

ANEKA PERMAINAN KEBUGARAN JASMANI

Kami adalah pemuda harapan bangsa, kami hidup tumbuh dan besar di Negeri yang kaya potensi alam, ragam bahasa dan budaya. Kami sebagai tolak ukur dan contoh untuk anak negeri selanjutnya. Banyak para pendidik yang memerlukan adanya metode dan contoh pembelajaran yang menarik untuk anak usia dini, guna untuk mengembangkan kecerdasan mereka selanjutnya. Anak usia dini akan menjadi harapan bangsa, yang berkompeten dikemudian hari. Dalam hal ini, kita perlu mengembangkan potensi dan bakat mereka dengan memberikan beberapa model permainan yang beraneka ragam. Coretan imajinasi para penulis yang tertuang di dalamnya membuktikan banyak sekali potensi anak negeri dalam hal berkarya melalui pemikirannya membuat sebuah metode/pembelajaran dalam bentuk permainan untuk AUD. Harapan kami sebagai penulis yang tidak lain merupakan Mahasiswa PIAUD dengan adanya buku ini dapat menambah inspirasi untuk pendidik atau mahasiswa juga di luar sana dalam memberikan pembelajaran yang menyenangkan untuk AUD.



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



ANEKA PERMAINAN KEBUGARAN JASMANI

Sherly Klarisa, dkk
Editor: Dr. Adi Wijayanto, S.Or., S.Kom., M.Pd., AIFO.

ANEKA PERMAINAN KEBUGARAN JASMANI



ANEKA PERMAINAN KEBUGARAN JASMANI

Sherly Klarisa, dkk

Biru Atma Jaya



Aneka Permainan Kebugaran Jasmani

Penulis : Sherly Klarisa, Alfina Fitria Nadziroh, Lailatul Muslimah, Indi Ayu Kusuma, Enik Dwi Sukmawati, Siti Lailatul khabibah, Nisa Fadila Hryuni Putri, Nikita Rohmatun Nadhila, Nailul Muna Shiba Sausan, Zulfa Anikmah, Lailatul Unawaroh, Alik Khusnaini, Ummi Nurul Jannah, Dian Pawarti, Aditira Astadewa Nita Harum, Arina Manasikana, Zumna Himmatuz Zahro', Nadila Putri Eka Sakti, Devi Lutfian Mindhayanti, Zella Giantika, Lala Putri Isnaini, Bicky Galuh Saputri, Qorry Anisatul Azizah, Chasnaul Choiriyah, Devinna Adellia Mustika Santoso, Binti Nur Kholifah, Maulida Iaina Rahma, Atina Balqis Azzahra, Nangimul Jannnah, Nurul Faridatur Rohmah, Dhea Fadilla.

Editor : Dr. Adi Wijayanto, S.Or., S.Kom., M.Pd., AIFO.
Penyunting : Alfina Fitria Nadziroh
Desain Sampul : M. Ali Imron
Tata Letak : M. Rudi Cahyono

Biru AtmaJaya

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

Cetakan Pertama,
Januari 2022 vi + 120 halaman; 14,8 x 21 cm

ISBN: 978-623-5529-58-5

@Hak cipta dilindungi Undang-Undang 2021

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

PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala limpahan Rahmat serta Hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan buku Antologi Essai yang berjudul, “Aneka Permainan Kebugaran Jasmani” dengan tepat waktu. Penyusunan buku ini bertujuan untuk mengenalkan lebih dalam kebudayaan di desa-desa yang masih belum banyak diketahui oleh masyarakat luas.

Keberhasilan dalam penyusunan buku ini tentunya tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak dan juga memberikan dukungan positif sehingga bisa menerbitkan buku ini. Untuk itu, dalam kesempatan ini penulis menghaturkan rasa hormat dan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang membantu serta memberikan dukungan baik secara moril dan materi dalam menyelesaikan penyusunan buku ini.

Penulis menyadari bahwa penyusunan buku ini tidak luput dari kesalahan baik dari teknis penyajian maupun penulisannya. Maka dari itu, penulis dengan rendah hati dan dengan tangan terbuka sangat diharapkan kritik, saran, serta masukan dari pembaca untuk perbaikan selanjutnya. Penulis berharap dengan adanya penyusunan buku ini dapat membawa manfaat bagi penulis khususnya dan juga bagi pembaca umumnya.

Tulungagung, 7 Januari 2022

Penulis

DAFTAR ISI

PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
BAB 1 PERMAINAN KOLIPAT & BELEMCAKAP	1
BAB 2 PERMAINAN BAKUL & BOBO	9
BAB 3 PERMAINAN BOLKIMELDA & GELEBOWA	19
BAB 4 PERMAINAN LALOKATOS & RAPALE	25
BAB 5 PERMAINAN PINTARBOLL & BOLA BOLA PINTAR	36
BAB 6 PERMAINAN SPOON MARBLES ZIG-ZAG & LEFT FOOT PEDESTAL GAME.....	42
BAB 7 PERMAINAN LADUSING & IS BOT DEKIL	50
BAB 8 PERMAINAN BOPHA & BABE.....	58
BAB 9 PERMAINAN RINTANGAN MEMASUKKAN BALON & BOLA ZIG-ZAG	72
BAB 10 PERMAINAN LEM BARU	78
BAB 11 PERMAINAN COMIX & FRUIT BASKET	82
BAB 12 PERMAINAN CEPAT TANGKAS REACTION	96
BAB 13 PERMAINAN BO SA KI & TU TO IR	100

BAB 14 PERMAINAN BOLA BAKIAK & BOLA TANGAN.....	106
BAB 15 PERMAINAN LUMUT	112
BAB 16 PERMAINAN ZIG ZAG BOLA BOLA	116

BAB 1

PERMAINAN KOLIPAT DAN BELEMCAKAP



Menggunakan Unsur Kebugaran Jasmani "Daya Ledak"

OLEH :
DEVINNA ADELLIA M. S
QORRY ANISATUL AZIZAH



OLEH :
QORRY ANISATUL AZIZAH
DEVINNA ADELLIA M. S

Anak usia dini merupakan tahapan yang sangat penting. Dimasa ini anak mengalami masa emas atau *golden age*, dimana perkembangan yang signifikan, dari segala aspek. Untuk itu, agar anak dapat berkembang maksimal, diperlukan stimulus yang tepat. Salah satu aspek perkembangan fisik yang dilalui anak adalah aspek perkembangan fisik motoric. Menurut Hurlock (1978) perkembangan fisik / motoric mempengaruhi kehidupan anak baik secara langsung maupun tidak langsung. Secara langsung, perkembangan fisik menentukan kemampuan dalam bergerak, sedangkan secara tidak langsung pertumbuhan dan perkembangan fisik akan mempengaruhi bagaimana anak akan memandang dirinya sendiri dan orang lain.

Salah satu cara untuk menstimulus fisik motoric anak yaitu dengan bermain yang didalamnya terdapat unsur kebugaran jasmani. Terdapat sepuluh komponen kebugaran jasmani meliputi: kekuatan (*streght*), kecepatan (*speed*), daya ledak (*power*), daya tahan (*endurance*), kelenturan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), reaksi (*reaction*), dan antisipasi. Kebugaran jasmani sangat penting untuk perkembangan anak usia dini. Ketika anak sedang bergerak atau melakukan latihan kebugaran jasmani, psikomotorik akan berkembang. Jika psikomotorik anak berkembang, maka saraf lain juga akan ikut berkembang.

Salah satu unsur kebugaran jasmani adalah daya ledak (*power*). Daya ledak merupakan gabungan dari kekuatan dan kecepatan. Unsur dari kekuatan merupakan kemampuan otot-otot tubuh. Kebugaran jasmani daya ledak ini melatih anak untuk menguatkan anggota gerak tubuh yaitu tangan dan kaki untuk melatih menguatkan otot tangan, dan kaki anak usia dini

A PERMAINAN KOLIPAT

Kolipat atau kepanjangan dari ‘kolaborasi lempar tangkap’ merupakan permainan adu kecepatan dimana setiap timnya dimainkan oleh dua orang. Di dalam permainan ini terdapat gerak melompat, koordinasi dan juga kekuatan tangan. Diharapkan dengan memainkan permainan ini dapat menguatkan otot kaki ketika melompati kun atau melompat menggunakan satu kaki yang dikaitkan dengan teman dan juga menguatkan otot tangan ketika mengangkat piring berisi pasir dengan bergandengan tangan.

1. Denah Arena Permainan Kolipat

SIMBOL	KETERANGAN
	Tim A
	Tim B
	Garis Finish
	Garis Start
	Lintasan meloncat
	Lintasan dengan bergandengan kaki
	Lintasan dengan bergandengan tangan
	Kun / botol berisi air

2. Sarana dan Prasarana Permainan Kolipat

- a. Pasir @300 gram
- b. 2 buah piring Melamin diameter \pm 20 cm
- c. Enam Botol berisi air 350ml sebagai pengganti kun

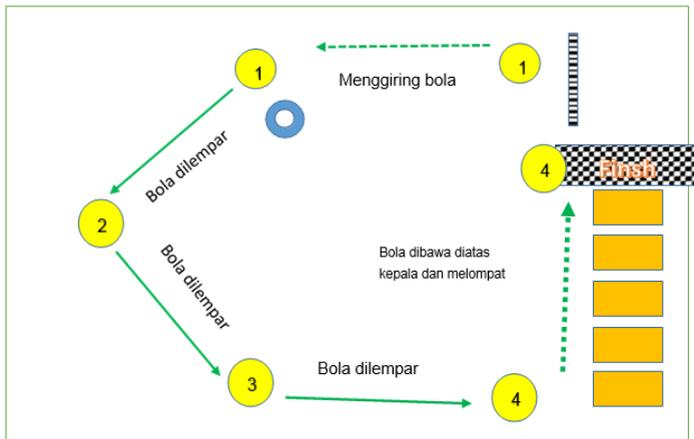
- d. Arena permainan $\pm 12,5 m^2$
3. **Langka-Langkah Permainan Kolipat**
- a. Anak dibagi menjadi 2 tim, dimana anggota timnya berbaris di belakangnya.
 - b. Ketika mendengar aba-aba, anak mulai melewati rintangan pertama diikuti anggota timnya.
 - c. Setelah berhasil melewati rintangan, setiap anggota tim berjalan dengan menggunakan satu kaki dengan satu kaki lainnya dikaitkan dengan anggota timnya.
 - d. Kemudian kedua tim mengambil piring yang telah disediakan, dimana setiap anggota membawa masing-masing satu piring berisikan pasir.
 - e. Anak membawa piring dengan menggunakan satu tangan, dengan satu tangan lainnya bergandengan dengan anggota timnya.
 - f. Anak berjalan cepat menuju garis finis, siapa yang lebih dahulu itulah pemenangnya.
4. **Peraturan Permainan Kolipat**
- a. Pemenang: Anak dengan membawa pasir paling banyak sampai garis finish
 - b. Kecurangan : Anak yang curang akan memulai permainan dikeluarkan dari permainan walaupun permainan belum sampai akhir.

B PERMAINAN BELEMCAKAP

Belemcakap merupakan permainan gabungan melempar, meloncat dan menangkap bola . Permainan ini adalah sejenis permainan kecepatan, diberi waktu tertentu. Dengan

menggabungkan dari gerakan tersebut memungkinkan anak untuk menggunakan otot tangan untuk menggiring bola, melempar bola, dan mengangkat bola, dan juga otot kaki ketika menggiring bola sambil berjalan dan melompat. Selain itu, koordinasi tim sangat diperlukan dalam permainan ini saat melempar bola. Permainan *Belemcakap* ini bisa dimainkan dengan dua aturan, yang pertama adalah membagi menjadi dua tim, dimainkan bersamaan, siapa yang tercepat mencapai garis finish maka dia pemenangnya. Yang kedua adalah menggunakan penghitung waktu, tim yang dapat menyelesaikan tantangan dengan durasi lebih singkat dialah pemenangnya.

1. Denah Arena Permainan Balemcakap



SIMBOL	KETERANGAN
	Tim A
	Kertas untuk tanda melompat
	Garis Finish
	Garis Start
	Lintasan dengan melompat
	Lintasan dengan menggiring bola
	Lintasan melempar bola
	Kun / botol berisi air

2. Sarana Dan Prasaran Permainan Belemcakup
 - a. Bola basket ukuran 7
 - b. Arena permainan $\pm 12,5 \text{ m}^2$
 - c. Botol berisi air 350ml sebagai pengganti kun
 - d. Kertas HVS bekas 5 lembar
 - e. Selotip
 - f. Gunting

3. Langkah-langkah permainan *Belemcakup* :
 - a. Permainan dimulai ketika terdengar aba-aba
 - b. Anak di post pertama memulai menggiring bola sampai kun terakhir dengan jarak $\pm 3 \text{ m}$
 - c. Kemudian melempar (*passing*) ke anak di post kedua dengan jarak $\pm 3 \text{ m}$

- d. Anak dipost ke tiga melempar kembali ke anak di post ke empat dengan jarak $\pm 3\text{m}$
 - e. Anak di post ke empat menerima bola, lalu mengangkat bola diatas kepala dan melompat sesuai pada kertas yang ditempel di lantai, sampai garis finish.
4. Aturan Permainan Belemcakap
- a. Pemenang: siapa yang cepat mencapai garis finish pemenangnya.
 - b. Kecurangan : anak yang tidak sesuai dengan langkah-langkah akan mengulang dari awal.

Buku Panduan Permainan Anak Usia Dini menggunakan
unsur Kebugaran Jasmani

BAB 2

PERMAINAN BAKUL DAN BOBO



Menggunakan Unsur Kebugaran Jasmani Kekuatan/Strength

OLEH :
DEVI LUTVIA MINDHAYANTI
ZELLA GIANTIKA

OLEH:
DEVI LUTVIA MINDHAYANTI
ZELLA GIANTIKA

A PERMAINAN BAKUL

1. Pengertian Permainan Bakul

Permainan bakul (bola pukul) yaitu permainan yang dimainkan dengan cara dipukul. permainan tersebut dimodel simpel. Mainan bakul bisa menjadikan permainan edukatif dan permainan yang dapat memberikan stimulasi perkembangan anak, seperti perkembangan fisik, motorik kasar dan halus, keberanian, dan juga psikososial.

Menurut Yulingga memukul adalah suatu aksi menggunakan satu atau dua tangan dengan menggunakan alat untuk mendorong atau memberikan daya pada suatu obyek. Sedangkan Suryatna mengemukakan gerak dasar memukul yang benar adalah pukulan yang menimbulkan arah bola bergerak lurus, cepat, dan tidak melambung.

Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli dapat disimpulkan, bahwa gerak dasar memukul merupakan gerak dasar yang menggunakan bagian tubuh seperti tangan dan bisa juga menggunakan alat pemukul agar dapat memberikan daya pada suatu obyek, dalam melakukan pukulan yang benar adalah pukulan bergerak lurus, cepat, dan tidak melambung.

2. Media Dan Alat Permainan Bakul

- a. 2 palu plastik ukuran 50cm (untuk tongkat memukul)
- b. 8 balon (untuk bahan yang dipukul)

- c. 2 kertas ukuran 21x29,7 (untuk pembuatan huruf dan pengisi di balon)
- d. 1 bungkus permen(untuk pengisi di balon)
- e. 1 bundel tali raffia (untuk pembatas lapangan)
- f. 8 buah karet gelang (untuk menali balon)
- g. 1 buah pompa untuk memompa balon
- h. 1 buah pensil 2B untuk membuat huruf
- i. 1 buah spidol snowman untuk menebali huruf
- j. 1 gunting untuk menggunting tali raffia

3. Profil Permainan Bakul

- a. Menjelaskan langkah-langkah permainan kepada anak



- b. Anak mulai melakukan permainan



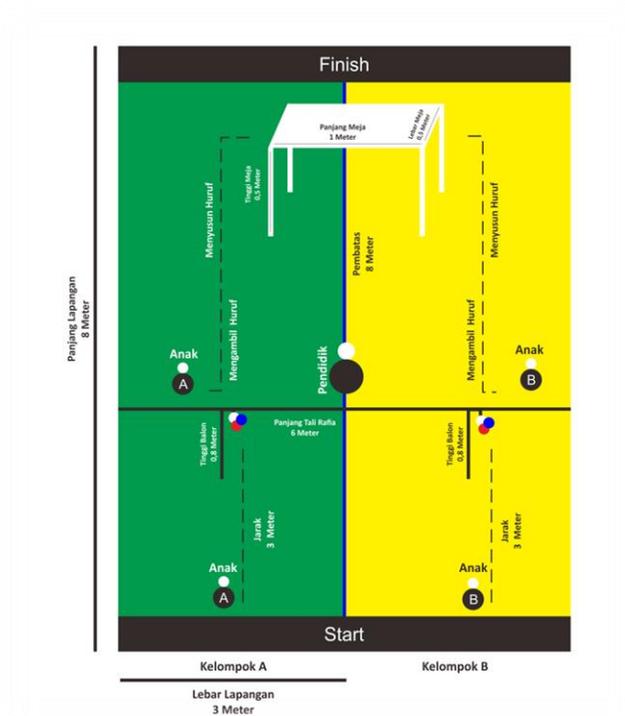
c. Pembagian reward



4. Langkah-Langkah Permainan Bakul

- a. Pendidik menyiapkan alat-alat yang digunakan untuk permainan seperti alat yang digunakan untuk memukul, tali rafia yang digunakan untuk pembatas yang berukuran 3,5 m x 8m
- b. Pendidik menjelaskan kepada anak tentang bahan yang dipakai untuk bermain bakul(balon pukul)
- c. Pendidik membagi anak menjadi 2 kelompok dan pendidik memberi arahan terkait bermain bakul (bola pukul)
- d. Pendidik mulai permainan dengan memberikan aba-aba terlebih dahulu menggunakan tepuk tangan dan hitungan 1,2,3
- e. Anak melakukan kegiatan diawali dengan berjalan menuju balon, kemudian anak memukul balon yang sudah digantung, lalu sesudah anak memukul semua balonnya anak yang lain mengambil huruf yang berjatuhan lalu berlari dengan jarak 7 m dan menyusun huruf tersebut menjadi kata
- f. jika selama kegiatan berlangsung anak melanggar batasan (lapangan) akan di diskualifikasi

- g. Selama kegiatan berlangsung pendidik mengamati kegiatan anak.
 - h. Lalu pendidik memberikan reward kepada anak dengan snack
5. Sketsa Permainan Bakul



B PERMAINAN BOBO

1. Pengertian Permainan Bobo

Permainan bobo (bola botol) merupakan permainan yang mengandung salah satu komponen dari 10 komponen kebugaran jasmani yaitu kekuatan. Permainan ini dimainkan

dengan sistim kerjasama tim. dan tentunya asik serta mudah untuk dimainkan anak usia dini, dalam permainan ini anak dibagi menjadi beberapa tim dengan pemberian nama sesuai nama pada warna pelangi.

Permainan ini beranggotakan 2 orang, yaitu orang pertama bertugas memegang botol dan menutup lubang-lubang yang ada pada botol. Dan satu orang lagi atau orang kedua bertugas berlari mengambil air sesuai dengan warna dari nama kelompoknya. Missal kelompok merah, maka anak ini langsung berlari mencari gelas warna merah dan menuju ember warna merah sesuai dengan warna kelompoknya

Permainan ini mengandung unsur kekuatan sebab salah satu anggota harus berlari berulang kali, yang bertujuan memperkuat otot kaki, guna mengambil air untuk diisikan kedalam botol untuk mengeluarkan bola kecil didalamnya. Tim yang berhasil mengeluarkan bola dalam botol terlebih dahulu dinyatakan sebagai pemenangnya.

2. Media Dan Alat Permainan Bobo

a. Gelas plastik bewarna



b. Botol berlubang



- c. Ember isi air



3. Profil Permainan Bobo

- a. Membagi tim dengan nama warna- warna pelagi dan menjelaskan langkah-langkah permainan kepada anak



- b. Anak mengambil gelas plastik sesuai warna kelompok dan mengambil air dari ember yang sesuai dengan nama kelompoknya juga.



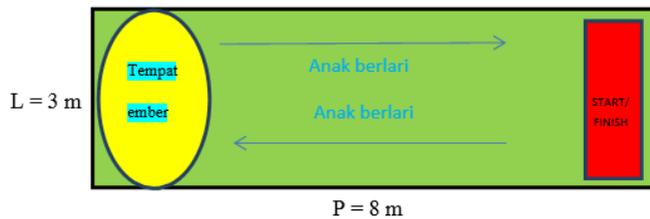
- c. Anak mengisikan air dari gelas kedalam botol hingga bola yang berada di dalam botol muncul keluar dan dinyatakan sebagai pemenang.



4. Langkah-Langkah Permainan Bobo

- a. Guru membagi anak menjadi beberapa tim/kelompok yang setiap kelompok beranggotakan 2 anak dengan menamai masing-masing kelompok dengan warna pelangi.
- b. Anak pertama bertugas memegang botol dan menutup lubang yang ada di botol
- c. Anak kedua bertugas berlari mengambil gelas warna-warni sesuai dengan warna kelompok, kemudian mengambil air dari ember warna yang telah ditentukan sesuai dengan warna nama kelompoknya, misal kelompok merah, maka harus mengambil gelas warna merah dan mengambil air dari ember yang berwarna merah juga.

- d. Kemudian air yang diambil harus dimasukkan kedalam botol, hingga botol penuh dan bola kecilpun dapat keluar.
 - e. Kelompok/tim yang dapat mengeluarkan bola terlebih dahulu dinyatakan sebagai pemenangnya.
5. Sketsa Lapangan Permainan Bobo



BAB 3

PERMAINAN BOLKIMELDA DAN GELEBOWA



Menggunakan Unsur Kebugaran Jasmani "Koordinasi"

Oleh :
Sherly Klarisa
Zumna Himmatus Zahro'



OLEH :
ZUMNA HIMMATUZ ZAHRO'
SHERLY KLARISA

A PERMAINAN BOLKIMELDA (Bola Kaki Meliuk Dahi)

BOLKIMELDA adalah singkatan dari BOLA kaKI MELIUK Dahi. Permainan ini terdiri dari tiga orang dalam satu kelompok dan diciptakan untuk melatih koordinasi seluruh tubuh salah satunya koordinasi mata, kaki, tangan, dan otak.

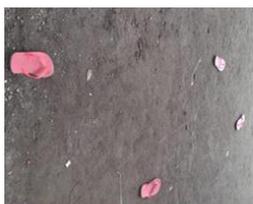
1. Alat Dan Bahan Permainan Bolkimelda
 - a. Bola kecil
 - b. Timba/keranjang
 - c. Kursi
 - d. Sandal Jepit
 - e. Baskom
2. Cara Memainkan Permainan Bolkimelda
 - a. Salah satu anak mengambil bola yang berada didalam keranjang/timba menggunakan kaki



- b. Dua anak yang didepan mengambil bola tersebut dengan tangan dan ditempelkan pada dahi



- c. Setelah itu anak yang membawa bola melewati jalan meliuk (ziq zaq) sampai garis finish



- d. Setelah sampai finish anak akan menaruh bola tersebut (tetap didahi) kedalam baskom/keranjang



B PERMAINAN GELEBOWA (GERAK LEMPAR BOLA WARNA)

Terdapat dua step pada permainan ini. Step yang pertama adalah si anak dalam satu kelompok memperebutkan bola, kemudian bola dilemparkan sesuai dengan angka atau warna yang ditebak oleh guru. Contohnya mana angka 4?, nanti anak-anak langsung melempar bola sesuai dengan intruksi.

Step yang kedua adalah media untuk mengembangkan koordinasi mata, otak dan tubuh, karena pada permainan ini, anak akan kita ajak untuk memilih angka, yang dari angka tersebut ada beberapa pilihan gerakan untuk kebugaran anak, yaitu ada gerakan lompat katak, menggoyangkan pinggul, lari ditempat, dan menggerakkan satu lengan tangan keatas. Jadi anak memilih angka dan bergerak sesuai intruksi dikertas yang ada

1. Alat Dan Bahan Permainan Gelebowa
 - a. Bola
 - b. Print Gambar
 - c. Kertas Origami
 - d. Box
2. Cara Memainkan Permainan Gelebowa
 - a. Disisi kiri disediakan beberapa bola kecil dan anak berebut untuk mengambilnya



- b. Setelah mendapatkan bola anak akan dibimbing melempar bola tersebut ke angka dan warna yang sudah disebutkan guru



- c. Selanjutnya anak memilih angka yang ada disebelah kanan



- d. Disetiap angka terdapat gerakan dan setelah itu anak akan mempraktekkan gerakan tersebut



Permainan BOLKIMELDA dan GELEBOWA merupakan permainan yang sama-sama menggunakan media bola. Melatih koordinasi, merupakan tujuan dari terbentuknya permainan ini. Bola sendiri merupakan media atau bahan yang tidak sulit didapat, dan tidak banyak mengakibatkan cedera. Pada permainan BOLKIMELDA, saat anak berjalan dengan membawa bola didahinya, secara tidak langsung anak melatih koordinasi antar teman dan seluruh anggota badan. Tidak hanya ketika permainan BOLKIMELDA, permainan GELEBOWA juga melatih koordinasi badan pada saat melempar bola, saling berebut bola dll.

**Buku Panduan Permainan Anak Usia Dini
Menggunakan Unsur Kebugaran Jasmani**

BAB 4

PERMAINAN LALOKATOS DAN RAPALE



Menggunakan Unsur Kebugaran Jasmani
"Daya Tahan/Endurance"

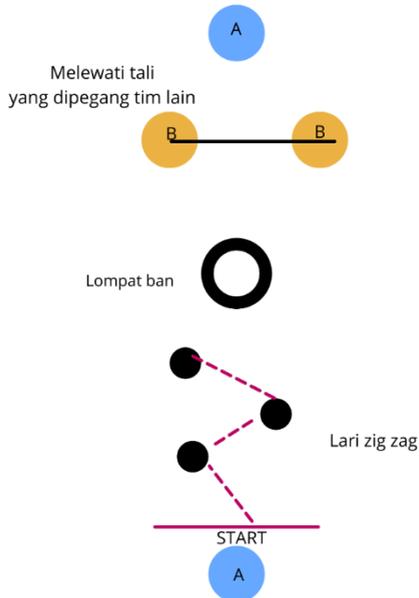
Oleh :
Alfina Fitria N.
Bicky Galuh S.



OLEH :
ALFINA FITRIA N.
BICKY GALUH S.

A PERMAINAN LALOKATOZ

Permainan lalokatoz merupakan permainan yang di desain dengan gabungan tantangan mulai dari lari, lompat bahkan merangkak yang disatukan dalam 1 zona permainan guna melatih daya tahan otot kaki dan tangan khususnya untuk anak usia 5 – 6 tahun. Adapun denah permainan LALOKATOZ sebagai berikut :



1. Sarana Dan Prasarana Permainan Lalokatoz

a. Lapangan



b. Rafia



c. Patokan



d. Stopwatch



e. Papan tulis dan spidol



f. ban



2. Aturan Dan Cara Bermain Permainan Lalokatoz

- a. Permainan terdiri dari 2 regu yaitu regu pemain dan regu penjaga, satu regu terdiri dari 2 anak
- b. 1 regu bisa perempuan semua , laki – laki semua atau campur

- c. Penentuan siapa yang yang menjadi penjaga atau pemain dengan cara suit yang menang bisa bermain sedangkan yang kalah regu tersebut harus berjaga memegang raffia yang merupakan salah satu bagian rintangan
- d. Satu anak berdiri di ujung rintangan dan temannya berdiri di start permainan
- e. Anak mulai melewati rintangan jika ada aba – aba “mulai”
- f. Permainan terdiri dari 3 sesi tiap sesi memiliki waktu 1 menit
- g. Jarak antar patokan setengah meter, jarak ke ban 1 meter lalu jarak melewati tali raffia 1 meter
- h. Rintangan bermain lalokatoz:
- i. rintangan pertama anak harus lari zig zag,



- j. kemudian melompati ban



- k. Dan yang terakhir ia harus merangkak melewati tali yang dipegang temannya



- l. Setiap pemain yang berhasil melewati rute tersebut harus tos ke rekannya lalu bergantian untuk menyelesaikan rute sampai waktu yang ditentukan, jika sudah mencapai 1 menit gantian kelompok satunya bermain dengan waktu yang sama.



3. Kesalahan Pada Permainan Lalokatoz

Terjadi kesalahan dalam permainan maka pemain harus menjadi tim penjaga berikut kesalahan yang ada dalam permainan : jika salah satu anggota ketika merangkak menyentuh rafia mereka harus berhenti dan bergantian menjadi penjaga walaupun belum mencapai waktu 1 menit yang diberikan

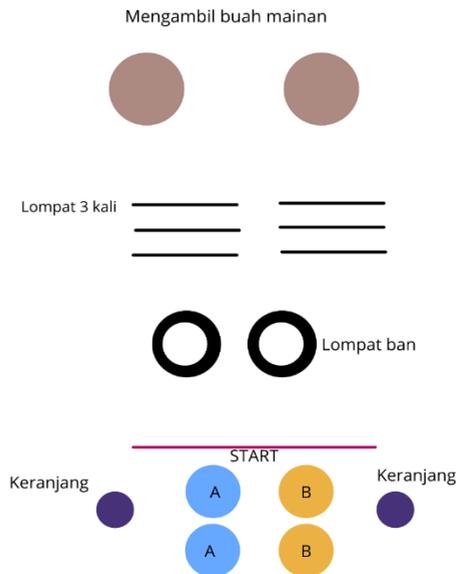
4. Penentuan Menang Dan Kalah Pada Permainan Lalokatoz

Penentuan menang yaitu ketika grup tersebut dapat menyelesaikan rute tersebut sebanyak banyaknya dalam waktu 1 menit, dikatakan berhasil 1 rute ketika ia sudah tos dengan temannya dan mendapatkan poin 1 begitu seterusnya, kelompok yang kalah yaitu kelompok yang memiliki point sedikit.

B PERMAINAN RAPALE

Permainan rapale merupakan permainan outdoor berkelompok, guna melatih kekuatan otot kaki, kecepatan, serta daya ingat khususnya untuk anak usia 5 – 6 tahun. Adapaun denah permainan RAPALE sebagai berikut :

1. Sarana Dan Prasarana Permainan Rapale



2. Sarana dan prasarana permainan rapale

a. Lapangan



b. Rafia



c. Buah – buahan



d. Ban bekas



e. keranjang



3. Aturan Bermain Dan Cara Bermain Rapale

- a. Kelompok terdiri dari 2 anggota
- b. Kelompok bebaris digaris start
- c. Salah satu anggota (A) berlari melewati rintangan ban



- d. Melompat sebanyak 3x



- e. Mengambil buah-buahan



- f. Berlari berbalik arah, dengan cara yang sama ketika berangkat
- g. Mengoper buah-buahan dari garis yang ditentukan pada temannya (B)



- h. B bertugas memasukkan buah-buahan kedalam keranjang/baskom yang berada didepan garis start
 - i. Setelah masuk, ganti B yang melakukan hal yang sama seperti A lakukan, yaitu mengambil buah-buahan berikutnya
 - j. A menggantikan posisi B dibelakang garis start untuk menerima buah-buahan.
4. Jika Terjadi Kesalahan Pada Permainan Rapale
- Jika lompatan kurang, atau buah-buahan tidak masuk, maka pemain harus mengulang tahap tersebut (tidak perlu mulai dari start) dan Jika sudah 5 menit, permainan akan distop, meskipun buah-buahan belum habis
5. Penentuan Menang Dan Kalah Pada Permainan Rapale

Pemenang, ialah kelompok yang mampu memasukkan semua buah-buahan kedalam keranjang dengan waktu tercepat.

BAB 5

PINTARBOLL DAN BOLA-BOLA PINTAR



Menggunakan Unsur Kebugaran Jasmani
" Reaction "

OLEH :
ZULFA ANIKMAH
DIAN PAWARTI



OLEH :
ZULFA ANIKMAH
DIAN PAWARTI

A PERMAINAN PINTARBOLL

Permainan” pintaboll ” ini terdapat beberapa manfaat yang ada didalamnya yang sangat bermanfaat untuk menunjang aspek perkembangan anak, adapun manfaatnya yaitu Melatih anak untuk sabar dan terus berusaha memecahkan masalah, Melatih koordinasi tangan dan mata, Meningkatkan kemampuan untuk mengasah motoric kasar pada anak, Melatih konsentrasi pada anak, Melatih otot lengan anak saat menangkap dan melempar bola, Melatih kebugaran atau aktivitas fisik anak.

1. Sarana Prasarana Permainan Pintarboll
 - a. Bola Plastik sebanyak 12 biji



- b. 2 Tali Rafia masing-masing 1 meter



- c. Keranjang Sampah Plastik berukuran sedang



- d. Sumpit 2 pasang



- e. Batu Warna Warni



- f. Piring plastik



- g. Botol bekas yang di potong (tinggi 7,5 x lebar 4,6 cm)
sebanyak 3



2. Pola Permainan Pintarboll :



Agenda :



: keranjang



: bola plastik



: botol bekas



: tali rafia



: piring plastik



: sumpit

3. How To Condac Pintarboll :

- a. Pertama, siapkan terlebih dahulu alat yang akan digunakan
- b. Permainan ini membutuhkan 2 orang anak dalam satu kelompok, lalu



- c. Memberikan contoh kepada anak bagaimana cara bermainnya



- d. Setelah itu masing-masing Anak diberi sumpit, dan mempraktekan sesuai dengan yang dicontohkan.
- e. Setelah masing –masing anak mendapat sumpit
- f. Anak diminta untuk menyumpit batu warna-warni yang disediakan di piring plastik
- g. Lalu dimasukkan kedalam botol yang dipotong, masing-masing diisi 5 batu didalam botol yang yang dipotong tadi
- h. Jika sudah menyelesaikannya , anak diarahkan untuk melanjutkan tantangan selanjutnya
- i. Selanjutnya ada tali rafia yang dibentuk melingkar saling berhadap yang diberikan jarak 4 langkah dengan tali rafia satunya.

- j. Anak diminta untuk masuk kedalam lingkaran tersebut, yang berperan sebagai penangkap bola dan yang memasukkan bola kedalam keranjang.
 - k. Anak yang bertugas sebagai penangkap bola tersebut, harus mengikuti arah bola yang dilempar oleh temannya agar dapat masuk kedalam keranjang.
 - l. Dalam aturan ini anak tidak boleh keluar atau menginjak tali rafia saat menangkap bola maupun sebagai pelempar bola.
 - m. Jika melanggar aturan tersebut maka akan dikenakan hukuman dan bagi kelompok yang mendapatkan bola terbanyak dan tidak melanggar aturan, maka anak akan mendapatkan reward .
4. Pelanggaran Permainan Pintarboll :
- a. Saat menangkap bola dengan keranjang lalu keluar dari lingkaran maka akan diberi hukuman, sedangkan untuk anak yang melempar bola anak menginjak tali rafia atau keluar dari lingkaran juga akan diberi hukuman.
 - b. Untuk yang melanggar peraturan dalam permainan “Pintarboll” ini, maka hukumannya yaitu anak diminta untuk bernyanyi sesuai dengan permintaan mereka.

5. Apresiasi Permainan Pintarboll :

Reward ini akan diberikan kepada pemenang yang mendapatkan bola terbanyak, tidak melanggar aturan, dan yang terakhir sesuai dengan yang diinstruksikan oleh guru. reward tersebut berupa snack.

BAB 6

PERMAINAN SPOON MARBLES ZIG-ZAG DAN LEFT FOOT PEDESTAL GAME



Menggunakan Unsur Kebugaran Jasmani
"Keseimbangan/Balance"

OLEH :
NIKITA ROHMATUN NADHILA
INDI AYU KUSUMA



OLEH :
NIKITA ROHMATUN NADHILA
INDI AYU KUSUMA

A PERMAINAN SPOON MARBLES ZIG-ZAG

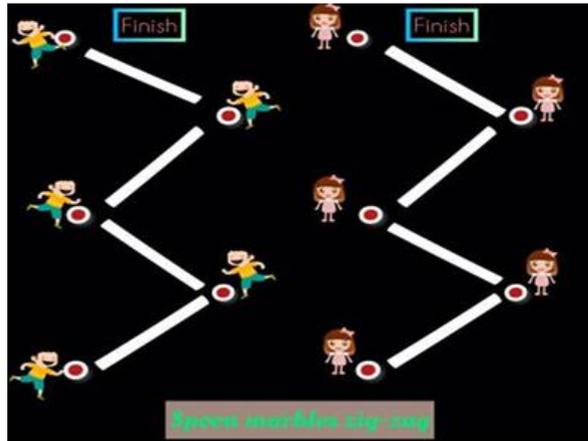
1. Pengertian Permainan Spoon Marbles Zig-Zag

Spoon Marbles Zig-Zag merupakan permainan yang terdiri dari 2 orang, permainan yang dapat melatih cara berfikir anak, serta mengajarkan anak cara bermain dalam keseimbangan yang baik dan benar, untuk itu dalam permainan ini sangatlah penting koordinasi pada anggota tubuh salah satunya koordinasi pada mata, kaki, tangan, dan otak sehingga anak bisa berfikir dengan baik serta melakukan permainan berjalan dengan baik. Dalam permainan ini kita sebagai pendidik dapat menstimulus anak agar tetap fokus dan konsentrasi, serta mengajarkan kepada anak kecermatan maupun konsentrasi.

2. Alat dan Bahan Spoon Marbles Zig-Zag

- a. Sendok
- b. Kelereng
- c. Piring
- d. Bendera

3. Sketsa Permainan Spoon Marbles Zig-Zag



4. Cara Bermain Spoon Marbles Zig-Zag
 - a. Siapkan alat permainnya terlebih dahulu,
 - b. Anak berbaris rapi menunggu intruksi selanjutnya dari pendidik,
 - c. Pandangan fokus ke depan dan konsentrasi dalam mengikuti peraturan dalam setiap permainan,
 - d. Berjalan sesuai tanda piring(zig-zag) seperti yang sudah dicontohkan,
 - e. Berjalan perlahan menuju garis finish.
5. Sarana dan Prasarana Spoon Marbles Zig-Zag



6. Aturan Permainan Spoon Marbles Zig-Zag
 - a. Pemenang: Dalam permainan ini pemenang hanya disisi lain saja, yang kalah tetap mendapatkan hadiah, jadi pada permainan ini dijadikan sama rata agar tidak timbul rasa iri pada temannya.
 - b. Kecurangan: Dalam permainan ini ketika terjadinya suatu pelanggaran ataupun kesalahan itu adalah hal yang wajar, ketika kelerang anak jatuh tidak perlu untuk mengulang kembali dari awal permainan, tetapi tetap meneruskan permainan sampai pada garis finish.
7. Kelemahan dan Kelebihan dalam Permainan Spoon Marbles Zig-Zag
 - a. Kelemahan Permainan Spoon Marbles Zig-Zag

Dalam permainan ini, anak masih sedikit sulit, jadi harus lebih sering untuk berlatih kembali agar bisa membuat anak lebih yakin dan bisa melakukan permainan dengan lebih baik.
 - b. kelebihan Permainan Spoon Marbles Zig-Zag

Permainan ini dapat melatih keseimbangan pada anak, karena dengan adanya permainan ini anak lebih tau bagaimana cara agar bermain dengan baik dan benar agar sesuai dengan aturan mainnya, dengan itu anak bisa berangan-angan bahwasanya permainan ini membutuhkan keseimbangan, jadi pada dasarnya ketika anak tidak seimbang anak bisa jatuh, begitupun sebaliknya ketika anak seimbang permainan akan berhasil.
8. Tujuan Permainan Spoon Marbles Zig-Zag

- a. Meningkatkan kemampuan keseimbangan (balance) anak melalui permainan ini
- b. Dapat meningkatkan kemampuan kognitif anak melalui permainan ini
- c. Dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar pada anak melalui permainan ini.

B PERMAINAN LEFT FOOT PEDESTAL GAME

1. Pengertian Left Foot Pedestal Game

Left Foot Pedestal Game merupakan permainan yang dapat melatih keseimbangan dan konsentrasi pada anak yang dapat dilakukan secara berkelompok. Pada permainan ini diperlukan konsentrasi yang tinggi ketika anak kurang fokus, anak akan jatuh. Jadi koordinasi antara mata dan keseimbangan sangatlah diperlukan di sini.

2. Alat dan Bahan Left Foot Pedestal Game

- a. Botol Bekas
- b. Papan Tumpuan
- c. Ember yang berisikan air dan 2 ember kosong
- d. Gambar kaki
- e. Lem

3. Sketsa Permainan Left Foot Pedestal Game

Left Foot Pedestal Game



4. Cara Bermain Left Foot Pedestal Game
 - a. Siapkan alat permainnya terlebih dahulu,
 - b. Ambil air ke dalam ember yang sudah disiapkan,
 - c. Berjalan diatas papan tumpuan, kedua tangan direntangkan dengan membawa air dan mengikuti arah kaki yang sudah disiapkan,
 - d. Sesudah melewati papan tumpuan sisa air yang ada pada botol bekas yang sudah dibawa, lalu dipindahkan pada ember yang sudah disiapkan.
5. Sarana dan Prasarana Left Foot Pedestal Game



6. Aturan Permainan Left Foot Pedestal Game
 - a. Pemenang: Dalam permainan ini pemenang hanya disisi lain saja, yang kalah tetap mendapatkan hadiah, jadi pada permainan ini dijadikan sama rata agar tidak timbul rasa iri pada temannya.
 - b. Kecurangan: Dalam permainan ini ketika terjadinya kesalahan tidaklah menjadi sebuah masalah, ketika dalam permainan anak kurang seimbang dan kurangnya konsentrasi anak dapat jatuh. Jadi dalam permainan ini anak tidak perlu mengulang kembali dari awal tetap meneruskan berjalan di atas papan tumpuan dan lebih fokus lagi.
7. Kelemahan dan Kelebihan dalam Permainan Left Foot Pedestal Game
 - a. Kelemahan Permainan Left Foot Pedestal Game

Dalam permainan ini masih sulit diterapkan pada anak, karena setiap anak memiliki konsentrasi yang berbeda pula, ketika anak fokus dan berkonsentrasi permainan dapat terselesaikan dengan baik, begitupun sebaliknya ketika anak kurang berkonsentrasi bisa mengakibatkan jatuh dan dalam permainan ini resiko jatuh sangatlah tinggi ketika anak kurang konsentrasi dan tidak bisa menjaga keseimbangannya.
 - b. Kelebihan Permainan Left Foot Pedestal Game

Permainan ini dapat melatih supaya anak agar memiliki konsentrasi yang tinggi pada permainan tersebut, selain itu juga dapat melatih daya otot pada anak.
8. Tujuan Permainan Left Foot Pedestal Game

- a. Mengajarkan anak untuk tetap menjaga keseimbangannya dengan baik.
- b. Dapat meningkatkan konsentrasi pada anak.
- c. Dapat melatih daya otot pada anak.
- d. Membangkitkan motivasi serta mengkolaborasikan menjadi permainan yang menyenangkan.
- e. Sebagai sarana bermain sekaligus belajar.

Buku Panduan Permainan Anak Usia Dini menggunakan
unsur Kebugaran Jasmani

BAB 7

PERMAINAN LADUSING & IS BOT DEKIL



Menggunakan Unsur Kebugaran Jasmani 'Kecepatan/Speed'

OLEH :
NANGIMUL JANNAH
LAILATUL UNAWAROH



OLEH :
NANGIMUL JANNAH
LAILATUL UNAWAROH

A PERMAINAN LADUSING

1. Pengertian Permainan Ladusing

Permainan “*Ladusing*” berasal dari kata “*La*” yang berarti *lari*, “*du*” yang berarti *kardus* dan “*sing*” yang berarti *siang*. Diartikan sebagai *lari* itu karena terfokus pada kecepatan, dan *kardus* itu karena menggunakan media kardus, dan *sing* karena awal dimulai permainan padasiang hari.

Ladusing juga dapat diartikan sebagai *polisi*. Awal mula permainan ini karena termotivasi oleh film kartun “*Shiva*” yang mulai muncul pada tahun 2019an, yang dimana ada tokoh ladusing sebagai seorang polisi untuk mengejar para penjahat. Selain itu permainan ini diciptakan untuk menarik minat anak karena kebanyakan anak menyukai film kartun yang berjudul “

Shiva” tersebut.

Permainan Ladusing tradisional terdiri dari dua kelompok yang berbeda, dan masing-masing tim terdiri dari 2 atau 3 orang atau lebih. Inti permainan Ladusing adalah antar tim saling berlawanan ada yang lari untuk ditangkap secara bergantian. Sehingga tim lawan jika tertangkap sampai grupnya habis dan terakhir mengambil rumah-rumahan dari kardus itu kalah.

2. Sarana Dan Prasarana Permainan Ladusing

Adapun sarana dan prasarana dari permainan ladusing yaitu:

- a. Lapangan
- b. Kardus/karto/kertas
- c. Botol-botol kecil
- d. Balok

3. Cara Bermain Permainan Ladusing

Guna menenangkan permainan Ladusing ini, jangan sampai tertangkap, dan semua lawan harus bertahan sampai grup lawan itu habis tertangkap, dan semua lawan harus bertahan sampai grup lawan habis tertangkap dan memusnahkan rumah lawan. Untuk bermain Ladusing silahkan ikuti langkah demi langkah berikut ini:

- a. Siswa dibagi menjadi 2 kelompok
- b. Satu kelompok yang beranggotakan 2 siswa bertugas menjaga kardus / karton yang dianggap sebagai rumahnya, atau juga bisa botol-botol kecil yang dibentuk melingkar untuk menjadi tempat Ladusingnya
- c. Dan diatas kardus/karton ataupun di dalam botol-botol kecil yang melingkar tadi disediakan balok-balok
- d. Dan satunya berlari menyerang lawan, jika siswa yang tertangkap itu akan dibawa kerumah lawan untuk dipenjara
- e. Dan lawan terus menyerang sampai mendapatkan desa atau rumah yang ditempati dan juga membawa balok lebih banyak

- f. Dan yang berhasil mendapatkan rumahnya duluan dan membawa balok lebih banyak itulah pemenangnya
4. Tim Penjaga Permainan Ladusing

Tim pertama atau kedua salah satunya dari masing-masing grup menjadi penjaga rumah agar tidak diambil oleh lawan. Untuk permainan Ladusing berlangsung para anggotanya harus bisa menjadi penghalang tim penyerang yang menipu.
 5. Tim Penyerang Permainan Ladusing

Bagi tim penyerang, tugasnya harus lari dan bisa mengambil rumah silawan. Agar tim penyerangan Ladusing tidak bisa menangkap, kita harus gesit dan menghindari harus cepat. Dalam satu kelompok harus kompak dalam menyerang lawan.
 6. Aspek Perkembangan Pada Permainan Ladusing
 - a. Sikap agama Sikap Agama dan Moral, anak akan belajar bekerja sama, dan tidak mengenal putus asa.
 - b. Aspek Motorik Kasar, anak usia dini sangat perlu dikembangkan karena anak membutuhkan gerak dan menguasai gerakan.
 - c. Aspek bahasa, dari interaksi anak yang dilakukan saat bermainakan terjadi komunikasi.
 - d. Aspek Kognitif, saat anak bereaksi apakah ia harus lari kemana agar bisa mengikuti alur permainan.
 - e. Aspek sosial emosional, sikap belajar bagaimana cara menghormati antar teman

- f. Aspek seni, anak mampu mearapikan baju, membersihkan badan dan mengembalikan alat permainannya.

B PERMAINAN IS BOT DEKIL

1. Pengertian Permainan Is Bot Dekil

Permainan Is Bot Dekil merupakan permainan yang memiliki arti “Isi Botoldengan Kerikil”, permainan ini bisa dimainkan oleh 2-8 anak bisa juga dengan berkelompok. Dari permainan ini anak dilatih untuk menggunakan kecepatan tangannya memasukkan kerikil kedalam botol, anak juga dilatih untuk berkonsentrasi dalam memasukkan kerikil kedalam botol, kerikil yang sudah disediakan terdapat dua macam yaitu” kecil” sehingga bisa dimasukkan kedalam botol dan “sedang” tidak bisa dimasukkan botol. Dari permainan ini anak dilatih kecepatannya dalam memasukkan kerikil-kerikil kecil yang bisa dimasukkan botol.

2. Sarana dan Prasarana Permainan Is Bot Dekil

Adapun sarana dan prasarana dari permainan Is Bot Dekil yaitu:

- a. Botol
- b. Batu/kerikil
- c. Kardus
- d. Lapangan

3. Cara Bermain Permainan Is Bot Dekil

- a. Masing-masing anak memegang botol yang berada diatas kardus yangtelah disiapkan

- b. Dalam hitungan ketiga anak berlari mengambil kerikil/batu yang sudah disiapkan
- c. Anak memasukkan batu kedalam botol
- d. Setelah dirasa sudah atau waktu habis, anak beralih kembali ke tempat awal untuk menuangkan kerikil yang didapat dan kerikil yang diperoleh ditungkan ke kardus.

4. Penentuan Pemenang Permainan Is Bot Dekil

Dari permainan Is Bot Dekil (Isi Botol dengan Kerikil) penentuan pemenang dari permainan ini yaitu dari banyaknya kerikil yang diperoleh peserta, dari kerikil tersebut sudah dipastikan bahwa dari banyaknya kerikil yang diperoleh terdapat kecepatan dari proses memasukkan kerikil tersebut kedalam botol.

5. Jika Terjadi Kesalahan dalam Permainan Is Bot Dekil

Apabila terjadi kesalahan dalam permainan Is Bot Dekil maka tidak menjadi permasalahan, tetapi dari kesalahan tersebut terdapat dampak peserta/anakkalah dari permainan ini, seperti yang sudah dipraktikkan dalam video, salah satu anak salah memasukkan kerikil sehingga kerikil tersebut macet didalam botol atau menyangkut karena tidak muat dimasukkan sehingga anak tidak bisa memasukkan kerikil lain, sehingga hasil yang diperoleh sedikit dan kecepatan memasukkan kerikil tersebut tertinggal dari peserta yang lain sehingga mengakibatkan peserta tidak menang/kalah.

6. Aspek Perkembangan pada Permainan Is Bot Dekil

- a. Nilai Agama dan Moral, anak bisa menerima kekalahan atau kemenangan dalam permainan
- b. Fisik Motorik, anak berlari dan memasukkan kerikil kedalam botol

- c. Kognitif, anak berfikir batu yang bisa dimasukkan dalam botol dan batu yang tidak bisa dimasukkan dalam botol
- d. Sosial Emosional, sikap bekerja sama dengan baik
- e. Bahasa, kecakapan dan interaksi anak terhadap teman dan guru
- f. Seni, anak memasukkan dan mengeluarkan kerikil dalam botol.

BAB 8

PERMAINAN "BOPHA & BABE"

(BODY ALPHABET & BARISAN BERANTAI)



Menggunakan Unsur Kebugaran Jasmani
"Kelenturan/Flexibility"

OLEH :
ALIK KHUSNAINI
ENIK DWI SUKMAWATI



OLEH:
ALIK KHUSNINI
ENIK DWI SUKMAWATI

A PERMAINAN BOPHA (Body Alphabet)

Permainan BOPHA (Body Alphabet) merupakan permainan yang bisa dimainkan lebih dari 2 orang anak dimana permainan ini melatih flexibility (kelenturan) dengan cara anak menirukan bentuk huruf menggunakan anggota tubuhnya sesuai dengan kartu suku kata yang diambil, kemudian anak akan menempelkan gambar sesuai kartu suku kata dengan cepat untuk mendapatkan point.

1. Sarana dan Prasarana BOPHA (Body Alphabet)
 - a. Kartu Suku Kata berjumlah 10 kartu (Tema Binatang 5 Kartu dan Tema buah 5 kartu) digunakan untuk menunjukkan huruf sesuai kosa kata.



- b. Gambar Binatang 5 lembar dan gambar Buah 5 lembar yang di belakangnya sudah di berikan tempelan doubletip sebagai alat permainan pada komponen kognitif anak.



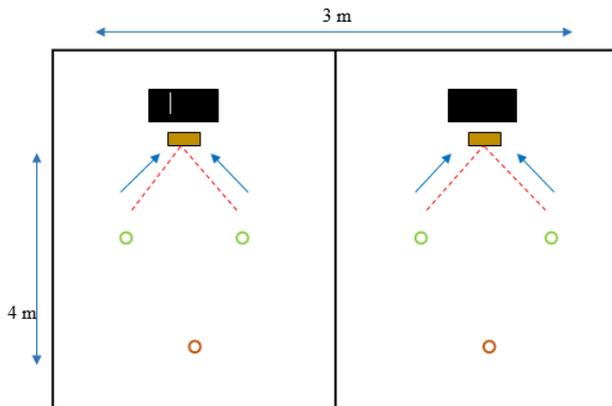
- c. Halaman rumah ukuran 4x3 meter digunakan sebagai tempat arena bermain.



- d. Papan tulis Ukuran 50x65 cm digunakan untuk menempelkan gambar.



2. Denah Arena Permainan BOPHA (Body Alphabet)



	• Arah menuju papan tempel
	• Anak ketika berlari menuju meja dan papan tempel
	• Anak yang membentuk huruf
	• Anak yang menunjukkan kartu suku kata.
	• Meja tempat meletakkan gambar hewan dan buah
	• Papan Tempel Gambar

3. Langkah – Langkah Permainan BOPHA (Body Alphabet)

- a. Sebelum melakukan permainan Bopha, anak diajak pemanasan dengan melakukan senam terlebih dahulu.



- b. Kemudian anak dibentuk menjadi 2 regu atau kelompok yang berjumlah 2 anak pada masing – masing kelompok.



- c. Perwakilan kelompok melakukan suit untuk menentukan tema suku kata pada masing masing regu yang akan dimainkan dan perwakilan kelompok mengambil kartu suku kata yang berjumlah 5 kartu suku kata yang sudah diacak.



- d. Setelah itu salah satu anggota kelompok sebagai pemegang kartu segera menunjukkan kartu suku kata kepada kedua temannya.



- e. Kemudian kedua anak segera berlari membentuk huruf sesuai dengan kartu suku kata yang ditunjukkan.



- f. Setelah itu anak yang sudah menyelesaikan membentuk huruf suku kata sesuai dengan kartu yang ditunjukkan. Segera mencari gambar sesuai kartu suku kata.



- g. Kemudian yang paling cepat menyelesaikan huruf dan menempelkan gambar hewan akan mendapatkan point. Permainan terus diulang sampai penentuan point yang paling banyak menjadi pemenangnya.



4. Penentuan Pemenang BOPHA (Body Alphabet)

Untuk menentukan pemenang yaitu ketika salah satu kelompok berhasil menyelesaikan dalam membentuk huruf dengan anggota tubuh anak dan menempelkan gambar sesuai dengan kartu suku kata yang ditunjukkan dengan benar dan secepat mungkin akan mendapatkan point, point yang paling banyak akan menjadi pemenangnya.

5. Pelanggaran Permainan BOPHA (Body Alphabet)

Ketika anak pada masing-masing kelompok atau regu salah dalam mengurutkan huruf dan membentuk huruf dengan anggota tubuhnya maka anak akan mengulang permainan dari awal.

6. Komponen Permainan BOPHA (Body Alphabet)

a. Kognitif

Terdapat komponen kognitif ketika anak berusaha berpikir membentuk huruf dan menempelkan gambar sesuai kosakata yang ditunjukkan.

b. Afektif

Terdapat komponen afektif ketika anak bekerja sama untuk membentuk huruf sesuai dengan kartu yang ditunjukkan.

c. Psikomotorik

Terdapat komponen psikomotorik ketika anak menggerakkan tangan membentuk huruf yang sudah ditentukan

B PERMAINAN BABE (Barisan Berantai)

Permainan BABE (Barisan Berantai) adalah permainan yang dimainkan secara kelompok dan bisa dimainkan lebih dari 2 orang anak. Dalam permainan ini anak akan berjejer dengan bergandengan tangan, anak paling depan akan memegang selang yang berbentuk lingkaran dan menerobos lubanganya sampai ke barisan belakang tanpa melepas genggam tangan, kemudian menjawab soal pada bola bola kuis. Permainan ini melatih flexibility (kelenturan) anak dengan melewati lubang pada selang kecil yang dibentuk lingkaran.

1. Sarana dan Prasarana Permainan BABE (Barisan Berantai)
 - a. Selang kecil ukuran 4 meter dibagi 2 dibentuk lingkaran, digunakan ketika anak melewati rintangan.



- b. Bola bola kuis 10 buah, digunakan ketika anak menjawab kuis.



- c. Gambar Angka jumlahnya 20 angka yang sudah ditempelkan doubletipe digunakan sebagai komponen kognitif.



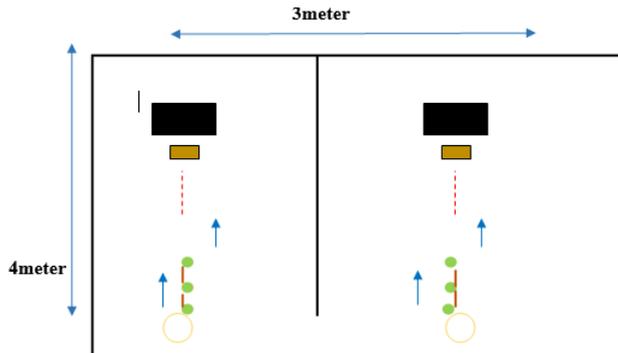
- d. Papan Tempel atau papan tulis ukuran 50 x 65 cm sebagai tempat menempel jawaban gambar angka.

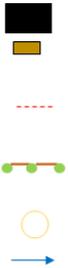


- e. Halaman Rumah 4 X 3 meter sebagai arena permainan.



2. Denah Arena Permainan BABE (Barisan Berantai)



	<ul style="list-style-type: none"> • Papan menempel • Tempat pengambilan gambar angka dan kuis. • Anak berlari menuju gambar angka dan kuis • Anak berjejer menggenggam tangan • Selang Lingkaran • Arah menuju papan tempel
---	--

3. Langkah – Langkah Permainan BABE (Barisan Berantai)

- a. Kedua regu atau kelompok berbaris sambil memegang tangan anggota kelompoknya.



- b. Pemain pertama yang berada dibarisan depan memegang selang kemudian melewatinya dengan cara menerobos lubang selang yang dibentuk lingkaran dari satu anak ke anak selanjutnya tanpa melepas genggam tangan.



- c. Setelah selang sampai pada barisan pemain terakhir, kemudian pemain terakhir mengambil kertas gulung kuis yang berisi soal penjumlahan.



- d. Selanjutnya anak akan menghitung soal dan menempelkan jawaban pada papan tempel.



- e. Setelah anak selesai menghitung soal, pemain belakang kembali kebarisan paling depan dan kembali melewati selang sampai pemain belakang juga menjawab soal pada kertas gulung kuis.



- f. Permainan dilakukan berulang dengan cepat sampai kertas gulung kuis habis dan yang mendapatkan point paling banyak akan pemenangnya.



4. Penentuan Pemenang Permainan BABE (Barisan Berantai)

Ketika salah satu regu atau kelompok menyelesaikan rintangan dengan melewati selang berbentuk lingkaran tanpa melepas genggaman tangan dan menjawab soal dalam kertas gulung kuis dengan benar dan cepat akan mendapatkan point.



5. Pelanggaran Permainan BABE (Barisan Berantai)

Terjadi pelanggaran ketika anak melewati selang berbentuk lingkaran dan melepas genggaman tangan anak satu dengan lainnya harus mengulang kembali permainan dari awal.

6. Komponen Permainan BABE (Barisan Berantai)

a. Kognitif

Terdapat komponen kognitif ketika anak berusaha berpikir untuk menjawab soal pada kertas gulung yang berisi kuis soal penjumlahan.

b. Afektif

Terdapat aspek afektif ketika anak bekerja sama untuk melewati selang kecil yang berbentuk lingkaran.

c. Psikomotorik

Terdapat aspek psikomotorik ketika anak menggerakkan tangan dan kakinya untuk bisa melewati lubang pada selang yang berbentuk lingkaran.

BAB 9

RINTANGAN MEMASUKKAN BALON DAN BOLAZIG-ZAG



Menggunakan Unsur Kebugaran Jasmani
"ANTISIPASI/KESEIMBANGAN"

OLEH :
NADILLA PUTRI EKA SAKTI
NURUL FARIDATUR ROHMAH



OLEH:
NADILLA PUTRI EKA SAKTI
NURUL FARIDATUR ROHMAH

A PERMAINAN RINTANGAN MEMASUKKAN BALON

1. Sarana Dan Prasarana Rintangan Memasukkan Balon
 - a. Balon
 - b. Bambu
 - c. Tali ravia
 - d. Tempat sampah
 - e. Lingkaran plastik

2. Cara Melakukan Permainan Rintangan Memasukkan Balon
 - a. Dalam permainan ini terdiri dari 4 anak, yang dibagi menjadi 2 kelompok, satu kelompok terdiri dari dua anak.
 - b. Pemain pertama berdiri di titik pertama di belakang rintangan lingkaran dengan menjepit balon di kakinya. Pemain ke dua menunggu pemain pertama memberikan balonnya.
 - c. Lalu pemain pertama meloncat melewati rintangan lingkaran sambil menjepit balon tadi. jika sudah sampai dititik ke dua balon diperikan ke pemain kedua.
 - d. Kemudian pemain ke dua membawa balon melalui rintangan tali rafia dengan cara tenkurap.
 - e. Setelah melalui tali rafia pemain berdiri terlebih dahulu, kemudian balon dimasukkan ke wadah.



1



2



3



4



3. Penentuan Pemenang Pada Permainan Rintangan Memasukkan Balon

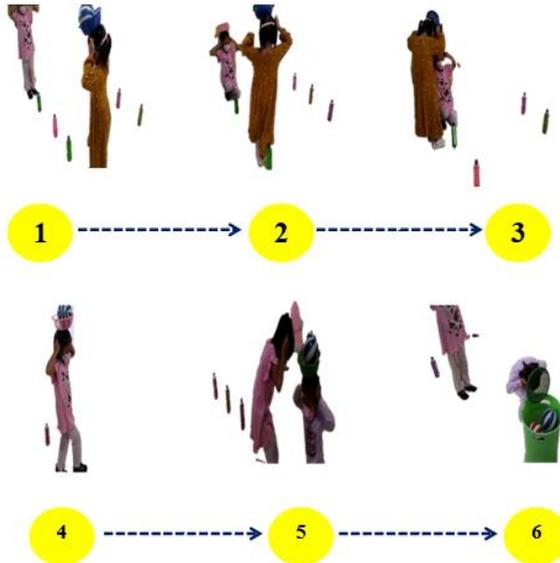
Pemain yang lebih dulu memasukan balon ke wadah dan tidak mengenai rintangan ketika permaian berlangsung itu adalah pemenagnya.

4. Peraturan Permainan Rintangan Memasukkan Balon

Pemain tidak boleh menjatuhkan balon ketika meloncat di rintangan lingkaran dan menyentuh rintangan lingkaran palsu, dan menyentuh rintangan tali rafia. Jika anak menjatuhkan balon atau menyentuh rintangan konsekuensinya pemain harus mengulang permainan di awal.

B PERMAIAN BOLZAG (BOLA ZIG-ZAG)

1. Sarana Dan Prasarana Permainan Bolzag
 - a. Bola plastik
 - b. Botol plasti
 - c. Pewarna makanan
 - d. Air
 - e. kreyeng
2. Cara Bermain Permainan Bolzag
 - a. anak berbaris seperti estafet sambal memakai topi dari kreyeng plastik
 - b. Lalu pemain pertama menaruh bola diatas kepala dan berjalan zig-zag menuju pemain kedua.
 - c. Dan pemain kedua menuju pemain ketiga
 - d. setelah anak memasukkan bola ke tempatnya nanti di akhir permainan diberikan seperti papan tulis untuk menghitung hasil bola yang didapat tersebut.



3. Penentuan Pemenang Pada Permainan Bolzag

Dalam permainan ini di buat apresiasi untuk anak yang sudah berhasil dan mau menjalankan permainan tersebut, jadi tidak ada ada juara 123 semua pemain mendapatkan apresiasi.

4. Peraturan Permainan Bolzag

Jika bola jatuh atau keranjang yang ada dikepala jatuh, maka pemain harus kembali pada titik awal mereka berdiri.

BAB 10

PERMAINAN "LEM BARU"

(LEMPAR BOLA SERU)



Menggunakan Unsur Kebugaran Jasmani
"Kekuatan/Strength"

OLEH :
LAILATUL MUSLIMAH
SITI LAILATUL KHABIBAH



OLEH :
LAILATUL MUSLIMAH
SITI LAILATUL KHABIBAH

A PERMAINAN LEM BARU

Permainan Lem Baru ini dimainkan oleh Anak Usia Dini yang permainannya dilakukan individu. Permainan Lem Baru yang dilakukan dengan beberapa rintangan dapat menarik anak-anak untuk memainkannya, dalam permainan ini anak harus berkerja semaksimal mungkin untuk memenangkannya. Permainan bisa dilakukan di ruangan terbuka atau outdoor. Dengan memainkan permainan ini anak akan menjadi lebih lincah dikarenakan di dalam permainan ini ada rintangannya seperti berlari, melompat, mengangkat, dan melempar.

1. Peralatan Permainan Lem Baru

Dalam permainan lem baru kita bisa memanfaatkan barang-barang bekas yang ada di rumah kita seperti botol minuman bekas. Dengan permainan lem baru anak menjadi lebih aktif dan berkembang. Beberapa peralatan permainan Lem Baru yang dapat kita gunakan antara lain :

- a. Tali Rafia
- b. Botol minuman bekas
- c. Bola

2. Cara Memainkan Permainan Lem Baru

Di sini kita dapat memainkan permainan lem baru dengan cara :

- a. Suit dengan lawan bermain

Pertama anak swet terlebih dahulu sebelum memulai permainan, setelah itu agar bisa tahu bahwa permainan bisa di mulai siapa yang terlebih dahulu. Setelah swet di menangkan oleh pemain maka pemain bisa memulai permainan.

b. Melompat sesuai rintangan

Ke dua anak mengikuti rintangan dengan melompat tali rafia agar bisa menuju ke rintangan selanjutnya.

c. Mengangkat botol bekas yang berisi batu

Setelah rintangan melompat tali raffia sudah terlewati, maka rintangan selanjutnya adalah mengangkat botol bekas minuman yang telah terisi batu, dan disini kita dapat mengetahui seberapa kuat anak yang bisa mengangkat botol yang berisi batu tersebut.

d. Melempar bola menuju botol

Setelah rintangan mengankat botol terselesaikan kemudian peserta mulai menjalankan rintangan selanjutnya yaitu, berlari dan mengambi bola yang ada di depannya, kemudian bola tersebut di lempar sampai mengenai botol yang ada di depannya tanpa melewati batas.

e. Bola harus terkena botol

Setelah bola dilempar mengenai botol kita bisa tahu berapa botol yang terjatuh, dan botol yang terjatuh itu adalah poin yang di dapatkan.

f. Papan hasil score

Poin yang sudah di dapatkan tadi dapat di tulis di papan poin/kertas agar tahu siapa poin yang lebih banyak atau pemenangnya.

g. Pemenang permainan Lem Baru

Setelah sudah tahu pemenangnya, kita dapat mengapresiasi dengan memberikan hadiah agar peserta senang dan bisa aktif jika ada perlombaan selesai.

BAB 11

PERMAINAN COMIX DAN FRUIT BASKET



Menggunakan Unsur Kebugaran Jasmani "Koordinasi"

OLEH :
CHASNAUL CHOIRIYAH
DHEA FADILLA



OLEH :
CHASNAUL CHOIRIYAH
DHEA FADILLA

A PERMAINAN CoMix (*Color Mixing*)

Permainan CoMix (*Color Mixing*) merupakan permainan mencampur warna yang bisa dimainkan dari 2 – 4 orang anak, berkelompok maupun individu. Permainan ini melatih koordination (koordinasi) dua anggota gerak tubuh yaitu gerak tangan dan kaki dengan anak berjalan sambil menirukan cara berjalan hewan. Lalu koordinasi sensomotor dengan melakukan gerak motorik halus pada jari-jari tangan anak untuk mengambil air serta kemampuan sensori penglihatan anak untuk memperhatikan lubang botol supaya air yang akan dimasukkan dapat masuk kedalam botol.

Melalui permainan mencampur warna, anak akan memperoleh pengetahuan dan hal-hal baru yang membuat anak lebih yakin dari hasil yang diperoleh karena tindakan yang anak lakukan sendiri secara langsung tentunya akan sangat membantu terhadap peningkatan kemampuan kognitif sains.

1. Sarana dan Prasarana Permainan CoMix
 - a. Botol plastik 6 buah (untuk 2 anak/ kelompok)



- b. Air warna yang diletakan di gelas 12 buah terdiri dari 4 warna merah, 4 warna kuning dan 4 warna biru (untuk 2 anak/ kelompok)



- c. Tali rafia sebagai pembatas



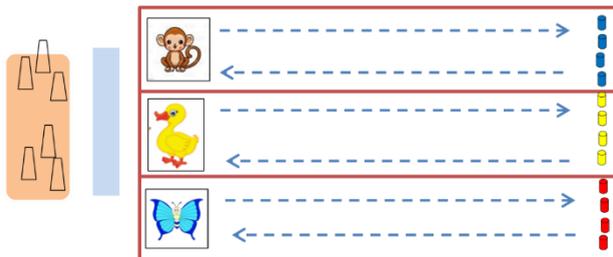
- d. Meja



- e. Gambar hewan terdiri dari kupu-kupu, monyet dan bebek



2. Denah Permainan CoMix



Keterangan :

	a. Botol
	b. Gelas berisi air berwarna biru
	c. Gelas berisi air berwarna kuning
	d. Gelas berisi air berwarna merah
	e. Kertas bergambar monyet, artinya anak berjalan meirukan monyet
	f. Kertas bergambar bebek, artinya anak berjalan meirukan bebek
	g. Kertas bergambar kupu-kupu, artinya anak berjalan meirukan kupu-kupu terbang
	h. Meja tempat botol
	i. Tempat berdiri anak
	j. Anak berjalan

3. Langkah-langkah Permainan CoMix
 - a. Sebelum melakukan permainan anak disuruh berdoa terlebih dahulu. Setelah itu membagi anak/kelompok.
 - b. Masing-masing anak bersiap didepan botol mereka.
 - c. Guru memberikan clue warna yang akan dihasilkan.
 - d. Clue Pertama : Aku adalah rumput, aku berwarna? Hijau maka untuk menjadi hijau membutuhkan warna kuning dan biru. Apabila anak masih kesulitan maka guru/pendamping membantu mereka.
 - e. Setelah itu anak mulai mengambil warna kuning dengan menirukan cara berjalan hewan bebek. Lalu kembali ke meja botol dengan cara berjalan yang sama seperti tadi sambil membawa gelas. Setelah itu air warna biru tadi dimasukkan ke dalam botol ke 1.
 - f. Selanjutnya anak mulai mengambil warna biru dengan menirukan cara berjalan hewan monyet. Lalu kembali ke meja botol dengan cara berjalan yang sama seperti tadi sambil membawa gelas. Setelah itu air warna dimasukkan ke dalam botol ke 1 yang berisi warna kuning.
 - g. Apabila salah satu anak berhasil mencampur warna, guru membacakan clue berikutnya.
 - h. Clue Kedua : Aku adalah anggur, aku berwarna? Ungu, maka untuk menjadi warna ungu membutuhkan warna merah dan biru.
 - i. Setelah itu anak mulai mengambil warna merah dengan menirukan cara berjalan hewan kupu-kupu lalu kembali ke meja botol dengan cara berjalan yang sama seperti

tadi sambil membawa gelas. Kemudian air warna dimasukkan ke dalam botol ke 2.

- j. Selanjutnya anak mulai mengambil warna biru dengan menirukan cara berjalan hewan monyet lalu kembali ke meja botol dengan cara berjalan yang sama seperti tadi sambil membawa gelas. Kemudian air warna biru dimasukkan ke dalam botol ke 2 yang berisi warna merah.
- k. Apabila salah satu anak berhasil mencampur warna, guru membacakan clue berikutnya.
- l. Clue Ketiga: Aku adalah jeruk, aku berwarna? Oren, maka untuk menjadi warna oren membutuhkan warna merah dan kuning.
- m. Setelah itu anak mulai mengambil warna merah dengan menirukan cara berjalan hewan kupu-kupu lalu kembali ke meja botol dengan cara berjalan yang sama seperti tadi sambil membawa gelas. Kemudian air warna merah dimasukkan ke dalam botol ke 3.
- n. Selanjutnya anak mulai mengambil warna kuning dengan menirukan cara berjalan hewan bebek lalu kembali ke meja botol dengan cara berjalan yang sama seperti tadi sambil membawa gelas. Kemudian air warna kuning dimasukkan ke dalam botol ke 3 yang berisi warna merah.
- o. Setelah semua anak selesai mencampur seluruh warna, guru menilai kriteria pemenang yang paling terpenuhi. Sebelum melakukan pengumuman dan penyerahan hadiah pada anak. Guru bisa menjelaskan kembali hasil pencampuran warna yang telah dibuat.

- p. Kemudian pemberian hadiah pada anak yang menang bisa berupa pujian atau snack. Untuk pemberian hadiah snack sebaiknya tidak terlalu sering.

4. Penentuan Pemenang Permainan CoMix

Untuk menentukan pemenang yaitu dengan mempertimbangkan kriteria di bawah ini:

- a. Warna yang paling sesuai, karena bisa saja air warna tumpah saat berjalan sambil menirukan hewan.
- b. Banyaknya/ tinggi air yang terkumpul dalam botol.
- c. Siapa yang paling cepat mengumpulkan warna.
- d. Melakukan cara berjalan yang sesuai.

Apabila kriteria/poin tersebut lebih dari anak lain maka dinyatakan sebagai pemenang.

5. Pelanggaran Permainan CoMix

Pelanggaran pada permainan Color Mixing ini terjadi jika anak melewati garis samping pembatas atau tidak berjalan menirukan hewan yang telah ditentukan, maka hukuman yang diberikan adalah dengan mengulang cara berjalan yang sesuai aturan dan tidak boleh melewati garis samping pembatas.

6. Komponen permainan CoMix

- a. Kognitif

Komponen kognitif dapat diperoleh anak saat mereka melakukan kegiatan mencampur air warna yang tepat dan kegiatan anak memikirkan bagaimana cara hewan berjalan.

- b. Afektif

Komponen afektif diperoleh anak saat mereka mau menerima kekalahan dan melakukan kerja sama kelompok..

c. Psikomotorik

Komponen psikomotorik diperoleh anak saat anak berjalan, memegang gelas dan menuangkan air gelas ke dalam botol.

B PERMAINAN FRUIT BASKET

Permainan Fruit Basket merupakan permainan menggunakan bola yang dapat dimainkan oleh 2 orang anak atau lebih. Permainan fruit basket ini melatih gerak *coordination* (koordinasi) antara lain adalah koordinasi anggota gerak tubuh yaitu gerak tangan dan kaki pada saat anak mengoper bola pada temannya secara bergantian dan saat berjalan dengan langkah seirama dengan temannya, serta koordinasi antara indera penglihatan pada saat anak mencocokkan warna buah dengan warna bola dan motorik halus pada saat anak mengurutkan bola warna sesuai dengan urutan warna buah pada kertas bergambar. Melalui permainan fruit basket juga dapat melatih kemampuan kognitif anak. Kemampuan kognitif tersebut dapat diperoleh saat mereka mencocokkan warna gambar buah dengan warna bola. Diharapkan dengan permainan fruit basket ini anak dapat memperoleh pengetahuan baru serta mengembangkan sensori-motorik dan kemampuan kognitif mereka agar dapat berkembang secara optimal.

1. Sarana dan Prasarana Fruit Basket
 - a. Dua bola besar (1 bola untuk 1 tim).



- b. Kertas bergambar bermacam-macam buah.



- c. Keranjang untuk menampung buah dan sayur.



Usahakan cukup besar agar bola tidak berantakan pada saat anak mengambilnya.

- d. Buah dan sayuran.

Sayuran digunakan untuk mengecoh anak.



e. Tempat mengurutkan buah.

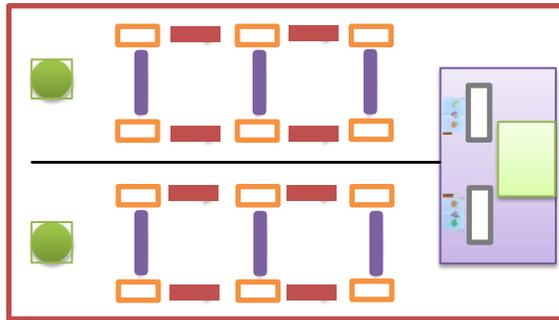


f. Meja.

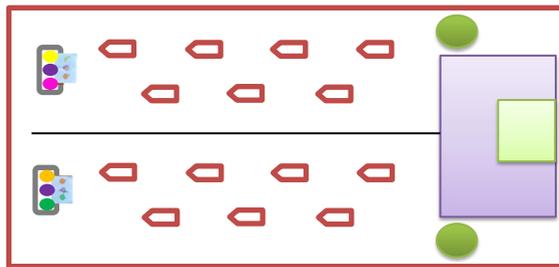


2. Denah Permainan Fruit Basket

a. Jalur pertama



b. Jalur Kedua



	a. Bola
	b. Tempat anak berdiri
	c. Anak melempar bola
	d. Anak bergeser berpindah tempat
	e. Anak berjalan dengan langkah seirama
	f. Kartu bergambar buah
	g. Tempat menyusun buah
	h. Meja
	i. Keranjang tempat buah dan sayur
	j. Buah dan sayur

3. Langkah-langkah Permainan Fruit Basket

- Sebelum memulai permainan, anak dibentuk menjadi dua tim yang berjumlah dua anak pada masing-masing tim. Pada masing masing tim berdiri di belakang bola mereka.
- Pada hitungan ketiga permainan dimulai. Salah satu anak dalam setiap tim mengambil bola dan saling berhadap hadapan dengan timnya.
- Permainan dimulai dengan lempar tangkap bola, setiap satu lemparan anak akan bergeser menuju ke meja tempat bola warna warni.
- Anak membuka kartu bergambar buah yang telah disediakan.
- lalu anak mengurutkan buah sesuai dengan warna buah pada kartu bergambar tersebut.

- f. Anak kembali ketempat awal permainan. Anak yang dibelakang memegang pundak dan mengikuti gerak kaki/ jalan temannya yang berada di depan, anak yang berada didepan membawa wadah buah.
 - g. Anak yang paling cepat kembali ke tempat awal permainan dan tepat dalam dalam mengurutkan buah akan mendapatkan point. Permainan dapat diulang beberapa kali dan tim yang mendapatkan point terbanyak akan memenangkan permainan.
4. Penentuan Pemenang Permainan Fruit Basket
- Untuk menentukan pemenang yaitu:
- a. Urutan buah yang paling sesuai dengan gambar buah pada kertas.
 - b. Siapa yang paling cepat menuju finish.
- Apabila poin yang diperoleh salah satu tim tersebut lebih dari tim lain maka dinyatakan sebagai pemenang.
5. Pelanggaran Permainan Fruit Basket
- Pelanggaran pada permainan Fruit Basket ini terjadi jika anak curang selama permainan berlangsung. Misalkan, buah yang telah disusun oleh salah satu kelompok di acak-acak oleh kelompok lainnya. Maka hukuman yang diberikan adalah dengan mengulangi permainan dari awal.
6. Komponen Permainan Fruit Basket
- a. Kognitif
- Komponen kognitif dapat diperoleh anak saat mereka melakukan kegiatan mencocokkan warna gambar buah dengan warna bola.
- b. Afektif

Komponen afektif diperoleh anak saat mereka bekerja sama dengan tim mereka untuk menyelesaikan permainan dengan sportif.

c. Psikomotorik

Komponen psikomotorik diperoleh anak saat anak melempar dan menangkap bola, melangkah kesamping, dan berjalan dengan langkah seirama bersama.

Buku Panduan Permainan Anak Usia Dini menggunakan unsur
Kebugaran Jasmani

BAB 12

CEPAT TANGKAS

REACTION



Menggunakan Unsur Kebugaran Jasmani
"Reaksi"

OLEH :
BINTI NUR KHOLIFAH
ARINA MANASIKANA



OLEH :
BINTI NUR KHOLIFAH
ARINA MANASIKANA

Kebugaran jasmani sangat erat kaitannya dalam kehidupan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. Kebugaran jasmani dibutuhkan manusia dalam kehidupan sehari-hari agar dapat menyelesaikan tugas dan pekerjaannya ataupun aktifitas fisik lainnya. Salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani tubuh adalah melalui olahraga yang teratur, terukur, terprogram, sistematis dan selalu meningkat. Seseorang memiliki kebugaran jasmani yang baik maka akan terhindar dari segala cedera baik melakukan aktifitas sehari-hari dan olahraga fisik yang ringan ataupun berat. Keseimbangan kesehatan jasmani ini sangat populer di kalangan masyarakat karena ini juga masih dalam masa pandemic covid 19 untuk menambah kekebalan pada diri kita terhadap suatu penyakit juga diperlukan olahraga yang cukup. Olahraga fisik adalah salah satu solusi dalam memerangi covid 19. Kesehatan jasmani reaction adalah kemampuan seseorang untuk bertindak serta menanggapi adanya sebuah rangsangan yang ditangkap oleh indra adalah melempar bola. Dimana olahraga ini apabila dilakukan akan melatih kemampuan seseorang dalam merespon dan cepat tanggap kadri suatu rangsangan. Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. Kebugaran jasmani dibutuhkan untuk mendukung aktivitas sehari-hari seseorang agar pekerjaan atau aktivitas tersebut optimal. Kebugaran jasmani yang tinggi merupakan modal esensial untuk menyelesaikan kegiatan secara efektif dan efisien. Salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran tubuh adalah melalui olahraga yang teratur, terukur, terprogram, sistematis dan selalu meningkat.

A PERMAINAN TEPAT TANGGAP REAKSI

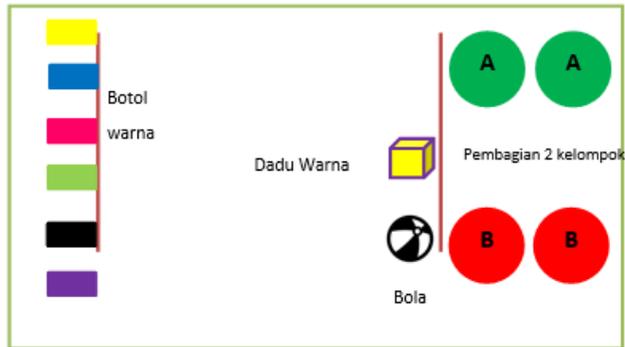
Kebugaran jasmani dengan reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera mereaksi atau menanggapi rangsangan yang ditangkap oleh indra tubuh. Kamu bisa melakukan olahraga seperti bola voli, sepak bola, dan tenis meja.

1. Sarana Dan Prasarana Permainan “Tepat Tanggap Reaction”

Adapun alat dan bahannya sebagai berikut :

- a. Dadu warna (kardus,kertas origami,lem,gunting)
- b. Botol warna (botol bekas, kertas origami)
- c. Bola

2. Cara Bermain Cepat Tanggap Reaction



Peta Permainan Cepat Tangkap Reaction

- a. Bagi anak menjadi 2 kelompok
- b. Persilakan anak untuk melempar dadu bagi yang sudah dikatakan menang
- c. Muncul warna pada dadu
- d. menggelindingkan bola pada botol warna yang sesuai dengan warna dadu sebelumnya

- e. bola menabrak botol warna yang sesuai
 - f. memberikan reward untuk pemenang.
3. Ketentuan Permainan Cepat Tanggap Reaction
 - a. Penentuan permainan ini apabila kelompok yang menang maka berhak berkuasa untuk memainkan secara terus menerus sampai hingga “mati” (bola sudah tidak mengenai sasaran)
 - b. Penentuan untuk pemain yang kalah maka diharapkan bersabar untuk menunggu giliran”kalah” dari kelompok musuh yang menang.
 4. Ketentuan Jika Terjadi Kesalahan Pada Permainan Cepat Tanggap Reaction

Ketentuan kelompok apabila salah satu dari anggotanya melakukan kesalahan seperti melempar bola secara seponan disengaja ataupun merobohkan botol secara disengaja maka peraturan dari permainan tersebut sama dengan “kalah”.
 5. Apek Pengembangan Dan Indikator Kemampuan Pada Permainan Cepat Tanggap Reaction
 - a. NAM : mengikuti doa dengan lengkap sebelum melakukan kegiatan dan menirukan sikap berdoa, menyayangi teman, mengenakan kata-kata sopan, menghargai teman dan tidak memaksa kehendak
 - b. Sosial emosiaonal : sabar menunggu giliran dan terbiasa antre, membereskan mainan pada saat selesai, mengenal peraturan pernmainan dan mengikuti peraturan main, mengerti akibat apabila melakukan kesalahan atau melanggar peraturan.
 - c. Kognitif : mengelompokan benda dan sejenisnya dan mengelompokan warna dan menyebutkan
 - d. Fisik motorik : membedakan permukaan benda melemparkan bola sesuai warna serta memegang bola dengan benar.

Buku Panduan Permainan Anak Usia Dini menggunakan unsur
Kebugaran Jasmani

BAB 13

PERMAINAN BO SA KI DAN PERMAINAN TU TO IR



Menggunakan Unsur Kebugaran Jasmani
" Balance / keseimbangan "

OLEH :
NAILUL MUNA
MAULIDA ILAINA RAHMA



OLEH :
NAILUL MUNA
MAULIDA ILAINA RAHMA

A **PENGERTIAN KESEIMBANGAN**

Pengertian keseimbangan dalam kebugaran jasmani adalah salah satu dari empat jenis latihan bersama dengan latihan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas. Idealnya untuk keempat jenis latihan akan dimasukkan dalam latihan rutin yang sehat. Meskipun, semua latihan tersebut tidak perlu dilakukan setiap hari, tetapi variasi membantu menjaga tubuh tetap bugar dan sehat sekaligus membuat makna olahraga menjadi menarik. Banyak jenis latihan yang berbeda dapat meningkatkan kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, dan keseimbangan. Pengertian menurut Ratinus Darwis (1992), arti keseimbangan dalam olahraga sebagai kemampuan untuk mempertahankan system saraf otot tersebut dalam suatuposisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak.

Menurut Ratinus Darwis (1992:119), keseimbangan (balance) adalah kemampuan untuk mempertahankan sistem saraf otot tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak. Menurut Mukholid (2004:10) keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan. Keseimbangan adalahkemampuan seseorang mengendalikan organ-organ saraf ototnya, selama melakukan gerak- gerak yang cepat dengan perubahan letak titik berat badan yang cepat pula baik dalam keadaan statis maupun dalam keadaan dinamis. Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan equilibrium baik statismaupun dinamis ketika tubuh ditempatkan pada berbagai posisi (Delitto, 2003).

B PERMAINAN BO SA KI

Permainan “*Bo Sa Ki*” berasal dari kata “Bo” yang berarti *bola*, “Sa” yang berarti *satu*, dan “Ki” yang berarti *kaki*. Jadi kepanjangan dari “*Bo Sa Ki*” yaitu “*Bola Satu Kaki*”. Arti dari bola adalah salah satu alat media untuk bermain, dan arti dari satu Kaki, yang di maksud satu yaitu dalam permainan tersebut menggunakan dengan satu kaki, jadi bermainnya loncat satu kaki atau bisa disebut engklek. Permainan Bo Sa Ki terdiri dari 2 atau 3 orang atau lebih. Permainan Bo Sa Ki ini dimainkan di luar ruangan atau pun dalam ruangan. Permainan Bo Sa Ki melatih keseimbangan tubuh anak dan anak akan lebih aktif

1. Peralatan Permainan Bo Sa Ki

Dalam permainan Bo Sa Ki kita bisa menggunakan alat atau barang yang mudah kita jumpai diantaranya :

- a. Bola berwarna
- b. Solasi berwarna



- c. Keranjang



2. Cara Memainkan Permainan Bo Sa Ki

Adapun memainkan permainan Bo Sa Ki dengan cara :

- a. Swet dengan lawan bermain, pertama anak swet terlebih dahulu sebelum memulai permainan, agar tahu siapa yang bisa memulai permainan. Setelah itu yang menang bisa memulai permainan .
- b. Melompat atau engklek sesuai warna dan membawa bola warna yang di perintahkanKe dua anak melompat dengan satu kaki atau engklek di solasi warna dan membawa bola yang sesuai di perintahkan untuk memasukkan ke keranjang yang di sediakan
- c. Memasukkan bola ke keranjang, ke tiga memasukkan bola ke keranjang yang sudah di sediakan.
- d. Pemenang permainan Bo Sa Ki, Setelah tahu siapa yang terlebih dahulu untuk memasukkan bola ke keranjang, kita dapat mengapresiasi dengan memberi hadiah agar peserta merasa senang dan puas dengan permainan Bo Sa Ki.



C PERMAINAN TU TO IR

Permainan “*Tu To Ir*” berasal dari kata “*Tu*” yang berarti tutup, “*To*” yang berarti Botol, dan “*Ir*” yang berarti air. Jadi

kepanjangan dari “*Tu To Ir*” adalah *Tutup Botol Air*. Permainan Tu To Ir ini bisa dimainkan oleh 2 dan 3 orang atau lebih. Permainan ini juga bisa di mainkan di luar ruangan, karena permainannya ada airnya, jika bermainnya di dalam ruangan airnya akan tumpah dan mengakibatkan terpeleset.

1. Peralatan Permainan Tu To Ir

Dalam permainan Tu To Ir kita bisa menggunakan alat atau barang yang mudah kitajumpai diantaranya :

- a. Bak Plastik
- b. Tutup botol
- c. Air
- d. Wadah Talam

2. Cara Memainkan Permainan Tu To Ir

Disini kita dapat memainkan permainan Tu To Ir dengan cara :



- a. Swet dengan lawan bermain

Pertama anak swet terlebih dahulu sebelum memulai permainan, agar tahu siapa yang bisa memulai permainan. Setelah itu yang menang bisa memulai permainan

- b. Berlari menuju bak plastic isi air Ke dua anak berlari menuju ke bak plastic yang berisi air dan 10 tutup botol

- c. Mengangkat satu kaki di dalam bak plastik Ke tiga anak mengangkat kaki di bak dan mengambil atau mengangkat tutup botol dengan satu kaki, setelah itu tutup botol yang sudah di angkat dengan kaki tersebut di ambil dengan tangan dan di masukkan ke wadah talam. Dalam pengambilan tutup botol tersebut di waktu 1 menit untuk mengangkatnya dan memasukkan ke wadah talam.
- d. Menentukan pemenang permainan Tu To Ir

Setelah itu siapa yang lebih banyak mengambil atau mengangkat tutup botol dengan 1 kaki dalam waktu 1 menit akan mendapatkan hadiah dan yang kalah di suruh menyanyikan “Balonku Ada Lima”. begitu pula anak merasa senang dan puas dengan permainan Tu To Ir

BAB 14

PERMAINAN BOLA BAKIAK DAN BOLA TANGAN



Menggunakan Unsur Kebugaran Jasmani "Keseimbangan"

OLEH :
ADI TIRA ASTADEWA NITA H
ATINA BALQIS AZZAHRA



OLEH:
ADI TIRA ASTADEWA NITA H.
ATINA BALQIS AZZAHRA

A PERMAINAN BOLA BAKIAK

Bola bakiak ialah seperti halnya, Permainan ekstavet yaitu permainan ini dilakukan individu dan juga dapat dilakukan berkelompok, permainannya mengumpulkan beberapa banyak bola yang diperoleh dari baskom yang ditempatkan dibelakang untuk dibawa ke baskom yang ada didepan dengan jarak 10 meter

1. Sarana Prasaranan Permainan Bola Bakiak

Permainan bola bakiak memerlukan alat dan ruang main tersendiri untuk melakukan permainan tersebut yaitu seperti :



- a. Sandal bakiak karton berjumlah dua pasang, yaitu bakiak yang terbuat dari kertas karon yang dibentuk seperti sandal, sandal bakiak ini dibuat dengan ukuran kecil sesuai dengan ukuran kaki anak.



- b. Baskom berjumlah 4 dengan ukuran besar digunakan sebagai wadah bolayang ditaruh didepan dan belakang anak.



- c. Bola plastik ukuran kecil, warna warni berjumlah 20 buah bahkan juga dapat lebih ketika anak mampu mengumpulkan bola lebih banyak



- d. Ukuran tempat yang digunakan panjang 12 meter dan lebar 4 meter.

2. Cara Bermain Bola Bakiak

- a. anak terlebih dahulu bersiap-siap untuk memakai sandal bakiak yang telah dibutakan dan ditempatkan sesuai dengantempat masing-masing
- b. dengan aba-aba hitungan 1 2 3 anak langsung mengambil dua buah bola dari baskom untuk dipasang di sebuah dua lubang yang ada disandal bakiak tersebut.
- c. Setelah itu anak menghadap kedepan lalu bergegas sambil berjalan dan membawa bola yang ada di sandal bakiaknya dengan inisiatif anak berjalan pelan-pelan agar bola yang ada di sandal bakiaknya itu tidak jatuh

anak berjalan kurang lebih dengan jarak 10 meter ke depan baskom atau wadah bola .

- d. Setelah anak sampai di depan baskom yang ada didepan anak langsung menaruh bola tersebut ke baskom tersebut.
- e. Dan anak langsung kembali lagi ke tempat baskom yang ada dibelakang dengan berjalan mengambil bola lagi untuk ditaruh ke baskom depan dengan dengan waktu lima menit.
- f. Contoh gambaran permainan bola bakiak :



3. Penentuan Pemenang Pada Permainan Bola Bakiak,
 - a. Anak mampu mengumpulkan bola kedalam baskom dengan jumlah lebih banyak melebihi lawannya dengan waktu yang 5 menit.
 - b. Anak memainkan bola bakiak secara sportif, tanpa melakukan kecurangan ketika bermain
4. Kesalahan Pada Permainan Bola Bakiak

Ketika anak melakukan kesalahan maka anak harus mengulangi lagi dari awal permainan, seperti contoh: ketika anak berjalan sambil tanganya memegang bolanya agar

tidak jatuh, maka anak tersebut harus mengulangi kembali permainan tersebut dari awal permainan. Akan tetapi ketika bola terjatuh anak harus mengambil dan melanjutkan permainan itu kembali.

B PERMAINAN BOLA TANGAN

1. Sarana Dan Prasarana Permainan Bola Tangan
 - a. Lapangan yang diberi garis kotak



- b. Bola karet



- c. Dua pemain atau lebih (usahakan pemain berjumlah genap agar permainan seimbang)
 2. Cara Bermain Permainan Bola Tangan
 - a. Anak akan dibagi menjadi tim penyerang dan bertahan

- b. Tim bertahan akan berada di dalam garis yang telah dibuat di lapangan dan tim penyerang berada di luar garis
 - c. Tim penyerang akan melemparkan bola kepada tim bertahan dengan cepat agar mengecoh lawan
 - d. Tim bertahan harus dapat menangkap bola atau menghindari bola mengenai perutnya, jika bola mengenai perut maka pemain bertahan akan dikeluarkan dari permainan dan tim bertahan tidak diperbolehkan keluar dari garis batas
 - e. Durasi bertahan selama 5 menit. Jika tim bertahan dapat berada di dalam garis selama 5 menit maka tim bertahan menang dan apabila seluruh anggota bertahan tidak dapat berada dalam garis selama 5 menit maka tim penyerang menang dan mendapat poin.
3. Penentuan Pemenang Pada Permainan Bola Tangan

Pada bagian ini ditentukan dari banyaknya poin. Poin dihitung dengan cara seberapa banyak anak yang dapat bertahan hingga akhir. Tim yang anggotanya banyak bertahan maka tim itu yang menang. Apresiasi yang dapat diberikan bisa berupa hadiah, seperti es krim, buku, atau camilan.

4. Kesalahan Pada Permainan Bola Tangan

Jika anggota tim melakukan kesalahan maka anggota itu akan diberiperingatan, dan jika masih terulang maka akan dikeluarkan dalam artian maka akan menggugurkan satu anggota tim.

BAB 15

PERMAINAN "LUMUT" LUBANG SEMUT



Menggunakan Unsur Kebugaran Jasmani
" Kelenturan"

OLEH :
NISA FADILA HARYUNIPUTRI
UMMI NURUL JANNAH



OLEH :
NISA FADILA HARYUNIPUTRI
UMMI NURUL JANNAH

A PERMAINAN LUMUT (Lubang Semut)

1. Alat dan Bahan Permainan Lumut (Lubang Semut)
 - a. Gunting
 - b. Solasi/perekat
 - c. Spidol
 - d. Piring plastic
 - e. Kertas lipat
 - f. Plastisin (merah, kuning, merah muda, hijau)
 - g. Kertas manila
2. Cara Pembuatan Permainan Lumut (Lubang Semut)
 - a. Siapkan alat dan bahan
 - b. Bentuklah kertaslipat seperti mangkok dan rekatkan dengan perekat
 - c. Bentuk kertas lipat seperti pipa dan rekatkan dengan isolasi
 - d. Tempelkan kertas putih ke tembok agar tegak atau gunakan isolasi untuk menempelkannya
 - e. Tempelkan kertas lipat yang sudah dibentuk tadi dikertas putih

- f. Siapkan plastisin berwarna merah, kuning, biru dan merah muda, berikan jarak antara tempat plastisin dan lubang semut dengan jarak sekitar 3 meter.
3. Prosedur Permainan Lumut (Lubang Semut)

Permainan ini cara bermainnya harus dilakukan paling sedikit 2 orang-orang. Namun, akan lebih seru jika dilakukan lebih dari 2 orang. Permainan lubang semut ini dilakukan dengan cara merangkak. Dalam permainan ini dapat menentukan siapa pemenangnya agar menyenangkan dalam melakukan permainan ini. Emotional quotient adalah salah satu nilai dan manfaat yang dapat diambil dari permainan ini, dimana anak dapat belajar menerima, menilai, dan mengelola emosi dengan baik.
4. 4. Cara Memainkan Permainan “Lumut”
 - a. Pemain menentukan siapakah yang bermain duluan dengan cara suit,
 - b. Pemain yang menang dapat memilih warna plastisin yang akan diambil dan dimasukkan kedalam kertas yang berbentuk pipa,
 - c. Posisikan badan anak dengan posisi merangkak,
 - d. Pada permainan ini 1 anak diberi waktu selama 20 menit untuk bermain,
 - e. Apabila sudah siap permainan akan dimulai, dengan cara anak merangkak untuk mengambil plastisin yang disiapkan
 - f. Kemudian kembali merangkak lagi ke tempat untuk memasukkan plastisin tersebut dengan membentuk bulatan - bulatan kecil dan menyesuaikan warna plastisin yang sudah diambil,

- g. Kemudian bulatan kecil tersebut dimasukkan kedalam kertas yang berbentuk pipa sesuai dengan warna plastisinnya,
- h. Bila waktu sudah habis anak diberhentikan dalam bermain dan menghitung jumlah bulatan yang sudah masuk pada wadah dibawahnya, tetapi bila warna yang dimasukkan salah berarti tidak dihitung.

Permainan ini selesai apabila waktu yang ditentukan sudah habis. Pemenangnya adalah pemain yang memperoleh bulatan terbanyak. Itulah sebabnya kenapa pada permainan ini membutuhkan ketajaman pikiran dan kelenturan jari - jari tangan agar tidak kalah pada akhir permainan.

BAB 16

PERMAINAN ZIGZAG BOLA BOLA



Menggunakan Unsur Kebugaran Jasmani Agility

OLEH :
LALA PUTRI ISNAINI



OLEH :
LALA PUTRI ISNAINI

A PERMAINAN ZIGZAG BOLA-BOLA

Permainan ini ditujukan untuk anak usia 3 tahun untuk melatih kelincahan serta keseimbangan anak dalam membawa bola. *Zigzag bola-bola* adalah permainan yang menggunakan aspek kelincahan dan juga keseimbangan yang dimiliki pada anak. Diharapkan dalam permainan ini anak bisa lebih seimbang dalam membawa suatu benda.

1. Alat Dan Bahan Permainan Zigzag Bola - Bola
 - a. Gunting
 - b. Solasi
 - c. Tali rafia
 - d. Stik es krim
 - e. Mika plastic
 - f. Botol bekas (isi pasir atau batu)
 - g. Baskom / piring plastic
2. Cara Membuat Bahan Permainan ZigZag Bola - Bola
 - a. Botol pembatas
 - 1). Masukkan pasir/batu kedalam botol secukupnya sampai hampir penuh (sisakan 1/3 dari botol),
 - 2). Setelah itu tutup rapat botol tersebut agar pasir tidak tumpah-tumpah,

- 3). Setelah itu ikatkan tali pada setiap botol sampai terikat dengan benar, ikatkan secara bersambungan antara satu botol dengan botol yang lainnya.



b. Alat pembawa bola

- 1). Siapkan mika plastik, solasi, dan 2 stik eskrim,
- 2). Potong mika makanan menjadi dua bagian (potong tepat pada skatnya) dan rapikan bagian yang lancip menjadi melengkung agar tidak melukai anak,
- 3). Setelah itu tempelkan 2 bagian stik es krim pada bagian luar mika makanan dengan menggunakan solasi (pastikan stik eskrim tersebut terpasang dengan benar).



3. Cara Bermain Permainan ZigZag Bola - Bola
 - a. Anak diberi waktu 5 menit dalam permainan.
 - b. Anak lari dari zona yang sudah di buat dan mengambil alat yang akan digunakan membawa bola plastiknya.
 - c. Lalu anak kembali pada awal start dengan membawa 1 bola.
 - d. Lalu anak akan berlari dan meletakkan pada tempat yang sudah disediakan.
 - e. Hal diatas diulang sampai waktu habis.
4. Aturan Bermain Permainan ZigZag Bola - Bola
 - a. Paling banyak anak yang mengumpulkan bola itu pemenangnya.
 - b. Jika bola jatuh anak akan Kembali di start dengan Kembali membawa bola baru namun anak tidak boleh dengan cara langsung Kembali ke awal namun harus tetap lewat jalurnya.
5. Denah Permainan ZigZag Bola - Bola

