elshinta, Wijayanti Melda P, Triana Rohmatul L, Khusnul Endisa D.N, Ananda Putri A, Ani Anggraini, Indah Roudatul J.

Editor : Dr. Adi Wijayanto, S.Or., S.Kom., M.Pd., AIFO.  
Penyunting : Aminatuz Zuhria, Amiro Nubailah Hanum  
Desain Sampul : Dewi Latiful Husna  
Tata Letak : Dewi Latiful Husna, Rizkia Mila Yusita

### **Biru Atma Jaya**

Jalan Mayor Sujadi No. 7 Plosokandang Kedungwaru Tulungagung  
Telp. : 085850506530  
Email : penerbitbiruatmajaya@gmail.com

Cetakan Pertama,  
Januari 2022 vi + 264 halaman; 14,8 x 21 cm

ISBN: 978-623-5529-52-3

*@Hak cipta dilindungi Undang-Undang 2021*

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

## **PENGANTAR**

Puji dan syukur kita panjatkan kehadirat Allah Swt. yang telah memberikan rahmat serta karunia-Nya karena itu kami dapat menyelesaikan makalah berjudul “Jenis Permainan Modifikasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga dengan Ranah Kognitif, Afektif, dan Psikomotorik”.

Adapun tujuan dari makalah ini adalah untuk memenuhi tugas mata kuliah Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Selain itu, makalah ini juga bertujuan untuk menambah wawasan tentang “Jenis Permainan Modifikasi” bagi para pembaca dan juga penulis.

Kami mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Adi Wijayanto, M.Pd. selaku dosen mata kuliah Pendidikan Jasmani dan Olahraga yang telah memberikan wawasan sesuai dengan bidang studi yang kami tekuni.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membagi sebagian pengetahuannya sehingga kami dapat menyelesaikan makalah ini dengan tepat waktu. Kami menyadari makalah yang kami buat ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun akan kami nantikan demi kesempurnaan makalah ini.

Tulungagung, 12 Desember 2021

Penulis



# DAFTAR ISI

<b>PENGANTAR .....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>v</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A LATAR BELAKANG .....	1
<b>BAB II PEMBAHASAN</b>	
A PENGERTIAN KEBUGARAN JASMANI .....	3
B MACAM-MACAM LATIHAN KEBUGARAN JASMANI .....	4
C BERBAGAI BENTUK PERMAINAN MODIFIKASI LATIHAN KEBUGARAN JASMANI .....	5
1. MODIFIKASI PERMAINAN ESTAFET MENJADI PERMAINAN “BUTURING” .....	5
2. MODIFIKASI OLAHRAGA LARI BOLAK-BALIK (SHUTTLE RUN) MENJADI PERMAINAN “AYO BANGUN ISTANA” .....	16
3. PERMAINAN ENKLEK .....	27
4. PERMAINAN GEROBAK DORONG .....	34
5. PERMAINAN ESTAFET BOLA .....	40
6. PERMAINAN FAST BALL .....	46
7. PERMAINAN ULAR MENCARI EKORNYA .....	51
8. PERMAINAN ESTAFET BOLA WARNA .....	55
9. PERMAINAN CUP COR .....	59
10. PERMAINAN SUSUN JAWABAN .....	66

11.	PERMAINAN BALON BERGILIR.....	70
12.	PERMAINAN DUDUK AIR.....	75
13.	PERMAINAN LINGKAR ENKLEK .....	78
14.	PENGERTIAN PERMAINAN PARURAP/LOMPAT TALI .....	83
15.	PERMAINAN BOLA MELAMBUNG.....	88
16.	ESTAFET SANDAL .....	95
17.	. PERMAINAN BOLA LUBANG .....	101
18.	PERMAINAN TEKA TEKI ENKLEK .....	104
19.	PERMAINAN KOPI SUSU .....	107
20.	PERMAINAN TUNJUK WARNA .....	109
21.	PERMAINAN BOLA SODOR.....	113
22.	PERMAINAN THROWING BALL.....	117
23.	PERMAINAN GEDRIKKU .....	120
24.	PERMAINAN TEBAK AKU .....	126
25.	PERMAINAN GORENG (GENDONG KELERENG)..	129
26.	PERMAINAN ESTAFET BOLA MENGGUNAKAN KAKI(PUTAR BOLA).....	135
27.	PERMAINAN PAKU MASUK OKE.....	139
28.	PERMAINAN BOLA PUSING.....	145
29.	PERMAINAN KUSUKA .....	149
30.	PERMAINAN MENGAMBIL PIRING .....	156
31.	PERMAINAN PERET (OPER KARET).....	164

32.	PERMAINAN KOIN ZIG-ZAG .....	169
33.	PERMAINAN ZIGZAG SENDOK KELERENG .....	173
34.	PERMAINAN CARDBOARD BOX BALANCE (KESEIMBANGAN KARDUS).....	177
35.	PERMAINAN PARBOL.....	182
36.	PERMAINAN SUBA.....	189
37.	PERMAINAN MENUJU WARNA .....	195
38.	PERMAINAN BATU TEBAK .....	200
39.	PERMAINAN BANRENG (BENDERA KELERENG).	204
40.	PERMAINAN TUIR (TUANG AIR).....	211
41.	PERMAINAN “GOBAK SOMIE” .....	219
42.	PERMAINAN “LEMPAR TANGKAP HARAPAN” ....	228
43.	PERMAINAN LONTANG BATA ZIG-ZAG .....	234
44.	PERMAINAN SALIR (SALUR AIR) .....	239
45.	PERMAINAN BUAYA-BUAYA AN.....	246
46.	PERMAINAN LEMPAR KENA .....	250
47.	PERMAINAN LONCAT RIANG.....	254
48.	PERMAINAN KOBER LOLI (KOMBINASI BERLARI DAN LOMPAT TAL) .....	257

### **BAB III PENUTUP**

A	SIMPULAN.....	263
B	SARAN .....	263



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A Latar belakang**

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk tetap bisa menghadapi beban fisik yang didapatkan tanpa merasa kelelahan. Jika seseorang memiliki kebugaran jasmani yang baik, dia dapat melakukan aktivitas dengan lancar. Tentunya, kebugaran jasmani menjadi hal penting untuk tiap orang agar tubuh sehat selalu. Kebugaran jasmani memiliki tujuan untuk mempertahankan, meningkatkan, dan mengembangkan, kesehatan seseorang.

Kebugaran jasmani sendiri banyak jenisnya seperti kekuatan, daya otot, daya tahan kecepatan, kelincahan, kelenturan, keseimbangan, koordinasi, keakuratan, dan reaksi. Demikian juga dalam hal latihan kebugaran jasmani juga berbeda-beda setiap jenis dan macamnya.

Modifikasi merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh guru agar proses pembelajaran dapat mencerminkan Developmentally Appropriate Practice (DAP). DAP yaitu tugas ajar yang disampaikan harus memperhatikan perubahan kemampuan atau kondisi anak, dan dapat membantu mendorong perubahan tersebut. Esensi modifikasi adalah menganalisis sekaligus mengembangkan materi pelajaran dengan cara meruntukannya dalam bentuk aktivitas belajar yang potensial sehingga dapat memperlancar siswa dalam proses belajarnya.

Modifikasi sangat dibutuhkan guru dalam proses kegiatan belajar mengajar. Hal ini sangat membantu guru dalam proses belajar mengajar. Dengan melakukan modifikasi, guru penjas akan menyajikan materi pelajaran yang sulit menjadi lebih mudah dan

disederhanakan tanpa harus takut kehilangan makna dan apa yang akan diberikan. Anak akan lebih leluasa bergerak dalam berbagai situasi dan kondisi yang dimodifikasi.

Winarno (2001:108) menyatakan modifikasi olahraga digunakan sebagai salah satu alternatif pendekatan dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

## **BAB II**

### **PEMBAHASAN**

#### **A PENGERTIAN KEBUGARAN JASMANI**

Kebugaran adalah perpaduan aktivitas dan olahraga yang dilakukan di tempat olahraga, rumah ataupun tempat lainnya. Sedangkan jasmani adalah segala sesuatu yang berkaitan dengan tubuh. Jadi, kebugaran jasmani adalah istilah umum yang digunakan untuk menyebut aktivitas atau bentuk kegiatan yang menyehatkan tubuh manusia. Semakin baik kebugaran jasmani seseorang, maka semakin kuat juga fisik atau daya tahan tubuh yang dimilikinya.

Pengertian Kebugaran Jasmani Menurut Para Ahli: Kebugaran Jasmani adalah kemampuan seseorang dalam menyelesaikan segala bentuk kegiatan fisik dalam sehari-hari yang membutuhkan 3 unsur inti. Ketiga unsur inti tersebut adalah daya tahan, fleksibilitas, dan kekuatan. (Rusli Lutan)

Kebugaran jasmani adalah kemampuan fisik dari seseorang dalam melakukan adaptasi terhadap beberapa kegiatan sehari-hari tanpa merasakan rasa capek dan lelah. (Muhajir)

Kebugaran jasmani adalah kemampuan dari manusia dalam melakukan kegiatan dalam kehidupan sehari-hari dan masih tetap memiliki tenaga cadangan untuk melakukan kegiatan tambahan (Djoko Pekik Irianto).

Berdasarkan definisi-definisi di atas; dapat disimpulkan bahwa pengertian kebugaran jasmani adalah kemampuan manusia untuk menjalani aktivitas sehari – hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

## **B MACAM-MACAM LATIHAN KEBUGARAN JASMANI**

Kebugaran jasmani adalah kemampuan dan kesanggupan tubuh untuk melakukan penyesuaian terhadap beban fisik yang diberikan kepadanya namun tidak menyebabkan kelelahan yang berlebihan.

Macam-macam latihan kebugaran yang dapat kita ketahui adalah :

### **1. Kekuatan (Strength)**

Contoh jenis latihan yang menggunakan unsur kekuatan atau strength adalah push up, sit up, dan back up.

### **2. Daya Tahan (Endurance)**

Contoh jenis latihan untuk daya tahan adalah lari 12 menit, lari 2,4 kilometer, berenang, dan bersepeda. Olahraga yang memerlukan daya tahan tingkat tinggi contohnya, seperti lari jarak menengah hingga lari jarak jauh.

### **3. Daya Otot (Muscular Power)**

Contoh latihan untuk unsur daya otot dalam kebugaran jasmani adalah vertical jump, front jump, dan side jump.

### **4. Kecepatan (Speed)**

Contoh jenis latihan menggunakan unsur kecepatan adalah lari jarak pendek.

### **5. Kelenturan (Flexibility)**

Contoh latihan kebugaran jasmani yang membutuhkan kelenturan adalah senam lantai, senam ritmik, yoga, renang, dan lain-lain.

### **6. Kelincahan (Agility)**

Contoh latihan kebugaran jasmani yang memerlukan kelincahan adalah bulutangkis, tenis, dan olahraga beregu lain, seperti sepak bola.

7. Koordinasi (Coordination)

Salah satu contoh latihannya adalah dengan memukul bola tenis dengan tangan kanan, kemudian menangkapnya dengan tangan kiri.

8. Keseimbangan (Balance)

Untuk berlatih unsur keseimbangan dalam kebugaran jasmani, kita bisa mencoba untuk berdiri tegak dengan kaki jinjit. Kemudian arahkan satu kaki ke belakang, ke samping, pertahankan posisi tegak untuk melihat keseimbangan tubuh.

9. Ketepatan (Accuracy)

Contoh latihan kebugaran jasmani yang mengandalkan ketepatan adalah olahraga bowling, panahan, basket, dan lain-lain.

10. Reaksi (Reaction)

Untuk melatih unsur reaksi dalam latihan kebugaran jasmani, kita bisa berlatih menangkap dan melempar bola.

## **C BERBAGAI BENTUK PERMAINAN MODIFIKASI LATIHAN KEBUGARAN JASMANI**

1. MODIFIKASI PERMAINAN ESTAFET MENJADI PERMAINAN “BUTURING”

Mendengar kata estafet tentu sudah tidak asing lagi bagi kita. Estafet merupakan permainan yang termasuk kedalam cabang atletik. Permainan ini dimainkan secara beregu dengan mengandalkan kecepatan. Biasanya pada saat duduk

dibantu SD/MI permainan ini sering dimainkan dengan menggunakan sarana dan prasarana tongkat kayu ringan dengan ukuran  $\pm$  30 cm. Dimana masing-masing regu akan berlari secepatnya untuk membawa tongkat kayu sampai ke garis finish. Cara bermainnya dengan mengoper tongkat kayu pada teman satu tim secara bergantian, kemudian anak yang berada pada tempat akhir akan berlari secepat mungkin dengan membawa tongkat kayu tadi sampai pada garis finish. Pemenang akan ditentukan dari siapa yang paling cepat sampai pada garis finish dan tetap membawa tongkat kayu yang dipegang.

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 “BuTuring”. Nama “BuTuring” diambil dari cara memainkan permainan, yaitu membuka dan menutup piring. Singkatnya dalam permainan ini peserta didik diminta membuka dan menutup piring dengan melewati rintangan zig-zag terlebih dahulu kemudian memasukkan piring yang sudah disediakan ke dalam keranjang. Dalam permainan ini juga mengandalkan kecepatan sama seperti estafet, selain itu permainan ini juga dapat digunakan untuk melatih kelincahan pada peserta didik. Untuk lebih memahami bagaimana permainan BuTuring dimainkan, berikut ini penjelasannya ;

a. Sarana dan Prasarana Permainan :

1). Lapangan Permainan BuTuring

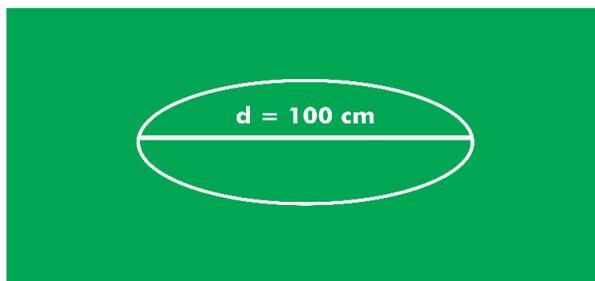


*Gambar Lapangan Permainan BuTuring*

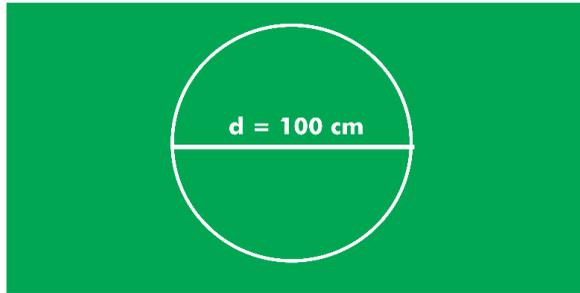
Memilih lapangan yang luas dan berbentuk persegi panjang dengan ukuran lapangan panjang 11m x lebar 5,5m.

2). Garis Lingkaran

- Jumlah masing-masing samping kanan dan kiri 4 garis lingkaran.
- Dengan ukuran diameter 100 cm untuk masing-masing garis lingkaran.
- Untuk pengaturan jarak antara masing-masing garis lingkaran pertama, kedua, ketiga, dan keempat adalah sama yaitu 1,5 m.



*Gambar Garis Lingkaran Tampak Atas*



*Gambar Garis Lingkaran Tampak Samping*

3). Botol plastik bekas

- Botol plastik bekas yang dipakai adalah yang berukuran tanggung, kemudian dicat warna-warni untuk memperindah tampilan, lalu didalam botol diberi kerikil untuk membantu botol tetap berdiri dalam posisi sempurna.
- Jumlah semua botol plastik bekas ada 8 buah dengan rincian masing-masing samping kanan dan kiri terdapat 4 buah botol plastik bekas, yang akan digunakan sebagai rintangan zig-zag.
- Pengaturan jarak untuk botol pertama dengan garis start adalah 1 m, jarak antar botol 1 m, dan jarak botol terakhir dengan lingkaran pertama 1,5 m.

Gambar Botol Plastik Beka



#### 4). Piring plastic

- Piring plastik yang digunakan merupakan piring plastik berukuran kecil, dengan diameter 12 cm.
- Jumlah semua piring plastik ada 22 dengan rincian masing-masing samping kanan dan kiri terdapat piring di dalam lingkaran (lingkaran pertama masing-masing terdapat 1 piring, lingkaran kedua 2 piring, lingkaran ketiga 3 piring, dan lingkaran keempat 5 piring).



Gambar Piring Plastik Warna-warni

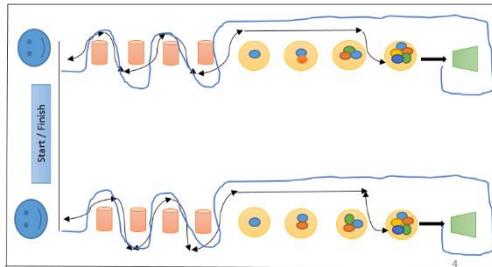
#### 5). Keranjang

- Jumlah keranjang yang digunakan adalah dua buah yang diletakkan diujung garis lingkaran terakhir.
- Keranjang ini berfungsi sebagai tempat untuk memasukkan piring plastik.
- Ukuran keranjang tinggi 30,5 cm dan diameter 22,5 cm. Pengaturan jarak keranjang dengan lingkaran terakhir adalah 1 m.

## Gambar Keranjang



## Gambar Denah Lapangan dan Alur Permainan BuTuring



## Keterangan :



= 3 orang peserta didik.



= Tanda garis start dan finish.



= Rintangan Zig-zag.



= Botol plastik bekas.



= Garis Lingkaran



= Piring Plastik



= Berlari menuju garis lingkaran untuk membuka dan menutup piring.



= Tanda untuk menuju lingkaran terakhir.



= Petunjuk untuk memasukkan piring ke dalam keranjang



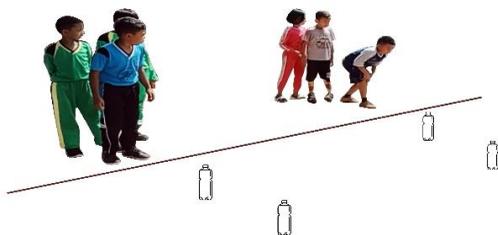
= Keranjang untuk tempat memasukkan piring.



= Alur perjalanan peserta didik setelah selesai memasukkan piring. Peserta didik kembali ke garis start untuk pergantian pemain.

b. Cara bermain :

- 1). Permainan dimainkan beregu, jumlah masing-masing regu terdiri dari minimal 3 orang peserta didik. Masing-masing regu akan berbaris disamping kiri dan kanan.



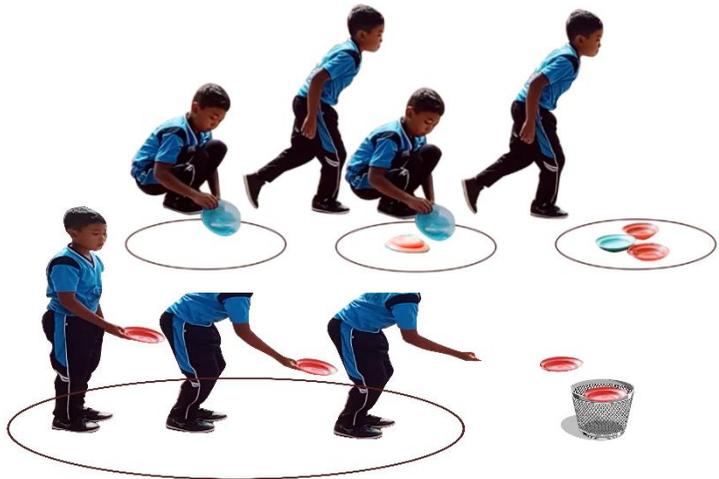
Gambar Pembagian tim regu

Kemudian menunggu aba-aba mulai barulah peserta didik yang baris pertama akan berlari dengan cepat menuju rintangan zig-zag.



Gambar Berlari Zig-Zag

- 2). Kemudian berlari menuju samping garis lingkaran yang didalamnya sudah terdapat piring plastik dalam posisi terbalik. Tugas peserta didik pertama adalah membuka piring plastik yang ada di dalam lingkaran tersebut dengan benar dan rapi.



- 3). Setelah itu ada lingkaran tera
- 4). khir didalamnya berisi 5 piring plastik yang harus dimasukkan kedalam keranjang satu persatu.

Gambar Melempar dan Memasukkan Piring ke dalam Keranjang

- 5). Kemudian peserta didik pertama akan kembali berlari dengan cepat melewati rintangan zig-zag lagi lalu menuju teman satu regu. Peserta didik yang baris kedua bersiap untuk melaksanakan gilirannya dengan mengulurkan tangan, menunggu peserta didik yang pertama tadi kembali dan memberikan tos.



Gambar Melakukan Tos

- 6). Kemudian peserta didik kedua akan melakukan hal yang sama, hanya saja ketika sampai pada lingkaran yang berisikan piring terbuka, tugas peserta didik kedua adalah menutup piring tersebut.



Gambar Menutup Piring

- 7). Permainan berlanjut begitu seterusnya dilakukan bergiliran hingga peserta didik yang baris pada barisan terakhir.
- c. Cara Penentuan Pemenang :
- Penentuan pemenang pada permainan ini adalah dengan melihat regu mana yang paling cepat selesai dalam memasukkan piring kedalam keranjang.
- d. Pelanggaran dalam permainan :
- 1). Peserta didik tidak diperbolehkan membuka dan menutup piring didalam lingkaran, artinya hanya diperbolehkan berada di luar garis lingkaran.
  - 2). Ketika melakukan zig-zag peserta didik tidak diperbolehkan menjatuhkan botol yang sudah ditata, apabila ada peserta didik yang menjatuhkan botol, maka harus menata botol hingga kembali seperti semula baru diperbolehkan untuk melanjutkan permainan.
  - 3). Peserta didik tidak diperbolehkan memasukkan piring plastik ke dalam keranjang lebih dari satu (harus dimasukkan satu persatu).
  - 4). Peserta didik yang menunggu giliran tidak diperbolehkan berlari sebelum menerima tos dari peserta didik sebelumnya.
  - 5). Pada saat akan atau ketika berlari peserta didik tidak boleh mendorong atau menarik peserta didik lainnya. Apabila melanggar satu kali akan diberi toleransi berupa peringatan, tetapi jika sudah lebih dari satu kali peserta didik yang melakukan pelanggaran akan dikeluarkan dalam permainan.

e. Aspek Perkembangan dalam Permainan :

1). Kognitif :

- Peserta didik berfikir terlebih dahulu kemudian mampu menganalisis dan memecahkan masalah apakah mereka akan membuka atau menutup piring tersebut.

2). Afektif :

- Peserta didik bertanggungjawab pada saat gilirannya melakukan permainan.
- Peserta didik harus saling bekerjasama satu sama lain agar dapat menyelesaikan permainan dengan cepat.

3). Fisik Motorik :

- Peserta didik mampu berlari
- Peserta didik mampu melewati rintangan zig-zag
- Peserta didik mampu membuka dan menutup piring
- Peserta didik mampu melempar dan memasukkan piring kedalam keranjang.

2. MODIFIKASI OLAHRAGA LARI BOLAK-BALIK (SHUTTLE RUN) MENJADI PERMAINAN “AYO BANGUN ISTANA”.

Olahraga lari bolak-balik merupakan salah satu bentuk latihan kebugaran jasmani untuk melatih kecepatan. Olahraga lari bolak-balik merupakan olahraga berlari dari tempat A ke B berulang kali dengan cepat. Pemenang akan ditentukan dengan siapa yang paling cepat mencapai

pengulangan berlari. Latihan olahraga lari bolak-balik bisa diajarkan pada anak-anak SD/MI dengan berlari seperti biasa. Namun cara tersebut cenderung monoton dan kurang bervariasi. Kali ini olahraga *shuttle run* dapat dimodifikasi menjadi permainan Ayo Bangun Istana. Sederhananya permainan ini peserta didik diminta untuk menyusun gelas plastik kecil sesuai warna yang dipilih sebelumnya. Permainan olahraga ini mengandalkan kecepatan dan juga dapat melatih kelincahan peserta didik. Untuk lebih memahami bagaimana permainan Ayo Bangun Istana dimainkan, berikut ini penjelasannya;

a. Sarana dan Prasarana Permainan

1). Lapangan



Gambar Lapangan Permainan Ayo Bangun Istana

- Memilih lapangan yang luas dan berbentuk persegi panjang.
  - Dengan ukuran lapangan panjang 11 m x lebar 5 m.
- 2). Gelas plastik kecil
- Gelas plastik yang digunakan adalah gelas plastik kecil warna-warni.
  - Dengan ukuran diameter 6 cm dan tinggi 8 cm.

- Rincian gelas yang digunakan adalah sebagai berikut :
  - Gelas plastik warna merah 3 buah
  - Gelas plastik kecil warna kuning 3 buah
  - Gelas plastik kecil warna biru 3 buah
  - Gelas plastik kecil warna hijau 3 buah



Gambar Gelas Plastik Warna-warni

- 3). Bendera kecil 3 buah
  - Bendera terbuat dari pita ukuran 4 cm x 2 cm.
  - Batang bendera terbuat dari tusuk bambu ukuran 10 cm bagian bawah diberi penyangga berupa penghapus karet agar bendera berdiri tegak.



Gambar Bendera Kecil

4). Kardus Bekas 1 buah

- Ukuran kardus yang digunakan adalah 37 cm x 30 cm dan tinggi 30 cm.
- Kardus bekas ini digunakan untuk menaruh dan mengacak gelas plastik, serta bendera



Gambar Kardus Bekas

**Keterangan :**



= Seorang peserta didik.



= Garis start/finish.



= Petunjuk bagi peserta didik untuk berlari menuju kardus dan mengambil gelas.



= Petunjuk bagi peserta didik untuk berlari kembali menuju kotak untuk menyusun gelas plastik.



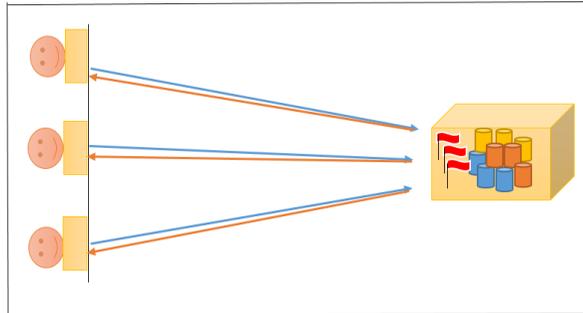
= Gelas Plastik



= Bendera



= Kardus



Gambar Denah Lapangan dan Alur Permainan Ayo Bangun Istana

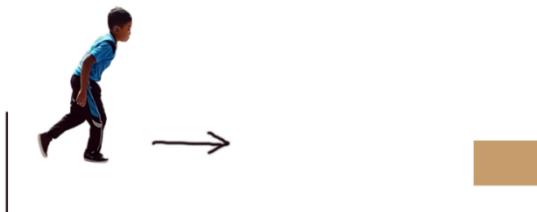
b. Cara Bermain :

- 1). Permainan dilakukan secara individu sebanyak 3 peserta didik. Jarak antara peserta didik satu dengan yang lain adalah  $\frac{1}{2}$  m. Peserta didik bersiap di garis start untuk berlari. Ketika aba-aba dimulai peserta didik berlari menuju kotak gelas warna dan mengambil satu gelas sesuai dengan warna yang dipilih sebelumnya.



Gambar Tiga Anak Bersiap

- 2). Gelas – gelas plastik ditaruh didalam satu kardus dan diacak warnanya dan ditaruh di ujung lapangan, kemudian setiap peserta didik menentukan gelas warna apa yang ingin mereka ambil (satu anak mengambil satu warna)



Gambar Anak Berlari Menuju Kardus



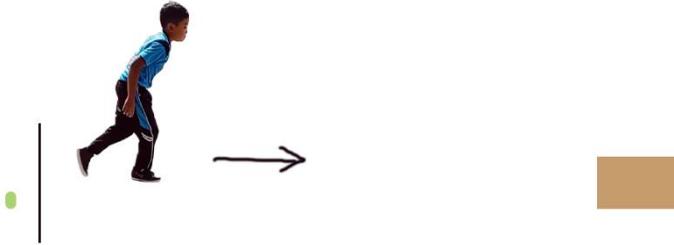
Gambar Mengambil Gelas Sesuai Warna yang Dipilih

- 3). Setelah mengambil satu gelas, peserta didik kembali ke garis awal untuk menyusun gelas di tempat start.
- 4). Berlari kembali untuk mengambil gelas ke dua,



Gambar Berlari untuk Menyusun Gelas Pertama

kemudian berlari kembali untuk menyusun gelas kedua di samping gelas pertama.

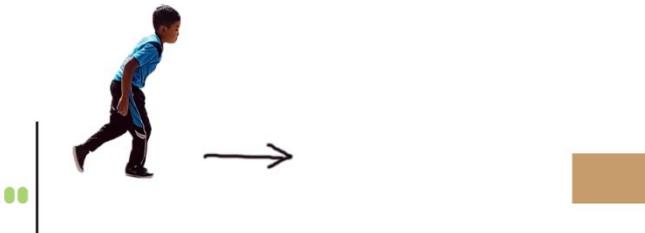


Gambar Lari Mengambil Gelas Kedua



Gambar Lari untuk Menyusun Gelas Kedua

- 5). Selanjutnya berlari kembali mengambil gelas ketiga. lalu menyusun gelas ketiga diatas gelas pertama dan kedua.

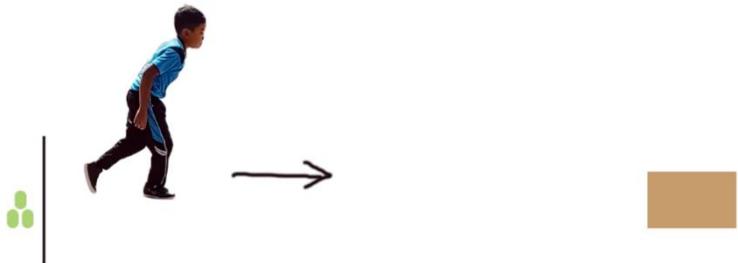


Gambar Lari Mengambil Gelas Terakhir



Gambar Lari menyusn gelas terakhir

- 6). Selanjutnya jika semua gelas telah terambil langkah terakhir adalah berlari mengambil bendera kecil kemudian berlarikembali menuju start tempat gelas yang telah disusun lalu menaruh bendera kecil di atas susunan gelas ketiga dan permainan berakhir.



Gambar lari untuk mengambil bendera kecil



Gambar menaruh bendera di puncak susunan gelas

c. Penentuan Pemenang :

- Penentuan pemenang pada permainan kali ini adalah dengan melihat peserta didik mana yang berhasil menyelesaikan menyusun gelas plastik dan benderanya lebih dulu.

d. Pelanggaran dalam permainan :

- 1). Peserta didik tidak boleh mengambil gelas plastik warna lain selain dari warna yang dipilih sebelumnya
- 2). Apabila susunan gelas terjatuh peserta didik tidak diperkenankan berlari kembali sebelum menyusun gelas dengan rapi.
- 3). Tidak boleh saling mendorong pemain lain pada saat mengambil gelas.
- 4). Tidak boleh mengambil 2 gelas secara langsung.

e. Aspek Perkembangan dalam Permainan:

Kognitif :

- 1). Peserta didik mampu berfikir pada saat akan mengambil gelas warna mana yang harus diambil sesuai dengan pilihan yang diambil sebelumnya.
- 2). Peserta didik mampu menyusun gelas yang telah diambil dengan rapi dan tidak jatuh.

Afektif :

- 3). Peserta didik diajarkan suatu sikap sportifitas antar peserta didik yang satu dengan yang lainnya.
- 4). Peserta didik mampu bertanggung jawab untuk menyelesaikan permainan tersebut.

Fisik Motorik :

- 5). Peserta didik mampu berlari dengan cepat untuk mengambil gelas.
- 6). Peserta didik mampu mengambil gelas, memindahkan gelas dan menyusunnya.

### 3. PERMAINAN ENKLEK

a. Sarana dan Prasarana :

- 1). Lapangan =



- Ukurannya 4,7m x 2m

- 2). . Tali rafia =



- Warnannya merah
- Panjang tali 4,7m sebanyak 3 biji
- Lebar tali 2m sebanyak 2 biji
- Digunakan untuk pembatas area

3). Batu =



- Sebanyak 6 biji
- Ukurannya sekitar segenggam tangan anak be tahun
- Digunakan untuk mengaitkan tali rafia

4). Gelas Aqua =



- Ukurannya 220 ml
- Jumlahnya 2 biji
- Terbuat dari plastik
- Digunakan untuk membawa air dari start awal sampai finish

5). Wadah Sosis =



- Ukurannya 800ml
- Jumlahnya 2 biji
- Terbuat dari plastik
- Digunakan untuk menaruh air saat berada digaris finish

6). 6. Bak + Air =



- Ukuran bak tanggung
- Jumlah bak 1
- Terbuat dari plastik
- Warnanya hijau
- Digunakan untuk menaruh air saat berada digaris finish
- Air nya biasa dari kran/sumur sekitar 4 liter
- Digunakan sebagai media yang dibawa saat di start hingga finish

b. Cara permainan Engklek yang di modifikasi :

- 1). Peserta bersiap-siap dibelakang garis start sambil membawa gelas aqua yang berisi air.



- 2). Peserta meloncat dengan salah satu kaki sambil membawa gelas aqua yang berisi air apabila hitungan sudah dimulai.



- 3). Peserta meloncat sampai garis finish kemudian menuangkan air ke dalam wadah yang sudah di siapkan.



- 4). Peserta kembali mengambil air ke garis start sambil meloncat dengan salah satu kaki.



- 5). Peserta mengambil air dalam bak yang sudah di siapkan di start.



- 6). Peserta kembali membawa gelas yang berisi air ke garis finish terus menerus hingga wadah yang ada di finish penuh.

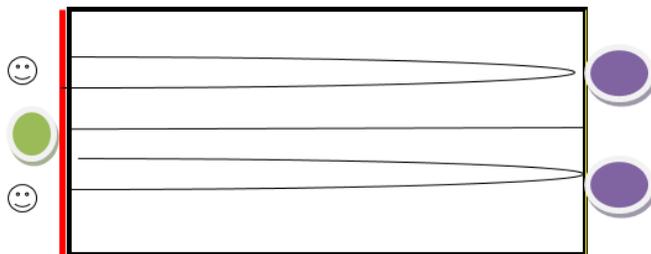


- 7). Peserta yang berhasil mengisi air ke wadah yang berada di finish dan berisi air penuh terlebih dahulu adalah pemenangnya.



- 8). Sebagai bentuk apresiasi peserta yang menang akan mendapatkan hadiah snack dan peserta yang kalah akan diberi hukuman yaitu menjawab soal tentang pengetahuan dan matematika, apabila tidak bisa menjawab maka akan squat jump 3 kali.





Keterangan :



= Lapangan



= Peserta



= Bak air



= Wadah/kaleng sosis



= Garis start



= Garis finish



= Alur perjalanan peserta

c. Cara Penilaian atau Menentukan Pemenang :

Cara penilaian atau penentuan pemenang dapat dilihat dari peserta yang sampai garis finish dan mengisi air hingga penuh tanpa melakukan kecurangan apapun.

d. Hal-hal yang dilarang dalam permainan engklek :

- 1). Peserta dilarang melewati garis yang ditentukan.
- 2). Peserta dilarang menyentuh atau mendorong musuh.
- 3). Peserta dilarang menurunkan satu kaki sebelum air dituangkan ke dalam wadah dan saat mengambil air apabila satu kaki sampai menyentuh tanah maka peserta mengulangi dari garis awal.

4. PERMAINAN GEROBAK DORONG

a. Sarana dan Prasarana :

1). Lapangan =



- Ukurannya 4,7m x 2m

2). Tali rafia =



- Warannya merah
- Panjang tali 4,7m sebanyak 3 biji
- Lebar tali 2m sebanyak 2 biji
- Digunakan untuk pembatas area

3). Batu =



- Sebanyak 6 biji
- Ukurannya sekitar segenggam tangan anak berusia 8 tahun
- Digunakan untuk mengaitkan tali raffia

4). Gelas Aqua =



- Ukurannya 220 ml
- Jumlahnya 2 biji
- Terbuat dari plastik
- Digunakan untuk wadah pulpen yang berada di start

5). . Pulpen =



- Merek Snowman
- Jumlahnya 4 biji
- Warna hitam untuk tim A, warna merah untuk tim B
- Digunakan untuk digigit dari start sampai finish

6). Wadah Sosis =



- Ukurannya 800ml
- Jumlahnya 2 biji
- Terbuat dari plastik
- Digunakan untuk menaruh pulpen saat berada digaris finish

7). Shuttlecock =



- Terbuat dari bulu angsa
- Jumlahnya 8 buah
- Merek Matrix
- Digunakan untuk pembatas yang dilewati saat kembali setelah memasukkan pulpen menuju ke garis start untuk mengambil pulpen lagi

b. Cara permainan Gerobak Dorong yang di modifikasi :

- 1). Pesertaendorong bersiap-siap di belakang garis start sambil memegang kaki temannya dan teman yang di dorong menggigit pulpen yang sudah disiapkan.



- 2). Peserta maju mendorong temannya apabila hitungan sudah dimulai.



- 3). Peserta mendorong temannya sampai garis finish kemudian meletakkan pulpen ke dalam wadah yang sudah di siapkan.



- 4). Peserta kembali mengambil pulpen ke garis start sambil berjalan zig-zag melewati shuttlecock .



- 5). Peserta mengambil pulpen dalam wadah gelas yang sudah di siapkan di start.



- 6). Peserta kembali mendorong temannya dan menggigit pulpen ke garis finish.



- 7). Peserta kembali meletakkan pulpen ke dalam wadah yang sudah di siapkan dan peserta kembali berjalan zig-zag melewati shuttlecock.



- 8). Peserta yang sampai terlebih dahulu dan tidak melakukan pelanggaran dia pemenangnya.

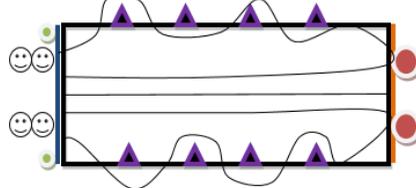


- 9). Sebagai bentuk apresiasi peserta yang menang akan mendapatkan hadiah snack dan peserta yang kalah akan diberi hukuman yaitu menjawab soal tentang pengetahuan dan matematika, apabila tidak bisa menjawab maka akan squat jump 3 kali.



Denah lapangan

Denah lapangan



Keterangan :

-  = Lapangan
-  = Peserta
-  = Gelas aqua
-  = shuttlecock(dengan berjalan zig-zag)
-  = Garis awal
-  = Garis akhir untuk pembatas meletakkan pulpen
-  = Wadah sosis
-  = Alur perjalanan peserta

c. Cara Penilaian atau Menentukan Pemenang :

Cara penilaian atau menentukan pemenang dilihat dari peserta yang terlebih dahulu meletakkan pulpen

dalam wadah dan kembali dengan cara berjalan zig-zag melewati shuttlecock sampai garis awal maka dialah pemenangnya.

d. Hal hal yang dilarang dalam permainan :

- 1). Peserta dilarang melewati garis yang ditentukan kecuali saat kembali berjalan zig- zag menuju garis awal.
- 2). Peserta dilarang menyentuh atau mandorong musuh
- 3). Peserta pendorong dilarang melepaskan kaki temannya apabila sampai menyentuh tanah maka peserta mengulangi dari garis awal.
- 4). Peserta yang menggigit pulpen dilarang melepaskan gigitannya apabila pulpen sampai jatuh maka peserta mengulangi dari garis awal.

## 5. 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.

- Tali rafia

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



Gambar tali rafia

- 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 bola plastik

- Cone

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

Gambar cone



## 2). Aspek Perkembangan

### Kognitif

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

### Afektif

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

## Fisik Motorik

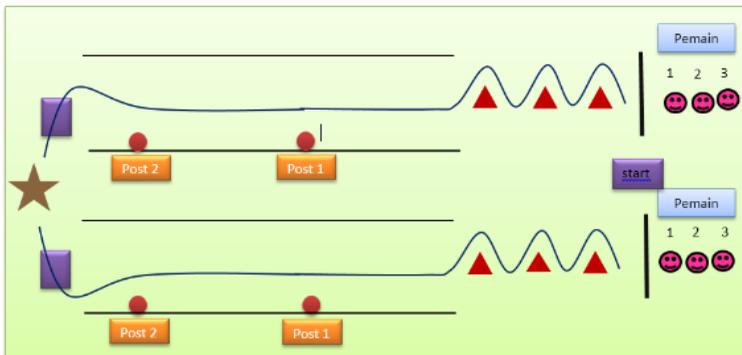
- Berlari.
- Mengestafetkan bola.
- Menggenggam bola.

### 3). Cara Bermain

- Langkah pertama sebelum menentukan tim semua pemain akan bersuit untuk menentukan anggota timnya.
- Kedua, setiap regu atau tim akan mengestafetkan bola menuju gerakan selanjutnya dengan posisi awal pemain berbaris kebelakang. Jarak antara pemain satu dan pemain ke dua ketiga sekitar setengah meter.
- Ketiga, pemain 1 memulai gerakan dengan melompat melewati cone sebanyak 3 kali.
- 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.
- Selanjutnya disusul pemain 2 melompat melewati cone dan berlari menuju post 1 untuk berlari mengambil bola dan berlari menuju post 2.
- 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.

- Pemain ketiga melompat melewati cone kemudian berlari menuju post 2 untuk mengambil bola. Setelah itu, berlari menuju post 3 dan melakukan sit up sebanyak 5 kali.
- Langkah terakhir ketika pemain 3 telah selesai menyelesaikan sit up, akan membawa bola menuju tengah lintasan dan diberikan kepada juri.

Gambar ilustrasi permainan estafet bola



**Keterangan :**

-  = Peserta
-  = cone (melompat)
-  = cone ( post 1 : squat jum, post 2 : pus up)
-  = post gerakan ( post 3 : sit up)
-  = Gerakan melompat
-  = Alur perjalanan anak
-  = Lintasan permainan
-  = Tempat Finish



Gambar gerakan sit up



Gambar gerakan push up



Gambar gerakan *squat jump*

#### 4). Aturan Permainan

- Anak harus mengestafetkan bola pada lintasan kelompoknya masing-masing. Jika saat permainan berlangsung anak keluar dari lintasan maka, harus mengulang permainan dari awal.
- 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.

- Jika bola yang dibawa anak terjatuh maka harus diambil kembali dan melanjutkan permainan, anak tidak perlu mengulang dari awal.
- Kelompok yang paling cepat memberikan bola kepada juri di garis finish maka itu yang menjadi pemenangnya.

#### 5). Hukuman dan Reward Permainan Estafet boal

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

- Menyebutkan nama-nama hewan.
- Menyebutkan nama-nama buah.
- Menjawab pertanyaan penjumlahan.
- 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 sama antar teman.

#### 6. 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.



Gambar tali rafia

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.



Gambar bola plastik

4). Keranjang plastik

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



Gambar keranjang plastic

b. Aspek Perkembangan

1). Kognitif

- Anak menangkap informasi dari penjelasan yang diberikan mengenai cara bermain
- Anak berfikir bagaimana cara bola secara cepat menuju tempat finish.

2). Afektif

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

3). Fisik Motorik

- Berlari.
- 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.



Gambar 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

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 sama antar teman.

## 7. PERMAINAN ULAR MENCARI EKORNYA

Permainan Ular Mencari Ekornya adalah modifikasi permainan dari latihan olahraga lari. Permainan Ular Mencari Ekornya ini adalah permainan berkelompok yang dimainkan 2 orang anak atau lebih dalam satu kelompok. Untuk lebih memahami bagaimana permainan Ular Mencari Ekornya ini, berikut penjelasannya:

a. Sarana dan Prasarana Permainan :

1). Lapangan berukuran 8m x 5m



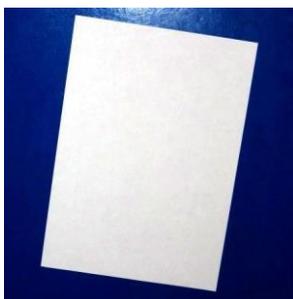
2). Cone Berjumlah 2



3). Kertas Origami



4). Papan tulis kecil/kertas (untuk menulis hasil penjumlahan).



5). Wadah untuk menaruh pertanyaan dan jawaban.



6). Pencil



b. Cara Bermain:

1). Berdiri bersiap di garis *start*



2). Kemudian, berlari kecil menuju ke cone yang ada didepannya yang berjarak 8m -10m.

- 3). Kemudian pemain mengambil soal yang ada di kotak dan menulis jawaban soal di papan/kertas yang sudah disediakan (setiap pemain memiliki waktu 3 menit untuk menjawab soal).



- 4). Setelah itu pemain kembali lagi ke garis awal dan meraih tangan temannya dan berlari lagi menuju ke cone berikutnya kemudian ,mengambil pertanyaan dan menjawabnya,dan begitu seterusnya, sampai teman yang ada di garis start habis atau ikut berlari dan menjawab pertanyaan semua.

c. Penentuan Pemenang :

Penentuan pemenang pada permainan ini adalah siapa yg paling banyak berhasil menjawab pertanyaan yang ada dan kembali ke garis awal dengan selamat(semua anggota masih lengkap).

#### PERHATIAN

Jumlah soal yang harus dijawab = jumlah pemain yang ada

Contoh : apabila dalam satu kelompok ada 10 orang maka, kelompok tadi harus bisa menjawab 10 pertanyaan.

- d. Pelanggaran dalam permainan :
  - 1). Tangannya lepas dari tangan teman kelompoknya.
  - 2). Meninggalkan temannya.
- e. Sanksi

Apabila masih di awal/pertengahan permainan maka pemain harus mengulang. Contoh : pemain pertama sudah melakukan lari dan sebagainya kemudian kembali ke garis awal. Lalu meraih tangan pemain kedua dan ikut lari bersamanya, namun di tengah-tengah perjalanan genggaman tangan mereka terlepas maka, pemain pertama tidak usah mengulang dari awal lagi, melainkan hanya kembali lagi ke garis awal bersama pemain kedua dan mengulang meraih tangan pemain kedua. Apabila sudah di akhir permainan maka dianggap gagal. Sanksi Ini berlaku untuk kedua pelanggaran di atas.

#### 8. PERMAINAN ESTAFET BOLA WARNA

Permainan estafet bola berwarna ini adalah permainan dimana dimainkan oleh beberapa

kelompok, setiap kelompok terdiri dari tiga orang. Orang pertama bertugas mengambil bola dan diberikan kepada temannya. Orang kedua bertugas mengembalikan bola ke tempatnya dan berhenti di tempat. Orang ketiga bertugas mengambil bola lagi dan membawanya ke garis start. Untuk lebih memahami bagaimana permainan ini, berikut penjelasannya.

a. Sarana dan Prasana

- 1). Lapangan ukuran 8cm x 5cm



- 2). Cone berjumlah 2



- 3). Bola warna



4). Kertas origami



5). Wadah



b. Cara Bermain

- 1). Pemain pertama berlari menuju ke cone yang ada di depannya kemudian, mengambil kertas yang ada di dalam kotak, lalu mengambil bola yang ada di depan cone sesuai dengan warna yang disebutkan di kertas yang diambil tadi.

- 2). Kemudian, dibawa lari kembali ke garis awal dan diberikan kepada pemain kedua, kemudian pemain kedua lari ke cone yang ada didepannya, lalu mengambil kertas yang ada di dalam kotak, kemudian memberikan bola yang dibawa tadi dengan bola yang lain sesuai dengan yang diperintahkan kertas yang diambil tadi kemudian,



3). lari secepat mungkin ke garis awal.



c. Penentuan pemenang :

Penentuan pemenang pada permainan ini adalah siapa yang paling cepat membawa bola yang tepat ke garis awal.

d. Pelanggaran :

Pelanggaran dalam permainan ini yaitu peserta didik menjatuhkan bola.

e. Sanksi :

Jika Menjatuhkan bola maka harus mengulang dari tempat awal peserta didik berlari.

## 9. PERMAINAN CUP COR

Modifikasi permainan estafet menjadi “Cup Cor”. estafet merupakan permainan yang termasuk kedalam cabang atletik. Permainan ini dimainkan beregu dengan mengandalkan kecepatan dan kelincahan. Permainan ini

dilakukan dengan cara membawa nyawa sambil melewati berbagai rintangan yang ada, pemain harus menjaga nyawa agar tidak tumpah. Pemenang di tentukan dari seberapa cepat pemain menyelesaikan tantangan yang ada dan tetap menjaga nyawa gaar tidak tumpah. Permainan ini membutuhkan:

a. Sarana dan prasarana

1). Cup plastik

Jumlah cup yang digunakan adalah dua berukuran 12 cm untuk mengambil dan membawa nyawa.



2). Lapangan

Menggunakn lapangan berbentuk persegi panjang dengan ukuran 8x4m. Yang di dalam lapangan tersebut sudah di sediakan tiga rintangan. Rintangan pertama adalah memutari angka delapan, rintangan kedua adalah meloncati tiga kotak, dan rintangan yang terakhir adalah lari zig zag.



3). Kapur

Digunakan untuk menggambar rintangan persegi dengan ukuran 30x30cm.



4). Tali raffia

Tali ini digunakan untuk membentuk rintangan angka delapann yang berukuran 2 m dalam lapangan.



5). Batu

Batu yang di perlukan adalah tiga sebagai tanda rintangan zig-zag.



6). Ember

Sebagai wadah nyawa (air)



b. Tata cara bermain

- 1). Permainan ini dilakukan beregu, satu regu terdiri dari 2 orang.

2). Siapkan ember yang sudah diberi nyawa (air),



kemudian pemain 1 akan mengambil cup yang sudah dilubangi sebagai wadah untuk mengambil nyawa

3). Setelah itu pemain 1 akan berlari mengitari angka



delapan sambil membawa nyawa dan harus menjaga nyawanya



4). Pemain 1 meloncat di setiap gambar persegi,



kemudian nyawa diberikan ke pemain 2,

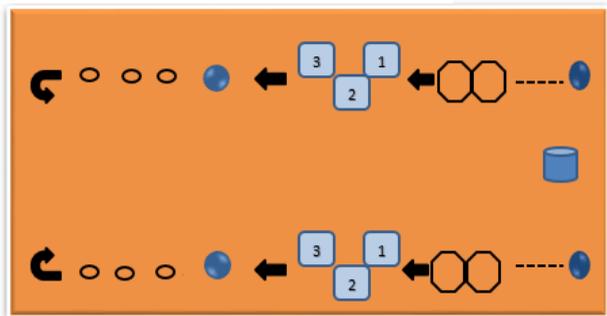
5). Pemain 2 membawa nyawa sambil melakukan zig-zag yang ditandai dengan batu



- 6). Setelah selesai melewati batu itu, pemain 2 berlari ke garis awal untuk menentukan siapa yang menang



Denah permainan Cup Cor



❖ Keterangan



- Orang pertama
- Orang kedua
- Rintangannya angka delapan
- Rintangannya kotak persegi
- Rintangannya batu zigzag
- Garis awal sama dengan Garis finish

c. Menentukan penilaian

Penilaian ditentukan dari kecepatan dan banyaknya nyawa yang dibawa.

d. Pelanggaran permainan

- 1). Apabila nyawa habis ditengah permainan, maka harus mengulangi permainan dari awal
- 2). Jika pemain salah dalam melewati rintangan, maka akan di beri hukuman berjalan jongkok ketika kembali ke garis awal atau finish.

## 10. PERMAINAN SUSUN JAWABAN

Modifikasi permainan puzzle kata menjadi susun jawaban merupakan permainan yang di mainkan secara individu. Modifikasi permainan ini bermanfaat dalam mengembangkan dan mengasah pengetahuan peserta didik. Permainan susun jawaban merupakan permainan yang menerapkan latihan kebugaran jasmani dengan bersamaan menjawab pertanyaan dan menyusun puzzle abjad menjadi jawaban yang benar. Permainan ini membutuhkan:

a. Sarana dan prasarana

- 1). Kardus Digunakan untuk membuat puzzle acak yang akan dijadikan jawaban. Ukuran puzzle abjad



yaitu 5x5cm setiap abjadnya. Dan juga dipakai sebagai wadah puzzle abjad tersebut.

2). Lapangan

Berbentuk persegi panjang dengan ukuran 8x4 m.



3). Kertas dan toples

Kertas di gulung berisi pertanyaan seputar pelajaran sekolah dasar berjumlah 20 soal yang di letakan dalam wadah toples.



b. Tata Cara bermain

- 1). Permainan ini berdurasi 2 menit.

- 2). Permainan dimainkan secara individu sebanyak 2 peserta.



- 3). Peserta didik berbaris di samping kanan kiri, kemudian menunggu aba-aba mulai lalu peserta didik lari cepat menuju kotak pertama yang berisi kertas pertanyaan.



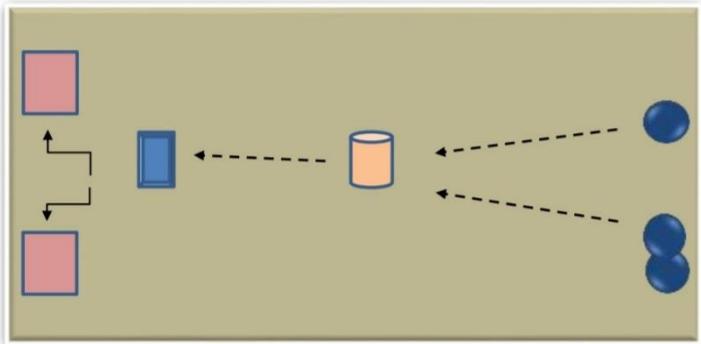
- 4). Kemudian lari cepat lagi mengambil puzzle abjad satu per satu yang telah di acak dari kotak kedua.
- 5). Peserta didik membuka pertanyaan lalu menyusun puzzle abjad sampai jawaban benar. Jika peserta



merasa sudah menjawab dengan benar, dilanjutkan berlari mengambil pertanyaan lagi sampai waktu yang di tentukan habis



### Denah Permainan Susun Kata



### Keterangan

-  : Peserta didik
-  : Toples pertanyaan
-  : Kotak puzzle abjad
-  : Zona untuk menyusun jawaban

c. Menentukan penilaian

Penilaian ditentukan dari kecepatan dan banyaknya jawaban yang benar

d. Pelanggaran permainan

Peserta tidak boleh mengambil puzzle abjad sekaligus ketika menyusun jawaban

e. Hukuman bagi yang melakukan pelanggaran

Ketika akan berlari mengambil pertanyaan lagi peserta sepanjang permainan harus menyanyikan lagu Indonesia raya.

## 11. PERMAINAN BALON BERGILIR

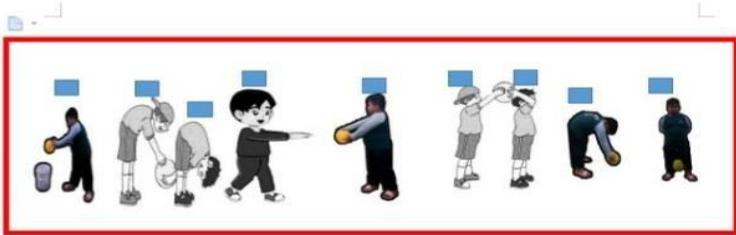
a. Sarana Prasana

- 1). Balon warna-warni.
- 2). Ember plastik, diameter 13 cm dan tinggi 13 cm.
- 3). Lapangan. Dengan ukuran 4,5m x 4m.

b. Cara Bermain

- 1). Sebelum memulai permainan satu tim melakukan suit untuk menentukan siapa yang menjadi orang pertama, kedua, dan ketiga.

- 2). Setelah itu, berdiri lurus seperti urutan yang sudah ditentukan.

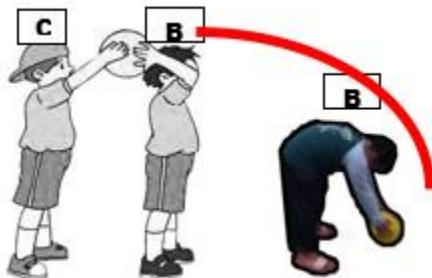


- 3). Anak pertama bertugas sebagai pemegang bola dan diletakkan disela- sela kak

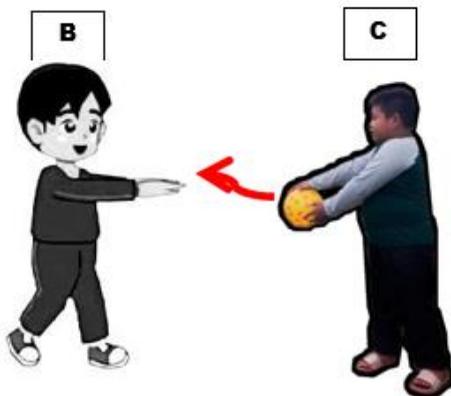
A



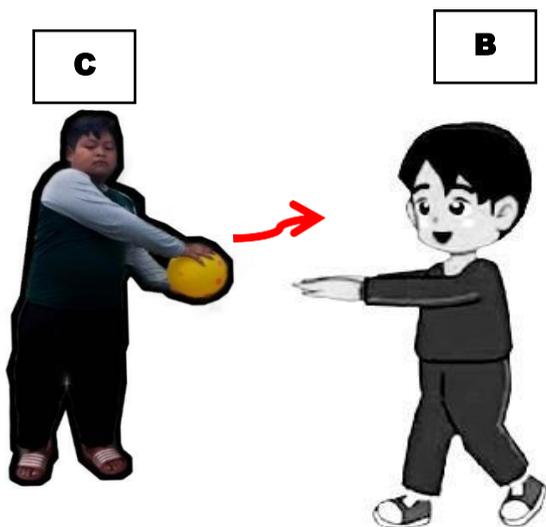
- 4). Anak kedua bertugas sebagai mengambil bola dengan cara membungkuk. Lalu disalurkan lewat atas, anak ketiga mengambil balon.



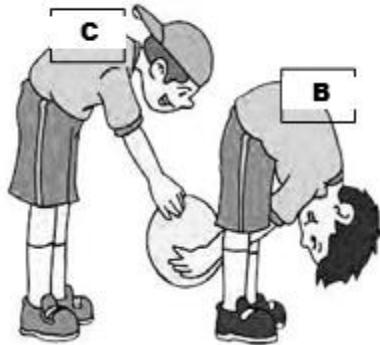
- 5). Setelah bola diambil lalu disalurkan kesamping kanan sehingga ketarik ke kanan. Anak kedua pindah kebelakang dan mengambil balon.



- 6). Lalu salurkan kesamping kiri. Anak kedua menerima bola.



- 7). Anak kedua [ B ] menyalurkan bola lewat bawah.  
Anak ketiga [C] menerima.



- 8). Lalu melempar balon ke dalam ember.



- 9). Setelah itu permainan dilakukan dengan bergilir,  
sampai setiap anak kebagian memasukkan balon  
kedalam ember.

10). Setelah itu, masing-masing anak ditanya .

“ Apa warna balon yang tadi dilempar ke dalam ember ?”

“ Apa bahasa Inggrisnya?”

c. Ketentuan Permainan

1). Gerakan yang harus dilakukan juga harus runtut yaitu;

- Semua sikap berdiri tegak.
- Anak kedua bagian gerakan : membungkuk dan mengayunkan tangan ke samping kiri.
- Anak ketiga bagian gerakan : mengayunkan tangan ke samping kanan dan membungkuk.
- Setiap anak harus mengambil balon dengan warna yang berbeda.
- Step yang terakhir yaitu penentuan warna balon yang dilempar ke ember bagi setiap anak.

2). Balon tidak boleh jatuh ketanah atau terbang. Jika jatuh atau terbang maka harus mengulangi lagi.

d. Penilaian Permainan

Penilaian dari permainan ini adalah dengan penentuan benar atau salahnya warna bola yang dimasukkan kedalam ember bagi setiap anak. Jika salah satunya salah menyebutkan maka akan harus mengulangi permainan lagi dengan durasi selama 5 menit..

## 12. PERMAINAN DUDUK AIR

Dalam permainan duduk air ini terdapat beberapa aspek dari segi kognitif,afektif dan psikomotorik

### a. Segi Kognitif:

Dalam permainan duduk air ini peserta didik dapat melatih kecerdasan otak dengan berfikir bagaimana agar air yang berada dalam gelas dapat tertuang ke wadah dengan sempurna dan air yang terbuang diluar wadah sedikit.

### b. Segi Afektif:

Dalam permainan duduk air ini dapat melatih kesabaran peserta didik dengan pelan-pelan dalam menuang air kedalam wadah,agar air jatuh tepat kedalam wadah.dalam permainan duduk air juga dapat menambah semangat peserta didik dalam mengikuti materi kebugaran jasmani.

### c. Segi Psikomotorik:

Dalam permainan duduk air terdapat manfaat juga dari segi psikomotorik dimana peserta didik menggunakan kemampuannya untuk menirukan apa yang telah dicontohkan oleh pembimbing,dan juga peserta didik juga akan memampilkan gerakan atau strategi yang dikuasai,peserta didik dapat memodifikasi dan menyesuaikan keterampilannya dalam melaksanakan permainan untuk berkemungkinan memenangkan permainan.

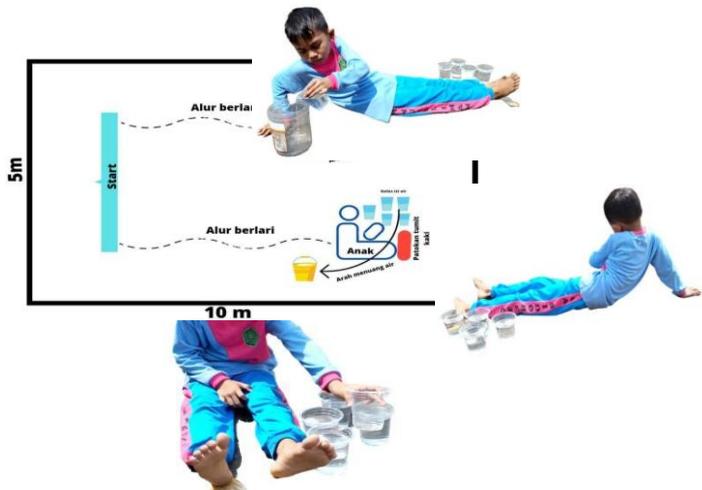
### d. Sarana dan prasarana

- 1). 10 Gelas plastik ukuran +- 200 ml.
- 2). 2 lakban masing-masing ukuran 20 cm.

- 3). Toples
  - 4). Air
- e. Pembuatan media permainan.
- 1). Isi gelas plastik dengan air sekitar 180 ml.
  - 2). Gunting lakban 20cm .
  - 3). Peserta diharapkan duduk dengan kaki rapat lurus kedepan.
  - 4). Tandai bagian tumit dengan lakban.
  - 5). Susun gelas di sanping sebelah kiri ujung kaki.
  - 6). Letakkan toples dibelakang sebelah kanan peserta +60o , berjarak sekitar 60 cm atau lebih.
- f. Cara melakukan permainan
- 1). Peserta lari dari garis start yang telah ditentukan sesuai aba-aba.
  - 2). Peserta duduk dengan kaki rapat lurus kedepan,tumit kaki berada tepat diatas lakban yang ditentuka



- 3). Peserta harus berusaha mengambil gelas yang berisi air menggunakan tangan kiri.
- 4). Kemudian air dituang ke toples yang berada dibelakang peserta dengan tangan kanan yang menumpu beban.
- 5). Setelah air yang digelas habis peserta diwajibkan meletakkan gelas diatas diposisi awal.



6). Mengulangi hal tersebut sampai air yang berada didalam gelas habis.

g. Penilaian permainan

Penilaian dalam permainan ini dilihat dari banyaknya jumlah air yang berhasil dikumpulkan di dalam toples atau air diukur menggunakan gelas takar.

1). Pelanggaran dalam permainan

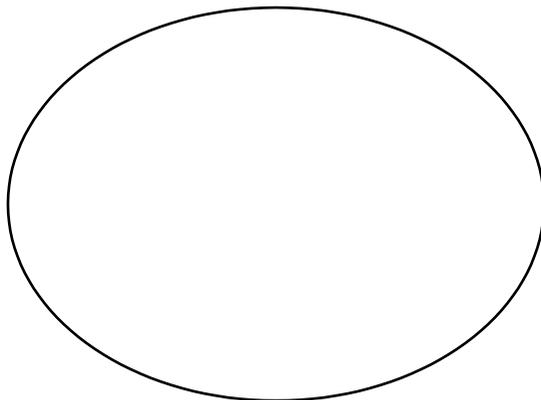
Pelanggaran dalam permainan ini dilihat dari posisi tumit kaki harus sesuai batas di tentukan .pelanggaran juga dapat dilihat dari posisi gelas kosong yang disusun sesuai batas yang ditentukan.

### 13. PERMAINAN LINGKAR ENKLEK

Permainan Lingkar Engklek merupakan salah satu permainan tradisional. Permainan ini dilakukan oleh 2-5 orang lebih. Permainan Lingkar Engklek dilakukan dengan menggambar berbentuk lingkaran lalu dipetak-petak menjadi 5 berbentuk kotak dan 4 berbentuk setengah lingkaran. Masing-masing pemain memiliki **gaco**, yaitu batu atau pecahan genteng yang digunakan sebagai alat lempar.

a. Sarana dan Prasarana Permainan Lingkar Engklek Lapangan

Lapangan yang digunakan pada permainan ini berbentuk lingkaran.



1). Ranting Kayu

Ranting kayu digunakan untuk menggambar pola lapangan tersebut. Ranting kayu berukuran kurang lebih 1meter.

Gaco



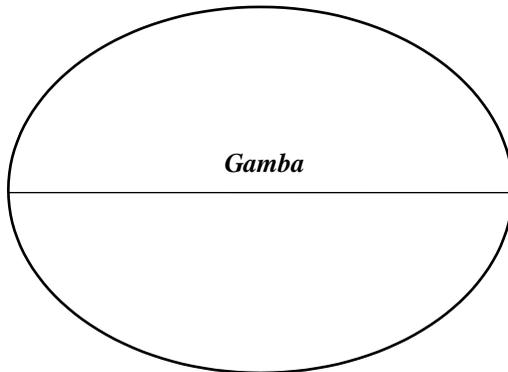
Gacopada permainan ini berfungsi sebagai tanda identitas pada pemain serta untuk menandai Langkah berikutnya pada saat bermain. Gaco ini dapat terbuat dari pecahan genteng, batu yang gepeng, serta pecahan keramik.

b. Cara melakukan

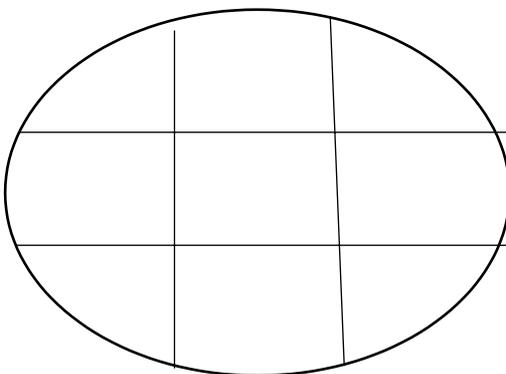
1). Membuat lingkaran besar dengan diameter kurang



lebih 100 cm.



2). Lalu di dalam lingkaran tersebut dibuat petakan yang terdiri dari 5 berbentuk kotak dan 4 berbentuk setengah lingkaran.



- 3). Setelah itu semua pemain melakukan hompimpa, yang menang mendapatkangiliran pertama.
- 4). Setelah pemain mendapatkan nomor untuk bermain, lalu Pemain pertama melemparkan gaco.



- 5). Pemain pertama melompat dengan satu kaki, kemudian berpijak pada petak selanjutnya dengan bergantian satu kaki dan dua kaki.
- 6). Setelah satu putaran, pemain pertama mengambil gaco yang ada di kotak 1 dengan posisi dua kaki.



- 7). Setelah itu pemain melemparkan gaco tersebut ke kotak 2 sampai seterusnya, hingga pemain gugur.
  - 8). Begitu seterusnya sampai semua kotak sudah dilempar dengan gaco.
  - 9). Kemudian jika semua kotak sudah dilewati oleh pemain, maka pemain tersebut bisa melemparkan gaco dengan membelakangi engkleknya. Jika gaco jatuh pada kotak yang dikehendaki, maka kotak itu akan menjadi rumahnya.
  - 10). Pemain yang mendapatkan kotak boleh berhenti dikotak tersebut dengan dua kaki. Begitu seterusnya sampai kotak-kotak menjadi milik para pemain. Jika semua telah dimiliki oleh pemain, maka permainan dinyatakan telah selesai.
  - 11). Pemenang adalah pemain yang paling banyak memiliki rumah dari kotak-kotak pada engklek yang digambar.
- c. Penilaian

Penilaian biasa dilihat dari pemain yang memiliki rumah terbanyak itulah ~~pemunya~~

d. Pelanggaran

Pelanggaran terjadi ketika tidak bisa menyeimbangkan melompat dengan satu kaki dan akhirnya jatuh, maka pemain dinyatakan gugur.

e. Aspek Perkembangan Kognitif

- 1). Anak berfikir bagaimana cara agar dapat menjaga keseimbangan saat melompat dengan satu kaki.
- 2). Anak mampu memahami tahap-tahap dalam permainan lingkaran engklek.

f. Afektif

- 1). Anak mampu bertanggung jawab untuk menyelesaikan permainan tersebut.
- 2). Anak berani untuk melompat dengan satu kaki.
- 3). Anak mampu tanggap dalam bermain.

g. Psikomotorik

- 1). Anak dapat langsung bangun tanpa berpegangan .
- 2). Anak dapat melompat tanpa alat dengan satu kaki.
- 3). Anak dapat berjalan sambil melompat

14. PENGERTIAN PERMAINAN PARURAP/LOMPAT TALI

Permainan Parurap atau lompat rubber strap merupakan kegiatan motorik kasar yang dilakukan oleh anak berkaitan

dengan kemampuan atau keterampilan kaki dalam melompati seutas karet dengan ketinggian tertentu. Permainan Parurap menjadi mainan favorit anak-anak ketika pulang sekolah dan menjelang sore hari. Permainan Parurap ini, biasa diikuti oleh anak laki-laki maupun perempuan. Permainan ini menggunakan karet gelang yang disusun atau dianyam. Kekreatifan anak dapat juga dilihat dari caranya menjalin karet yang akan di pergunakan pada permainan tersebut.

a. Sarana dan Prasarana

1). Lapangan



Permainan ini membutuhkan tempat yang lumayan luas dengan ukuran , biasanya di halaman rumah. Untuk keamanan dalam bermain, batu – batu atau benda tajam yang ada di sekitar halaman harus disingkirkan, karena permainan ini dilakukan tanpa alas kaki.

2). Karet



### 3). Jumlah pemain

Dalam modifikasi permainan lompat rurap ini terdapat dua tim. Dalam permainan rurap ini juga bias dimainkan sendiri ataupun Jenis karet yang digunakan dalam permainan ini adalah karet gelang yang dianyam memanjang, Cara menganyamnya adalah dengan menyambungkan dua buah karet pada dua buah karet lainnya hingga memanjang dengan ukuran sekitar 3-4 meter. Karet-karet tersebut berbentuk nulat seperti gelang yang banyak terdapat di pasar tradisional secara bergantian.

- 4). Waktu dalam permainan ini terbatas, tetapi waktu dalam permainan ini tergantung oleh pemain yang lebih dulu terbelit karet.

### b. Cara Bermain

- 1). Langkah- Pertama : Sebelum permainan dimulai terlebih dahulu akan dipilih 2 anak yang akan menjadi pemegang tali dengan hompimpa dan pingsut.



- 2). Langkah kedua : Kedua anak yang menjadi pemegang tali melakukan pingsut untuk menentukan siapa yang akan menjadi giliran

bermain terlebih dahulu jika ada anak yang gagal melompat.

- 3). Langkah ketiga : Anak yang merentangkan karet dan para anak yang lain harus melompati satu persatu karet mulai dari setinggi mata kaki, lalu naik ke lutut hingga pinggang. Pada tahap-tahap ketinggian anak harus melompat tanpa menyentuh tali karet. Jika anak yang menyentuh tali karet ketika melompat, gilirannya bermain selesai dan harus menggantikan anak yang memegang tali.
- 4). Langkah Keempat: Selanjutnya, posisi karet dinaikkan ke dada, dagu, telinga, lalu ke atas kepala dan tangan yang diangkat ke atas. pada tahap ketinggian ini anak diperbolehkan menyentuh karet ketika melompat, asalkan anak dapat melewati tali tanpa terjat. selain itu, anak juga boleh menggunakan berbagai gerakan untuk mempermudah lompatan, asalkan tidak memakai alat bantu.
- 5). Langkah Kelima: Anak yang tidak berhasil melompati tali karet harus menghentikan permainannya dan menggantikan anak pemegang tali.

c. Peraturan Dalam Permainan

- 1). Permainan harus sportif para pemain harus melakukan hompimpa sebelum dimulai, lalu untuk menentukan siapa yang dapat giliran duluan dan siapa yang pegang karet.
- 2). Kaki tidak boleh menyentuh karet.

- 3). Pemain juga diperbolehkan menggunakan berbagai gerakan untuk mempermudah lompatan, asalkan tidak memakai alat bantu..
- d. Cara Menentukan Score
- 1). Cara menentukan score dari permainan Parurap adalah yang pemainnya bermain tanpa henti lalu dikasih nilai 1 dan sebaliknya yang terjatuh/menyentuh karet tidak dapat mendapat poin atau 0.
- e. Pelanggaran dalam permainan
- 1). Bila kaki salah satu pemain menyentuh/terjatuh tali karet.
  - 2). terlalu tinggi saat melompat melebihi 2 m.
- f. Perkembangan dalam permainan .
- 1). Kognitif
    - Anak berfikir bagaimana cara agar tidak mengenai tali karet saat melompat.
    - Anak mampu memahami tahap-tahap dalam permainan parurap.
  - 2). Afektif
    - Anak mampu bertanggung jawab untuk menyelesaikan permainan tersebut.
    - Anak berani untuk melompat dengan tinggi 2 m.
    - Anak mampu tanggap dalam bermain.

### 3). Psikomotorik

- Anak dapat berlari sambil melompat
- Anak dapat langsung bangun tanpa berpegangan .
- Anak dapat berjalan mundur sejauh 3 langkah.
- Anak dapat melompat tanpa alat dengan satu kaki.
- Anak dapat meloncat dari ketinggian 2 m.

## 15. PERMAINAN BOLA MELAMBUNG

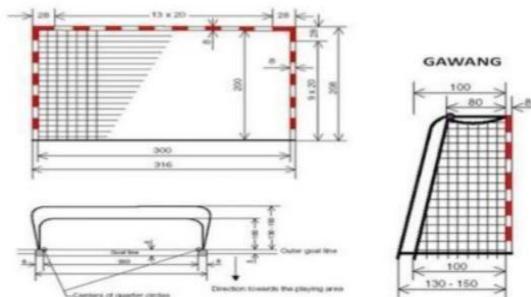
### a. Pengertian Bola Tangan

Bola tangan atau Handball merupakan olahraga yang menggunakan tangan untuk memantulkan, melempar, dan memasukan bola kedalam gawang. Salah satu manfaat dari kegiatan olahraga yaitu diperoleh kebugaran jasmani yang baik. Dengan kebugaran jasmani yang baik akan sangat membantu dalam kegiatan sehari-hari, sehingga dapat meningkatkan produktivitas kerja. Permainan ini dilakukan oleh kedua tim yang saling mencetak gol lawan sebanyak – banyaknya. Permainan ini bisa dilakukan mulai usia 12 tahun. Peran bola tangan untuk anak-anak yaitu diantaranya anak-anak dapat belajar banyak hal, antara lain kedisiplinan, sportivitas, sifat pantang menyerah, semangat kerja sama, saling menghargai, rasa kebanggaan, dan kehormatan. Pada pelaksanaannya bola tangan ini membutuhkan sarana dan prasana dalam pelaksanaan pertandingannya, diantaranya gawang, bola, sepatu, kaos olahraga, kaos kaki. Sarana

sarana tersebut mendukung terciptanya pertandingan bola tangan yang baik dan professional. Namun permasalahannya tidak semua masyarakat indonesia berada di kalangan menengah ke atas, ada juga yang berada di kalangan bawah. Maka dari itu, modifikasi alat merupakan solusi bagi keterbatasan sarana dalam melaksanakan pertandingan bola tangan.

b. Sarana dan Prasarana yang Sebenarnya

- 1). Lapangan bola tangan berukuran 40 m x 20 m, dengan garis penyekat di tengah lapangan. Sedangkan gawang ditempatkan di tengah kedua sisi pendek (lebar lapangan). Gawang berukuran 3 m x 2 m. Di sekeliling gawang dibuat garis untuk menandai daerah yang hanya boleh ditempuh penjaga gawang, dinamakan daerah gawang. Sedangkan untuk tempat penalti dilakukan dengan jarak 7 meter dari gawang.



Gambar 2. Gawang Bola Tangan Indoor.

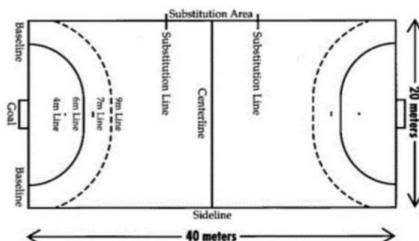
(Sumber: Hari A, 2005: 13)

Ukuran bola yang digunakan dalam permainan bola tangan lebih kecil dari pada ukuran bola biasanya. Pemain putra dan putri memakai ukuran bola yang berbeda. Berat bola untuk pemain putra 425-475 g dengan keliling 58-60 cm, lalu untuk putri 325-400 g dengan keliling 54-56 cm. Untuk waktu permainannya untuk putra adalah 2x30 menit dengan waktu istirahat 10 menit. Waktu permainannya untuk putri adalah 2x20 menit dengan waktu istirahat 10 menit. Apabila permainan berakhir dengan angka seimbang maka babak permainan akan diperpanjang. Untuk putra lamanya waktu pertandingan babak tambahan adalah 2x10 menit tanpa istirahat, lalu untuk putri waktu babak tambahannya 2x5 menit tanpa istirahat.

Dalam kaitannya dengan bola tangan, penulis berencana membuat modifikasi permainan dan alat.

c. Teknik permainan yang di modifikasi.

Teknik dasar tersebut dapat dibagi sebagai berikut : teknik melempar dan menangkap, teknik



Gambar 1. Lapangan Bola Tangan Indoor.

(Sumber: Hari A, 2005: 12)

melambungkan, teknik menembak (*Shooting*), teknik irama tangan dan melangkah, teknik bendungan. Bedanya disini bola tidak dipantulkan melainkan dilambungkan dan saling berebut dan mencetak gol sebanyak-banyaknya. Waktu untuk permainan usia 12-15 tahun 2 x 25 menit, usia 16 tahun atau lebih waktu 2 x 30 menit. Untuk istirahat hanya 10 menit saja untuk semua usia.

d. Alat yang di modifikasi

Untuk ukuran gawang yang tepat untuk kelompok umur ini, yaitu lebar 16 kaki (4,9 m) dan tinggi 7 kaki (2,13 m). Jika tidak ada ruangan khusus untuk bermain bola tangan dan *budget* tidak memadai bisa dilakukan secara *Out door* dengan membentuk gawang yang terbuat dari bambu dan di ikat menggunakan batang pohon pisang. Jika tidak ada bambu bisa menggunakan alas kaki berupa sandal ataupun batu adapun perubahan nama semula bernama bola tangan penulis memodifikasi nama menjadi bola melambung.



Gawang bola melambung.

Untuk bola bisa menggunakan bola plastik dengan diameter 20 cm karena resiko cideranya sangat minim dibandingkan menggunakan bola karet pada umumnya.



bola plastik.

e. Langkah-langkah Dalam Permainan Bola Melambung

Bola melambung adalah olahraga beregu dimana dua regu dengan 7 pemain (6 pemain dan 1 penjaga gawang) berusaha memasukkan sebuah bola ke gawang lawan. Namun disini penulis hanya memiliki 2 pemain dan 1 penjaga gawang. Permainan ini mirip dengan

sepak bola, tapi cara memindahkan bola adalah dengan tangan pemain, bukan kaki. Permainan ini juga hampir mirip dengan basket namun yang membedakan permainan ini tidak dipantulkan.

f. Peraturan Permainan Bola Melambung

1). Durasi permainan

Wasit harus menjelaskan terlebih dahulu yang harus mengenai durasi permainan bola tangan putra maupun putri.

2). Pelanggaran

- Melempar bola dan menangkapnya kembali sebelum ada sentuhan dari lawan atau teman.
- Sengaja melempar bola lawan dengan keras.
- Memasuki daerah kiper.
- Mengoperkan bola menggunakan kaki.
- Melakukan hal-hal keras terhadap lawan.
- Jika melakukan pelanggaran sanksi (hukuman) nya adalah pinalti

3). Terjadinya Gol

Gol akan terjadi apabila seluruh bagian bola lebih banyak melewati garis. Apabila terjadi gol, permainan akan dimulai kembali dengan permulaan pada lemparan awal.



Permainan bola melambung

Berikut ini penulis akan menunjukkan ilustrasi gerak dan teknik permainan bola melambung:



Ilustrasi gerak dan teknik permainan bola melambung

Pada teknik mengoper bola ada dua jenis yakni dengan menggunakan satu tangan dan menggunakan dua tangan dengan tujuan.



ilustrasi lemparan atas satu tangan

## 16. ESTAFET SANDAL

### a. Pengertian Estafet Sandal

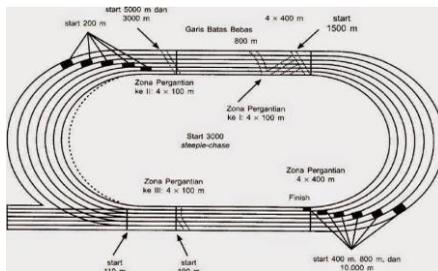
Permainan estafet bola merupakan suatu permainan yang dirancang oleh penulis yang mana permainan ini merupakan modifikasi dari olahraga lari estafet. Estafet atau balapan estafet adalah cabang olahraga balap beregu, yang masing-masing regu anggotanya secara bergiliran menyelesaikan misi sebagian dari balapan dan diteruskan ke anggota regu berikutnya. Pemain dalam permainan ini terdiri dari 8-10 orang. Balapan estafet dapat dijumpai pada cabang olahraga lari. Lari estafet merupakan salah satu cabang olahraga Atletik. Atletik yang terkesan membosankan menyebabkan dari segala bentuk materi dari berbagai nomor Atletik tidak disukai anak-anak. Dikarenakan lari estafet yang sering kita ketahui saat ini hanyalah estafet lari. Penulis ingin mencoba dan meneliti dan

mengembangkan model-model permainan dengan menciptakan permainan yang bertema estafet Sandal agar materi estafet banyak disukai oleh anak-anak. Permainan yang dimodifikasi oleh penulis sendiri memiliki kelebihan dari sisi permainan yang lebih praktis daripada permainan lari estafet untuk tingkatan anak-anak, karena menggunakan alat yang mudah dan ada tantangan tersendiri yang membuat siswa lebih tertarik untuk melakukan permainan. Manfaat dalam melakukan estafet bola sendiri yaitu melatih sikap hati-hati pemain dalam bermain, melatih sikap psikomotorik halus maupun kasar pemain ketika bermain, melatih keterampilan dan kerja sama antar kelompok.

b. Sarana dan Prasarana yang Sebenarnya

1). Lapangan

Perlombaan lari estafet biasanya dilangsungkan dalam dua nomor lomba, yaitu 4x100m dan 4x400m. Namun selain lari jarak pendek, olahraga ini juga bisa dipertandingkan dalam jarak menengah dan jauh, tergantung dari penyelenggara lomba. Jarak menengah untuk estafet adalah 4x800m dan 4x1500m.



Ukuran dan luas lintasan lapangan lari estafet.

## 2). Tongkat

Panjang tongkat yang digunakan untuk lari estafet adalah 28-30cm dengan diameter 4cm, kemudian berat tongkatnya 50 gram.



tongkat estafet.

Dalam kaitannya dengan Estafet lari, penulis berencana membuat modifikasi namapermainan, cara bermain dan sarana prasarananya.

## 3). Cara permainan yang di modifikasi.

Permainan ini dilakukan dengan cara jongkok, jarak antar anak 2-3meter. Cara bermainnya yaitu orang yang paling depan memberikan bolanya kepada orang belakangnya tanpa memutar badan, setelah itu orang yang depan tadi lari menuju barisan paling akhir.

## 4). Sarana dan prasarana yang di modifikasi.

Untuk lapangannya penulis memodifikasi dengan menggunakan lapangan yang berumput. Untuk garis finishnya sebenarnya menggunakan

garis atau tali tetapi disini penulis menggunakan sandal sebagai tanda garis finish. Bola yang dimodifikasi penulis yaitu menggunakan sandal.



Sandal Jepit



lapangan luas berumput.

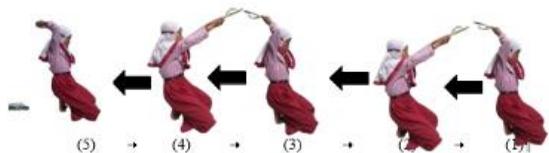


permainan estafet sandal

c. Langkah-langkah Dalam Bermain Estafet Sandal

- 1). Membagi kelompok dengan masing-masing pemain 6 orang.
- 2). Setiap anak jongkok dengan rapi dengan jarak per anak 2-3 meter.
- 3). Sandal diberikan kepada orang yang berada di paling depan.
- 4). Setelah peluit berbunyi barulah orang yang berada didepan memberikan sandal kepada teman dibelakangnya tanpa memutar badan.
- 5). Setelah itu orang yang didepan mundur ke barisan paling belakang.
- 6). Anggota yang sudah mendapatkan sandal kembali meneruskan sandal kepada teman di belakangnya (setiap selesai memberikan sandal ke teman belakangnya langsung orang itu mundur ke barisan paling belakang). Selanjutnya seperti itu sampai pada garis finish.
- 7). Pemenang ditentukan kepada tim yang terlebih dulu bolanya menyentuh garis finish.

Lihatlah ilustrasi permainan Estafet sandal dibawah berikut ini :



ilustrasi permainan estafet sandal

d. Peraturan Permainan Estafet Sandal

- 1). Permainan dimulai ketika wasit sudah membunyikan peluitnya.
- 2). Satu tim hanya memakai satu sandal
- 3). Pemain dilarang memutar badan saat memberikan sandal kepada teman belakangnya
- 4). Pemain dilarang lari kebelakang sebelum sandal yang diberikan diterima oleh anggota timnya
- 5). Jikalau sandal tidak sampai ke orang belakang, dan sandal jatuh ke tanah tim harus melakukan ulang permainan dari start lagi.
- 6). Pada orang terakhir yang mendekati garis finish, sandal harus jatuh di dalam garis finish
- 7). Permainan berakhir apabila salah satu tim sudah mencapai garis finish, dan sandal sudah berada didalam garis finish

Pada saat melakukan suatu modifikasi permainan kita tidak boleh melupakan tiga ranah penting dalam pendidikan jasmani.. Tiga ranah penting itu meliputi:

1). Kognitif

Dalam ranah ini mencakup segala kegiatan atau aktivitas yang berhubungan dengan mental (otak). Sehingga pada ranah ini lebih mengutamakan kemampuan anak dalam berfikir dan kemampuan dalam memecahkan suatu masalah.

2). Afektif

Ranah afektif ini berkaitan dengan sikap dan nilai. Pada ranah ini mencakup sifatsifat psikologis (watak perilaku anak seperti perasaan, minat, sikap, emosi, dan nilai) yang kemudian menjadi suatu kepribadian yang kukuh. Berlangsungnya ranah afektif ini adalah akibat adanya perjalanan ranah kognitif dulu.

### 3). Psikomotorik

Ranah psikomotorik merupakan ranah yang berkaitan dengan keterampilan (skill) atau kemampuan bertindak setelah seseorang menerima pengalaman belajar tertentu. Jadi ranah psikomotorik menekankan pada proses aktivitas anak atau tingkah laku anak yang berfungsi untuk meneruskan nilai yang terdapat lewat ranah kognitif dan diinternalisasikan lewat ranah afektif.

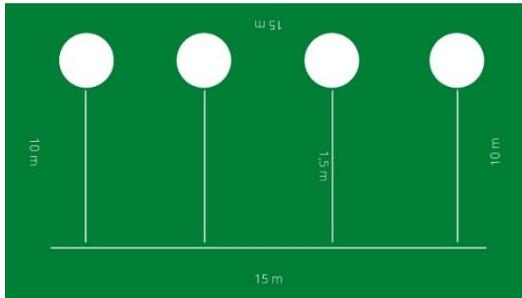
Oleh sebab itu, ketiga ranah diatas sangat penting dalam pendidikan jasmani. Ketiga ranah tersebut saling berkaitan dan berhubungan sehingga dalam meningkatkan aspek pertumbuhan serta perkembangan pada anak akan berjalan dengan optimal.

## 17. . PERMAINAN BOLA LUBANG

Modifikasi permainan Lebok menjadi permainan Bola Lubang mendengar kata Lebok pasti masih asing di telinga kita. Lebok merupakan Bahasa Sunda yang artinya melemparkan.

### a. Sarana Prasarana

1). Lapangan



2). Bola Kasti (19-20 cm) berat (70-80 gr)



3). Batu Kerikil sebagai penanda

b. Cara Bermain

- 1). Sebelum memulai permainan kita membuat lubang terlebih dahulu, jumlah lubang yang dibuat sesuai dengan jumlah pemain.



- 2). Selanjutnya pemain melakukan hompimpa untuk menentukan siapa yang melempar bola terlebih dahulu



- 3). Kemudian pemenang hompimpa tadi dia akan menggulirkan bola kearah lubang.
- 4). Lalu Pemain yang bisa memasukkan bola



mendapatkan 1 poin dengan menandai lubang tersebut dengan batu kerikil, kemudian jalan kearah lubangnya dan mengambil bola untuk dilepar ke arah lawan yang berlari menghindari bola.

- 5). Jika ada salah satu pemain yang kena bola maka akan diberi soal, apabila tidak bisa menjawab maka ada pengurangan poin.
- 6). Kemudian jika salah satu lubang tersebut sudah terisi 5 batu kerikil maka dinyatakan menang.

c. cPelanggaran

- 1). Pemain dalam melempar bola dilarang masuk ke lubang lawan jika masuk ke lubang lawan dilewati satu kali putaran.
- 2). Saat melempar bola ke lawan tidak boleh keluar dari batas lapangan, jika keluar akan di diskualifikasi.
- 3). Saat melempar dilarang mengenai kepala.

d. Pemenang

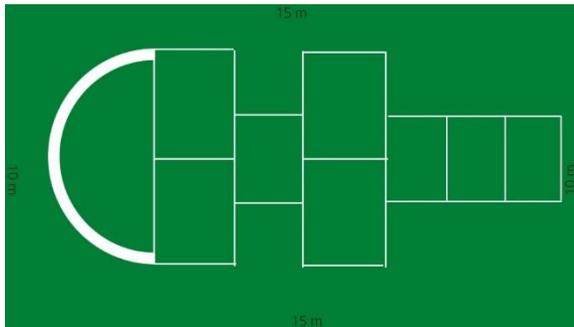
Pemain yang bisa mencetak 5 poin dia lah pemenangnya.

## 18. PERMAINAN TEKA TEKI ENKLEK

Engklek adalah permainan yang dimainkan di atas bidang permainan berupa gambar 8 buah kotak dan satu gambar gunung. Gambar itu dibuat di lantai, jalanan, tanah lapang, dan tempat datar lainnya. Gambar dibuat dengan kapur tulis, arang, atau dengan kayu bila dibuat di tanah, dan di setiap kotak diberi pertanyaan.

a. Sarana Prasarana

1). Lapangan



2). Gaco (pecahan kayu/keramik)

3). Kertas untuk menulis soal



b. Cara Bermain

- 1). Sebelum bermain kita membuat bidang permainan terlebih dahulu
- 2). Kemudian mengisi soal disetiap kotak

- 3). Lanjut pemain melakukan suit, yang menang menjadi tim A dan yang kalah menjadi tim B



- 4). Kemudian setiap tim melempar gaco sesuai urutannya. Dan ketika mendapatkan soal harus dijawab dengan benar, jika salah maka akan di diskualifikasi
- 5). Permainan dilanjut sampai ada yang sampai finish.

c. Pelanggaran



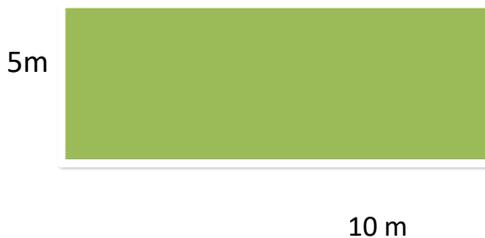
- 1). Ketika pemain menginjak garis bidang permainan maka berhenti dan dilanjut oleh pemain selanjutnya

- 2). Ketika gaco keluar dari kotak permainan, maka pemain tersebut berhenti dan dilanjut dengan pemain berikutnya
  - 3). Jika pemain salah menjawab soal maka di diskualifikasi
- d. Pemenang
- Tim yang bisa menyelesaikan teta teki engklek dengan tepat, maka menjadi pemenangnya.

## 19. PERMAINAN KOPI SUSU

Permainan kopi susu adalah permainan yang dilakukan dengan kombinasi reaksi dan kecepatan. Permainan memiliki komposisi vertikal dan berhadapan. Permainan ini terdiri dari 2 orang atau lebih. Dalam permainan ini tidak membutuhkan alat atau peralatan khusus yang perlu disiapkan, cukup menggunakan lapangan yang tidak terlalu luas dengan ukuran panjang 10 meter, lebar 5 meter dan tali rafia digunakan untuk membuat lapangan.

- a. Media Yang Digunakan Dalam Permainan Kopi Susu
- 1). Lapangan



- 2). Tali Rafia (Untuk membuat lapangan)
- 3). Tata Cara Permainan Kopi Susu



Tata cara permainan kopi susu tergolong cukup mudah bagi anak-anak. Permainan ini



dimulai dengan intruksi dari pembimbing. Jika intruksi dari pembimbing memilih tim kopi maka tim susu mengejar dan menangkap tim kopi untuk mendapatkan point. Sebaliknya jika intruksi dari pembimbing memilih tim susu maka tim kopi melakukan apa yang dilakukan oleh tim susu sebelumnya.

Sebelum memulai permainan sebaiknya melakukan pemanasan terlebih dahulu.

- 4). Selanjutnya seluruh peserta saling berhadapan selagi menunggu instruksi dari pembimbing. Ternyata instruksi dari pembimbing memilih tim susu jadi tim kopi mengejar tim susu.
- 5). Tim kopi berhasil menangkap tim susu. Sehingga tim kopi mendapat point.

Keterangan:

Background persegi panjang adalah perumpamaan lapangan yang digunakan untuk permainan kopi susu ini.

- 6). Cara Menentukan Penilaian Permainan Kopi Susu

Permainan kopi susu ini dalam menentukan penilaian cukup mudah, hanya dengan menangkap salah satu anggota tim lawannya.

- 7). Pelanggaran Dalam Permainan Kopi Susu

Pelanggaran permainan kopi susu ialah jika salah satu dari kedua tim keluar dari garis lapangan maka dinyatakan gugur dan harus di dikeluarkan dari permainan.

## 20. PERMAINAN TUNJUK WARNA

Permainan tunjuk warna adalah permainan yang dilakukan dengan kombinasi reaksi dan kecepatan. Permainan ini dapat dimainkan 4 orang dan setiap tim terdiri dari 2 orang.

a. Media Yang Digunakan Dalam Permainan Tunjuk Warna

Media dalam permainan tunjuk warna, antara lain:

- 1). Botol warna-warni (botol bekas yang sudah di tempeli kertas warna pink, kuning, biru, dan hijau)



- 2). Lapangan berbentuk lingkaran diameter 6 meter



- 3). Hp/Stopwatch (untuk menghitung durasi yang telah ditentukan)



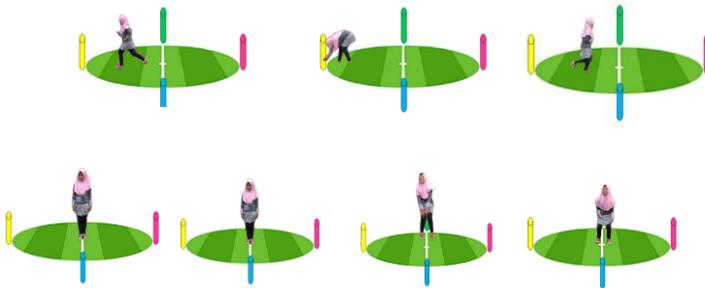
4). Tari rafia (untuk membuat lapangan )



b. Tata Cara Permainan Tunjuk Warna

Cara memulai permainan ini dengan pemanasan terlebih dahulu, kemudian suit antar ketua tim untuk menentukan siapa yang bermain dulu.

- 1). Setelah suit untuk menentukan siapa pemain yang terlebih dahulu, pemain yang menang dalam suit bersiap di tengah lapangan.
- 2). Selanjutnya pembimbing memberi intruksi untuk menyentuh botol berwarna yang tersedia. Kali ini sebagai contoh intruksinya adalah untuk menyentuh botol berwarna kuning. Lalu pemain lompat 3x ditempat.
- 3). Setelah itu berlari secepatnya menuju botol berwarna kuning.
- 4). Kemudian menyentuhnya.
- 5). Selanjutnya pemain kembali lagi ke tempat semula.
- 6). Dan berdiri kembali seperti awal bermain permainan ini untuk menunggu intruksi selanjutnya dari pembimbing.



Keterangan :

Background lingkaran adalah perumpamaan lapangan tunjuk warna. Sedang tabung warna warni ialah perumpamaan botol warna warni sebagai media permainan ini.

c. Cara Menentukan Penilaian Permainan Tunjuk Warna

Pemain bisa mendapatkan point jika dapat melakukan sesuai intruksi dari pembimbing dan sesuai peraturan dalam waktu 1 menit. Point yang di hitung adalah berapa banyak pemain dapat menyentuh botol botol berwarna sesuai intruksi.

d. Pelanggaran Dalam Permainan Tunjuk Warna

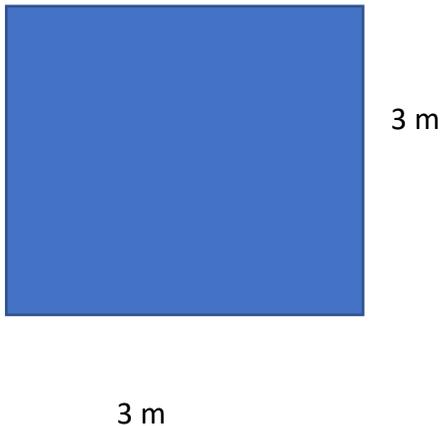
Pelanggaran dalam permainan ini ialah ketika pemain kurang lompat/tidak lompat sebelum menyentuh botol berwarna.

## 21. PERMAINAN BOLA SODOR

Permainan ini merupakan permainan beregu, yang dimainkan oleh dua regu yang mana masing-masing regu beranggota empat orang. Terdiri dari penyerang dan penjaga.

### a. Sarana dan Prasarana

#### 1). Lapangan 3x3 m



Gambar: Ukuran Lapangan

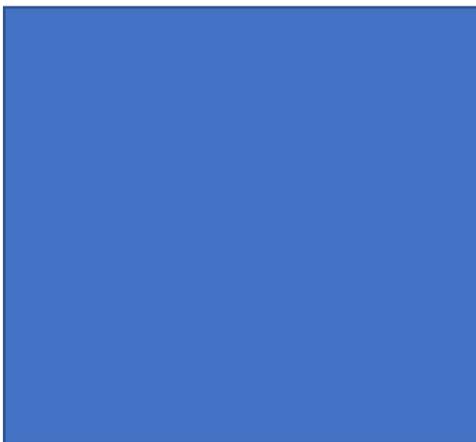
#### 2). Bola 18 buah dengan diameter 6 cm

Gambar: Bola



3). Lingkaran tengah lapangan diameter 50 cm

3 m



3 m

Gambar: Ukuran Lingkaran Lapangan

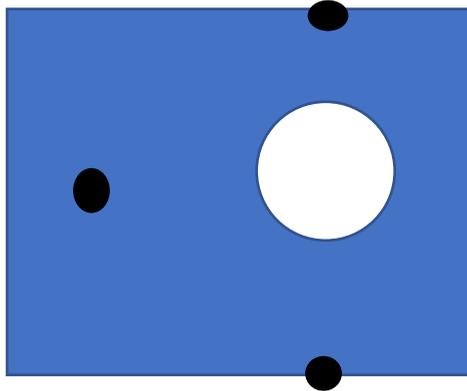
b. Cara Bermain

- 1). Perwakilan setiap regu melakukan suit untuk menentukan siapa yang menjadi penyerang dan siapa yang menjadi penjaga.



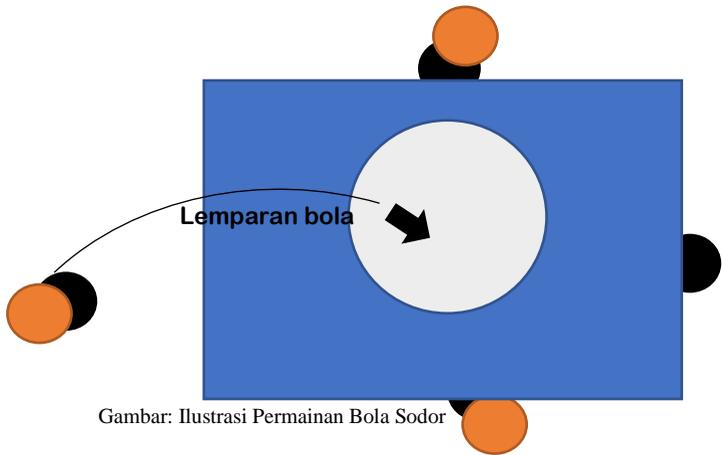
Gambar: Suit Antar Regu

- 2). Masing – masing sisi lapangan dijaga oleh satu orang.



Gambar: Ilustrasi Penjaga Berada Di Sisi Lapangan

- = Seorang anak yang bertugas menjadi penjaga
- 3). Setiap penyerang membawa dua buah bola.
  - 4). Penjaga bertugas untuk menghalangi penyerang yang berusaha melemparkan bolanya ke bola sasaran.
  - 5). Penyerang berusaha mengeluarkan bola dari titik tengah lapangan dengan cara melempar bola dengan dua bola yang mereka bawa.



Gambar: Ilustrasi Permainan Bola Sodor

● = Seorang anak yang menjadi penjaga

● = Seorang anak yang menjadi penyerang dengan membawa 2 bola

→ = Arah melempar bola

c. Cara Menentukan Skor

Skor dihitung dari banyaknya bola sasaran yang keluar dari lingkaran tengah lapangan.

d. Pelanggaran Dalam Permainan

- 1). Jika penyerang memasuki lapangan maka penyerang dinyatakan hangus atau keluar dari permainan

- 2). Jika bola penyerang yang dilemparkan keluar dari lapangan maka bola masih bisa digunakan untuk menyerang lagi.
- 3). Penjaga dilarang keluar dari sisi lapangan, jika penjaga keluar dari sisi lapangan maka dinyatakan keluar dari permainan.

## 22. PERMAINAN THROWING BALL

Permainan ini dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu beranggotakan empat sampai lima orang pemain terdiri dari pemain dan penyerang. Setiap pemain harus melewati penyerang yang akan mengagalkan misi pemain dengan melemparkan bola ke pemain. Selain menghindari bola, pemain juga harus mengambil bola di lingkaran ujung dan membawanya kembali.

### a. Sarana dan Prasarana

- 1). Bola 10 buah dengan diameter 6 cm

Gambar: Bola



- 2). Tali rafia



Gambar: Tali Rafia

- 3). Lingkaran ujung lapangan dengan diameter 50



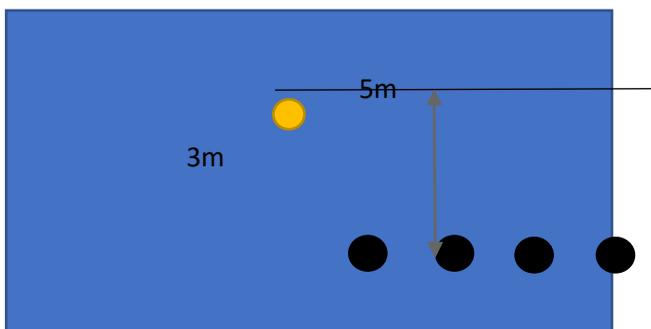
Gambar: Ukuran Lingkaran Ujung Lapangan

- 4). Jarak pemain ke bola yang berada di ujung lintasan adalah 5 m
  - 5). Jarak penyerang melemparkan bola 3 m
- b. Cara Bermain
- 1). Perwakilan setiap regu melakukan suit untuk menentukan siapa yang menjadi pemain dan siapa yang menjadi penyerang.



Gambar: Suit Antar Regu

- 2). Pemain satu persatu berlari menuju lingkaran bola dengan menghindari bola yang dilempar penyerang.



Gambar : Ilustrasi Lapangan Permainan

 = Seorang anak yang bertugas menjadi pemain

 = Seorang anak yang bertugas menjadi penyerang

- 3). Pemain harus mengambil bola di dalam lingkaran dan membawanya kembali ke titik awal untuk mendapatkan poin.
- 4). Masing-masing penjaga membawa satu buah bola.
- 5). Penyerang berusaha menggagalkan pemain dengan cara melemparkan bola yang dibawanya ke arah pemain.
- 6). Penjaga hanya boleh melemparkan bola (menggagalkan pemain) pada saat pemain mulai berlari untuk mengambil bola.
- 7). Pemain harus berlari di sisi kanan garis.

c. Cara Menentukan Skor

Skor dihitung dari banyak bola yang berhasil diambil pemain.

d. Pelanggaran Dalam Permainan

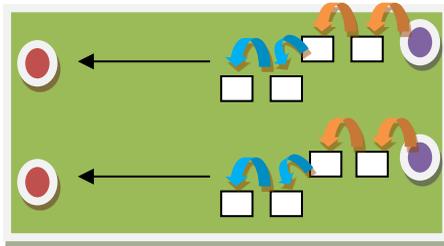
Penjaga dilarang melempar bola mengenai kepala pemain. Jika mengenai kepala pemain maka penjaga dinyatakan keluar dari permainan.

Pemain dilarang lari di sebelah kiri garis, jika melanggar maka pemain dinyatakan hangus.

## 23. PERMAINAN GEDRIKKU

a. Sarana dan prasarana :

- 1). Arena bermain bisa lapangan atau halaman dengan ukuran  $\pm 7\text{m} \times 5\text{m}$



## **Ikun**

## **keterangan**



Start



Finish



pijakan lompatan

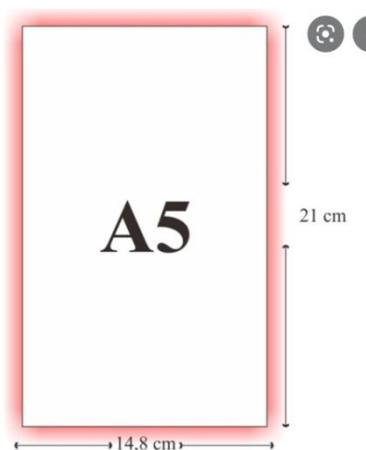


Lompatan menggunakan kaki kanan



Lompatan menggunakan kaki kiri

- 2). Kertas ukuran A5 atau kertas A4 yang dipotong setengah sebagai pijakan saat melakukan lompatan
- 3). Kertas kecil-kecil yang bertuliskan kalimat-kalimat tongue twister. Seperti, “Laler menclok ning lor e rel sepur”, “Dudung, ambilin dandang di dinding dong, dung”, “tiba-tiba, si botak batuk-batuk di atas batu bata” dan lain sebagainya.

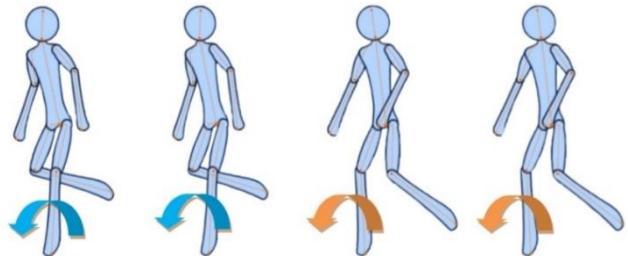


b. Cara bermain:

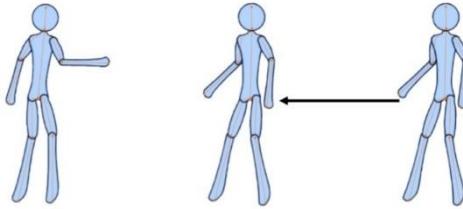
Pada model permainan ini menggabungkan dua latihan kekuatan otot. Pertama, adalah latihan otot kaki. Pada latihan otot kaki ini bentuknya adalah lompatan. Kedua, adalah latihan otot lengan. Pada latihan ini bentuknya tarik menarik. Model permainan ini sebenarnya bisa dimainkan dalam satu tim 2-5 anak. Dengan sistem pertandingan satu tim lawan satu tim atau lebih. Namun pada kali ini saya memilih dalam satu tim berisi 2 anak dan sifatnya satu tim lawan satu tim.

Oleh karena keterbatasan jumlah pemain, pada model permainan kali ini saya menggambarkan bagaimana setiap tim akan bermain. Berikut langkah-langkahnya :

- 1). Membentuk tim, masing-masing tim bisa berisi 2 anak.
- 2). Satu anggota tim berada pada sisi finish dan satunya lagi berada pada start.
- 3). Sebelum memulai lompatan, pemain pertama mengambil kertas yang berisi kalimat yang harus diingat dan diucapkan kembali nanti.
- 4). Selanjutnya melakukan lompatan sesuai dengan pijakan yang telah disediakan. Lompatannya sebanyak empat kali. Yakni dua kali menggunakan kaki kanan dan dua kali menggunakan kaki kiri.



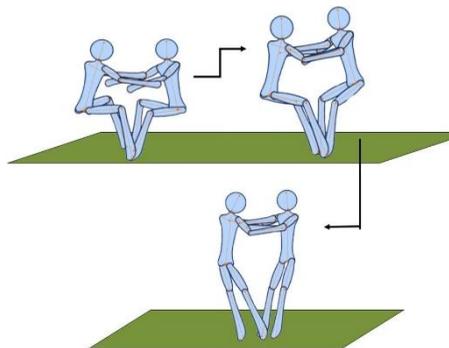
- 5). Setelah melakukan lompatan, selanjutnya menuju teman se-tim yang berada pada sisi finish.



- 6). Selanjutnya kedua anggota se-tim melakukan posisi duduk dengan kedua ujung kaki saling ditempelkan satu sama lain. kaki disini sebagai pengunci.



- 7). Selanjutnya saling berpegangan tangan. Lalu saling tarik menarik berusaha agar dapat berdiri.



- 8). Setelah berhasil berdiri, pemain membisikkan kalimat yang diawal tadi kepada pemain yang ada di sisi finish. Lalu, pemain yang dibisikan menyebutkan kembali kalimat dengan baik dan benar
- c. Cara penilaian : Permainan ini dinilai dari seberapa cepat masing masing tim menyelesaikan tantangan hingga finish. Siapa yang terlebih dahulu menyelesaikan dan mengucapkan kalimat dengan baik dan benar dia yang menjadi pemenang.
- d. Pelanggaran : Terjadi pelanggaran apabila ketika waktunya melompat tidak menggunakan sisi kaki yang sudah ditentukan.
- e. Aspek perkembangan pada permainan ini:
- 1). Kognitif
    - Anak mampu memahami penjelasan mengenai prosedur permainan.
    - Anak mampu mengingat dan mengulangi kalimat yang sudah dipilih dengan baik dan benar.
    - Anak berfikir bagaimana caranya agar tetap seimbang
  - 2). Afektif
    - Anak mampu bekerja sama dengan baik dalam permainan
    - Anak mampu melakukan permainan dengan tanggung jawab

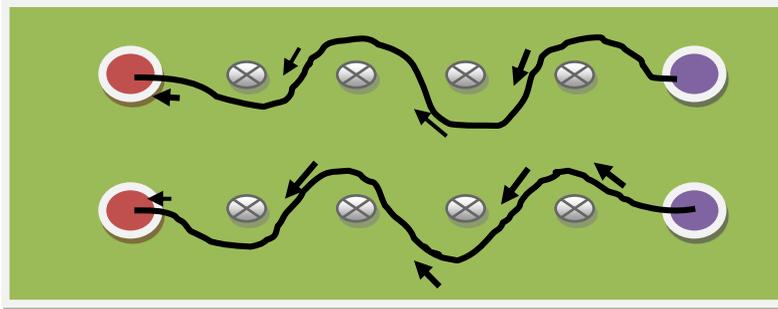
- Anak mampu menjaga kekompakan agar bisa berdiri dengan seimbang

3). Psikomotorik

- Melompat dengan satu kaki
- Keseimbangan tubuh

24. PERMAINAN TEBAK AKU

Sarana dan Prasarana : Arena bermain atau lapangan dengan ukuran  $\pm 7m \times 5m$  dan batu untuk tanda zig zag.

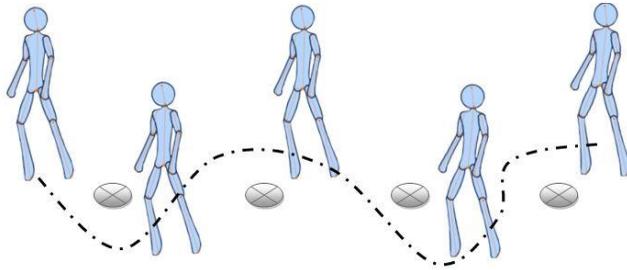


Ikon	Keterangan
	Start
	Tempat untuk squad jump dan menjawab pertanyaan
	Batu

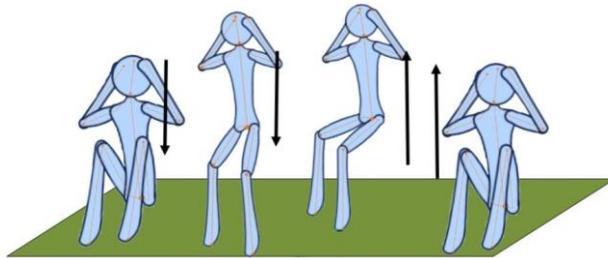
a. Cara Melakukannya

Jika ingin menjawab pertanyaan yang telah diberikan maka harus melakukan tantangan yang telah diberikan seperti lari zig-zag dan squat jump. Lari zig-zag adalah lari dengan arah berkelok-kelok dengan formasi lari membentuk huruf “Z”. Lari ini untuk melatih kelincahan. Sedangkan squat jump adalah salah satu gerakan olahraga yang dilakukan dengan posisi awal tubuh berdiri dan kaki dibuka lebar. Kemudian, tangan diletakkan di belakang kepala, lalu sedikit melompat dengan mendarat pada posisi setengah jongkok, hingga lutut menekuk namun posisi lutut tidak melebihi jari-jari kaki. Squad jump digunakan untuk melatih kekuatan otot paha, pinggul dan bokong.

- 1). Langkah pertama: membentuk kelompok beranggotakan 3 anak.
- 2). Langkah kedua: melakukan tantangan pertama yaitu berupa lari zig-zag untuk menjawab pertanyaan



- 3). Langkah ketiga: melakukan tantangan yang kedua yaitu squat jump



- 4). Langkah keempat: menjawab pertanyaan dengan benar.

b. Cara Penilaiannya :

Menjawab pertanyaan dengan benar akan mendapatkan nilai. Nilainya berupa yang menjawab pertanyaan dengan benar tidak akan mendapatkan pelanggaran. Jika dalam kelompok anggotanya salah satu tim ada yang tersisa dan salah satu timnya anggotanya sudah tidak ada, maka tim yang anggotanya masih ada menjadi pemenangnya.

c. Pelanggaran :

Menjawab pertanyaan dengan jawaban yang salah akan dikenai pelanggaran berupa keluar dari kelompok dan tidak kembali bermain atau istilahnya akan tereliminasi.

d. Aspek perkembangan pada permainan ini:

1). Kognitif

- Anak mampu memahami penjelasan mengenai prosedur permainan.
- Anak mampu menghitung pertanyaan yang telah diberikan.

2). Afektif

- Anak mampu bekerja sama dengan baik dalam permainan
- Anak mampu melakukan permainan dengan tanggung jawab
- Anak semangat dalam menjawab pertanyaan dengan sistem rebutan

3). Psikomotorik

- Berlari zig-zag
- Squat jump
- Keseimbangan tubuh

## 25. PERMAINAN GORENG (GENDONG KELERENG)

Kuda-kudaan adalah sejenis permainan yang mengasumsikan kita seolah menunggang seekor kuda. Kuda yang digunakan tentu saja bukan kuda sungguhan, melainkan tiruan kuda. Dalam permainan kuda-kudaan ini tiruan kuda bisa menggunakan badan teman kita. permainan ini biasanya dilakukan dengan cara menggendong salah satu teman kita

Kami memodifikasi permainan kuda-kudaan ini dengan menambahkan balap kelereng didalamnya. Kami termotivasi itu karena belum pernah ada permainan kuda-kudaan disertai dengan balap kelereng .

a. Alat dan bahan yang digunakan untuk permainan kuda-kudaan dan balap kelereng :

1). Sendok jumlah 3 sendok



2). Kelereng Jumlah 3 kelereng



3). batu untuk penanda jarak mainnya jumlah : 3



4). garis yang digunakan sepanjang 10 m bisa diganti dengan tali

5). jarak antara peserta satu dengan lainnya 1 meter

6). Lapangan



b. Berikut cara bermain kuda-kudaan disertai dengan balap kelereng (goreng)

- 1). Pertama ketiga peserta paling depan diberi soal terlebih dahulu dan ketika bisa menjawab maka peserta belakangnya langsung bisa berjalan



- 2). Kedua ada 2 orang peserta yang satunya menggondong dan satunya digondong.



- 3). Ketiga peserta yang digendong membawa sendok dan kelereng lalu diletakkan dan digigit dimulut.



- 4). Setelah itu mereka saling bergendongan dan mengelilingi sebuah tanda untuk sampai ke finish



- 5). Bagi peserta yang menjatuhkan kelereng ditengah perjalanan maka mendapat konsekuensi mengulang lagi dari awal.
  - 6). Bagi peserta yang sampai ke finish terlebih dahulu maka mendapatkan juara pertama.
- c. Cara menentukan penilaian

Penilaian dilakukan saat posisi melakukan dari awal sampai akhir dengan benar. setiap peserta yang berhasil menjawab pertanyaan dan berjalan dengan menggondong temannya tidak menjatuhkan kelereng maka dianggap itulah pemenangnya

- d. Pelanggaran

Saat berjalan mengelilingi tali yang sudah di pasang tetapi mereka menjatuhkan kelereng yang dibawa maka harus mengulang dan diberi hukuman push up.

Adapun aspek-aspek perkembangan pada permainan ini

1). Kognitif

- Anak mampu berfikir kritis ketika diberi soal
- Anak mampu menangkap informasi dari penjelasan yang diberikan mengenai cara bermain
- Anak mampu berfikir untuk menyeimbangkan kelereng yang dibawanya supaya tidak terjatuh saat dibawa

2). Afektif

- Anak mampu melakukan permainan sebaik mungkin.
- Anak mampu bertanggung jawab ketika melakukan sanksi pelanggaran
- Anak dapat saling mensupport temannya yang menggendong

3). Psikomotorik

- Berlari
- Kesimbangan badan



Bisa dilihat dari gambar diatas cara bermain dari kuda-kudaan disertai dengan balap kelereng.

## 26. PERMAINAN ESTAFET BOLA MENGGUNAKAN KAKI(PUTAR BOLA)

Permainan estafet bola adalah permainan yang dilakukan dengan memindahkan bola ke rekan satu tim. Dalam permainan estafet bola kali ini kami memodifikasi yang biasanya estafet bola menggunakan tangan kami mengubah estafet bola dengan menggunakan kaki disertai dengan dua kali putaran sebelum memindahkan bola kepada rekan satu tim. Dan setelah sampai finish rekan paling belakang langsung lari kedepan guna mengembalikan bola kepada rekan yang terdepan. Dalam permainan estafet bola ini jika ada yang tidak memutar sebanyak 2 kali maka akan diberi hukuman yaitu berupa push up.

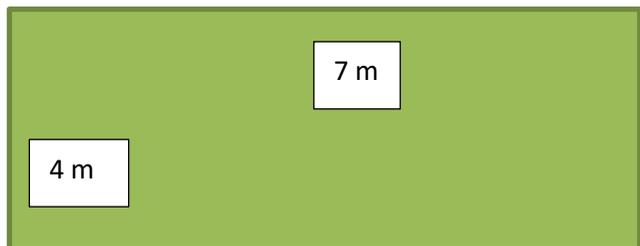
a. Alat dan bahan yang digunakan untuk permainan estafet bola

1). Bola besar sebanyak 2 bola



2). Jarak antara peserta satu dengan lainnya adalah 2 m

3). Lapangan sepanjang 7 m x 4 m



b. Berikut adalah cara bermain dari estafet bola

- 1). bagi peserta menjadi 2 kelompok masing-masing kelompok bisa 4-5 orang



- 2). peserta yang paling depan mendapatkan giliran pertama memindahkan bola kepada teman satu timnya.



- 3). Mereka melakukan dua kali putaran badan sebelum memindahkan bola kepada teman satu tim tersebut.
- 4). Untuk tim yang paling belakang setelah mendapatkan bola dan memutarakan dua kali

badanya langsung membawa bola tersebut ke teman satu timnya yang paling depan sendiri.



- 5). Teman yang terakhir maju kedepan untuk mendapatkan soal sebagai penentu kemenangan.



- 6). Bagi tim yang melakukan pelanggaran maka akan mendapat konsekuensi yaitu hukuman push up.
- 7). Untuk bola yang sampai di awal terlebih dahulu itulah pemenangnya.

c. Cara menentukan penilaian permainan

Pada permainan ini sistem penilaiannya ketika teman yang belakang sendiri maju kedepan dan harus bisa menjawab pertanyaan yang sudah diberikan. Jika tidak bisa menjawab maka dianggap kalah.

d. Pelanggaran

Saat memutar bola jika bola menggelinding keluar lapangan yang sudah disediakan maka harus mengulang dari awal dan yang kalah nanti akan mendapat hukuman push up.

e. Adapun aspek perkembangan pada permainan ini yaitu:

1). Kognitif

- Anak mampu berfikir cara menyeimbangkan bola yang diatas kakinya
- Anak mampu berfikir ketika diberi soal
- Anak mampu memenuhi peraturan permainan yang telah ada.

2). Afektif

- Anak mampu bertanggung jawab ketika melakukan sanksi pelanggaran
- Anak mampu melakukan permainan sebaik mungkin
- Anak dapat saling menyemangati temannya.

3). Psikomotorik

- Memutar bola
- berlari



Bisa dilihat dari gambar diatas yaitu permainan estafet bola menggunakan kaki dengan dua kali memutarakan badan.

- f. Manfaat permainan kuda-kudaan dan estafet bola
  - 1). Melatih sikap hati-hati peserta dalam bermain
  - 2). Melatih otot tangan, kaki, dan perut
  - 3). Melatih kefokusn pikiran untuk tidak melakukan kesalahan saat memutarakan 2 kali.
  - 4). Melatih keseimbangan badan saat membawa kelreng dalam permainan kuda-kudaan.

## 27. PERMAINAN PAKU MASUK OKE

Paku masuk oke adalah permainan modifikasi yang menggunakan ketahanan tubuh. Permainan ini dimainkan oleh 3 pemain yang masing-masing membawa paku yang digantung pada pinggang, Para pemain akan melewati jalur secara zig-zag dan menggunakan satu kaki untuk bisa sampai ke tempat memasukkan paku.

- a. Sarana Prasarana
  - 1). Tali rafia

Tali rafia ini digunakan untuk menggantung paku yang di pakaikan pada pinggang pemain.



2). Botol plastic bekas

Botol bekas pada permainan paku masuk oke, digunakan untuk memasukan paku yang dibawa oleh pemain.



3). Cone

Cone ini digunakan untuk membatasi jalur yang akan dilewati secara zig-zag.



4). Paku

Paku ini adalah media utama dalam permainan paku masuk oke.



b. Cara bermain :

- 1). Permainan dilakukan secara beregu, tiap regu terdiri dari 3 orang.

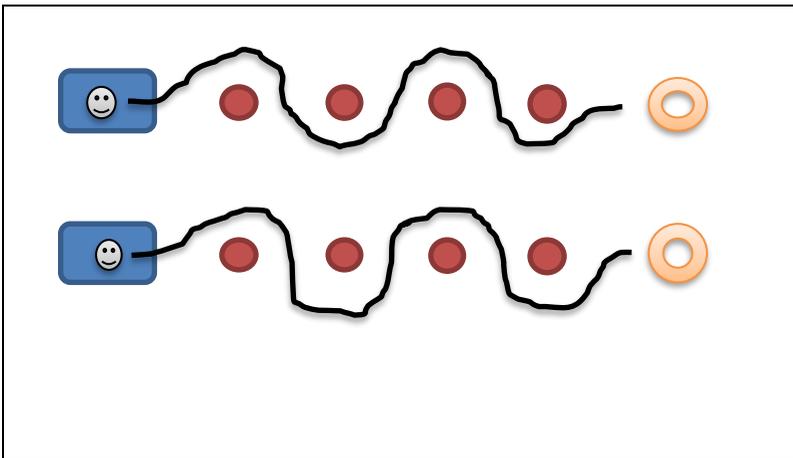


- 2). Orang pertama melewati cone dengan satu kaki secara zig-zag.



- 3). Setelah cone sudah habis dilanjutkan dengan memasukkan paku ke dalam botol.

- 4). Jika pemain pertama sudah memasukkan pakunya ke dalam botol, dilanjutkan dengan pemain yang kedua dan begitu sampai pemain tiap regu habis.



Keterangan :



= Tempat mulai



= Cone



= Tempat memasukan paku (botol bekas)



= Alur perjalanan pemain



= Pemain

c. Cara menentukan penilaian:

Penilaian ditentukan dengan siapa tim yang pemainnya habis duluan.

d. Pelanggaran:

- 1). Jika dalam berjalan dengan satu kaki dan kaki yang diangkat jatuh, maka pemain harus memulai permainannya dari awal lagi.
- 2). Jika paku belum benar-benar masuk ke dalam botol lalu pemain kedua sudah memulai permainan.
- 3). Jika kaki pemain mengenai cone.

- e. Aspek kognitif dalam permainan paku masuk oke yaitu kemampuan berfikir untuk melewati tantangan zig-zag dan berfikir untuk cara memasukkan paku dalam botol.
- f. Aspek afektif dalam permainan paku masuk oke yaitu pemain berani mengakui kesalahan saat terjadi pelanggaran, pemain taat pada aturan permainan.
- g. Aspek psikomotorik dalam permainan paku masuk oke yaitu penilaian pada pemain yang sudah melakukan permainan dengan cara yang sudah ditentukan.

## 28. PERMAINAN BOLA PUSING

Bola pusing adalah permainan yang dimainkan oleh dua orang. Permainan ini diawali dengan melewati jalur yang berbentuk seperti tangga, lalu menggiring bola dengan cara zig-zag, dan dilanjutkan dengan menendang bola ke gawang.

### a. Sarana Prasarana

#### 1). Cone

Cone ini digunakan untuk membatasi jalur yang akan dilewati secara zig-zag.



2). Tali rafia

Tali rafia digunakan untuk membuat jalur yang berbentuk seperti tangga.



3). Bola

Bola yang digunakan dalam permainan bola pusing ini berdiameter 20 cm.



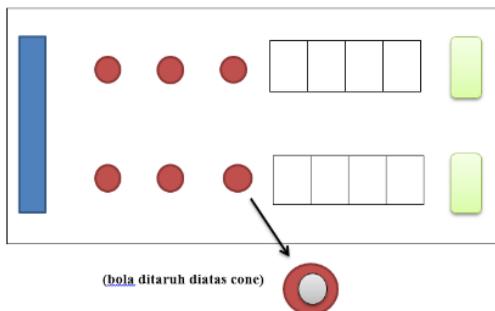
b. Cara Bermain :

- 1). Permainan dilakukan beregu, tiap regu terdiri dari 2 orang.



- 2). Orang pertama melewati tangga yang sudah dibuat dengan tali rafia
- 3). Setelah itu, menggiring bola dengan zig-zag
- 4). Kalau sudah kembali lagi dengan menggiring bola secara zig-zag
- 5). Selanjutnya disusul dengan pemain kedua

- 6). Pemain kedua melewati tangga yang terbuat dari tali rafia dan menggiring bola, pemain kedua ini yang memasukkan bola ke dalam gawang.



Keterangan:



= Tempat mulai



= Tangga



= Cone



= Bola



= Gawang

c. Cara menentukan penilaian :

Penilaian ditentukan dengan siapa tim yang paling cepat dan bisa memasukkan bola ke dalam gawang.

d. Pelanggaran :

- 1). Jika pemain mengenai tali rafia yang sudah dibuat seperti tangga.
- 2). Jika pemain menggiring bola dan bolanya mengenai cone.

e. Aspek kognitif dalam permainan bola pusing yaitu kemampuan berfikir untuk melewati tangga dengan cara yang sudah ditentukan dan berfikir cara untuk menggiring bola secara zig-zag.

f. Aspek afektif dalam permainan bola pusing yaitu pemain melakukan permainan yang aturannya sudah ditentukan dan berani mengakui jika terjadi pelanggaran.

g. Aspek psikomotorik dalam permainan bola pusing yaitu penilaian pada pemain yang melakukan permainan dengan baik dan benar sesuai ketentuan.

## 29. PERMAINAN KUSUKA

KuSuka adalah singkatan dari kata “*ku main susun kata*”. Susun Kata sendiri adalah salah satu game besutan pengembang asal Indonesia, Aplitut Interactive. Game ini memungkinkan gamer untuk bermain tebak kata dalam 20 kategori, mulai dari alam, binatang, dan yang lainnya. Permainan ini bisa dikolaborasikan dengan banyak komponen kebugaran contohnya kelincahan dan kecepatan. Dengan peng kolaborasi tersebut harapannya para pemain

tidak hanya dapat melatih daya ingat tetapi juga melatih kelincihan tubuh dalam mengubah arah dan memperkuat otot serta stamina.

a. Sarana & Prasarana

- 1). Lapangan/halaman berukuran  $\pm 6 \times 4$  m
- 2). Susunan kata per huruf (terbuat dari kardus dengan dimensi  $5 \times 5$  cm )



- 3). Botol bekas ukuran 600 ml ke atas (diisi air/pasir dan untuk jumlah minimal 3 botol per rintangan)



- b. Ketentuan dan cara bermain
- 1). Peserta setiap tim minimal 2 orang atau lebih
  - 2). Pada satu babak yang bermain bisa 2 tim atau lebih (tergantung bahan susun kata yang disediakan)
  - 3). Pembina menata tempat dengan membuat lingkaran/kotakan yang akan diisi oleh huruf-huruf
  - 4). Setiap huruf akan diacak dan diposiskan dibawah agar peserta sulit menebak huruf yang akan diambil nantinya
  - 5). Jarak antara peserta dengan lingkaran/kotakan sekitar 4-6 meter (menyesuaikan)
  - 6). Antara jarak tersebut nantinya disusun botol bekas sebagai halang lintang
  - 7). Pembina memberitahu kata yang harus disusun. Kali ini kami memilih kata “KEBUGARAN JASMANI”
  - 8). Peserta harus menyusun dan mengambil kata dengan urut sesuai ejaan.
  - 9). Mula-mula peserta berbaris satu banjar.
  - 10). Kemudian satu pemain pertama berlari zig-zag melewati botol dan mengambil satu huruf acak dan membuka apakah sudah tepat dengan urutan kata yang disusun.
  - 11). Jika huruf yang diambil sudah tepat dengan urutan kata yang sedang disusun, pemain membawa ke start dan menatanya. Jika belum tepat, huruf yang diambil diletakkan kembali dan langsung berlari

kembali ke start untuk bergantian dengan temannya.

- 12). Setiap pergantian pemain peserta harus tos dengan temannya.
- 13). Setelah melakukan tos seperti yang dijelaskan pada poin (L) pemain langsung menuju barisan paling belakang

c. Peraturan

Pemain tidak boleh menjatuhkan botol pada saat melakukan gerakan zig-zag. Jika botol terjatuh maka pemain harus menatanya kembali tetapi pada kesempatan itu pemain tidak boleh mengambil kartu, dan langsung berlari ke garis start untuk tos dan berganti dengan temannya.

d. Penilaian

Penentuan pemenang adalah yang dapat menyusun kata tercepat

e. Manfaat dari permainan ini yaitu:

- 1). Melatih kelincahan gerak tubuh
- 2). Melatih kecepatan
- 3). Melatih daya ingat
- 4). Melatih kerjasama dan kekompakan dalam sebuah tim
- 5). Meningkatkan ketangkasan

Adapun aspek perkembangan pada permainan ini yaitu:

f. Kognitif

- 1). Anak mampu mengingat huruf apa yang seharusnya diambil.
- 2). Anak menangkap informasi dari penjelasan yang diberikan mengenai cara bermain.
- 3). Anak mampu mengurutkan huruf yang akan disusun agar sesuai kalimat yang ditentukan.
- 4). Anak mampu memenuhi peraturan permainan yang telah ada. Semisal dalam pengambilan huruf pada kotak.

g. Efektif

- 1). Anak mampu kerja sama dengan sebaik mungkin dengan anggotanya.
- 2). Anak bertanggung jawab ketika gilirannya menebak kartu.
- 3). Anak mampu menjalankan langkah-langkah permainan yang telah ditentukan dengan baik.
- 4). Anak harus menjaga kekompakan agar dapat menyelesaikan permainan dengan cepat
- 5). Anak harus saling berkomunikasi dan menyemangati temannya.

h. Psikomotorik

Berlari zig-zag

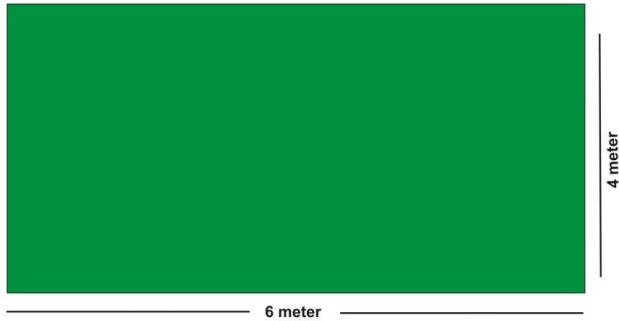
Mengambil huruf acak

Keseimbangan tubuh

Gambaran permainan :

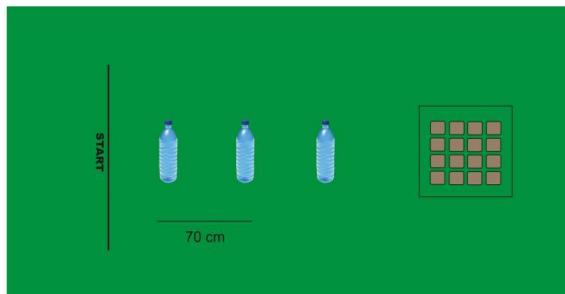
- i. Lapangan

**Lapangan Permainan**



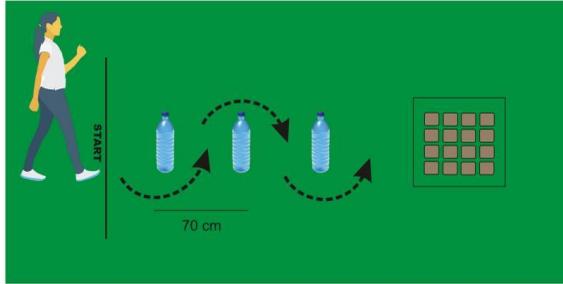
lapangan susun kata

- j. Susunan halang rintang



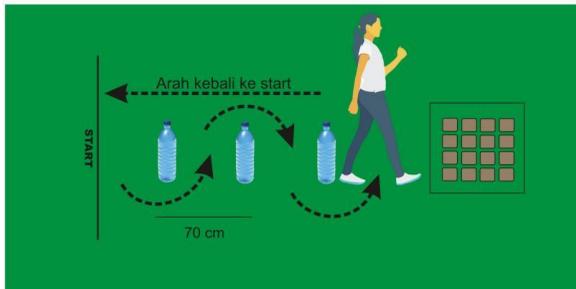
Halang rintang permainan susun kata

- k. Pemain berbaris di posisi start kemudian berlari zig-zag melewati rintangan botol.



Posisi start

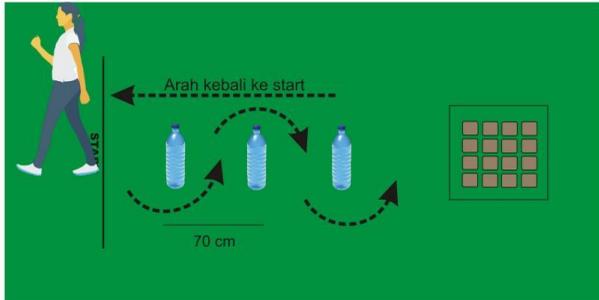
1. Setelah melewati rintangan botol kemudian pemain mengambil dan membuka satu kartu yang dibaliknya terdapat huruf acak. Kemudian pemain melihat apakah sudah tepat kartu yang diambil dengan urutan kata yang disusun. Jika kartu yang diambil tepat dengan urutan kata tersebut maka pemain membawanya ke garis start, tetapi jika salah maka kartu dikembalikan lagi seperti posisi awal.



Mengambil huruf acak

- 1). Setelah membuka kartu, pemain kembali ke garis start dan berganti dengan teman se-timnya dengan melakukan tos tangan dan seterusnya berulang-

ulang seterti itu sampai semua kata dapat disusun dengan benar.



Arah kembali ke start

### 30. PERMAINAN MENGAMBIL PIRING

Permainan ini adalah modifikasi atau penggabungan antara berlari zig-zag pada posisi tubuh menghadap ke satu arah dan olahraga melompat.

- a. Sarana & Prasarana
  - 1). Lapangan/halaman berukuran  $\pm 8 \times 4$  m
  - 2). Botol bekas ukuran 600 ml ke atas (5 buah pada 1 rintangan)



- 3). Kardus bekas yang dipotong sekitar 30x5 cm (5 buah pada 1 rintangan)



- 4). Piring plastik (4 buah pada 1 rintangan)



b. Ketentuan dan cara bermain

- 1). Permainan ini bisa dilakukan secara individu maupun berkelompok (perbedaannya cuman pada

jumlah peserta yang bermain, untuk cara bermainnya sama saja)

- 2). Pada satu sesi yang bermain bisa 2 tim atau lebih (tergantung sarana dan prasarana yang disediakan)
- 3). Peserta berbaris di garis start
- 4). Peserta berlari zig-zag dengan posisi tubuh menghadap pada satu arah.
- 5). Setelah melewati rintangan zig-zag pemain melanjutkan melompati tiap garis yang terbuat dari kardus dengan menggunakan kedua kaki sampai finish lalu mengambil satu buah piring yang sudah disediakan.
- 6). Setelah mengambil piring peserta kembali ke garis start yaitu melewati rintangan dengan gerakan seperti sebelumnya dan bergantian dengan temannya sampai semua piring berhasil diambil.

c. Peraturan

- 1). Pemain dilarang menjatuhkan botol saat melakukan lari zig-zag. Jika kesalahan itu terjadi pemain harus menata botol kemudian kembali lagi keposisi awal.
- 2). Pemain tidak boleh menjatuhkan piring yang dibawa. Jika tidak sengaja terjatuh maka pemain harus mengambil dan kembali melanjutkan permainan.

d. Penilaian

Pemenang di tentukan dengan tim siapa yang berhasil mengambil semua piring tercepat.

e. Manfaat

- 1). Melatih kelincahan dan ketepatan tubuh
- 2). Melatih kekuatan pada otot kaki
- 3). Dapat mengatur dan dan juga melakukan koordinasi pada tubuh
- 4). Dan manfaat positif lainnya
- 5). Melatih keseimbangan tubuh

Adapun aspek perkembangan pada permainan ini yaitu:

f. Kognitif

- 1). Anak menangkap informasi dari penjelasan yang diberikan mengenai cara bermain.
- 2). Anak berfikir bagaimana melakukan lari zig-zag dengan posisi tubuh menghadap satu arah.
- 3). Anak berfikir bagaimana melompat agar pas dengan jarak antar garis.
- 4). Anak berfikir bagaimana cara mengambil semua piring agar cepat selesai.

g. Efektif

- 1). Anak bertanggung jawab ketika gilirannya mengambil piring.
- 2). Anak mampu bekerja sama dalam melaksanakan permainan ini.
- 3). Anak mampu menjalankan permainan dengan penuh tanggung jawab dan tanggap.
- 4). Anak harus menjaga kekompakan agar cepat selesai mengambil piring.

5). Anak harus saling berkomunikasi dan menyemangati temannya.

h. Psikomotorik

1). Berlari zig-zag dengan posisi tubuh menghadap satu arah

2). Melompat

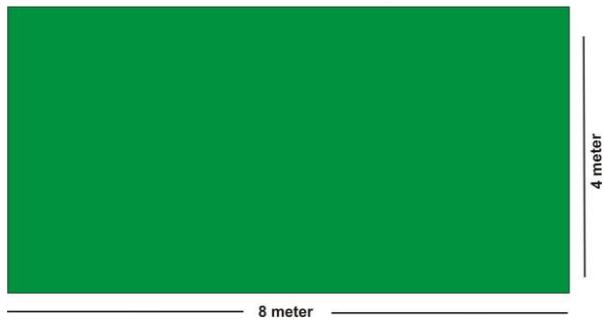
3). Mengambil piring

4). Keseimbangan tubuh

Gambaran Permainan:

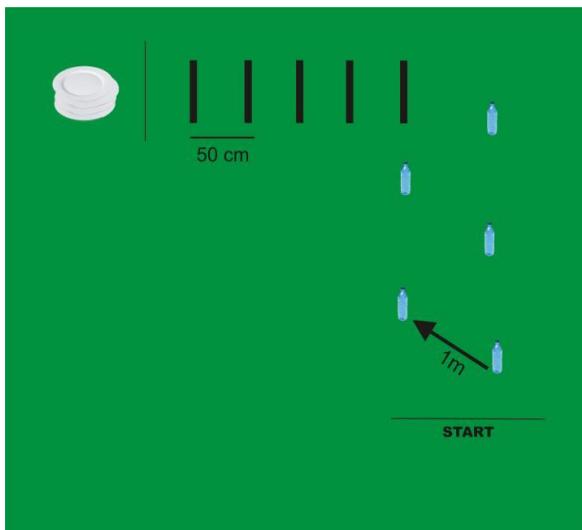
i. Lapangan

**Lapangan Permainan**



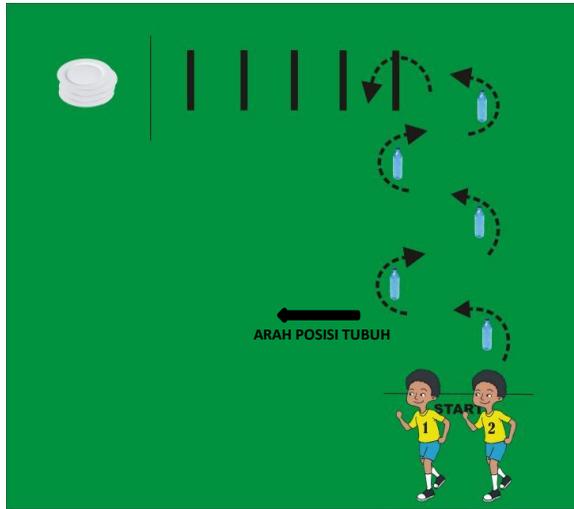
lapangan permainan

j. Susunan halang rintang



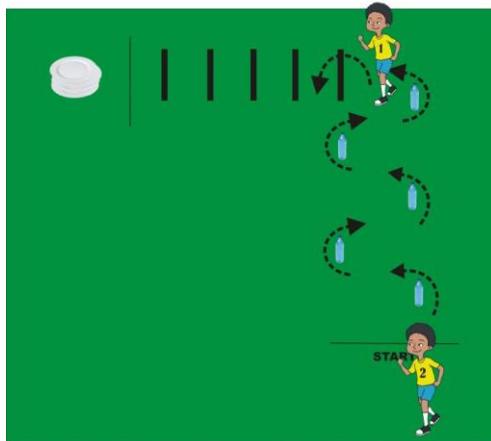
Halang rintang mengambil piring

- 1). Pemain berdiri di garis start. Kemudian melakukan lari zig-zag dengan posisi tubuh menghadap pada satu arah.



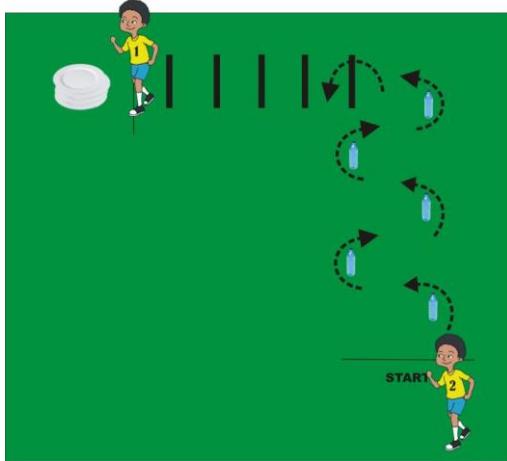
Awalan start & zig-zag

- 2). Setelah melewati rintangan zig-zag pemain melanjutkan melompati tiap garis yang terbuat dari kardus dengan kedua kaki sampai dengan finish.



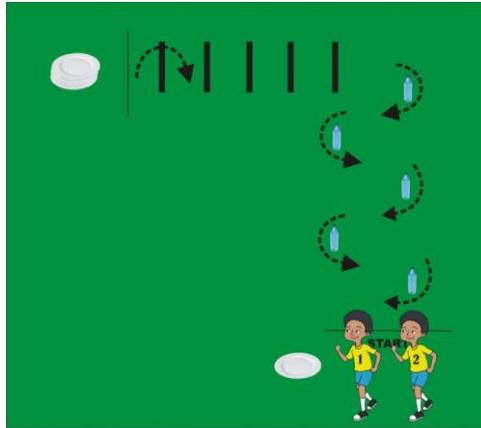
Lompat-lompat

- 3). Lalu pemain mengambil satu buah piring plastik yang sudah disediakan.



Mengambil piring

- 4). Setelah mengambil piring peserta kembali ke garis start yaitu melewati rintangan dengan gerakan seperti sebelumnya dan bergantian dengan temannya sampai semua piring berhasil diambil.



Kembali ke start

### 31. PERMAINAN PERET (OPER KARET)

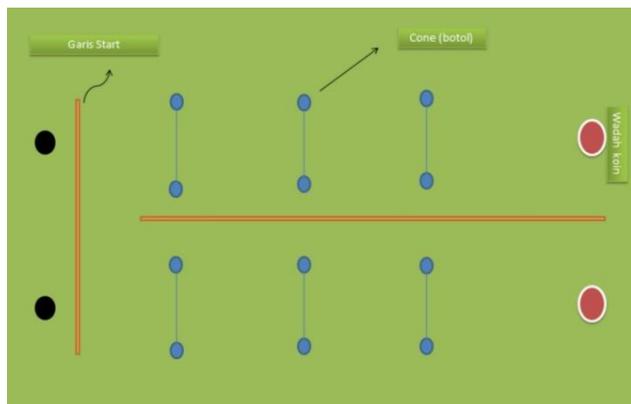
Permainan ini dimainkan beregu dengan mengandalkan kecepatan. Cara bermainnya dengan mengoper karet pada teman satu tim menggunakan sedotan, kemudian anak yang berada paling akhir memasukkan karet ke wadah tersebut. Dalam permainan ini juga mengandalkan kelenturan seperti lompat, selain itu permainan ini juga dapat digunakan untuk melatih kelincahan pada peserta didik.

Permainan ini mengandung tiga ranah dalam pendidikan jasmani yaitu pertama ranah kognitif pada permainan ini ranah kognitif diterapkan saat peserta didik akan melompat dan mengoper karet kepada teman satu timnya karena sebelum melakukannya peserta didik akan berfikir terlebih dahulu dan kemudian mereka akan berfikir bagaimana untuk tidak menjatuhkan karet atau mengenai botol. Kemudian ranah kedua yaitu afektif dalam permainan ini peserta didik

diajarkan untuk bertanggungjawab dan solidaritas dalam tim. Selanjutnya ranah terakhir yaitu psikomotorik pada permainan ini yaitu peserta didik melihat permainan ini lalu akan mudah menirukannya. Bagaimana permain Peret dimainkan, berikut penjelasannya :

a. Sarana dan Prasarana permainan peret :

1). Lapangan berukuran 10x3 m



2). Botol

Botol berjumlah 12 buah dan setiap 2 botol diikat menjadi satu menggunakan tali rafia.



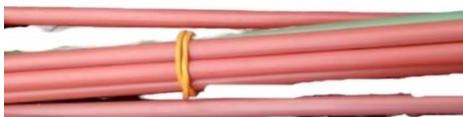
3). Tali Rafia

Digunakan untuk mengikat botol dan sebagai pembatas pertim.



4). Sedotan

Digunakan untuk mengoper karet ke teman satu timnya.



5). Karet



6). Wadah

Jumlah wadah yang digunakan adalah dua buah diletakkan di ujung garis finish. Wadah ini berfungsi sebagai tempat memasukkan karet yang terkumpul.



b. Cara bermain permainan Peret :

- 1). Peserta wajib meloncati rintangan yang telah ditentukan dari awal hingga akhir dan peserta terakhir memasukkan karet ke dalam wadah. Permainan peret ini menggunakan durasi waktu.
- 2). Permainan dimainkan oleh 2 kelompok , jumlah masing-masing kelompok terdiri dari 4 orang peserta didik.
- 3). Masing-masing peserta didik memiliki sedotan untuk mengoper karet ke teman satu timnya.



- 4). Kemudian ada pengarah untuk memasang karet ke sedotan masing-masing pemimpin tim.



- 5). Masing-masing kelompok akan berbaris disamping kiri dan kanan, kemudian menunggu aba-aba barulah peserta didik akan berlari dan lompat untuk mengoper karet ke teman satu timnya.



- 6). Jika karet terjatuh di tengah permainan, maka harus Kembali mengambil karet dari teman sebelumnya.

- 7). Di ujung sudah disediakan wadah untuk menaruh karet yang berhasil tidak jatuh.



- c. Cara menentukan pemenang :

Penentuan pemenang pada permainan Peret ini adalah dengan melihat tim yang paling banyak mengumpulkan karet di dalam wadah.

- d. Pelanggaran dalam permainan :

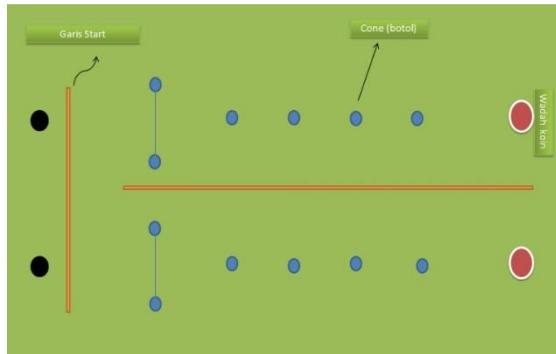
- 1). Jika peserta hanya berjalan saja, maka pointnya dikurangi.
- 2). Jika peserta saat mengoper karet ke peserta selanjutnya menggunakan tangan, pointnya juga akan dikurangi.
- 3). Jika botol/cone yang diikat jatuh, maka permainan dimulai dari awal.

## 32. PERMAINAN KOIN ZIG-ZAG

Permainan koin zig-zag merupakan salah satu bentuk latihan kebugaran jasmani untuk melatih kelenturan.

- a. Sarana dan Prasarana Permainan Koin Zig-zag :

1). Lapangan berukuran 8x3 m



2). Koin



3). Botol

Botol digunakan untuk dilompati dan berlari zig-zag.



4). Tali Rafia



5). Tempat menaruh koin



b. Cara Bermain Permainan Koin Zig-zag :

Permainan koin zig-zag ini menggunakan durasi waktu.

- 1). Peserta wajib meloncati rintangan yang disiapkan di awal, botol yang diikat dengan rafia.



- 2). Selanjutnya peserta berlari zig-zag menuju tempat wadah yang didalamnya terdapat koin.



- 3). Selajutnya peserta mencari koin untuk menentukan jumlah koinnya nanti saat diakhir permainan.



- 4). Setiap waktu yang ditentukan habis, peserta wajib berganti dengan peserta selanjutnya.

c. Cara Menentukan Pemenang :

Peserta didik yang mendapatkan koin terbanyak dianggap sebagai pemenang.

d. Pelanggaran dalam permainan :

- 1). Jika rintangan botol jatuh dan tidak diloncati, maka permainan dimulai dari awal.
- 2). Jika saat peserta mengambil koin menggunakan tangan, maka jumlah dari koin tersebut akan dikurangi.

### 33. PERMAINAN ZIGZAG SENDOK KELERENG

Permainan ini merupakan salah satu bentuk latihan kebugaran jasmani untuk melatih keseimbangan peserta didik. Permainan ini dimainkan dalam waktu 5 menit. Permainan ini mengandung tiga aspek yaitu kognitif, afektif, dan psikomotorik. Dalam aspek kognitif, peserta didik berfikir untuk menjawab pertanyaan yang diberikan oleh panitia. Dalam aspek afektif, peserta didik mampu menanggapi dan memberikan jawaban dengan benar, dan dapat melatih kerja sama dengan temannya. Dalam aspek psikomotorik, peserta didik dapat melakukan gerakan dasar, seperti berjalan zigzag dan menggigit sendok, dan menyeimbangkan badan.

a. Sarana dan prasarana

- 1). 6 batu bata



2). 4 sendok

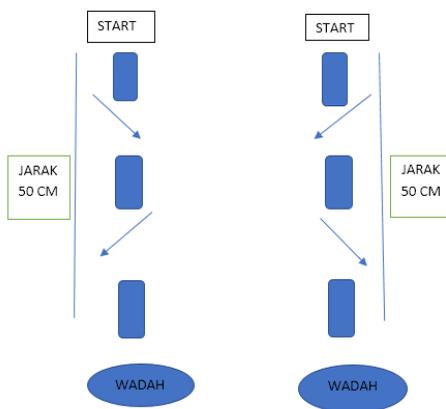


3). 4 kelereng



4). Wadah/baskom

b. Cara melakukan permainan



- 1). Pada permainan ini terdapat 2 tim. Masing-masing tim ada 2 peserta yang mana nantinya ada 5 pertanyaan yang akan dijawab oleh peserta. Peserta yang dalam waktu 3 detik dapat menjawab pertanyaan dengan benar, maka dia yang akan bermain terlebih dahulu.



- 2). Selanjutnya, yang dapat menjawab pertanyaan tadi mengambil kelereng dan di taruh ke sendok temannya sesama tim.



- 3). Kemudian, peserta berjalan zigzag.



- 4). Jika sudah sampai ke finish, kelereng di taruh ke dalam wadah.
- 5). Selanjutnya, bergantian dan diulangi seperti awal.



c. Cara menentukan pemenang

Penentuan pemenang dalam permainan ini adalah peserta yang dapat menjawab pertanyaan dengan benar dan dapat menyeimbangkan kelereng yang ada di atas sendok hingga memasukkan kelereng ke dalam wadah.

d. Peraturan dalam permainan

- 1). Peserta tidak boleh menjatuhkan kelereng
- 2). Peserta tidak boleh memegang sendok.

e. Hukuman

Hukuman yang diberikan apabila melanggar peraturan adalah *Squat Jump*.

#### 34. PERMAINAN CARDBOARD BOX BALANCE (KESEIMBANGAN KARDUS)

Permainan ini merupakan salah satu bentuk latihan kebugaran jasmani untuk melatih keseimbangan peserta didik. Permainan ini dimainkan dalam waktu 5 menit. Permainan ini mengandung tiga aspek yaitu kognitif, afektif, dan psikomotorik. Dalam aspek kognitif, peserta didik berfikir untuk menjawab pertanyaan yang diberikan oleh panitia. Dalam aspek afektif, peserta didik mampu menanggapi dan memberikan jawaban dengan benar, dan dapat melatih kerja sama dengan temannya. Dalam aspek psikomotorik, peserta didik dapat melakukan gerakan dasar seperti berjalan zigzag, dan menyeimbangkan badan.

a. Sarana dan prasarana

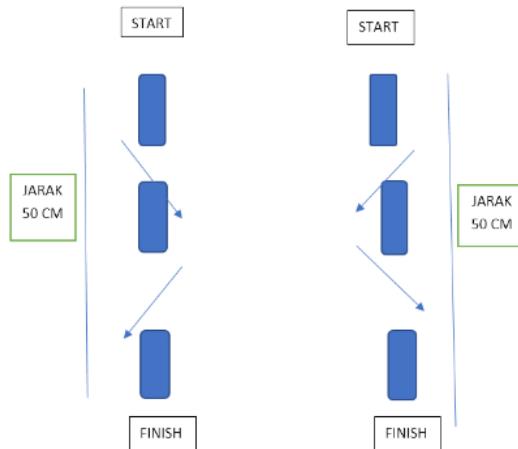
- 1). 6 batu bata



2). 2 buah kardus berukuran 10 R .



b. Cara melakukan permainan



- 1). Pada permainan ini terdapat 2 tim. Masing-masing tim ada 2 peserta yang mana nantinya akan ada 4 pertanyaan yang akan dijawab oleh peserta. Peserta yang dalam waktu 3 detik dapat menjawab pertanyaan dengan benar, maka dia yang akan bermain terlebih dahulu.



- 2). Selanjutnya, peserta yang dapat menjawab pertanyaan tadi mengambil kardus dan menaruhnya di atas kepala temannya sesama tim.



3). Kemudian, peserta berjalan zigz



4). Jika sudah sampai finish, kardus di taruh di bawah.



- 5). Selanjutnya, bergantian dan diulangi seperti awal.
- c. Cara menentukan pemenang
- Penentuan pemenang dalam permainan ini adalah peserta yang dapat menjawab pertanyaan dengan benar dan dapat menyeimbangkan kardus sampai finish.
- d. Peraturan dalam permainan
- Peraturan dalam permainan ini adalah saat berjalan zigzag peserta tidak boleh menjatuhkan kardus.
- e. Hukuman
- Hukuman yang diberikan apabila melanggar peraturan adalah *Squat Jump*.

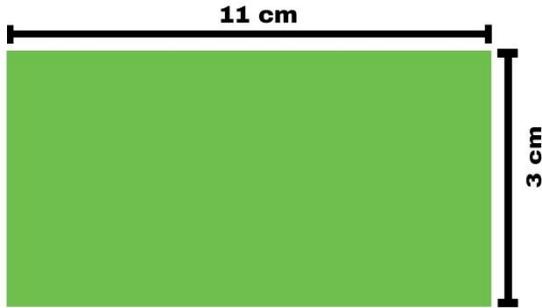
### 35. PERMAINAN PARBOL

Permainan parbol ini merupakan suatu permainan yang dimainkan oleh dua tim. Kata parbol sendiri merupakan singkatan dari “Lempar Bola”. Permainan lempar bola ini dilakukan dengan cara melakukan lari zigzag terlebih dahulu dan kemudian melakukan lemparan bola ke arah papan lempar. Pada permainan parbol ini juga dibutuhkan koordinasi antara mata dan tangan ketika peserta akan melempar bola ke arah papan lempar yang berbentuk lingkaran. Dalam permainan ini terdapat tiga ranah aspek pendidikan jasmani yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor. Untuk lebih memahami permainan parbol, berikut penjelasannya :

- a. Ranah Aspek Pendidikan Jasmani
  - 1). Kognitif
  - 2). Anak mampu menjawab pertanyaan sebelum melempar bola
  - 3). Anak berfikir bagaimana cara melempar bola dengan tepat sasaran
- b. Afektif
  - 1). Anak bertanggung jawab ketika gilirannya bermain
  - 2). Anak dapat bekerjasama dalam tim
  - 3). Anak mampu menjaga kekompakkan dalam tim
- c. Psikomotor
  - 1). Anak mampu melakukan permainan setelah menerima penjelasan mengenai permainan ini seperti mampu berlari zigzag dan melempar bola

d. Sarana dan Prasarana Permainan

1). Lapangan



Gambar Lapangan permainan parbol

Memiliki dimensi panjang 11 m dan lebar 3 m.

2). Bola



Gambar Bola permainan parbol

- Terbuat dari bahan selluloid yang ringan tetapi keras
- Memiliki diameter 6,5 cm
- Memiliki berat 58 gram.

3). Papan lempar



Gambar Papan lempar permainan parbol

- Terbuat dari kardus bekas
- Berbentuk lingkaran
- Memiliki diameter 30 cm
- Panjang tiang berukuran 1 meter.

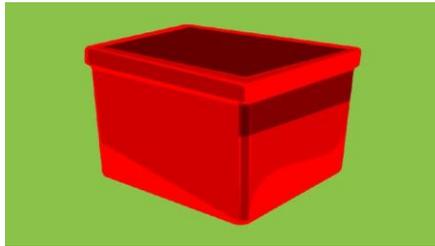
4). Cone atau pot bunga



Gambar Cone

- Jumlah yang digunakan adalah 3 buah
- Diletakkan berurutan dengan jarak masing-masing 1 meter
- Digunakan untuk lari zigzag

5). Kotak pertanyaan



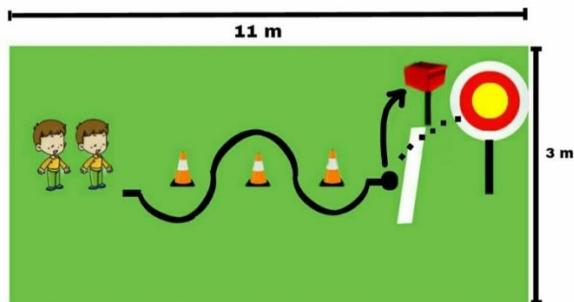
Gambar Kotak pertanyaan

- Berisi pertanyaan-pertanyaan yang ditulis di kertas
- Ukuran kotak bebas (menyesuaikan)

6). Garis batas

- Digunakan untuk pembatas dalam melakukan lemparan

e. Cara Melakukan Permainan :



Gambar Denah lapangan permainan parbol

Keterangan :



= Anak-anak



= 3 buah cone



= Papan lempar



= Garis batas lemparan



= kotak pertanyaan



= Alur perjalanan anak



= Alur lemparan bola



= Alur pengambilan pertanyaan di kotak

- 1). Anak dibagi menjadi 2 tim, setiap tim terdiri dari 2 orang
- 2). Tim 1 melakukan permainan terlebih dahulu

- 3). Tim 1 berbaris dan anak yang berada di barisan depan membawa bola

Gambar Anak-anak berbaris



- 4). Berlari zigzag

Gambar Berlari zig-zag

- 5). Berhenti di belakang garis batas dan mengambil satu kertas yang berisi pertanyaan di dalam kotak, kemudian menjawab pertanyaan tentang warna



Gambar Menjawab pertanyaan

- 6). Berhenti di belakang garis batas dan persiapan melempar



Gambar Bersiap melakukan lemparan

- 7). Melakukan lemparan ke arah papan lempar di warna yang telah dijawab ketika menjawab pertanyaan



Gambar melakukan lemparan

- 8). Selanjutnya dilakukan bergiliran hingga waktu permainan selesai yaitu dalam waktu 1 menit dan dilanjutkan tim 2 dengan cara permainan yang sama.
- f. Cara menentukan penilaian dan pemenang permainan :
- Penilaian ditentukan ketika :
- 1). Pemain dapat menjawab pertanyaan, maka mendapat skor 1

- 2). Pemain dapat melempar bola ke arah warna yang tepat, maka mendapat skor 2
  - 3). Pemain dapat melempar ke arah papan lempar namun tidak tepat ke arah warna yang ditentukan, maka mendapat skor 1
  - 4). Tim yang memiliki skor tertinggi yang akan menjadi pemenang dalam permainan ini.
- g. Pelanggaran dan Hukuman dalam Permainan :
- 1). Pelanggaran :  
Anak tidak diperbolehkan melewati garis batas saat melempar
  - 2). Hukuman :  
Jika ketahuan melakukan pelanggaran maka anak tersebut tidak mendapatkan skor

## 36. PERMAINAN SUBA

Permainan suba ini merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim. Kata suba merupakan singkata dari “Susun Batu”. Permainan susun batu ini dilakukan dengan cara melakukan lompat tinggi terlebih dahulu dan kemudian menyusun batu. Pada permainan suba ini juga dibutuhkan koordinasi antara mata dan tangan ketika sedang menyusun batu. Dalam permainan ini terdapat tiga ranah aspek pendidikan jasmani yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor. Untuk lebih memahami permainan parbol, berikut adalah penjelasanny :

- a. Ranah Aspek Pendidikan Jasmani

1). Kognitif

- Anak mampu menjawab pertanyaan
- Anak berfikir bagaimana cara menyusun batu agar tidak roboh.

2). Afektif

- Anak bertanggung jawab dalam tim
- Anak dapat bekerjasama ketika menyusun batu
- Anak mampu menjaga kekompakkan dalam tim.

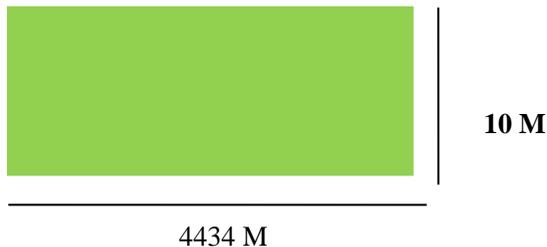
3). Psikomotor

- Anak mampu melakukan permainan setelah menerima penjelasan mengenai permainan ini seperti mampu melakukan lompat tinggi dan bekerjasama menyusun batu.

b. Sarana dan Prasarana Permainan

1). Lapangan

Gambar : Lapangan permainan suba



2). Botol plastik bekas



Gambar botol plastik bekas

- Jumlah botol yang digunakan adalah 4 buah
- Diletakkan berurutan dengan jarak masing-masing 1 meter
- Digunakan untuk rintangan lari zig-zag.

3). Batu



Gambar batu

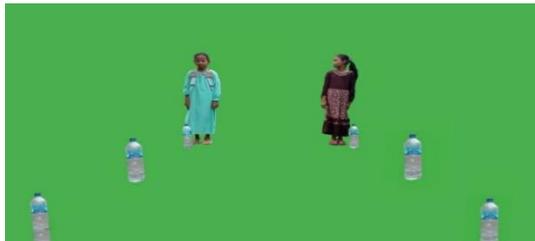
- Jumlah batu yang digunakan adalah 10 buah.

c. Cara Melakukan Permainan



Gambar Denah lapangan permainan suba

- 1). Anak dibagi menjadi 2 tim, setiap tim terdiri dari dua orang



Gambar Pembagian tim

- 2). Untuk pemain pertama dari Tim 1 dan Tim 2 mengambil kertas pertanyaan di dalam kotak dan menjawab pertanyaan



Gambar menjawab pertanyaan

- 3). Pemain melakukan lari zig-zag



Gambar Berlari zig-zag

- 4). Tim 1 dan 2 menyusun batu



Gambar Menyusun batu

- 5). Batu berhasil disusun
  - 6). Permainan dilanjutkan pemain selanjutnya dari Tim 1 dan Tim 2 dengan cara permainan yang sama.
- d. Cara menentukan penilaian dan pemenang permainan :
- 1). Penilaian ditentukan dari waktu ketika tim selesai menyusun batu
  - 2). Tim yang memiliki waktu tercepat dalam menyusun batu yang akan menjadi pemenang dalam permainan ini
- e. Pelanggaran dan Hukuman Dalam Permainan

1). Pelanggaran :

- Anak tidak boleh menjatuhkan botol saat lari zig-zag

2). Hukuman :

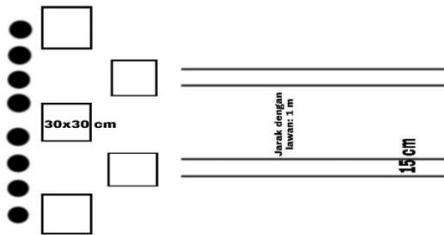
- Jika ketahuan melakukan pelanggaran maka anak harus mengulangi bermain dari start awal.

### 37. PERMAINAN MENUJU WARNA



Permainan olahraga ini merupakan salah satu bentuk latihan kebugaran jasmani untuk melatih kecepatan dan ketepatan peserta didik. Permainan ini juga mengandung tiga aspek yaitu yang pertama kognitif, peserta didik dapat berfikir untuk memasangkan warna kertas origami yang dibawa dengan tepat. Selanjutnya yaitu efektif, dalam aspek ini peserta didik diajarkan saling bekerja sama antar pemain satu dengan yang lain. Yang terakhir psikomotorik, peserta didik mampu memahami dan meniru permainan yang sebelumnya telah diberikan contoh oleh instruktur.

- a. a. Sarana dan prasarana.
  - 1). Lapangan berukuran 5x2 m.



- Panjang jalan berukuran 2m.
- Lebar jalan 15cm.
- Ukuran kotak 30x30cm.
- Jarak main antar lawan 1m.

2). Tali rafia hijau.



3). Paku berukuran 2,5 cm.



4). Kertas origami berukuran 8x8cm.

b. b. Cara Bermain.



- 1). 1. Permainan dilakukan oleh 2 kelompok dan masing-masing kelompok beranggotakan minimal 2 orang. Permainan ini ditentukan oleh durasi waktu(1-2menit).
- 2). 2. Kemudian peserta berjalan ke depan dengan ketentuan harus berjalan cepat



- 3). Setelah itu peserta melangkah masuk ke 2 garis kotak yang telah ditentukan.



- 4). Kemudian peserta harus memasangkan warna kertas origami yang telah disediakan dengan tepat.



c. Peraturan/pelanggaran.

- 1). Peserta dilarang menginjak garis/tali saat berjalan cepat.
- 2). Peserta dilarang memasuki garis kotak yang ada di tengah.



Apabila peserta melakukan pelanggaran tersebut maka kertas yang sudah diperoleh/dipasangkan akan dikurangi satu.

d. d. Penilaian.

Pemenang akan ditentukan dari kecepatan, ketepatan pemain, dan berapa banyak origami yang diperoleh dalam memasang kertas origami dengan durasi yang sudah ditentukan.

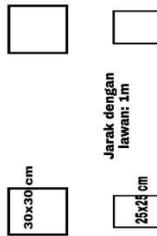
38. PERMAINAN BATU TEBAK



Permainan olahraga ini merupakan salah satu bentuk latihan kebugaran jasmani untuk melatih kecepatan, ketepatan, dan kelincahan peserta didik. Permainan ini juga mengandung tiga aspek yaitu yang pertama kognitif, peserta didik dapat berfikir untuk menebak gaya kawan mainnya. Selanjutnya yaitu efektif, dalam aspek ini peserta didik diajarkan saling bekerja sama antar pemain satu dengan yang lain. Yang terakhir psikomotorik, peserta didik mampu memahami dan meniru permainan yang sebelumnya telah diberikan contoh oleh instruktur.

a. a. Sarana dan Prasarana

1). Lapangan berukuran 5x2 m



<b>Penebak gaya</b>
<b>Yang bergaya</b>

<b>Yang Bergaya</b>
<b>Penebak gaya</b>

- 2). Tali Rafia
- 3). Paku berukuran 2,5 cm



4). Batu berukuran 3cm



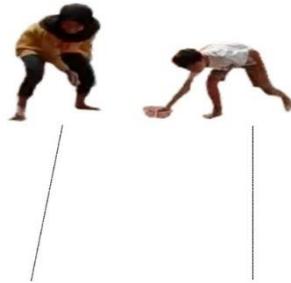
5). 5. Kertas buku tulis untuk memberikan clue

b. b. Cara Bermain.

- 1). Permainan ini dimainkan oleh 2 kelompok dan masing-masing kelompok beranggotakan 2 orang. Permainan ini ditentukan oleh durasi waktu(1-2menit).
- 2). Yang pertama peserta harus bermain tebak gaya dengan kawan mainnya.



- 3). Setelah peserta penebak berhasil menebak gaya yang telah diperagakan oleh kawan mainnya, selanjutnya ia harus mengambil batu yang sudah disediakan.



- 4). Kemudian peserta harus berlari dan masuk ke garis kotak yang pertama untuk melemparkan batu ke garis kotak di depannya dengan tepat.

c. Peraturan/pelanggaran



Peserta yang bergaya dilarang berbicara kepada penebak gaya. Apabila peserta melakukan pelanggaran, maka batu yang diperoleh akan dikurangi satu, namun jika kelompok belum sama sekali memperoleh batu,

maka peserta penebak harus berjalan jongkok ketika mengambil batu.

d. Penilaian

Pemenang akan ditentukan dari kecepatan peserta dan jumlah batu yang telah diperoleh dengan durasi waktu yang sudah ditentukan.

39. PERMAINAN BANRENG (BENDERA KELERENG)

Permainan Bendera Kelereng adalah permainan yang merupakan bentuk modifikasi dari permainan bendera dan balap kelereng. Permainan ini dilakukan secara individu oleh setiap anak. Permainan diawali dengan anak memindahkan gelas ke masing-masing bendera dan setelahnya anak tersebut akan menjawab pertanyaan yang sudah disediakan. Setelah berhasil menjawab pertanyaan anak tersebut melanjutkan permainan selanjutnya yaitu balap kelereng.

a. Sarana dan prasarana.

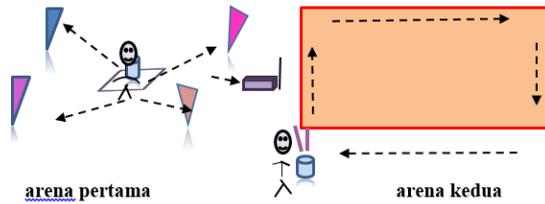
- 1). Lapangan/halaman berukuran  $\pm$  panjang 7m Lebar 3,5m
- 2). Tali raffia  $\pm$  21 m
- 3). Bendera
- 4). Gelas plastik/cup plastik ukuran 16 cm
- 5). Sendok makan
- 6). Kelereng
- 7). Kotak tempat soal ukuran 6 $\times$ 6 cm



Gambar sarana dan prasarana permainan



b. Ketentuan dan Cara bermain



gambar jalannya permainan

**Keterangan**

-  : bendera.
-  : kotak permainan.

-  : gelas plastik.
-  : peserta.
-  : kotak soal.
-  : sendok.
-  : alur permainan.

c. Cara bermain :

- 1). Peserta setiap permainan BANKER ( Bendera Kelereng) minimal satu orang.
- 2). Pembina membuat dan menata dua arena lapangan bermain.
- 3). Arena pertama di isi dengan 4 buah bendera dengan warna yang berbeda disetiap sudut lapangan dengan ditengahnya terdapat 4 buah cup.



Gambar arena lapangan pertama

- 4). Arena lapangan kedua untuk peserta didik melakukan balap kelereng.



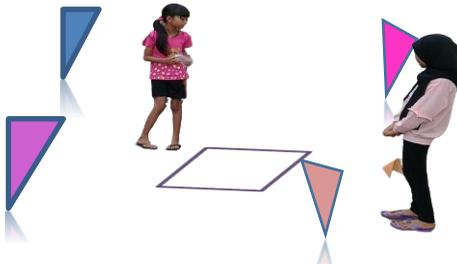
Gambar arena lapangan kedua

- 5). Setelah pembina menata arena bermain, pembina bisa menentukan tim dengan melakukan suit. Peserta didik yang kalah akan bermain terlebih dahulu.



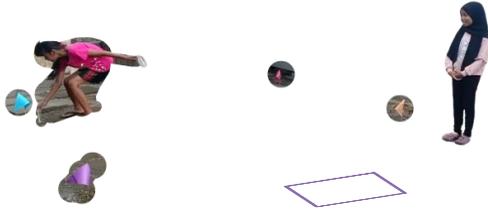
Gambar pemain suit

- 6). Peserta didik yang kalah bersiap di arena pertama dan peserta didik yang menang memberikan instruksi dalam permainan di arena pertama.



Gambar pemain bersiap di lapangan

- 7). Apabila instruksi yang diberikan tim A bendera biru maka tim B harus menaruh cup di bendera warna biru, begitupun seterusnya sampai cup habis.



Gambar tim A mengikuti aba-aba tim B

- 8). Selanjutnya, tim B mengambil pertanyaan agar bisa melanjutkan permainan di arena kedua.



Gambar pertanyaan

- 9). Apabila tim B bisa menjawab pertanyaan, tim B melanjutkan permainan di arena kedua.
- 10). Di arena kedua ini, tim B melakukan permainan balap kelereng. Apabila berhasil melakukan balap

kelereng sampai finish maka akan dinyatakan menang.



Gambar balap klereng

d. Penentuan pemenang

Dinyatakan menang apabila peserta sampai ke garis *finish* terlebih dahulu.

e. Pelanggaran dan hukuman dalam permainan

Dalam permainan BANKER ( Bendera Kelereng) akan dinyatakan kalah apabila,:

- 1). Setiap bendera harus diletakkan 1 buah cup, tidak boleh double.
- 2). Tidak focus terhadap intruksi yang diberikan pada saat bermain di arena pertama.

- 3). Tidak bisa menjawab pertanyaan atau menjawab pertanyaan lebih dari 30 detik.
  - 4). Apabila kelereng terjatuh dari sendok maka akan dinyatakan kalah.
- f. Hukuman dalam permainan
- Hukuman yang diterima adalah anak melakukan *squat jump* sebanyak 5 kali.
- g. Aspek-aspek dalam permainan
- 1). Aspek kognitif :
    - Anak mampu menangkap dan memahami informasi dan penjelasan yang diberikan pembina mengenai cara bermain.
    - Anak mampu mengingat dan berkonsentrasi terhadap instruksi yang diberikan ketika bermain.
    - Anak mampu mengingat dan memenuhi peraturan permainan yang telah ditentukan.
    - Anak mampu menjawab pertanyaan yang sudah diberikan.
  - 2). Aspek afektif
    - Anak mampu melakukan permainan sebaik mungkin.
    - Anak dapat bekerjasama dalam permainan.
    - Anak dapat saling menyemangati
    - Anak mampu bertanggung jawab ketika melakukan kesalahan.

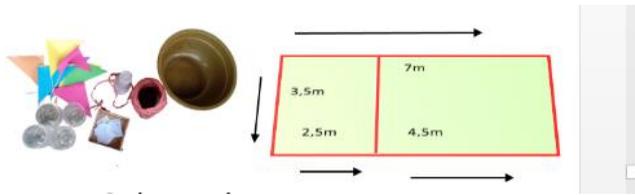
- 3). Aspek psikomotor
  - Berlari.
  - Keseimbangan tubuh.

#### 40. PERMAINAN TUIR (TUANG AIR)

Permainan tuang air merupakan salah satu permainan yang menekankan pada kerjasama tim. Pemain diharuskan untuk memindahkan air dari satu tempat menuju ke tempat lain yang sudah di sediakan dengan jarak tertentu. Pada permainan ini setiap anggota tim memiliki tanggung jawab yang dapat mempengaruhi kinerja tim tersebut. Karena setiap anggota memiliki tugas untuk memindahkan air sebanyak mungkin dari gelas yang di letakkan di jidat menuju gelas yang berada di garis akhir. Jika ada salah satu anggota yang tidak kompak maka dapat menghambat kinerja tim tersebut.

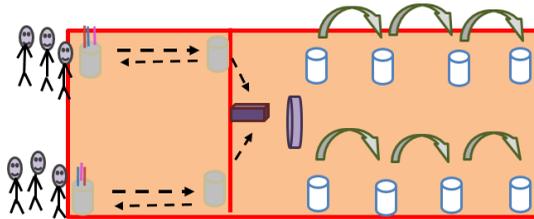
##### a. Sarana dan prasarana

- 1). Lapangan/halaman berukuran  $\pm$  panjang 7m Lebar 3,5m
- 2). Tali raffia  $\pm$  20m
- 3). Bendera, tinggi 15 cm
- 4). Gelas plastik, tinggi 16 cm
- 5). Toples  $\pm$ 20 cm
- 6). Kotak soal ukuran  $\pm$  15 $\times$ 15 cm
- 7). Kertas soal 4cm
- 8). Ember, diameter  $\pm$  35 cm



Gambar sarana dan prasarana

b. Ketentuan dan Cara bermain.



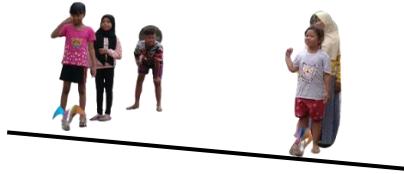
Gambar lapangan dan alur permainan

**Keterangan :**

-  : toples
-  : kotak soal
-  : ember
-  : cup gelas/gelas
-  plastic
-  : bendera
-  : alur permainan
-  : pemain

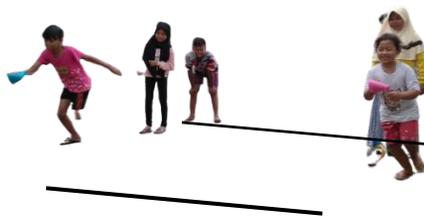
c. Cara bermain :

- 1). Pemain terdiri dari 2 tim, setiap tim berisi 3 orang. Kemudian semua tim bersiap di luar garis lapangan.



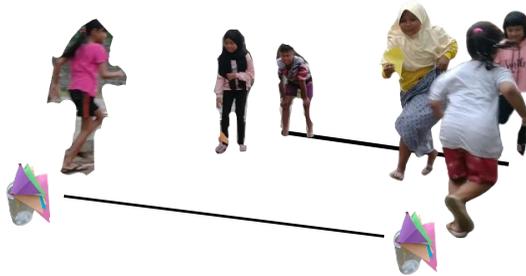
Gambar semua tim bersiap di garis start

- 2). Permainan dimulai dengan aba-aba dari pembina. Peserta harus meletakkan bendera dari toples satu ke toples lainnya dengan bergantian.



Gambar peserta meletakkan bendera dari satu toples ke toples lain.

- 3). Peserta yang sudah memasukkan bendera kembali lagi ke garis awal sampai bendera tersebut habis.



Gambar anak bergantian memasukkan bendera

- 4). Jika sudah habis kemudian setiap tim mengambil soal ke tempat yang sudah disediakan. Semua tim harus menjawab soal terlebih dahulu sebelum menuju permainan yang selanjutnya.



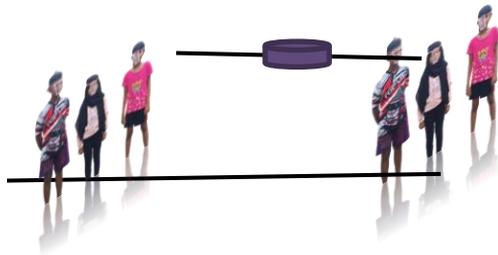
Gambar tim mengambil dan menjawab pertanyaan

- 5). Apabila sudah berhasil menjawab soal, maka semua anggota tim harus memakai gelas plastik yang sudah diberi tali raffia di ikat di kepala pas bagian dahi.



Gambar tim memakai gelas plastik di ikat di kepala

- 6). Kemudian setiap anggota berbaris banjar (memanjang kebelakang).



Gambar setiap tim berbaris banjar

- 7). Pembina menuangkan air yang berada di ember ke dalam gelas anggota tim yang berada di paling depan.



Gambar pembina menuang air ke anak

- 8). Selanjutnya setiap anggota tim harus segera menuangkan air tersebut kedalam gelas anggota selanjutnya sampai kepada anggota yang berada peling belakang, tanpa menyentuh gelas tersebut dengan tangan.



Gambar cara bermain estafet air

- 9). Anggota tim yang paling belakang harus menuang air tersebut kedalam gelas yang sudah disediakan di garis akhir.



Gambar anak menuang air

- 10). Kemudian di ulang sampai gelas terisi air banyak, tim yang paling cepat mengisi air sampai gelas penuh dinyatakan menang.
- d. Penentuan pemenang.
- Tim dinyatakan menang apabila gelas yang di belakang terisi penuh/lebih banyak dari tim lain. Tim yang kalah akan diberi hukuman.
- e. Pelanggaran dalam permainan.
- 1). Apabila pemain meletakkan bendera dengan membawa 2 bendera sekaligus, maka tim harus mengulang permainan dari awal.
  - 2). Apabila anggota tim menuangkan air ke anggota lain dengan menyentuh gelas plastik, maka tim harus kembali mengulang estafet air.

f. Hukuman dalam permainan

Tim yang kalah mendapat hukuman menyanyi

g. Aspek-aspek dalam permainan

1). Aspek kognitif

- Anak mampu menangkap dan memahami informasi dan penjelasan yang diberikan pembina mengenai cara bermain.
- Anak mampu mengingat jumlah bendera yang sudah ditaruh didalam wadah.
- Anak mampu mengingat dan memenuhi peraturan permainan yang telah ditentukan.
- Anak mampu menjawab pertanyaan yang sudah disediakan pembina.
- Anak mampu menuangkan air dari kepala ke anggota lainnya.

2). Aspek afektif

- Anak mampu melakukan permainan sebaik mungkin.
- Anak dapat bekerjasama dalam permainan.
- Anak dapat saling menyemangati
- Anak mampu bertanggung jawab ketika melakukan kesalahan.

3). Aspek psikomotorik

#### 41. PERMAINAN “GOBAK SOMIE”



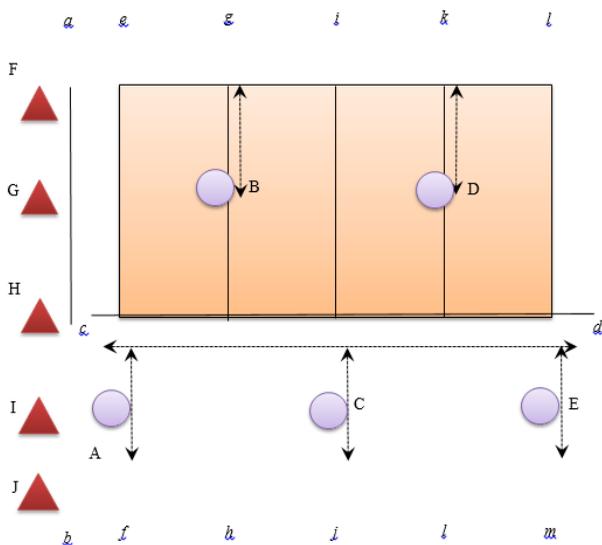
Permainan “Gobak Somie” ini adalah nama unik dari permainan tradisional “Gobak Sodor atau Galah Asin”. Gobak Sodor adalah permainan bergerak bebas yang dimainkan di lapangan berbentuk segi empat berpetak-petak. Dalam permainan ini ada yang bertugas sebagai penjaga dan ada yang sebagai penyerang. Inti dari permainan ini adalah penjaga yang bertugas menghadang lawan agar tidak bisa lolos melewati penjaga sampai garis terakhir dan kembali ke garis awal. Sedangkan penyerang berusaha melewati penjaga sampai garis terakhir dan kembali ke garis awal (tanpa tersentuh). Adapun beberapa manfaat dari permainan ini yaitu: melatih kerjasama, melatih kecepatan dan kelincahan, dan juga dapat melatih fisik (daya tahan) dan mental.

##### a. Sarana dan Prasarana Permainan “Gobak Somie”

###### 1). Kapur, Cat atau Tali



2). Lapangan berukuran 9m x 4m



Keterangan.:

 : Pemain Tim Serang

 : Pemain Tim Jaga

 : Garis Yang Diinjak Pemain Tim Jaga

Garis *ab* : Garis Pangkalan Tim Serang

Garis *cd* : Garis Sodor

Garis *ef, gh, ij, kl, mn* : Garis Melintang

b. Cara Bermain “Gobak Somie”

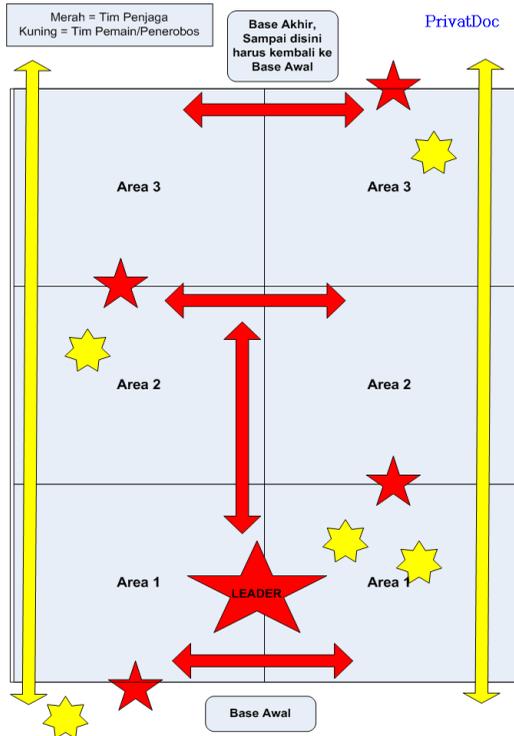
- 1). Permainan ini dimainkan oleh 2 tim, setiap tim terdiri dari 3-5 pemain. 1 tim sebagai penjaga dan 1 tim sebagai penyerang (bergantian).



- 2). Tim penjaga menjaga setiap garis horizontal dan 1 pemain menjaga di garis vertikal (di tengah lapangan).



- 3). Pergerakan penjaga dibatasi oleh garis batas yang sudah ditentukan.



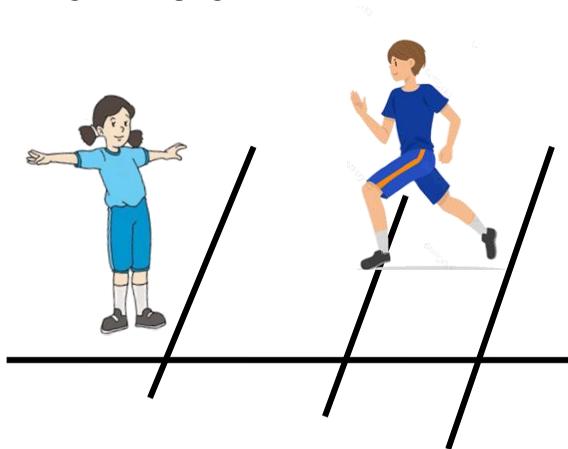
- 4). Penjaga berusaha untuk menghalangi/menyentuh penyerang.



- 5). Untuk penjaga kedua kaki harus tetap di garis saat berusaha menyentuh lawan, dan pergerakan hanya boleh ke kanan dan ke kiri (tidak boleh melangkah maju atau mundur).

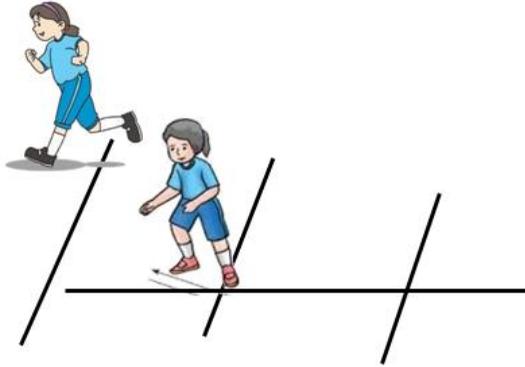


- 6). Untuk penyerang harus berusaha melewati garis dari awal sampai akhir dan kembali lagi (tanpa tersentuh), dan tidak boleh menyentuh/menginjak batas garis samping.

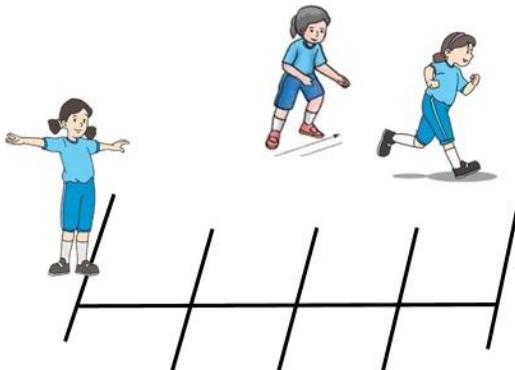


c. Cara Penilaian Permainan “Gobak Somie”

- 1). Setiap berhasil melewati penjaga, tim penyerang akan mendapatkan 1 poin.



- 2). Jika ada pemain yang dapat kembali tanpa tersentuh, tim tersebut dianggap menang dan mendapat 1 petak.

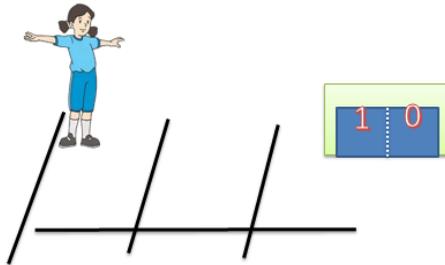


- 3). Kemenangan akan ditentukan oleh tim yang mendapatkan poin terbanyak.



d. Pelanggaran dalam Permainan “Gobak Somie”

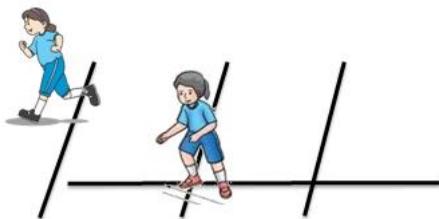
- 1). Jika penjaga melewati garis melintang yang dijaga maka poin yang didapat dikurang 1.



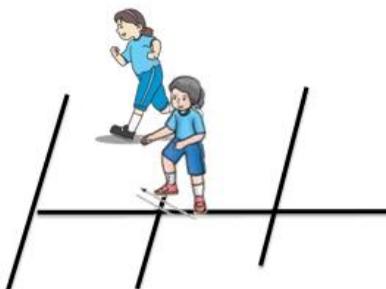
- 2). Jika kaki penjaga keluar dari garis maka poin juga akan dikurangi 1.



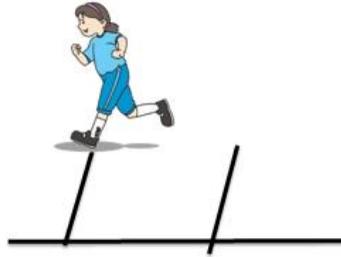
- 3). Pemain harus melewati garis jaga, kalau dilanggar maka akan dianggap mati dan akan digantikan oleh pemain yang lain.



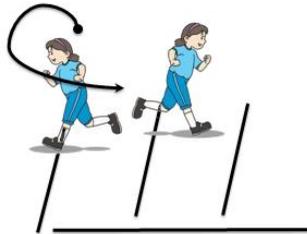
- 4). Penyerang jika tersentuh penjaga maka dianggap mati.



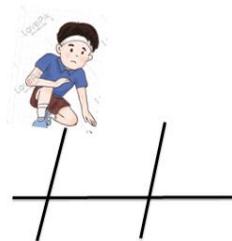
- 5). Serangan berakhir jika :
- Terjangkau / disentuh penjaga



- Kaki keluar / menyentuh garis samping



- Kedua kaki sudah menginjak / melewati garis tetapi kembali pada posisi sebelumnya
- Tangan menyentuh garis



## 42. PERMAINAN “LEMPAR TANGKAP HARAPAN”



Permainan “Lempat Tangkap Harapan” adalah nama unik dari permainan “Lempat Tangkap Bola”. “Lempat Tangkap Bola” merupakan salah satu permainan yang menggunakan bola sebagai media. Permainan ini seringkali diterapkan bagi anak usia dini dengan tujuan dapat melatih gerak motorik dan kelincahan anak. Dalam permainan ini dibutuhkan koordinasi yang baik antara kerjasama mata, tangan serta kaki. Maka dari itu permainan ini dibutuhkan kecepatan yang baik. Permainan ini juga terdiri dari 2 tim, masing-masing tim berusaha memasukkan bola ke gawang tim lawan namun bukan dengan menggunakan kaki melainkan menggunakan tangan. Pada umumnya teknik atau cara bermain permainan ini hampir sama dengan sepak bola namun yang membedakan kali ini permainan “Lempat Tangkap Harapan” ini dilempar menggunakan tangan.

- a. Sarana dan Prasaran Permainan “Lempat Tangkap Harapan”
  - 1). Bola plastik (supaya tidak sakit saat tidak sengaja dilempar mengenai lawan).



- 2). Tali atau kayu atau bisa juga gawang (jika ada) untuk memasukkan bola.



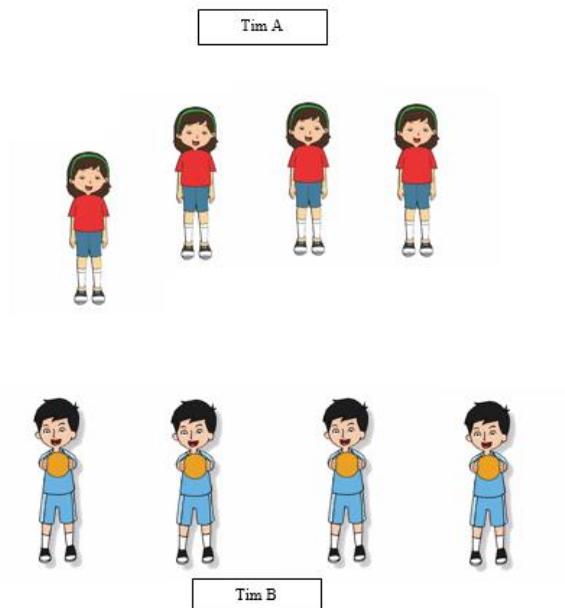
- 3). Lapangan yang berukuran 12 x 6 m.

12m

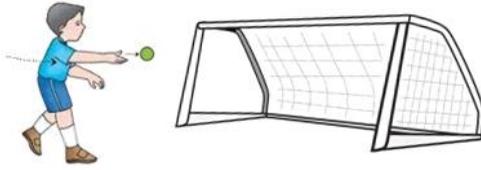


b. Cara Bermain Permainan “Lempar Tangkap Harapan”

- 1). Para pemain akan dibagi menjadi 2 tim, Tim A dan Tim B, masing-masing tim bisa terdiri dari 3-5 anak.



- 2). Masing-masing tim akan berusaha memasukkan bola ke dalam gawang namun dengan menggunakan tangan.

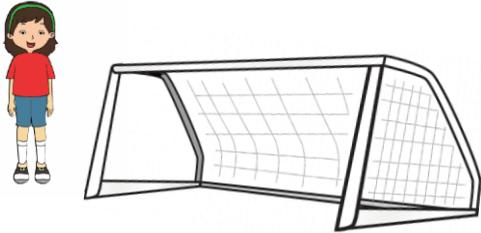


- 3). Bola tidak boleh dilempar atau ditendang menggunakan kaki.



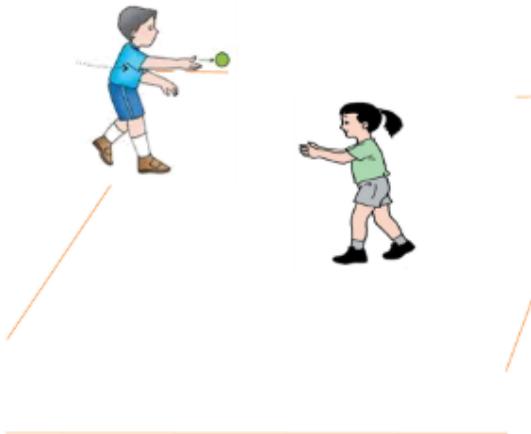
c. Cara Penilaian Permainan “Lempar Tangkap Harapan”

- 1). Tim yang berhasil memasukkan bola ke gawang, tim tersebut akan mendapatkan 3 poin.

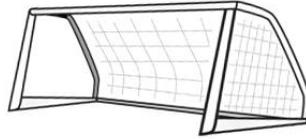


d. Pelanggaran dalam Permainan “Lempar Tangkap Harapan”

- 1). Apabila ada 1 pemain dari salah satu tim yang sengaja melempar bola menggunakan kaki maka tim tersebut akan mengurangi poin yang didapat timnya sebanyak 2 poin.



2 0

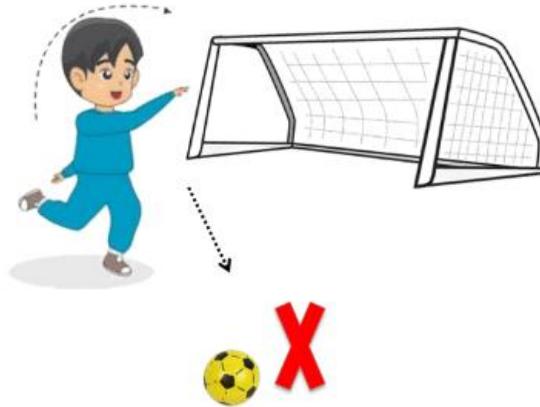


- 2). Tidak boleh dengan sengaja menendang bola menggunakan kaki.



**X**

- 3). Saat melempar bola, bola tidak boleh sampai berhenti atau terjatuh, jika bola terjatuh maka anggota tim yang menjatuhkan akan mendapatkan pengurangan 1 poin.



#### 43. PERMAINAN LONTANG BATA ZIG-ZAG

Permainan Lontang bata zig-zag adalah permainan yang dapat meningkatkan kelincahan, kekuatan otot kaki, paha dan betis. Lontang bata zig-zag merupakan kegiatan jasmani yang berbentuk gerak lari atau berlari melalui rintangan.

- a. Sarana dan Prasarana Permainan Lontang Bata Zig-Zag
- 1). Lapangan atau tempat yang cukup luas, ukuran lapangan 5x3m
  - 2). Benda yang dijadikan sebagai rintangan (bata)
  - 3). Kertas
  - 4). Botol



- b. Cara Bermain Permainan Lontang Bata Zig-Zag
- 1). Permainan ini dilakukan oleh dua Tim yaitu tim A dan Tim B masing-masing tim terdapat 2 orang pemain.



- 2). Langkah pertama salah satu anak diberi pertanyaan untuk melatih kemampuan otak seperti contoh  $2 \times 3$  berapa? dan siapa yang lebih dulu mengangkat tangan dan menjawab benar maka anak tersebut dipersilahkan memulai permainan terlebih dahulu dan diberi sebuah kertas untuk diberikan kepada teman satu tim yang ada di ujung.



- 3). Langkah kedua masing-masing tim melompati botol sebanyak 2x tanpa menyentuh botol tersebut.
- 4). Langkah ketiga masing-masing tim melakukan squat jump sebanyak 3x.



- 5). Langkah keempat melakukan gerakan lari zig-zag



- 6). Langkah kelima kertas diberikan kepada teman satu tim yang ada diujung
- 7). Kemudian harus kembali melakukan lari zig-zag, squat jump 3x, dan melompati bata sebanyak 2x.

- 8). Dan siapa yang sampai kemudian mengangkat kertas terlebih dahulu berarti tim tersebut adalah pemenangnya.



- c. Cara Menentukan Penilaian Permainan Lontang Bata Zig-Zag

Barang siapa yang terlebih dahulu berhasil sampai di garis awal dan mengangkat kertas maka tim tersebut layak dinyatakan sebagai pemenang.

- d. Pelanggaran Dalam Permainan Lontang Bata Zig-Zag

Pelanggaran dalam permainan ini diantaranya yaitu:

- 1). Ketika tim melompat tetapi mengenai benda yang dijadikan sebagai rintangan atau kertas yang dibawa oleh pemain terjatuh maka akan mendapat hukuman berupa sit up sebanyak 5 kali.
- 2). Jika tim tidak melakukan semua rintangan maka tim tersebut akan mendapat diskualifikasi.

- e. Aspek Perkembangan Permainan Lontang Bata Zig-Zag

f. Kognitif

- 1). Anak menangkap informasi dari penjelasan yang diberikan mengenai cara bermain.
- 2). Anak berfikir bagaimana melakukan lari zig-zag dengan posisi tubuh menghadap satu arah.
- 3). Anak berfikir bagaimana melompat agar pas dengan jarak antar botol.
- 4). Anak berfikir mengenai pertanyaan yang diberikan dan menjawab dengan benar.

g. Efektif

- 1). Anak mampu bekerja sama dalam permainan ini.
- 2). Anak mampu melakukan permainan ini dengan penuh tanggung jawab dan tanggap.
- 3). Anak harus menjaga kekompakan agar kertas tidak jatuh.
- 4). Anak harus berkomunikasi dan memberi semangat untuk teman satu timnya.

h. Psikomotorik

- 1). Melompat
- 2). Squat jump
- 3). Berlari zig-zag
- 4). Keseimbangan tubuh

44. PERMAINAN SALIR (SALUR AIR)

Permainan Salir adalah permainan yang dilakukan oleh 2 orang masing-masing tim dengan cara menyalurkan botol

yang diisi air kepada teman satu tim secara bergantian. Permainan salir dapat melatih kekuatan otot kaki ketika berlari menuju tempat sesuai peraturan permainan dan kekuatan otot lengan untuk membawa botol yang sudah diisi air.

a. Sarana dan Prasarana Permainan Salir

- 1). Lapangan atau tempat yang cukup luas, ukuran lapangan 4x2m



- 2). - Botol yang diisi air



b. Cara Bermain Permainan Salir

- 1). Permainan ini dilakukan oleh dua Tim yaitu tim A dan Tim B masing-masing tim terdapat 2 orang pemain dan satu pemain sebagai penentu pemenang.
- 2). Langkah pertama anak yang berdiri paling depan diberi pertanyaan mengenai bahasa Inggris dari air.



- 3). Kemudian siapa yang mengangkat tangan terlebih dahulu kemudian berhasil menjawab dengan benar, maka tim tersebut dipersilahkan memulai permainan terlebih dahulu dan selang waktu 2 detik disusul oleh tim lawan.



- 4). Langkah kedua anak yang paling depan berlari memberikan botol yang berisi air kepada anak kedua dan anak kedua berlari menuju tempat anak pertama.



- 5). Langkah ketiga anak yang menjadi penentu pemenang memberikan pertanyaan berapa hasil dari  $3 \times 4$  kepada pemain kedua.



- 6). Kemudian yang paling dulu mengangkat tangan dan berhasil menjawab pertanyaan maka tim tersebut akan berlari memberikan botol terlebih dahulu kepada pemain pertama.



- 7). Langkah keempat anak kedua langsung berlari dan memberikan botol menuju anak pertama.



- 8). Langkah kelima anak pertama berlari dan memberikan botol kepada anak yang menjadi penentu pemenang.



- 9). Siapa yang terlebih dahulu memberikan botol berisi air tersebut kepada anak penentu pemenang maka tim tersebutlah yang menjadi pemenang dalam permainan ini.



c. Cara Menentukan Penilaian Permainan Salir

Penilaian pada permainan ini yaitu ditentukan oleh siapa yang terlebih dahulu berhasil memberikan botol kepada anak yang menjadi penentu pemenang maka tim tersebut layak disebut sebagai pemenang dalam permainan ini .

d. Pelanggaran Dalam Permainan Salir

Pelanggaran pada permainan salir yaitu:

- 1). Apabila botol terjatuh maka permainan diulangi dari awal.
- 2). Apabila tim melakukan langkah-langkah yang tidak sesuai dengan cara bermain maka tim tersebut diberi hukuman squat jump 3x.

e. Aspek Perkembangan Permainan Salir

- 1). Kognitif

- Anak berfikir mengenai pertanyaan yang diberikan dan menjawab benar.
  - Anak berfikir bagaimana cara berlari agar sampai dengan tepat ditempuh tujuan.
  - Anak berfikir bagaimana cara membawa botol berisi air agar tidak jatuh.
- 2). Efektif
- Anak mampu bekerja sama dalam permainan ini.
  - Anak mampu melakukan permainan ini dengan penuh tanggung jawab dan tanggap.
  - Anak harus menjaga kekompakan agar botol yang berisi air tidak jatuh.
  - Anak harus berkomunikasi dan memberi semangat untuk teman satu timnya.
- 3). Psikomotorik
- Berlari
  - Keseimbangan tubuh

#### 45. PERMAINAN BUAYA-BUAYA AN

##### a. Perlengkapan dan Peraturan Buaya-Buaya an

Permainan buaya-buaya an adalah termasuk permainan yang di lakukan dengan mengandalkan otot kaki dimana kaki adalah tumpuan utama permainan ini, permainan ini terdiri dari 5 orang dimana 1 orang menjadi buaya nya dan yang 4 lainnya menjadi manusia atau mangsa buayanya.

Dalam permainan ini tidak membutuhkan alat atau peralatan khusus yang perlu disiapkan hanyalah kotakan besar yang berukuran 6 meter, dimana kotakan tersebut berfungsi sebagai garis pembatas. Dan ada juga lingkaran yang berjumlah sesuai peserta, namun uniknya jika peserta yang menjadi manusia ada 4 orang maka lingkaran yang di buat hanya 3. Lingkaran dan kotaknya pun dibuat menggunakan kayu atau benda lainnya, dimana lingkaran tersebut berfungsi untuk tempat bersarang atau bersembunyi manusia dari kejaran buaya. Lingkarannya pun harus ber jarak minimal 50 cm.



Cara bermainnya pun tergolong cukup mudah bagi anak-anak. Adapun langkah-langkah bermainnya sebagai berikut:

- 1). Sebelum permainan dimulai mereka akan melakukan suit terlebih dahulu, dimana yang kalah akan menjadi buayanya.



- 2). Sang buaya harus menghadap kebelakang terlebih dahulu dan menghitung sampai 5 dan manusia pun harus berlari menuju lingkaran yang sudah disediakan yang berjarak 3 meter.



- 3). Langkah terakhir yakni buaya menangkap manusia yang tidak mendapatkan lingkaran.



b. Pelanggaran

Dalam permainan buaya-buaya an ini sebenarnya adalah permainan yang sangat mudah hanya membutuhkan kecepatan dan kelincahan saja. Dimana yang menang adalah peserta yang dapat masuk kedalam lingkaran tepat waktu, dalam artian tidak tertangkap oleh buaya dan harus berlari dengan cepat untuk mendapatkan lingkaran. Sedangkan peserta yang kalah ialah ia yang tertangkap oleh buaya atau tidak mendapatkan lingkaran, maka dia akan tereliminasi.



#### 46. PERMAINAN LEMPAR KENA

##### a. Perlengkapan dan Peraturan Permainan Lempar Kena

Permainan lempar kena adalah permainan yang mengandalkan otot kaki, dimana kakilah yang menjadi tumpuan utama permainan ini. Permainan ini terdiri dari 6 orang, dimana dalam permainan ini dibutuhkan kecepatan individu untuk menyusun sandal menjadi piramida. Dalam permainan ini membutuhkan 3 perlengkapan, yakni:

##### b. Kotakan yang berukuran 6 meter.



1). Bola kasti



2). Sandal



c. Cara bermainnya pun sangat menyenangkan, dimana permainan ini biasanya dimainkan 3 sampai 7 pemain. Berikut langkah pertama yang harus dilakukan adalah;

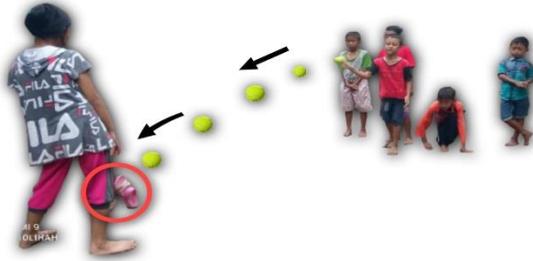
- 1). menyusun sandal menjadi sebuah bentuk menyerupai piramida.



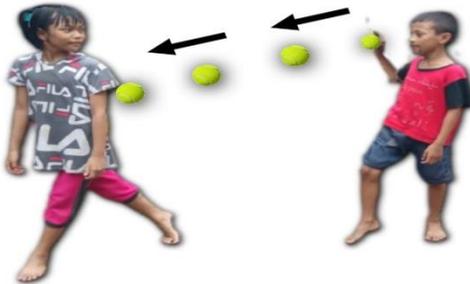
- 2). Melakukan suit untuk menentukan siapa yang akan melempar bola dan siapa yang akan menjadi penjaga.



- 3). Perwakilan dari pemenang akan melemparkan bola kearah sandal dengan jarak 5 meter.



- 4). Penjaga piramida akan mengejar para pemenang suit dengan cara melemparkan bola kearah tubuh lawan.



Pemenang dalam permainan ini apabila pelempar bola bisa menyusun kembali piramida sandal tanpa terkena lemparan bola dari penjaga piramida.

d. Pelanggaran

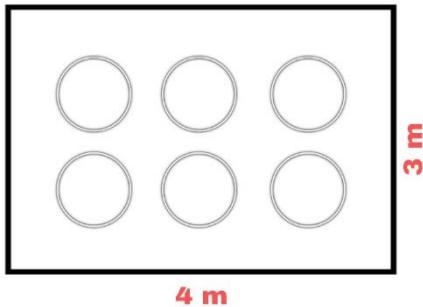
Hal yang harus di perhatikan para pemain adalah sebagai berikut:

- 1). Menjaga solidaritas antar pemain
- 2). Tidak memukul atau melempar bola di area tubuh bagian vital.
- 3). Menjunjung tinggi sportifitas.

47. PERMAINAN LONCAT RIANG

a. Sarana Prasarana Permainan Loncat Riang

- 1). Lapangan atau area dalam ruangan. Untuk area dalam ruangan seluas 4x3 meter, didalamnya terdapat garis berbentuk lingkaran dengan diameter 40 cm sebanyak 6 buah.

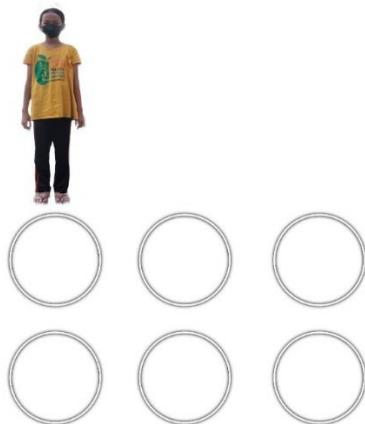


Gambar lapangan permainan loncat riang

- 2). Pakaian olahraga yang nyaman dan bersepatu. Boleh menggunakan pakaian bebas yang penting nyaman untuk dipakai.

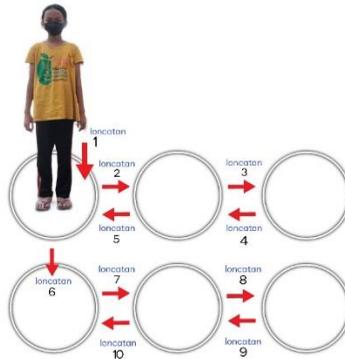
b. Cara Melakukan Permainan Loncat Riang

- 1). Permainan dilakukan oleh dua orang.
- 2). Membuat lingkaran pada lapangan permainan dan suit terlebih dahulu.
- 3). Posisi awal pemain berada di belakang garis lingkaran.



Gambar posisi awal pemain

- 4). Kemudian melompat dari satu garis lingkaran ke garis lingkaran lain, dan kaki tidak boleh keluar dari garis.



Gambar melompat ke garis lingkaran lain

5). Jika semua telah berhasil diselesaikan oleh kedua pemain, kemudian menghitung perolehan poin yang didapat. Bagi pemain yang mendapat poin terbanyak maka dia pemenangnya.

c. Cara Menentukan Penilaian Permainan

Penilaian dilakukan saat posisi melakukan permainan dari awal sampai akhir dengan baik dan benar. Setiap lompatan bernilai satu poin. Poin penilaian tertinggi didapatkan 10 point. Poin dihitung saat melakukan lompatan pertama sampai kesepuluh. Jika saat posisi melakukan lompatan salah maka poin berkurang satu. Dan apabila berhasil melakukan sepuluh lompatan maka akan mendapatkan 10 poin.

d. Pelanggaran

Saat melakukan lompatan yang tidak benar maka akan ada pelanggarannya. Sanksi pelanggaran dilakukan dengan *squat jump* sebanyak 10 kali.

e. Adapun aspek perkembangan pada permainan ini yaitu:

1). Kognitif

- Anak mampu menangkap informasi dari penjelasan yang diberikan mengenai cara bermain.
- Anak mampu mengingat jumlah poin dari setiap loncatan yang dilakukannya.
- Anak mampu memenuhi peraturan permainan yang telah ada. Seperti melakukan loncatan secara urut dari satu lingkaran ke lingkaran lain.

2). Afektif

- Anak mampu melakukan permainan sebaik mungkin.
- Anak bertanggung jawab ketika melakukan sanksi pelanggaran.
- Anak dapat saling menyemangati temannya.

3). Psikomotorik

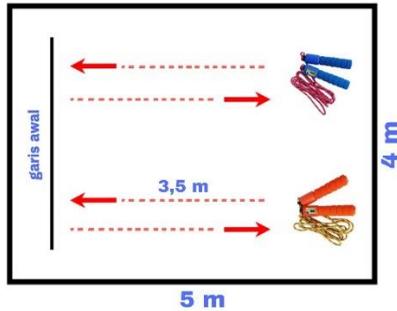
- Meloncat
- Keseimbangan tubuh

48. PERMAINAN KOBER LOLI (KOMBINASI BERLARI DAN LOMPAT TALI)

a. Sarana Prasarana Permainan Kober Loli

1). Lapangan atau area dalam ruangan

Untuk area dalam ruangan seluas 5x4 meter dan tinggi ruangan minimal 30 cm diatas kepala.



Gambar lapangan permainan lompat tali

2). Tali skipping (tali untuk lompat tali)

Selain tali untuk lompat tali boleh menggunakan karet gelang yang dianyam memanjang. Cara menganyamnya adalah dengan menyambungkan dua buah karet pada karet lainnya hingga memanjang. Panjang tali menyesuaikan bisa sekitar 3-4 meter. Untuk memberi ruang agar kaki dan tali tidak saling menyentuh diberikan sekitar 3-4 cm kelonggaran.



Gambar tali skipping

- 3). Pakaian olahraga yang nyaman dan bersepatu. Boleh menggunakan pakaian bebas yang penting nyaman untuk dipakai.
- b. Cara Melakukan Permainan Kober Loli
- 1). Menyiapkan alat permainan dan suit terlebih dahulu.
  - 2). Badan berdiri dengan kaki rapat



Gambar berdiri dengan kaki rapat

- 3). Berlari menuju tali yang sudah disediakan



Gambar berlari menuju tali skipping yang sudah disediakan

- 4). Melakukan lompatan tali sebanyak 5 kali



Gambar melakukan lompat tali

Cara melakukan lompat tali yaitu pertama, pilih tali yang tepat, berdiri dan ambil tali, kemudian langkahi tali, gunakan kedua telapak dan pergelangan tangan untuk mengayunkan tali ke atas kepala. Ketika tali bergerak menuju depan kaki, disitulah melompat dilakukan.

- 5). Setelah melakukan lompatan selesai anak berlari menuju posisi awal permainan.



Gambar berlari menuju posisi awal

- 6). Jika semua telah berhasil diselesaikan oleh para pemain, permainan dilakukan seterusnya hingga para pemain memutuskan untuk mengakhiri permainan ini.
- c. Cara Menentukan Penilaian

Penilaian dilakukan saat posisi melakukan permainan dari awal sampai akhir dengan baik dan benar. Jika saat posisi melakukan lompatan tali salah, dan kecepatan melakukan permainan dikalahkan dengan pemain lawan, maka si lawan main tidak menang.

Poin penilaian tertinggi didapatkan 10 point. Poin dihitung saat melakukan lompat tali dan berlari. Untuk berlari nilainya 5 poin, sedangkan untuk lompat tali nilainya 1 poin per lompatan. Jika berhasil melakukan lompatan sebanyak lima kali maka akan mendapatkan 5 poin.
  - d. Pelanggaran

Pelanggaran dikenakan saat melakukan lompatan tidak benar maka akan ada pelanggarannya. Sanksi pelanggaran dilakukan dengan melompat tali lagi sebanyak lima kali.
  - e. Adapun aspek perkembangan pada permainan ini yaitu:
    - 1). Kognitif
      - Anak mampu menangkap informasi dari penjelasan yang diberikan mengenai cara bermain.
      - Anak mampu mengingat jumlah lompatan saat melakukan lompat tali.

- Anak mampu memenuhi peraturan permainan yang telah ada. Seperti berlari dan melakukan lompat tali.

2). Afektif

- Anak mampu melakukan permainan sebaik mungkin.
- Anak bertanggung jawab ketika melakukan sanksi pelanggaran.
- Anak dapat saling menyemangati temannya.

3). Psikomotorik

- Berlari
- Melompat
- Keseimbangan tubuh

## **BAB III**

### **PENUTUP**

#### **A Simpulan**

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk tetap bisa menghadapi beban fisik yang didapatkan tanpa merasa kelelahan. Jika seseorang memiliki kebugaran jasmani yang baik, dia dapat melakukan aktivitas dengan lancar. Kebugaran jasmani banyak macamnya diantaranya kecepatan, kelincahan, daya tahan, kekuatan, daya otot, kelenturan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan reaksi. Cara latihannya juga bermacam-macam tergantung apa yang ingin ditingkatkan. Misal lari bolak-balik meningkatkan kelincahan dan kecepatan, bermain bowling untuk melatih ketepatan, dll.

Kebugaran jasmani penting untuk dilatih terutama saat masih anak-anak. Agar latihan kebugaran jasmani menjadi lebih menarik dimata anak-anak, modifikasi kemudian dilakukan pada beberapa latihan dalam bentuk permainan. Seperti modifikasi lari estafet diganti dengan permainan Buturing, kemudian lari bolak-balik diganti dengan permainan ayo bangun istana, dan sebagainya.

#### **B Saran**

Demikian keseluruhan isi buku, tentunya penulis menyadari bahwa masih banyak kesalahan dalam penulisan makalah ini. Oleh sebab itu, kritik dan saran yang membangun dari para pembaca agar dapat penulis jadikan pedoman penulisan yang lebih baik di masa mendatang.

