

Dr. Adi Wijayanto, S.Or., S.Kom., M.Pd.,AIFO

MODIFIKASI

PERMAINAN OUTBOND ANAK



editor :

Dr. Abdul Aziz Hakim, S.Or., M.Or.

Dr. Ari Wibowo Kurniawan, M. Pd

Modifikasi Permainan Outbond Anak

Penulis : Dr. Adi Wijayanto, S.Or.,S.Kom.,M.Pd.,AIFO

ISBN 978-623-6121-60-3

Cetakan Pertama, Mei 2021

vi + 118 hlm; 14.8 x 21 cm

Penyunting : Dr. Abdu Aziz Hakim, S.Or., M.Or.
Dr. Ari Wibowo Kurniawan, M.Pd
Desain Sampul : A. Syarif
Desain Layout : Mutiara Inwar

Penerbit :

CV. Pustaka Learning Center

Anggota IKAPI No.271/JTI/2021

Karya Kartika Graha A.9 Malang 65132

Whatsapp 08994458885

www.pustakalearningcenter.com

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang . Dilarang memperbanyak atau memindahkan Sebagian atau seluruh isi buku ini ke dalam bentuk apapun secara elektronik maupun mekanis tanpa izin Tertulis dari penulis dan Penerbit Pustaka Learning Center



KATA PENGANTAR

Dengan rahmat Allah SWT, yang telah melimpahkan anugerahnya, kami mengucapkan syukur karena penulis telah dapat menyelesaikan penyusunan buku dengan judul “Modifikasi Permainan Outboudng Anak” dengan baik dan tepat pada waktu yang telah direncanakan. Buku ini dibuat untuk menambah dan memudahkan siswa maupun mahasiswa dalam memahami apa yang dibahas dalam materi Outbond Anak. Mengingat kendala yang selama ini dihadapi oleh siswa dan mahasiswa adalah kurangnya kemampuan untuk memiliki berbagai bacaan penunjang pembelajaran. Buku ini di khususkan sebagai pedoman dalam proses belajar mengajar yang dilengkapi dengan gambar ilustrasi dengan model siswa dan mahasiswa sendiri.

Penulis sangat menyadari bahwa buku ini tidak lepas dari adanya kerja keras, dukungan dan bantuan dari semua pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Untuk itu ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada semua pihak yang telah membantu penyelesaian buku ini. Secara khusus penulis mengucapkan terimakasih kepada Bapak Rektor IAIN Tulungagung beserta jajarannya yang telah memberikan segala fasilitas dan sarana prasarana, Ibu Dekan FTIK IAIN tulungagung beserta jajarannya yang telah memberikan bantuan, saran dan motivasi, serta kepada keluarga penulis dan rekan kerja penulis yang sudah memberikan support hingga terselesaikan diktat ini.

Kami menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan buku ini, sumbang saran guna memperbaiki buku sangat kami harapkan dari para pengguna, dan sesudahnya kami mengucapkan terima kasih. Akhirnya diharapkan buku ini ada manfaatnya bagi siswa maupun mahasiswa.

Tulungagung, 2021

Penyusun



DAFTAR ISI

Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	v
Bab I Pengertian dan Kebermanfaatan Outbound	1
A. Pengertian Outbound	1
B. Manfaat Outbound	2
BAB II Modifikasi Outbond Aquatik Dasar	6
A. Modifikasi Permainan Outbond Aquatik	7
B. Aturan permainan	17
C. Alur Modifikasi Permainan	18
D. Denah Lapangan (Kolam Renang) Modifikasi Permainan	20
E. Hukuman yang diberikan	23
F. Manfaat atau Aspek perkembangan yang dikembangkan	23
BAB III Modifikasi Outbond Aquatik Lanjutan	24
A. Sumber Air Sudah Dekat	24
B. Mencari Air	30
C. Bola Berenang	38
BAB IV Modifikasi Outbond Frekuensi	44
A. Jembatan Persahabatan	44
B. Estafet Bola	47
C. Memindah Bola	50

BAB V Modifikasi Outbond Kecepatan	55
A. Permainan Estafet Buah (ESTABU)	55
B. Permainan Memasangkan Donat	70
C. Permainan Tarikan Tali	81
BAB V Modifikasi Outbond Kecepatan	91
A. Permainan Benderaku	91
B. Permainan Bolaku	95
C. Permainan Bolaku Bola Kita Bersama	99
BAB VI Modifikasi Outbond Kecepatan Lanjutan	106
A. Estafet Pipet	106
B. Keranjang Botol Persahabatan	110
C. Gandengan Mesra	113
DAFTAR PUSTAKA	116
BIOGRAFI PENULIS	118

A light-colored illustration of three children jumping on a trampoline in a garden. The children are depicted in a simple, cartoonish style with their arms raised in the air, suggesting they are in mid-jump. The trampoline is a standard oval shape with a safety net. The background shows a garden with various flowers and foliage. The overall scene is bright and cheerful.

**MODIFIKASI PERMAINAN
OUTBOND ANAK**



BAB I

PENGERTIAN DAN KEBERMANFAATAN OUTBOUND

A. Pengertian Outbond

Outbound adalah suatu bentuk dari pembelajaran segala ilmu terapan yang disulasikan dan dilakukan di alam terbuka atau tertutup dengan bentuk permainan yang efektif, yang menggabungkan antara intelegensia, fisik dan mental. Outbound merupakan sarana penambah wawasan pengetahuan yang didapat dari serangkaian pengalaman berpetualang sehingga dapat memacu semangat dan kreativitas seseorang.¹ Bermain di luar ruangan juga membuat setiap anak merasa senang, dan bahagia, dengan bermain anak dapat belajar menggali dan mengembangkan potensi, dan rasa ingin tahu serta meningkatkan rasa percaya dirinya. Oleh karena itu, bermain merupakan fitrah yang dialami setiap anak.

Pada tingkat individu, kegiatan outbond sebagai titik latihan yang intens agar kita siap menghadapi dan mengatasi kesulitan besar dalam kehidupan.² Outbound anak adalah suatu kegiatan outbound yang dilakukan oleh anak-anak yang berumur berkisar antara umur 5 tahun keatas sampai umur 15 tahun. Biasanya outbound anak

¹ Zen Fadli. 2014. Out Bound, dan Nilai-Nilai Pendidikan Jasmani. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol. 13 (2) Juli – Desember 2014. p. 24.*

² Barton, Bob. 2007. *Safety, Risk And Adventure In Outdoor Activities*. London: Paul Chapman Publishing. p.2.

bertujuan mengembangkan kepercayaan diri, keberanian dan daya kreatifitas.

Jenis permainan outbound dapat dijabarkan sebagai berikut:

1. Outbound Soft Skill

Outbound soft skill adalah kegiatan outbound yang dilakukan untuk pengembangan personal dan interpersonal, biasanya berupa kemampuan (bakat) atau keterampilan. Permainan outbound soft skill ini dirancang sedemikian rupa sehingga tidak perlukan fisik yang berlebih untuk melakukannya.

2. Outbound Hard Skill

Outbound hard skill adalah kegiatan outbound yang dilakukan untuk ketrampilan teknis atau penguasaan bidang seseorang sehingga mudah dilakukan dan diterapkan. Biasanya outbound di fokuskan untuk ketrampilan seseorang sehingga diperlukan kecepatan dan ketepatan.

B. Manfaat Outbound

Pelatihan Outbound adalah teknik yang digunakan untuk meningkatkan efisiensi siswa melalui Experiential Learning. Dengan kata lain, membawa sekelompok siswa menjauh dari lingkungan sekolah yang sebenarnya ke luar ruangan dan diberi tugas atau aktivitas yang menantang yang perlu diselesaikan oleh mereka dalam kerangka waktu tertentu. Sesuai dengan namanya, pelatihan outbound dilakukan di tempat yang jauh dari lingkungan sekolah sebenarnya dan bertujuan untuk meningkatkan

keterampilan interpersonal, komunikasi dan kepemimpinan para siswa. Manfaat outbound untuk membantu dalam meningkatkan kemampuan kerja tim. Dapat pula meningkatkan kualitas kepemimpinan serta bisa membantu dalam menyelesaikan konflik antarkelompok atau pribadi.

Inovasi dan modifikasi terbaru dalam pelatihan dan peningkatan fokus pada pelatihan luar ruang dapat sangat bermanfaat. Pelatihan outbound memberi siswa kesempatan untuk belajar di luar dinding ruangan sekolah, di lingkungan di mana mereka dapat dengan bebas berpartisipasi dalam kegiatan tim dengan cara yang paling 'alami'. Kami selalu berpikir untuk memasukkan mereka ke dalam aktivitas daripada membuat mereka menonton atau memahami hanya di kelas. Sesi kelas tidak terlalu efektif, tetapi kita membawa siswa kita keluar dari ruang sekolah yang memberi mereka waktu luang yang menyenangkan dengan teman-teman kolega dan yang terpenting kita mendidik mereka dengan cara yang berbeda.

Pada dasarnya, konsep ini unik karena banyak siswa melihat ini sebagai jeda dari rutinitas mereka secara normal. Karena berbeda dengan kegiatan sehari-hari, hal ini membuat mereka mengeksplorasi identitas mereka yang berbeda selama pelatihan outbound. Memiliki subjek dalam kerangka berpikir yang rileks juga memberi pelatih kesempatan untuk memanfaatkan sifat perkembangan mereka dalam lingkungan 'alami'. Pada saat-saat seperti itu, aktivitas di luar ruangan juga membantu mengidentifikasi bakat individu siswa yang mungkin tidak pernah diketahui orang. Selain itu, berinteraksi dalam lingkungan yang

hierarki-agnostik, seseorang dapat menilai hubungan interpersonal dan dinamika kerja sama, yang dapat maju, ditangani dengan cukup efektif.

Outbound Training (OBT) adalah tren yang sedang berkembang pesat. Ini bukan piknik atau latihan tim yang diadakan di luar sekolah. Ini adalah kombinasi keduanya. Ini lebih berfokus pada pencapaian tim dan tujuan yang berpusat pada tim. Prestasi individu tidak masalah jika tim tidak melakukannya dengan baik. Ini membantu menghasilkan ide-ide segar dan sikap yang lebih baik dan bertindak sebagai pemicu bagi setiap individu untuk bekerja sama menuju pemenuhan tujuan yang lebih besar dan mencapai tujuan individu dan misi organisasinya. Pada akhirnya bertujuan untuk merangsang sejumlah aspek dalam dinamika tim seperti komunikasi, pemecahan masalah, pengambilan keputusan, dan pengelolaan perubahan.

Siswa pada suatu saat mengalami kurangnya kolaborasi dan ikatan tim. Sehingga diperlukan pelatihan "Petualangan" yang menggabungkan aktivitas luar ruangan seperti panjat tebing, melempar tenda buta, orienteering, dll. Banyak aktivitas serupa dengan yang ditemukan dalam kelompok "Pemuda". Dalam beberapa tahun terakhir, banyak bisnis korporat telah menggunakan pelatihan Outbound sebagai sarana membangun tim / ikatan dan dalam beberapa kasus sebagai proses penilaian ketika mencari "materi Manajemen" yang potensial. Dengan outbound kita berada dalam sistem Pendekatan humanistik, di mana setiap siswa membutuhkan pengakuan, kebebasan,

pemberdayaan, hubungan yang baik sehingga lokakarya pelatihan outbound adalah program pelatihan energi yang sangat tinggi untuk meningkatkan kinerja individu dan tim. Melalui program manajemen outbound ini peningkatan keterampilan terjadi di bidang kerja tim, ikatan tim, komunikasi, kepemimpinan, manajemen waktu, pemecahan masalah, pengambilan keputusan, motivasi, perubahan dan pengembangan pribadi.



BAB II

MODIFIKASI OUTBOND AQUATIK DASAR

Akuatik masuk ke dalam bahasa Inggris yaitu bahasa Jermanik yang pertama kali dituturkan di Inggris pada abad pertengahan awal dan saat ini merupakan bahasa yang paling umum digunakan di seluruh dunia. Aquatik menurut kamus besar bahasa Indonesia, berarti (kata sifat) artinya yang bertautan dengan air. Program akuatik adalah segala aktivitas yang dilakukan di dalam air yang bertujuan untuk melatih anak memperoleh kemajuan potensi motorik, kognisi, afeksi, dan sosial.

Adapun faktor pendukung yang mempengaruhi terlaksananya pembelajaran akuatik antara lain munculnya kolam renang-kolam renang di sekitar sekolah. Bahkan beberapa sekolah mulai menciptakan kolam renang portable dalam ukuran kecil untuk kebutuhan sekolah itu sendiri. Faktor lainnya adalah mindset yang telah beredar luas bahwa renang adalah “olahraga terbaik“ dibandingkan dengan olahraga lainnya, terlebih untuk anak sekolah kelas bawah atau usia dini. Namun demikian, pembelajaran akuatik yang tidak disampaikan dengan benar justru akan mengakibatkan terjadinya penyimpangan-penyimpangan anatomis maupun fisiologis anak seperti cedera, tenggelam, dan risiko kematian³. Penyampaian materi dalam

³ Ermawan Susanto. 2016. Model Permainan Air (Water Fun Games) Untuk Meningkatkan Potensi Berenang Dan Perilaku Karakter

pembelajaran akuatik yang salah juga menyebabkan terjadinya kesalahan-kesalahan gerak yang berakibat terhambatnya pertumbuhan anak.

A. Modifikasi Permainan Outbond Aquatik

1. Menjaring bola

Permainan menjaring bola 3 yaitu sebuah permainan yang dilakukan di dalam kolam dimainkan oleh 2 kelompok masing-masing terdiri dari 3 anak. Permainan ini ditujukan untuk anak usia 5-6 tahun. Permainan dilakukan di kolam yang dangkal. Permainan ini kami jadikan satu terdapat 3 Post didalam nya.

a. Alat dan bahan yang digunakan :

- Bola plastik
- Baskom/ marang (Arang-arang plastik)

b. Cara memainkan :

- 1) Permainan ini di mulai dengan 2 kelompok yang sudah bersiap-siap kemudian setelah bunyi peluit di mulai maka anak yang berada di kelompok masing-masing harus berlari kemudian menangkap bola satu per satu yang berada di depannya dengan menggunakan baskom/ marang (arang-arang plastik) tanpa menyentuh tangan. Setelah baskom terisi penuh dengan bola kemudian anak menuju ke post 1.



Gambar 2.1

Anak menangkap bola satu persatu menggunakan baskom

- 2) Setelah anak tiba di post 1 anak tersebut mengajukan suatu pertanyaan dengan mengambil salah satu bola yang sudah dijaring tadi. Setelah anak yang berada di post 1 tersebut berhasil menjawab pertanyaannya kemudian dilanjutkan lagi permainan kedua yaitu menyusuri terowongan zig-zag.
- 3) Permainan yang kedua dimodifikasi dengan menangkap bola menggunakan marang yang sudah ditali di lengan masing-masing anak. Lalu anak pertama menyalurkan / mengestafetkan bolanya ke anak kedua dan seterusnya sampai bola penuh dalam baskom. Selanjutnya anak yang terakhir menerima bola langsung menuju ke post 1 untuk mengambil satu bola yang berisi pertanyaan dan menjawabnya.



Gambar 2.2

Anak menangkap bola lalu menyalurkan bola ke anak kedua

- 4) Permainan ketiga anak pertama pada setiap kelompok diminta untuk meniup tiga bola secara bergantian yang berisi pertanyaan yang tersebar diujung kolam sampai dengan jarak yang ditentukan oleh guru pada posisi anak kedua, kemudian tiupan bola tersebut dilanjutkan oleh anak kedua menuju posisi anak ketiga secara bergantian juga. Anak ketiga bertugas untuk mengumpulkan dengan cara meniup bola ke pos 1 kemudian memilih satu bola untuk di jawab pertanyaannya.



Gambar 2.3

Anak diminta untuk meniup 3 bola secara bergantian



Gambar 2.4

Anak mengambil salah satu bola dan menjawab pertanyaan

2. Permainan menyusuri terowongan zig-zag.

Yaitu sebuah permainan yang dilakukan di dalam kolam yang dimainkan oleh 2 kelompok yang terdiri dari 3 anak. Permainan ini ditujukan untuk anak usia 5-6 tahun. Permainan dilakukan di kolam yang dangkal.

a. Alat dan bahan :

- Bola Plastik

b. Cara memainkan

- 1) Permainan ini dilakukan setelah permainan 1 selesai dilakukan, tinggal melanjutkan saja. Setelah anak yang berada di post 1 berhasil menjawab pertanyaan yang sudah ada di dalam bola tersebut kemudian melanjutkan permainan ke 2 tetapi sebelumnya harus mengambil 1 bola lagi untuk mengajukan pertanyaan ke anak yang berada di post 2. Permainan dilakukan dengan menyusuri terowongan dengan arah zig-zag tanpa menyentuh tangan. Kemudian setelah anak berhasil untuk menyusuri terowongan tersebut anak melanjutkan ke post 2. Anak yang sudah berhasil menyelesaikan permainan 1 berhak mengajukan pertanyaan di dalam bola yang sudah diambil kepada anak yang berada di post 2. Setelah anak berhasil menjawab kemudian melanjutkan ke permainan ke 3.



Gambar 2.5

Anak menjawab pertanyaan dari post 1



Gambar 2.6
ada beberapa anak pos 2 yang membentuk sebuah
trowongan

- 2) Modifikasi permainan ini dengan melanjutkan permainan pertama dan mengambil bola di post 1 dan membawanya menyusuri terowongan zig-zag dengan merangkak bergantian tanpa menyentuh terowongan. Setelah itu anak menunjukkan bola pertanyaan di post 2 untuk dijawab anak kedua.



Gambar 2.7

Anak membawa bola menyusuri terowongan sambil merangkak menuju post 3

- 3) Permainan ini melanjutkan permainan modifikasi ke dua. Dua bola yang tersisa harus dibawa oleh ketiga anak dengan menyatukan salah satu tangan anak dengan tangan anak yang lain di kanan dan kiri. Kemudian anak diminta untuk menyusuri terowongan zig-zag dengan cara jongkok dan berjalan layaknya kepiting yang berjalan miring. Sampainya di pos ke 3 ketiga anak berdiskusi untuk menjawab satu pertanyaan dari satu bola dan menyisakan satu bola untuk dibawa di pos 3.



Gambar 2.8

Dua bola yang tersisa harus dibawa oleh ketiga anak dengan mengagap bila di tangan anak melewati terowongan

3. Permainan mencari koin dalam air

Yaitu permainan yang dilakukan di dalam air yang dilakukan oleh 2 kelompok yang terdiri dari satu anak yang akan memainkan karena melanjutkan dari post 2 atau permainan ke 2. Permainan ini ditujukan untuk

anak usia 5-6 tahun. Permainan dilakukan di kolam yang dangkal.

a. Alat dan bahan :

- Koin
- Baskom/ marang (untuk modifikasi permainan)
- Sendok(untuk modifikasi permainan)

b. Cara Memainkan

- 1) Permainan ini dilakukan setelah anak yang berapa di post 2 berhasil menjawab pertanyaan kemudian melanjutkan ke permainan ke 3 yaitu permainan mencari koin dalam air. Permainan ini dilakukan dengan mencari koin yang sudah dilemparkan oleh guru yang berapa di post 3 maksimal koin yang diambil ada 5. Setelah koin berhasil di kumpulkan dalam waktu 30 detik harus mengumpulkan 5 koin. Setelah berhasil anak harus berlari ke post 3 dan menghitung berapa koin yang sudah diperoleh.



Gambar 2.9

Anak menjawab pertanyaan di post 2



Gambar 2.10.

Anak mencari 5 koin didalam kolam selama 30 detik

- 2) Modifikasi permainan ini dimulai ketika guru melemparkan koin ke kolam. Lalu anak mulai mencarinya, setelah terkumpul 1 anak diminta mengambil baskom / marang yang sudah disediakan dan 2 anak yang lain bergantian melempar dan memasukkan koin ke baskom/ marang yang dibawa anak pertama. Selanjutnya anak diajak menghitung koin bersama.



Gambar 2.11

Anak mencari koin di kolam kemia melempar ke baskom yang telah disediakan

- 3) Pada modifikasi ke 3, tepatnya saat anak berada di pos 2 setelah menyelesaikan tugas jalan menyerupai kepiting, satu anak dengan membawa bola lari ke pos 3 atau finish, satu anak lagi lari menuju titik di tengah-tengah antara pos 2 dan 3. Sedangkan satu anak lagi mencari koin yang ada di kolam lalu menaruh koin pada sendok yang telah disediakan. Sendok digigit kemudian diarahkan menuju anak kedua dan menaruh koin di sendok milik anak kedua, anak kedua menggigit sendok kemudian menyerahkan kepada anak ketiga yang berada di finish, setelah sampai anak ke 3 berhak menjawab pertanyaan dari bola terakhir tadi.





Gambar 2.12

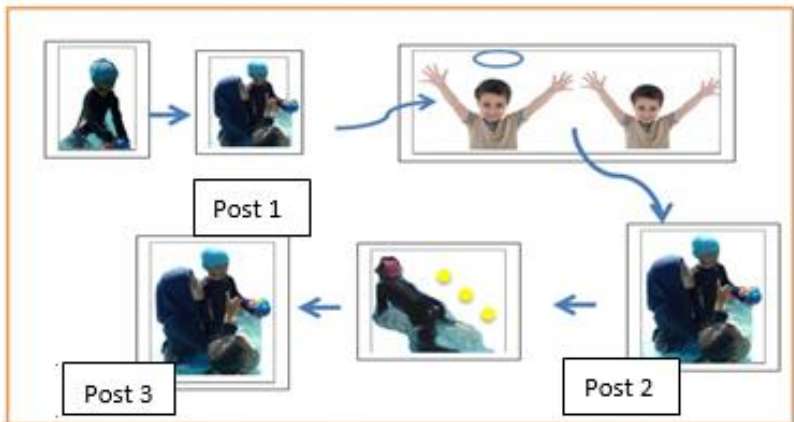
Pada post 3, ketiga anak menyebarkan, anak pertama mencari koin dikolam, kemudian membawanya menggunakan sendok yang digigit menuju anak kedua.

B. Aturan permainan :

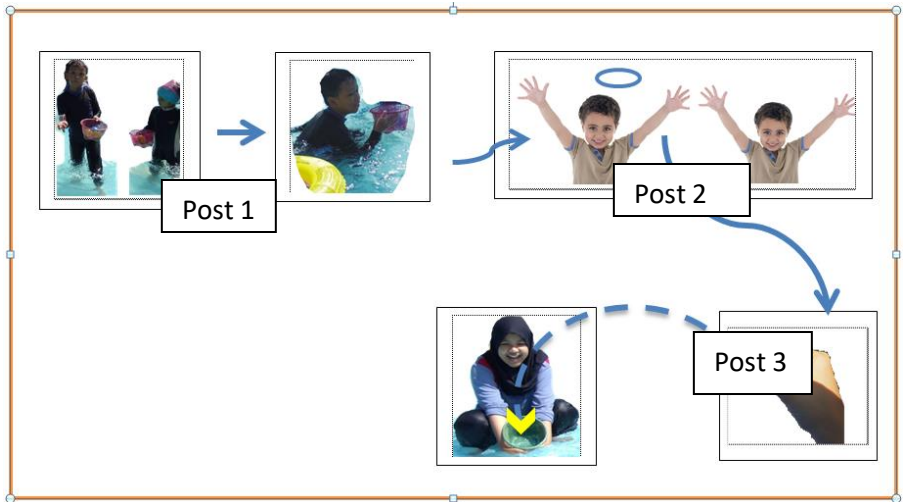
1. Permainan menjaring bola
 - a. Anak tidak diperbolehkan untuk mengambil bola dengan tangan hanya diperbolehkan mengambil dengan marang saja.
 - b. Anak harus mengambil bola satu-satu tidak diperbolehkan lebih dari satu.
 - c. Ketika mengestafetkan bola menggunakan marang yang ditali di lengan anak tidak boleh memegang marangnya.
2. Permainan Permainan menyusuri terowongan zig-zag.
 - a. Harus berhasil menjawab pertanyaan yang di post 1
 - b. Anak harus mengambil bola satu yang berisi pertanyaan di dalamnya

- c. Anak tidak diperbolehkan untuk menyentuh tangan dan tubuh yang menjadi terowongan.
 - d. Anak diharuskan untuk menelusuri terowongan dengan arah zig-zag
3. Permainan mencari koin dalam air
- a. Harus berhasil menjawab pertanyaan yang diajukan di post 2
 - b. Anak harus mengambil koin maksimal 5 dalam waktu 30 detik
 - c. Setelah berhasil mengambil harus langsung menuju post 3 untuk dihitung berapa koin yang sudah diperoleh.

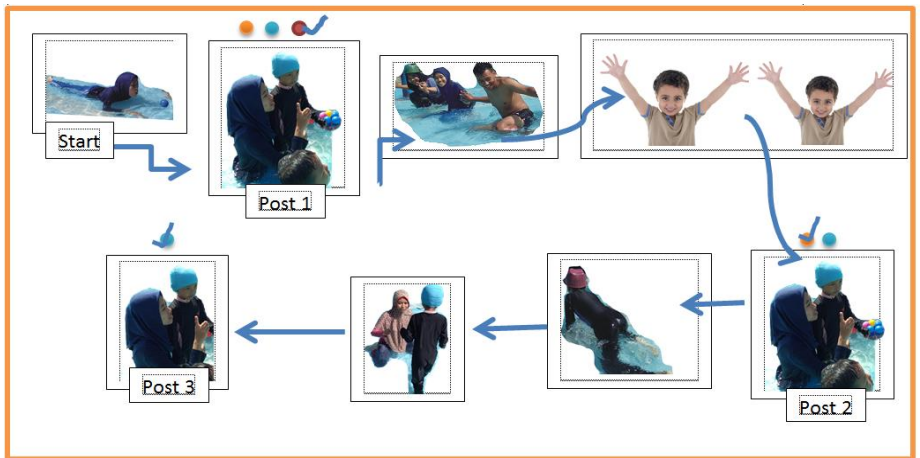
C. Alur Modifikasi Permainan



Gambar 2.13 Alur permainan 1



Gambar 2.14 Alur permainan 2



Gambar 2.15 Alur Permainan 3

D. Denah Lapangan (Kolam Renang) Modifikasi Permainan

Ukuran Arena Permainan = 5 m x 2 m

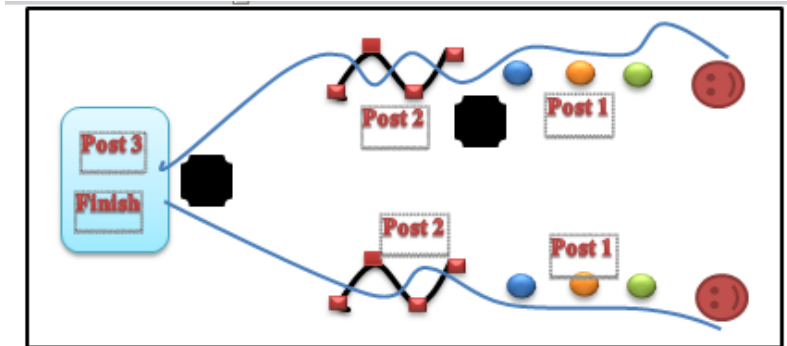
Post 1 = 1 meter

Post 2 = 2 meter





Post 3 = 2 meter

1. Modifikasi Permainan I

Post 1 = Menjaring Bola
Post 2 = Membawa bola
dengan menyusuri
terowongan zig-
zag
Post 3 = Mencari Koin di
dalam air



Keterangan:

-  = Seorang anak
-  = 3 Buah Bola |
-  = Terowongan Zig zag (Dengan Merangkak)
-  = Tantangan menjawab pertanyaan yang ada di bola
-  = Tempat Finish
-  = Alur Perjalanan Anak

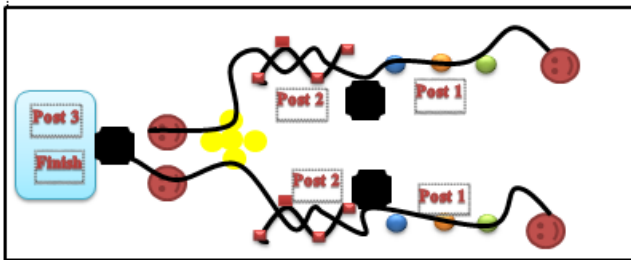
Gambar 2.16 Denah lapangan permainan 1

2. Modifikasi Permainan II








Post 1 = Menjaring Bola dengan marang di ikat di lengan

Post 2 = Membawa bola dengan menyusuri terowongan zig-zag

Post 3 = Mencari Koin di dalam air



Keterangan:

-  = Seorang anak
-  = 3 Buah Bola
-  = Terowongan Zig zag (Dengan Merangkak)
-  = Koin (Mengambil koin dengan melempar ke marang milik temannya)
-  = Tantangan menjawab pertanyaan yang ada di bola
-  = Tempat Finish
-  = Alur Perjalanan Anak

E. Hukuman yang diberikan :

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

F. Manfaat atau Aspek perkembangan yang dikembangkan dalam permainan ini :

Kognitif :

1. Anak mampu menjawab pertanyaan yang diajukan dengan tepat.
2. Anak mampu berhitung jumlah koin yang sudah didapat
3. Anak mampu memahami informasi yang diberikan oleh guru

Afektif :

1. Anak mampu bekerja sama dalam pelaksanaan permainan tersebut
2. Anak mampu bertanggung jawab untuk menyelesaikan permainan tersebut
3. Anak mampu tanggap dalam menjalankan kegiatan permainan
4. Anak berani untuk masuk kedalam air

Psikomotorik :

1. Anak mampu berlari di dalam air
2. Anak mampu memegang bola
3. Anak mampu mencari koin yang berada di dalam kolam
4. Anak mampu menjaring bola dengan marang

BAB III

MODIFIKASI OUTBOND AQUATIK LANJUTAN

A. Sumber Air Sudah Dekat

1. Pengertian permainan

Sumber air sudah dekat ini merupakan sebuah permainan estafet air yang dimodifikasi dari lari estafet. Permainan ini diperuntukkan untuk anak usia 5-6 tahun. Permainan beregu memberikan kesempatan bagi peserta untuk berpartisipasi aktif dan menunjukkan keterampilan kerja sama, kerja tim, dan permainan yang adil.⁴ Permainan air sudah dekat terinspirasi lari estafet, sejarah peraturan lari sambung atau lari estafet adalah salah satu lomba lari pada perlombaan atletik yang di laksanakan secara bergantian atau beranting. Lari ini di lakukan bersambung dan bergantian membawa tongkat dari garis start sampai ke garis finish. Dalam satu regu lari sambung terdapat empat orang pelari, pada nomor lari sambung ada kekhususan yang tidak akan di jumpai pada nomor pelari lain, yaitu memindahkan tongkat sambil berlari cepat dari pelari sebelumnya ke pelari berikutnya.⁵ Start yang

⁴ Carol Scaini dan Carolyn Evans. 2012. *50 Games for Going Green: Physical Activities That Teach Healthy Environmental Concepts*. Champaign: Human Kinetics. p.19.

⁵ Rina Zulfasari. 2013. Penerapan Modifikasi Permainan Lari Estafet Untuk Meningkatkan Motivasi Siswa Dan Hasil Belajar Dalam Pembelajaran Penjasorkes (Studi pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2

di gunakan dalam lari bersambung adalah untuk pelari pertama menggunakan start jongkok. Sedangkan untuk pelari kedua, ketiga, dan pelari yang keempat menggunakan start melayang. Dalam melakukan lari sambung bukan teknik saja yang di perlukan tetapi pemberian dan penerimaan tongkat di zona atau daerah pergantian serta penyesuaian jarak dan kecepatan dari setiap pelari.

Estafet air ini terdiri dari 4 orang dalam satu kelompok. Cara bermain permainan ini yang pertama anak diberi pertanyaan yang sesuai dengan perkembangannya apabila anak berhasil menjawab anak diperbolehkan mengambil air setelah mengambil air, air diestafetkan ke pemain selanjutnya dengan cara dituangkan ke atas kepala menuju belakang kepala. Hal itu di lakukan sampai pemain terakhir sampai di pemain terakhir, pemain terakhir menuangkan air yang sudah diestafetkan ke wadah yang telah disediakan. Permainan ini dilaksanakan selama 3 menit. Pemenang permainan ini dilihat dari banyak air yang telah mereka kumpulkan.

2. Sarana prasarana yang digunakan untuk permainan Sumber Air Sudah Dekat

Dalam permainan Estafet Air ini dapat dilakukan di kolam renang, atau di lapangan.

Tergantung dengan situasi dan kondisi yang ada ketika akan bermain Estafet Air. Dalam permainan ini membutuhkan wadah bekas air mineral gelas sebanyak empat buah untuk setiap timnya. Bersihkan wadah air mineral gelas.



Gambar 3.1. Gelas Plastik

Selain itu kita membutuhkan botol air mineral besar untuk wadah air yang telah di estafetkan.



Gambar 3.2. Botol Plastik

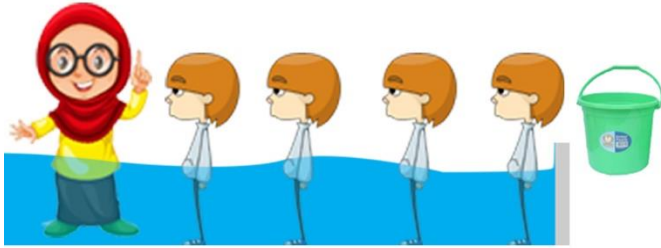
3. Cara melakukan permainan Sumber Air sudah Dekat
 - a. Dalam permainan ini kita memerlukan empat orang pemain pada setiap timnya.

- b. Membagikan wadah mineral gelas kepada setiap pemain.
- c. Para pemain berbaris secara berurutan dengan lurus.



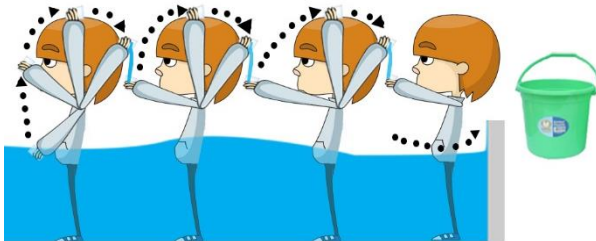
Gambar 3.3 Anak berbaris dengan rapi

- d. Anak pertama mengambil air di kolam renang.
- e. Sebelum mengambil air anak di beri pertanyaan terlebih dahulu, apabila bisa menjawab pertanyaan yang diberikan maka anak pertama boleh mengambil air.



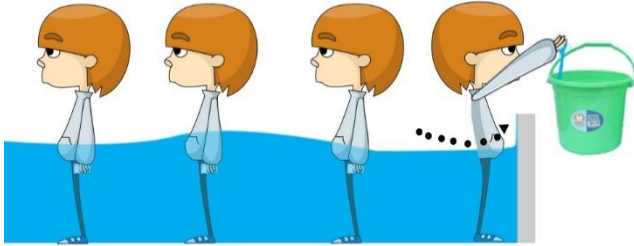
Gambar 3.4 Anak pertama diberi pertanyaan oleh guru

f. Setelah mengambil air anak pertama mengestafetkan air keteman selanjutnya dengan cara mengestafetkan air menuju belakang kepala yang akan diterima anak kedua, lalu diestafetkan dengan cara yang sama ke pemain selanjutnya sampai pemain terakhir.



Gambar 3.5 Air diberikan secara estafet

g. Pemain terakhir menuangkan air yang telah di estafetkan kedalam botol, yang telah di sediakan.



Gambar 3.6 Anak terakhir menuangkan air hasil estafet ke wadah penampung

4. Penilaian dalam permainan Sumber Air Sudah Dekat
Peraturan dasar dalam permainan Sumber Air Sudah Dekat ini adalah dalam permainan ini anak dituntut berlomba-lomba untuk memenuhi air dalam botol. Dalam permainan Sumber Air Sudah Dekat ini anak – anak akan mengembangkan aspek perkembangan:
 - a. Aspek Perkembangan Kognisinya, anak memahami aturan dalam permainan yang telah di jelaskan oleh guru, anak dituntut berfikir strategi apa yang dapat di lakukan untuk menyelalain kan permainan ini, yaitu siapa yang paling cepat memenuhi botok yang telah sediakan dalam waktu 3 menit di yang akan menang.
 - b. Aspek Afeksi anak dalam permainan ini juga akan berkembang, yaitu melatih kekompakan dan kerjasama tim dalam permainan tersebut.

c. Aspek Psikomotorik anak dalam permainan ini juga akan berkembang, yaitu motorik kasar anak karena anak – anak dalam permainan ini akan berjalan cepat berusaha untuk memenangkan permainan. Sedangkan motorik halusny adalah mengenggam wadah gelas yang di gunakan.

5. Hadiah dan Hukuman

Saat permainan ini selesai guru dapat memberikan hadiah berupa bintang kepada pemenang. Dan memberikan hukuman ke tim yang kalah, hukuman berupa :

- a. Meyebutkan warna pelangi
- b. Menyebutkan lima buah yang berwarna merah
- c. Meyebutkan lima sayur yang anak sukai
- d. Menyayi lalu anak-anak
- e. Meyebutkan lima nama temannya
- f. Menyebutkan lima hewan berkaki dua
- g. Meyebutkan lima hewan berkaki empat

B. Mencari Air

1. Pergertian Permainan Mencari Air

Ini merupakan sebuah permainan Mencari Air yang dimodifikasi dari lari estafet. Permainan ini diperuntukkan untuk anak usia 5-6 tahun. Lari Estafet, sejarah peraturan lari sambung atau lari estafet adalah salah satu lomba lari pada perlombaan atletik yang di laksanakan secara bergantian atau beranting. Lari ini di lakukan

bersambung dan bergantian membawa tongkat dari garis start sampai ke garis finish. Dalam satu regu lari sambung terdapat empat orang pelari. Pada nomor lari sambung ada kekhususan yang tidak akan di jumpai pada nomor pelari lain, yaitu memindahkan tongkat sambil berlari cepat dari pelari sebelumnya ke pelari berikutnya. Start yang di gunakan dalam lari bersambung adalah untuk pelari pertama menggunakan start jongkok. Sedangkan untuk pelari kedua, ketiga, dan pelari yang keempat menggunakan start melayang. Dalam melakukan lari sambung bukan teknik saja yang di perlukan tetapi pemberian dan penerimaan tongkat di zona atau daerah pergantian serta penyesuaian jarak dan kecepatan dari setiap pelari.

Permainan ini merupakan permainan yang dilakukan secara berkelompok permainan ini dapat dilakukan oleh 3-5 orang, disediakan 3-5 alat untuk wadah mengumpulkan air anak memilih satu diantara alat tersebut kemudian alat tersebut digunakan untuk mengumpulkan air. Setelah air di botol penuh, botol di bawa menggunakan lenger dengan bersama-sama menuju garis finish.

2. Sarana prasarana yang digunakan untuk permainan Mencari Air

Permainan Mencari Air ini kami dapat dilakukan di kolam renang, atau di lapangan. Tergantung dengan situasi dan kondisi yang ada

ketika akan bermain Mencari Air. Dalam permainan ini membutuhkan berbagai jenis alat untuk membawa air ke botol air yang telah di sediakan seperti tutup botol, sedok, garbu, daun, pelastik dan lain-lain.



Gambar 3.7 Alat untuk membawa air

Selain itu kita membutuhkan botol air mineral besar untuk wadah air yang telah di estafetkan. Dan baki unrtuk membawa botol kegaris finish.



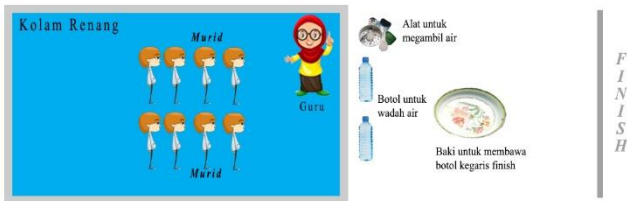
Gambar 2.8 Botol air mineral



Gambar 3.9 Baki

3. Cara melakukan permainan Sumber Air sudah Dekat
 - a. Dalam permainan ini kita memerlukan empat orang pemain pada setiap timnya.
 - b. Menata peralatan yang akan di pakai dalam permainan.
 - c. Para pemain berbaris secara berurutan dengan lurus.

Dari atas



Dari samping



Gambar 3.10 Anak berbaris dengan rapi

- d. Anak secara bergantian mengambil air dengan barang yang telah di sediakan.

- e. Sebelum mengambil air anak mendapat pertanyaan siapa yang lebih cepat menjawab berhak memilih terlebih dahulu barang yang dapat dia gunakan untuk mengambil air.



Gambar 3.11 Anak diberi pertanyaan, dilanjutkan memilih alat

- f. Setelah anak memilih alat yang ingin dia gunakan untuk mengambil air, anak mengambil air dan di letakkan kebotol.



F
I
N
I
S
H



F
I
N
I
S
H

Gambar 3.12 Anak mengambil air dan menuangkan air kebotol dengan alat yang dipilih

g. Cara tersebut dilakukan terus menerus sampai botol penuh.



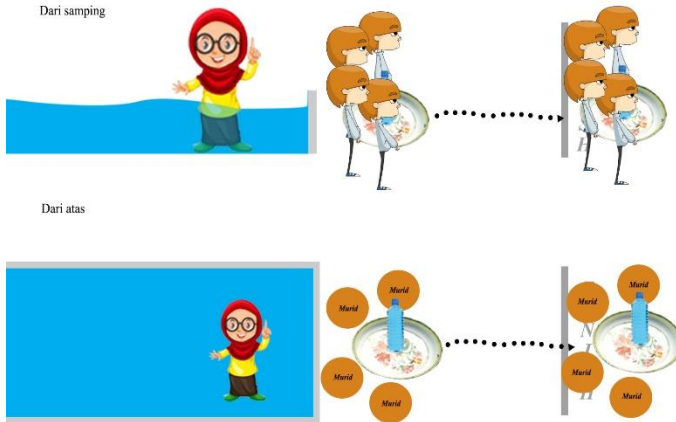
F
I
N
I
S
H



F
I
N
I
S
H

Gambar 3.13 Anak menuju baki dan meletakkan bolok ke baki

- h. Apabila botol sudah penuh botol di bawa bersama-sama menggunakan leser dengan satu tangan pada setiap anggota tim menuju garis finish.



Gambar 3.14 Anak membawa baki dan botol ke garis FINISH

4. Penilaian dalam permainan Sumber Air Sudah Dekat

Peraturan dasar dalam permainan Sumber Air Sudah mencari air dalam permainan ini anak di tuntut berlomba-lomba untuk memenuhi air dalam botol. Dalam permainan mencari air ini anak – anak akan mengembangkan aspek perkembangan :

- a. Aspek Perkembangan Kognisinya, anak memahami aturan dalam permainan yang telah di jelaskan oleh guru, anak dituntut berfikir strategi apa yang dapat di lakukan untuk menyelalain kan permainan ini, yaitu siapa yang paling cepat memenuhi botol dan

membawa botol ke garis finish maka akan menang.

- b. Aspek Afeksi anak dalam permainan ini juga akan berkembang, yaitu melatih kekompakan dan kerjasama tim dalam permainan tersebut.
- c. Aspek Psikomotorik anak dalam permainan ini juga akan berkembang, yaitu motorik kasar anak karena anak – anak dalam permainan ini akan berjalan cepat berusaha untuk memenangkan permainan. Sedangkan motorik halusny adalah mengenggam wadah yang telah di sediakan.

5. Hadiah dan Hukuman

Saat permainan ini selesai guru dapat memberikan hadiah berupa bintang kepada pemenang. Dan memberikan hukuman ke tim yang kalah, hukuman berupa :

- a. Menyebutkan warna pelangi
- b. Menyebutkan lima buah yang berwarna merah
- c. Menyebutkan lima sayur yang anak sukai
- d. Menyanyi lalu anak-anak
- e. Menyebutkan lima nama temannya
- f. Menyebutkan lima hewan berkaki dua
- g. Menyebutkan lima hewan berkaki empat

C. Bola Berenang

1. Pengertian bola berenang

Bola berenang merupakan sebuah permainan estafet bola yang dimodifikasi dari lari estafet. Permainan ini diperuntukkan untuk anak usia 5-6 tahun. Lari Estafet, sejarah peraturan lari sambung atau lari estafet adalah salah satu lomba lari pada perlombaan atletik yang di laksanakan secara bergantian atau beranting. Lari ini di lakukan bersambung dan bergantian membawa tongkat dari garis start sampai ke garis finish. Dalam satu regu lari sambung terdapat empat orang pelari. Pada nomor lari sambung ada kekhususan yang tidak akan di jumpai pada nomor pelari lain, yaitu memindahkan tongkat sambil berlari cepat dari pelari sebelumnya ke pelari berikutnya. Start yang di gunakan dalam lari bersambung adalah untuk pelari pertama menggunakan start jongkok. Sedangkan untuk pelari kedua, ketiga, dan pelari yang keempat menggunakan start melayang. Dalam melakukan lari sambung bukan teknik saja yang di perlukan tetapi pemberian dan penerimaan tongkat di zona atau daerah pergantian serta penyesuaian jarak dan kecepatan dari setiap pelari.

Permainan bola berenang ini adalah permainan estafet yang dimainkan 2 orang pada setiap timnya, orang pertama bertugas pencari bola di kolam. setelah itu di lemparkan ke orang kedua dan orang kedua melemparkan bola kekeranjang. Permainan ini dilakukan selama 3 menit.

2. Sarana prasarana yang digunakan untuk permainan Mencari Air

Dalam permainan bola berenang ini dapat dilakukan di kolam renang, atau di lapangan. Tergantung dengan situasi dan kondisi yang ada ketika akan bermain Mencari Air. Dalam permainan ini membutuhkan bola plastik ukuran kecil.



Gambar 3.15 Keranjang untuk meletakkan bola yang sudah di ambil.

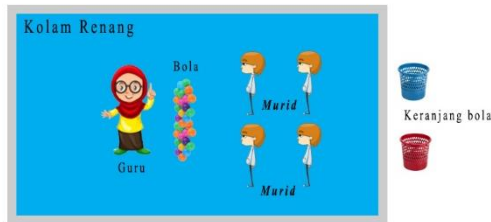


Gambar 3.16 Keranjang

3. Cara melakukan permainan Sumber Air sudah Dekat

- a. Dalam permainan ini kita memerlukan dua orang pemain pada setiap timnya.
- b. Menata peralatan yang akan di pakai dalam permainan.
- c. Pemain pertama berdiri disamping kolam dan pemain ke dua berdiri di sebelah keranjang.

Dari atas

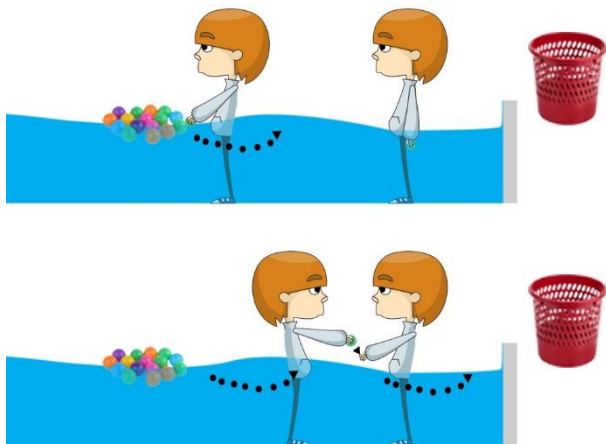


Dari samping



Gambar 3.17 Anak berbaris dengan rapi

- d. Anak pertama bertugas pengambil bola yang telah di letakkan di kolam renang atau bang dan mengambil bola satu persatu.
- e. Setelah bola di ambil boal di diberikan ke anak kedua sambil menyebutkan warna bola yang dilempar.



Gambar 3.18 Anak pertama mengambil bola dan menyebutkan warnanya, lalu di serahkan ke pemain ke dua

f. Setelah itu anak kedua meletakkan bola kekeranjang.



Gambar 3.19 Anak kedua menaruh bola ke keranjang

g. Durasi permainan selama 3menit

4. Penilaian dalam permainan Sumber Air Sudah Dekat

Peraturan dasar dalam permainan Sumber bola berenang dalam permainan ini anak di tuntut

berlomba-lomba untuk memasukan bola keranjang sebanyak-banyaknya. Dalam permainan mencari air ini anak – anak akan mengembangkan aspek perkembangan :

- a. Aspek Perkembangan Kognisinya, anak memahami aturan dalam permainan yang telah di jelaskan oleh guru, anak dituntut berfikir strategi apa yang dapat di lakukan untuk menyelalain kan permainan ini, yaitu siapa yang paling banyak memasukan bola kekeranjang maka akan menang maka akan menang.
- d. Aspek Afeksi anak dalam permainan ini juga akan berkembang, yaitu melatih kekompakan dan kerjasama tim dalam permainan tersebut.
- e. Aspek Psikomotorik anak dalam permainan ini juga akan berkembang, yaitu motorik kasar anak karena anak – anak dalam permainan ini akan berjalan cepat berusaha untuk memenangkan permainan. Sedangkan motorik halusnya adalah mengambil boal di kolam renang.

5. Hadiah dan Hukuman

Saat permainan ini selesai guru dapat memberikan hadiah berupa bintang kepada pemenang. Dam memberikan hukuman ke tim yang kalah, hukuman berupa :

- a. Meyebutkan warna pelangi

- b. Menyebutkan lima buah yang berwarna merah
- c. Menyebutkan lima sayur yang anak sukai
- d. Menyanyi lalu anak-anak
- e. Menyebutkan lima nama temannya
- f. Menyebutkan lima hewan berkaki dua
- g. Menyebutkan lima hewan berkaki empat

BAB IV

MODIFIKASI OUTBOND FREKUENSI

A. Jembatan Persahabatan

1. Aspek Perkembangan

Nama permainan ini yaitu estafet jembatan persahabatan, permainan ini dilakukan secara kelompok yaitu berjumlah 2 orang anak. Permainan ini bisa mengembangkan beberapa aspek perkembangan pada anak, yaitu.

a. Kognitif

- 1) Sebelum melakukan permainan, anak akan dijelaskan mengenai bermain. Disitulah anak akan menangkap informasi yang disampaikan dan mencoba untuk memahaminya.
- 2) Ketika anak bermain anak akan berfikir membuat sebanyak-banyaknya jembatan dengan kertas yang telah disediakan.
- 3) Anak belajar untuk menghitung secara cermat dalam permainan ini.

b. Afektif

- 1) Setiap anak harus bertanggung jawab untuk member kertas jembatan persahabatan tersebut.
- 2) Saat bermain mereka harus bekerjasama agar dapat melakukan kegiatan ini dengan cepat.
- 3) Mereka juga harus menjaga kekompakan dan saling komunikasi.

c. Fisik Motorik

- 1) Anak melakukan gerakan melompat, menjingkat, melangkah.
- 2) Anak mengambil kertas serta dengan baik dan benar.

2. Alat dan Bahan

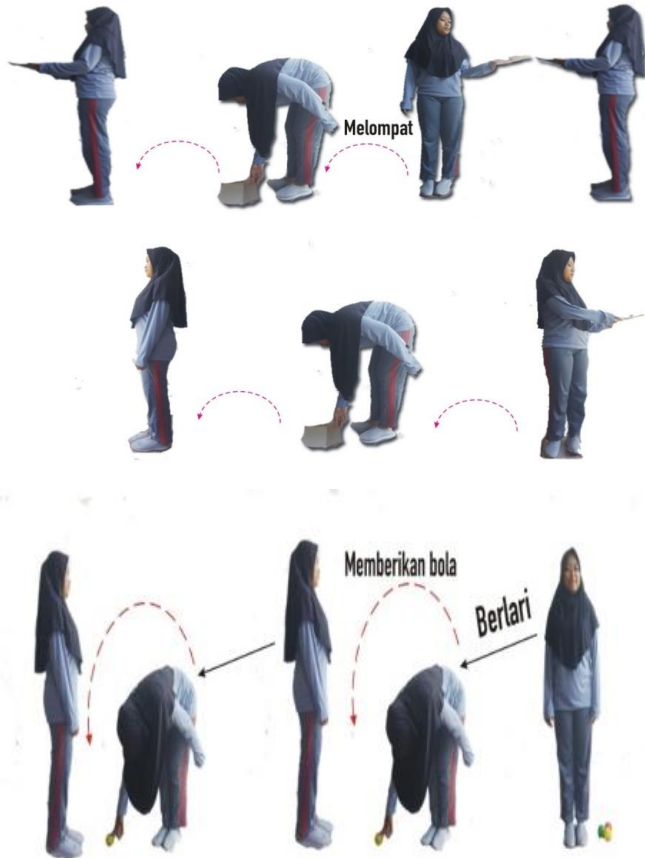
- a. 3 lembar kertas

3. Cara Bermain

- a. Permainan dilakukan secara estafet dengan masing-masing kelompok terdiri dari 2 anak.
- b. Sediakan 3 buah kardus bagi masing-masing kelompok.
- c. Waktu yang disediakan 2 menit.
- d. Pemain pertama akan memulai dari garis start dengan menaruh 1 kertas didepan garis sebagai pijakan bagi pemain pertama.
- e. Kemudian pemain kedua memberikan 1 kertas lagi kepada pemain pertama untuk ditaruh lag didepannya.
- f. Setelah itu pemain kedua akan berpijak pada kertas yang telah ditinggalkan oleh pemainan pertama. Begitu seterusnya.
- g. Dalam waktu 2 menit, kelompok yang dapat membangun jembatan dan dapat memiliki jumlah langkah terbanyak akan keluar sebagai pemenang.

4. Lapangan Permainan

- a. Lapangan yang digunakan sekitar 5 meter.
- b. Jarak setiap anak yaitu sekitar 500 meter



Gambar 4.1 Permainan jembatan persahabatan

B. Estafet Bola

1. Aspek Perkembangan

Nama permainan ini yaitu estafet bola, permainan ini dilakukan secara berkelompok. Satu kelompok terdiri dari 5 orang atau bisa menyesuaikan jumlah anak. Permainan ini bisa mengembangkan beberapa aspek perkembangan pada anak, yaitu.

a. Kognitif

- 1) Sebelum melakukan permainan, anak akan dijelaskan mengenai cara bermain. Disitulah anak akan menangkap informasi yang disampaikan dan mencoba untuk memahaminya.
- 2) Ketika bermain anak akan berfikir bagaimana memberikan bola kepada temannya dengan cepat.
- 3) Anak akan berfikir bagaimana cara menangkap bola yang dilempar.
- 4) Anak harus menjawab pertanyaan dari guru sebelum mengambil bola di depan.

b. Afektif

- 1) Setiap anak harus bertanggung jawab untuk melemparkan bola ke temannya dengan baik.
- 2) Saat bermain mereka harus bekerja sama agar dapat mengumpulkan bola secepat mungkin.
- 3) Mereka juga harus menjaga kekompakan dan saling berkomunikasi.

- c. Fisik Motorik
 - a. Anak akan belajar melempar bola
 - b. Anak harus berlari zigzag

2. Alat dan Bahan

- a. Bola plastik
- b. Marang

3. Cara Bermain

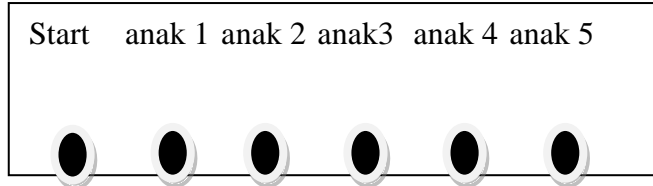
- a. Anak dibagi menjadi beberapa kelompok, setiap kelompok bisa terdiri dari 5 orang atau lebih.
- b. Sediakan bola di start.
- c. Setiap kelompok bertugas untuk mengumpulkan 5 bola.
- d. Dalam permainan 4 orang harus berjejer menghadap belakang, dan satu orang berada di finis.
- e. 4 orang akan bertugas untuk melakukan estafet bola, yaitu dengan cara dilempar ke belakang.
- f. Satu orang berada di garis finis bertugas membawa marang untuk menangkap bola yang dilempar orang ke empat.
- g. Setelah semua 5 bola telah masuk ke dalam kardus, orang pertama tadi harus berlari zigzag menuju garis finis dan seterusnya diikuti orang ke 2, 3 dan 4.
- h. Kelompok pertama yang semua anggotanya sampai difinis dialah pemenangnya.

4. Aturan Permainan

- a. Anak boleh mengambil bola untuk dilempar setelah berhasil menjawab pertanyaan dengan benar.
- b. Ketika melempar bola, anak harus berada di posisinya, jika saat melempar tidak berada di posisinya dia harus mengulang melempar kembali.
- c. Ketika menangkap bola yang dilempar temannya, anak boleh berpindah tempat mengikuti arah bola. Tetapi saat melempar ke belakang, harus kembali ke posisinya terlebih dahulu. Jika tidak maka harus mengulang lemparannya lagi.
- d. Jika anak ke 4 melempar bola dan bolanya tidak bisa ditangkap dengan marang oleh anak terakhir, maka bola tidak boleh diambil lagi.
- e. setelah berhasil mengumpulkan 5 bola, setiap anak harus berlari zigzag, jika tidak berlari secara zigzag maka harus mengulang lari zigzag lagi.
- f. Kelompok yang paling cepat mengumpulkan bola dan sampai lebih dulu di garis finislah yang menjadi pemenang.

5. Lapangan Permainan

- a. Lapangan yang digunakan sekitar 5 meter.
- b. Jarak antara setiap anak yaitu satu meter.



Gambar 4.2 Posisi Anak

C. Memindah Bola

1. Aspek Perkembangan

- a. Kognitif
 - 1) Anak menangkap informasi dari penjelasan yang diberikan mengenai cara bermain.
 - 2) Anak berfikir bagaimana cara memindahkan bola agar cepat selesai.
 - 3) Anak berfikir ketika disuruh menyebutkan nama-nama benda sesuai dengan warna bola.
 - 4) Anak berfikir ketika disuruh menyebutkan nama benda yang berawal dari huruf di dalam bola.
- b. Afektif
 - 1) Anak bertanggung jawab ketika gilirannya memindah bola.
 - 2) Anak bertanggung jawab untuk menyebutkan nama benda sesuai dengan warna bola dengan tepat dan cepat.

- 3) Anak harus saling bekerja sama satu sama lain.
 - 4) Anak harus menjaga kekompakan agar cepat selesai memindahkan bola.
 - 5) Anak harus saling berkomunikasi dan menyemangati temannya.
- c. Fisik Motorik
- 1) Berlari
 - 2) Memindahkan bola
 - 3) Menggenggam bola.

2. Alat dan Bahan

Bola plastik

3. Cara Bermain

- a. Permainan ini dilakukan secara berkelompok, satu kelompok terdiri dari 3 orang.
- b. Setiap anggota akan berjejer, satu di garis start, satu di tengah dan satu lagi di finis.
- c. Di garis start akan disediakan 3 bola dengan warna yang berbeda.
- d. Orang pertama harus memindahkan bola dari start ke tengah, tapi sebelum memindah bola, dia harus menyebutkan satu nama buah/sayuran yang warnanya sama dengan bola yang diambil.
- e. Setelah menyebutkan satu nama buah/sayur baru bola boleh dipindah.
- f. Setelah ke 3 bola sudah ada di tangan semua, baru orang yang di tengah meneruskan untuk memindahkan bola ke orang selanjutnya

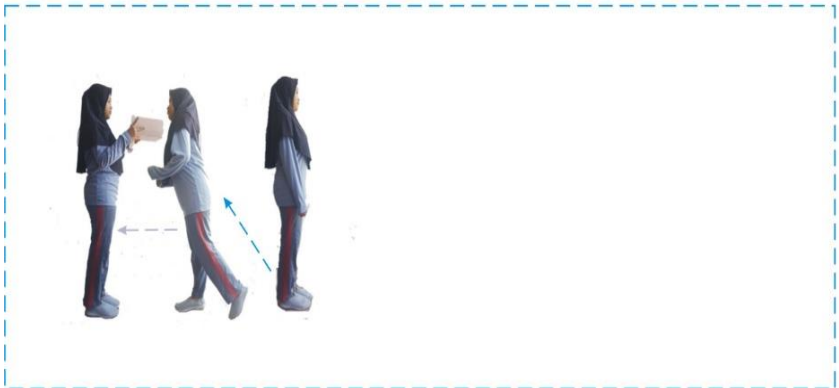
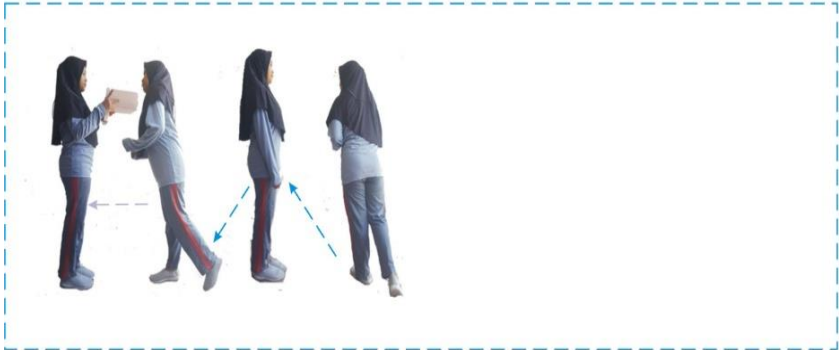
- g. Dan sama seperti yang tadi, juga harus menyebutkan nama buah/sayuran.
- h. Dan seterusnya sampai bola berhasil dipindahkan ke garis finis oleh orang ke 3.
- i. Namun dalam menyebutkan nama buah/sayur antara orang ke 1,2 dan 3 tidak boleh sama.
- j. Kelompok yang pertama mampu memindah ke 3 bola sampai di finis, dia pemenangnya.

4. Aturan Bermain

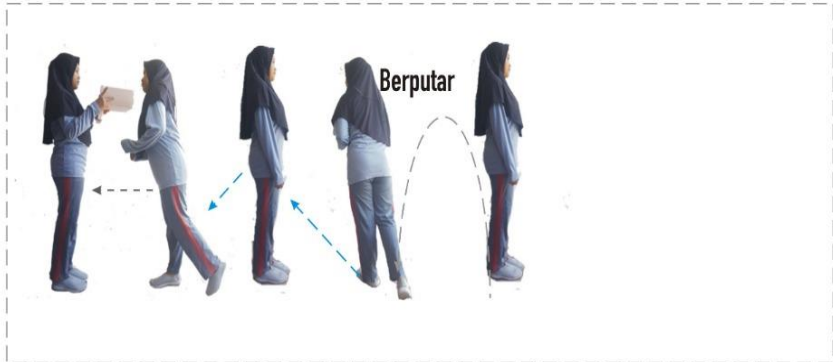
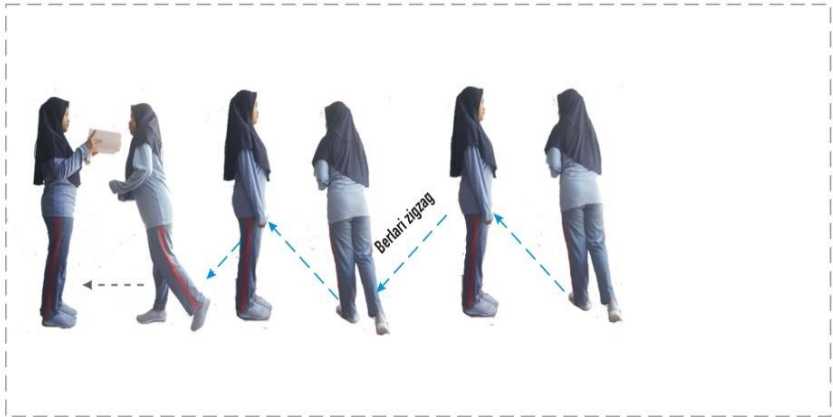
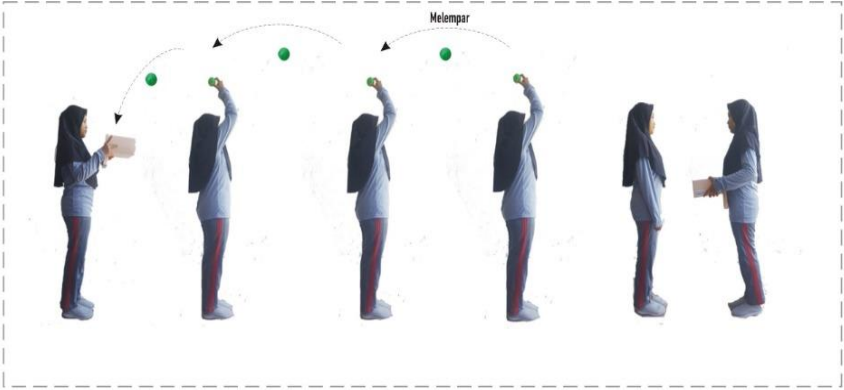
- a. Setiap akan memindah bola anak harus menyebutkan nama buah/sayur sesuai warna bola, jika belum menjawab dengan tepat anak harus mengulangnya lagi.
- b. Anak ke 2 dan ke 3 baru boleh memindah bola ketika 3 bola sudah berhasil dipindahkan oleh teman sebelumnya. Jika sebelum 3 bola terkumpul sudah dipindah, maka harus di ulang lagi.
- c. Setiap anak tidak boleh menyebutkan nama sayur/buah yang sama. Jika sama anak harus menjawab lagi sampai tepat.
- d. Kelompok yang paling cepat memindahkan bola sampai finish adalah pemenangnya.

5. Lapangan Permainan

- a. Lapangan yang digunakan sekitar 5 meter.
- b. Jarak setiap anak yaitu 1,5 meter



Gambar 4.4. Foto Estafetet Bola



Gambar 4.5. Foto Permainan Memindah Bola



BAB V

MODIFIKASI OUTBOND KECEPATAN

A. Permainan Estafet Buah (ESTABU)

1. Pengertian permainan estafet buah

Permainan Estafet Buah ini merupakan permainan yang kami modifikasi dari Lari Estafet. Lari Estafet, sejarah peraturan lari sambung atau lari estafet adalah salah satu lomba lari pada perlombaan atletik yang di laksanakan secara bergantian atau beranting. Lari ini di lakukan bersambung dan bergantian membawa tongkat dari garis start sampai ke garis finish. Dalam satu regu lari sambung terdapat empat orang pelari. Pada nomor lari sambung ada kekhususan yang tidak akan di jumpai pada nomor pelari lain, yaitu memindahkan tongkat sambil berlari cepat dari pelari sebelumnya ke pelari berikutnya. Start yang di gunakan dalam lari bersambung adalah untuk pelari pertama menggunakan start jongkok. Sedangkan untuk pelari kedua, ketiga, dan pelari yang keempat menggunakan start melayang. Dalam melakukan lari sambung bukan teknik saja yang di perlukan tetapi pemberian dan penerimaan tongkat di zona atau daerah pergantian serta penyesuaian jarak dan kecepatan dari setiap pelari.⁶

⁶ Sularmi. 2014. Penerapan Metode Permainan Lari Sambung Mata Pelajaran PenjasKes untuk Meningkatkan Hasil Belajar pada Siswa Kelas 2

Estafet Buah sendiri merupakan permainan yang terdiri dari tiga kelompok, satu kelompok terdiri dari tiga anak. Cara bermainnya, salah satu anak yang berdiri di sebelah tumpukan busa hati di minta untuk mengambil kertas yang sudah di laminating bertuliskan nama buah, kemudian di berikan kepada anak yang satunya yang telah menunggu di sebelah tumpukan busa hati. Anak yang telah menerima tulisan nama buah tersebut di haruskan berjalan cepat menuju anak yang satunya. Tetapi kaki anak harus terus berada pada busa hati. Kemudian anak yang menerima kertas bertuliskan nama buah tadi di haruskan memasang nama buah sesuai dengan gambar buahnya. Siapa yang paling cepat dan tepat dari tiga kelompok tadi yang di nyatakan sebagai pemenangnya.

2. Sarana prasarana yang digunakan untuk permainan estafet buah

Permainan Estafet Buah ini membutuhkan tanah lapang, atau bisa juga di dalam ruangan. Tergantung dengan situasi dan kondisi yang akan di hadapi ketika akan bermain Estafet Buah. Dalam permainan iki kita membutuhkan gambar buah dan tulisan yang sesuai dengan nama buah, dan mencetaknya menggunakan kertas A4. Gunting dan bentuk kertas yang sudah dicetak tadi sesuai dengan bentuk yang di inginkan. Laminating kertas tersebut

agar lebih awet bila digunakan. Seperti pada gambar dibawah ini.



Gambar 5.1. Media gambar buah dan tulisan

Setelah itu kita membuat pola sesuai dengan bentuk kertas bergambar buah dan tulisan nama buah diatas kardus, kemudian gunting. Tempelkan kardus pada kertas bergambar buah yang telah di laminating tersebut. Seperti gambar di bawah ini.



Gambar 5.2. Bahan Media Pola

Buat pola pada busa hati dengan bentuk kotak, bundar, dan segitiga. Kemudian guntinglah sesuai pola. Seperti gambar dibawah ini.



Gambar 5.3. Tempat Media Gambar

Buat kotak dari kardus sebagai tempat gambar buah untuk Estafet Buah tadi, bungkus dengan kertas kado agar rapi.

3. Cara melakukan permainan estafet buah

- a. Permainan terdiri dari tiga kelompok, satu kelompok terdiri dari tiga anak.



Gambar 5.4. Permulaan Permainan

- b. Tatalah alat - alat permainan Estafet Buah dengan urutan gambar buah, setelah 3 meter letakkan tumpukan bentuk (segitiga, kotak, dan lingkaran) yang terbuat dari busa hati. 2 meter setelah itu letakkan kotak yang berisi tulisan nama buah.
- c. Satu anak berdiri di sebelah gambar buah, dua anak yang lain berdiri di sebelah tumpukan busa hati.
- d. Salah satu anak yang berdiri di sebelah tumpukan busa hati, anak di minta untuk mengambil kertas yang sudah di laminating bertuliskan nama buah.



Gambar 5.5. Mengambil Media

- e. Kemudian di berikan kepada anak yang satunya yang telah menunggu di sebelah tumpukan busa hati.



Gambar 5.6. Menghantarkan Media

- f. Anak yang telah menerima tulisan nama buah tersebut di haruskan berjalan cepat menuju anak yang satunya. Tetapi kaki anak harus terus berada pada busa hati.



Gambar 5.7, Berjalan diatas Busa

- g. Kemudian anak yang menerima kertas bertuliskan nama buah tadi di haruskan memasangkan nama buah sesuai dengan gambar buahnya. Siapa yang paling cepat dan tepat itu yang di nyatakan sebagai pemenangnya.



Gambar 5.8. Mencocokkan Media

4. Penilaian dalam permainan estafet buah

Peraturan dasar dalam permainan Estafet Buah ini adalah anak harus cepat dan tepat dalam memasangkan dan mengumpulkan gambar buah

sesuai dengan nama buahnya. Dalam permainan Estafet Buah ini anak – anak akan mengembangkan aspek perkembangan :

Aspek Perkembangan Kognisi nya, anak memahami akan aturan dalam permainan yang telah di jelaskan, anak akan berpikir strategi apa yang dapat di gunakan untuk memenangkan permainan, yaitu siapa yang paling cepat dan tepat dalam mengumpulkan gambar buah yang sesuai dengan namanya.

Aspek Afeksi anak dalam permainan ini juga akan berkembang, yaitu bagaimana sikap atau emosi anak ketika berjalan cepat untuk memberikan gambar buah ke teman satu grup nya, tanggung jawab dan kekompakan anak dalam permainan ini juga akan terbentuk.

Aspek Psikomotorik anak dalam permainan ini juga akan berkembang, terutama motorik kasar anak karena anak – anak dalam permainan ini akan berjalan cepat berusaha untuk memenangkan permainan. Seperti berlari, berjalan diatas busa hati. Sedangkan motorik halusnya adalah pada saat anak mengambil tulisan nama buah, mengambil busa hati, dan memasang antara gambar buah dan nama buah.

5. Inovasi estafet buah 1

a. Langkah-langkah dalam bermain

- 1) Permainan terdiri dari tiga kelompok, satu kelompok terdiri dari tiga anak.



Gambar 5.9. Persiapan Permainan

- 2) Tatalah alat - alat permainan Estafet Buah dengan urutan gambar buah, setelah 3 meter letakkan tumpukan bentuk (segitiga, kotak, dan lingkaran) yang terbuat dari busa hati. 2 meter setelah itu letakkan kotak yang berisi tulisan nama buah.
- 3) Satu anak berdiri di sebelah gambar buah, dua anak yang lain berdiri di sebelah tumpukan busa hati.
- 4) Salah satu anak yang berdiri di sebelah tumpukan busa hati, anak di minta untuk mengambil kertas yang sudah di laminating bertuliskan nama buah.

- 5) Anak yang telah mengambil nama buah tersebut harus mengajak satu temannya yang berdiri disamping busa hati untuk berjalan cepat menuju anak yang satunya. Tetapi kaki anak harus terus berada pada busa hati.



Gambar 5.10. Melangkah di atas Busa

- 6) Kemudian anak yang menerima kertas bertuliskan nama buah tadi di haruskan memasangkan nama buah sesuai dengan gambar buahnya. Siapa yang paling cepat dan tepat itu yang di nyatakan sebagai pemenangnya.



Gambar 5.11. Mencocokkan Media Estafet Buah

b. Penilaian dalam permainan estafet buah

- 1) Aspek Perkembangan Kognisi nya, anak memahami akan aturan dalam permainan yang telah di jelaskan, anak dapat mengikuti langkah-langkah sesuai dengan penjelasan pendidik. Memahami aturan yang ada dalam permainan tersebut.
- 2) Aspek Afeksi anak dalam permainan ini juga akan berkembang, yaitu bagaimana sikap atau emosi anak ketika berjalan cepat untuk memberikan gambar buah ke teman satu grup nya, tanggung jawab dan kekompakan anak dalam permainan ini juga akan terbentuk. Seperti saat berjalan diatas busa hati anak harus menjaga kekompakan dengan teman yang satunya. Agar tidak terjatuh dari busa hati tersebut. Serta menyelesaikan permainan dengan sebaik-baiknya.
- 3) Aspek Psikomotorik anak dalam permainan ini juga akan berkembang, terutama motorik kasar anak karena anak – anak dalam permainan ini akan berjalan cepat berusaha untuk memenangkan permainan. Seperti berlari, berjalan diatas busa hati. Sedangkan motorik halus nya adalah pada saat anak mengambil

tulisan nama buah, mengambil busa hati, dan memasangkan antara gambar buah dan nama buah.

6. Inovasi Estafet Buah 2

a. Langkah-langkah dalam bermain

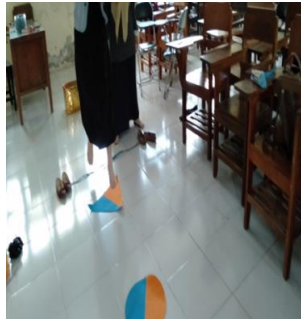
- 1) Permainan terdiri dari tiga kelompok, satu kelompok terdiri dari tiga anak.



Gambar 5.12. Persiapan Estafet Buah 2

- 2) Tatalah alat - alat permainan Estafet Buah dengan urutan gambar buah, setelah 3 meter letakkan tumpukan bentuk (segitiga, kotak, dan lingkaran) yang terbuat dari busa hati. 2 meter setelah itu letakkan kotak yang berisi tulisan nama buah.
- 3) Satu anak berdiri di sebelah gambar buah, dua anak yang lain berdiri di sebelah tumpukan busa hati.

- 4) Salah satu anak yang berdiri di sebelah tumpukan busa hati, anak di minta untuk mengambil kertas yang sudah di laminating bertuliskan nama buah.
- 5) Kemudian di berikan kepada anak yang satunya yang telah menunggu di sebelah tumpukan busa hati.
- 6) Anak yang telah menerima tulisan nama buah tersebut di haruskan melompat hingga sampai pada anak yang satunya, dengan kaki kaki yang tetap berada pada busa hati.



Gambar 5.13. Melompat Busa

- 7) Kemudian anak yang menerima kertas bertuliskan nama buah tadi di haruskan memasang nama buah sesuai dengan gambar buahnya. Siapa yang paling cepat dan tepat itu yang di nyatakan sebagai pemenangnya.



Gambar 5.14. Mencocokkan Media Estafet Buah 2

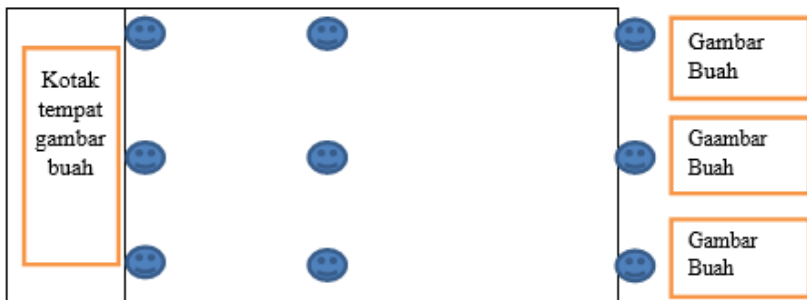
b. Penilaian dalam permainan estafet buah

- a. Aspek Perkembangan Kognisi nya, anak memahami akan aturan dalam permainan yang telah di jelaskan, anak dapat mengikuti langkah-langkah sesuai dengan penjelasan pendidik. Memahami aturan yang ada dalam permainan tersebut.
- b. Aspek Afeksi anak dalam permainan ini juga akan berkembang, yaitu bagaimana sikap atau emosi anak ketika berjalan cepat untuk memberikan gambar buah ke teman satu grup nya, tanggung jawab dan kekompakan anak dalam permainan ini juga akan terbentuk. Seperti saat berjalan diatas busa hati anak harus menjaga kekompakan dengan teman yang satunya. Agar tidak terjatuh dari busa hati tersebut. Serta menyelesaikan permainan dengan sebaik-baiknya.

- c. Aspek Psikomotorik anak dalam permainan ini juga akan berkembang, terutama motorik kasar anak karena anak – anak dalam permainan ini adalah anak melompat dengan tepat diatas busa hingga sampai pada teman yang satunya. Sedangkan motorik halusnya adalah pada saat anak mengambil tulisan nama buah, mengambil busa hati, dan memasangkan antara gambar buah dan nama buah.

7. Lapangan Permainan Estafet Buah

Panjang lapangan 4 meter dan lebar lapangan 3 meter. Berikan garis pemisah sekitar 1 meter dari garis start untuk anak yang berdiri dekat dengan garis start yang akan mengambil gambar nama buah.



Gambar 5.15. Ilustrasi Estafet Buah

8. Hukuman dan reward permainan estafet buah

Hukuman ini nantinya akan ditulis dikertas dan dilipat, jadi peserta yang kalah diharapkan mengambil satu per satu kertas yang telah dilipat.

- a. Menyanyikan 2 lagu anak – anak
- b. Berjoget
- c. Menyebutkan 5 nama temannya
- d. Menyebutkan 10 nama buah
- e. Menyebutkan 5 nama alat transportasi
- f. Menyebutkan angka 1 – 20
- g. Menyebutkan huruf abjad A – Z
- h. Menyebutkan 10 nama hewan
- i. Menirukan 5 gerakan hewan
- j. Menirukan 5 suara hewan

9. Reward untuk permainan estafet buah

Peserta yang menang akan mendapatkan sebuah bintang dari pendidik.

B. Permainan Memasangkan Donat

1. Pengertian permainan memasangkan donat

Permainan Memasangkan Donat ini merupakan permainan yang kami modifikasi dari permainan Lempar Gelang.

Permainan Lempar Gelang sendiri merupakan permainan beregu bisa di lakukan di dalam dan di luar ruangan dengan waktu berkisar 15 sampai 30 menit dengan menggunakan bahan - bahan gelang plastik, botol dengan tiga ukuran berbeda. Dengan jumlah peserta 9 – 60 orang.

Deskripsi kegiatannya setiap anggota tim di beri kesempatan untuk melemparkan gelang supaya masuk ke botol yang sudah di tata mulai 2 meter sampai 3,5 meter dari sang pelempar. Tim yang mencapai skor tertinggi akan menjadi pemenangnya. Prosedur permainannya, sebelum permainan dimulai, siapkan tiga botol softdrink ukuran satu liter, tiga buah botol softdrink dengan ukuran 600 ml, dan tiga botol lagi dengan ukuran 400ml tiap botol sudah di isi dengan air sebagai pemberat dan botol tidak mudah jatuh. Tiga botol yang kecil di letakkan paling depan, botol botol yang tanggung ada di tengah, jaraknya sekitar 20 cm dari botol kecil dan tanggung dan botol botol yang besar ada di bagian belakang. Nantinya peserta akan di berikan kesempatan melempar gelang (di sediakan sebanyak 5 buah gelang) dari jarak 2,5 – 3 meter sehingga botol botol yang paling kecil berada dekat sekali dengan pelempar, botol yang sedang jaraknya agak jauh dan botol botol yang paling besar jaraknya paling jauh.

Memasangkan Donat ini merupakan permainan yang terdiri dari tiga kelompok, satu kelompok terdiri dari tiga anak. Anak di minta untuk mengambil donat dan di pegang dua orang anak menggunakan telapak tangan. Apabila di tengah - tengah perjalanan donat tersebut terjatuh, donat tidak boleh di ambil. Tetapi anak harus kembali ke start lagi untuk mengambil donat di kotak utama. Setelah

berhasil mengambil donat lagi, anak diminta untuk memasang donat kepada kayu. Kelompok mana yang mendapatkan donat paling banyak itulah pemenangnya.

2. Cara melakukan permainan memasang donat

Masing - masing anak dalam satu kelompok mempunyai peran penting dalam permainan Memasangkan Donat ini. Oleh karena itu kekompakan anak dalam satu grup harus di jaga. Ketika anak di minta untuk mengambil donat dan di pegang dua orang anak menggunakan telapak tangan jangan sampai donat tersebut terjatuh, apabila terjatuh donat tidak boleh di ambil. Tetapi anak harus kembali ke start lagi untuk mengambil donat di kotak utama. Setelah berhasil mengambil donat lagi, anak diminta untuk memasang donat kepada kayu. Jadi anak harus benar - benar melatih kekompakan dengan temannya dalam membawa donat tersebut.

Cara melakukan permainan Memasangkan Donat yakni buat tiga kelompok, satu kelompok terdiri dari tiga anak. Letakkan kayu dengan jarak 4 meter setelahnya letakkan kotak yang berisikan donat. Anak diminta untuk mengambil donat dan di pegang dua orang anak menggunakan telapak tangan. Apabila di tengah - tengah perjalanan donat tersebut terjatuh, donat tidak boleh di ambil. Tetapi

anak harus kembali lagi ke start untuk mengambil donat dikotak utama. Anak di minta untuk memasang donat kepada kayu. Kelompok siapa yang mendapatkan donat paling banyak itulah pemenangnya

3. **Sarana prasarana yang digunakan untuk permainan memasang donat**

Permainan Memasang Donat ini merupakan permainan beregu yang bisa di lakukan di dalam maupun di luar ruangan atau tanah lapang. Dalam permainan Memasang Donat ini kita membutuhkan, buat pola menyerupai bentuk donat di atas busa hati, kemudian gunting pola. Seperti pada gambar dibawah ini



Gambar 5.16. Pola Media Donat

Setelah itu kita membutuhkan kayu untuk tempat memasangkan donat, paku kayu menjadi satu sebagai tempat memasangkan donat.



Gambar 5.17. Tempat memasang Donat

Terakhir, bungkus kayu yang telah di paku tadi menggunakan kertas emas agar terlihat lebih bagus dan rapi juga aman untuk anak – anak.

4. Penilaian dalam permainan memasangkan donat

Peraturan dasar dalam permainan Memasangkan Donat ini adalah anak harus menjaga keseimbangan dan kompak dengan teman dalam membawa donat. Dalam permainan Estafet Buah ini anak – anak akan mengembangkan aspek perkembangan :

- a. Aspek Perkembangan Kognisi nya, anak memahami akan aturan dalam permainan yang telah di jelaskan, anak akan berpikir strategi apa yang dapat di gunakan untuk memenangkan

permainan, yaitu siapa yang paling banyak memasang donat pada kayu.

- b. Aspek Afeksi anak dalam permainan ini juga akan berkembang, yaitu bagaimana sikap anak ketika berjalan membawa donat dengan telapak tangan agar donat tidak terjatuh, tanggung jawab dan kekompakan anak dalam permainan ini juga akan terbentuk.
- c. Aspek Psikomotorik anak dalam permainan ini juga akan berkembang, motorik kasar dan motorik halus anak akan berkembang. Yaitu, anak memegang donat lalu membawanya dengan telapak tangan dan di pasangkan ke kayu serta pada saat anak berjalan.

5. Inovasi permainan memasang donat 1

- a. 3 orang anak berdiri digaris start



Gambar 5.18. Permulaan Game Memasang Donat

- b. 1 anak mengambil donat sesuai warna yang diinginkan
- c. Lalu donat yang sudah diambil di kasihkan kepada dua temannya yang menunggu di garis start
- d. Dua orang yang menunggu di garis start tadi diminta untuk memasang donat ke kayu yang telah disediakan. Dengan cara bergendongan.



Gambar 5.19. Memasang donat pada kayu

- e. Siapa yang paling banyak memasang donat ditalah pemenangnya.



Gambar 5.20. Menghitung Donat yang diraih

6. Penilaian Untuk Permainan Memasangkan Donat

- a. Aspek Perkembangan Kognisi nya, anak memahami akan aturan dalam permainan yang telah di jelaskan, anak akan berpikir strategi apa yang dapat di gunakan untuk memenangkan permainan, yaitu siapa yang paling banyak memasang donat pada kayu.
- b. Aspek Afeksi anak dalam permainan ini juga akan berkembang, yaitu bagaimana sikap anak ketika bergendongan agar tetap bisa menjaga keseimbangan, tanggung jawab dan kekompakan anak dalam permainan ini juga akan terbentuk.
- c. Aspek Psikomotorik anak dalam permainan ini juga akan berkembang, motorik kasar dan motorik halus anak akan berkembang. Yaitu, ketika anak mengendong dan berjalan untuk memasang donat ke kayu, ketika mengambil donat maupun memasangkannya.

7. Inovasi permainan memasang donat 2

- a. 2 orang anak berdiri digaris start



Gambar 5.21. Awal permainan donat 2

- b. 1 anak mengambil donat sesuai warna yang diinginkan



Gambar 5.22. Mengambil donat

- c. Lalu donat yang sudah diambil di kasihkan kepada dua temannya yang menunggu di garis start

- d. Orang yang menunggu di garis start tadi diminta untuk berlari zig-zag menuju kayu yang telah disediakan. Siapa yang paling banyak memasang donat dialah pemenangnya.



Gambar 5.23. Memasang donat pada kayu

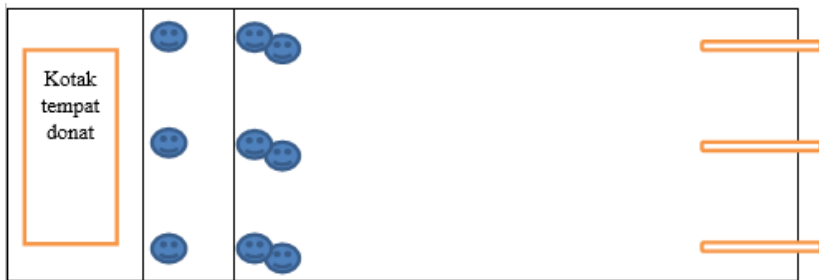
8. Penilaian Untuk Permainan Memasang Donat

- a. Aspek Perkembangan Kognisi nya, anak memahami akan aturan dalam permainan yang telah di jelaskan, anak akan berpikir strategi apa yang dapat di gunakan untuk memenangkan permainan, yaitu siapa yang paling banyak memasang donat pada kayu.
- b. Aspek Afeksi anak dalam permainan ini juga akan berkembang, yaitu bagaimana sikap anak ketika melakukan kegiatan bermain, tanggung jawab dan kekompakan anak dalam permainan ini juga akan terbentuk.

- c. Aspek Psikomotorik anak dalam permainan ini juga akan berkembang, motorik kasar dan motorik halus anak akan berkembang. Yaitu, ketika anak berlari zig-zag untuk memasang donat ke kayu, ketika mengambil donat maupun memasangkannya.

9. Lapangan untuk permainan memasukkan donat

Panjang lapangan 4 meter dan lebar lapangan 3 meter. Berikan garis pemisah sekitar 1 meter dari garis start untuk anak yang berdiri dekat dengan garis start yang akan mengambil donat.



Gambar 5.24 Ilustrasi Gambar Memasang Donat

10. Hukuman untuk permainan memasang donat

Hukuman ini nantinya akan ditulis dikertas dan dilipat, jadi peserta yang kalah diharapkan mengambil satu per satu kertas yang telah dilipat.

- 1) Menyanyikan 2 lagu anak – anak
- 2) Berjoget
- 3) Menyebutkan 5 nama temannya
- 4) Menyebutkan 10 nama buah
- 5) Menyebutkan 5 nama alat transportasi
- 6) Menyebutkan angka 1 – 20
- 7) Menyebutkan huruf abjad A – Z
- 8) Menyebutkan 10 nama hewan
- 9) Menirukan 5 gerakan hewan
- 10)Menirukan 5 suara hewan

11. Reward untuk permainan estafet buah

Peserta yang menang akan mendapatkan sebuah bintang dari pendidik.

C. Permainan Tarikan Tali

1. Pengertian permainan tarikan tali

Permainan tradisional memasukkan paku/pensil ke dalam botol merupakan salah satu permainan tradisional yang biasanya diselenggarakan pada perayaan hari kemerdekaan. Permainan ini biasanya dimainkan oleh anak-anak dan remaja. Permainan memasukkan paku/pensil

ke dalam botol menggambarkan usaha seorang anak untuk memasukkan paku/pensil yang digantung dengan menggunakan tali ke dalam botol. Permainan ini biasanya dilakukan berpasangan, anak yang satu bertugas untuk memasukkan paku/pensil yang digantung ke dalam botol sedangkan anak yang lain bertugas untuk memberikan aba-aba.

2. Bahan-bahan yang dibutuhkan dalam permainan tarik tali

- a. Tali rafia sebanyak 3 helai
- b. Boipoin 1 buah
- c. Bendera 1 buah
- d. Botol 4 buah

3. Cara melakukan permainan tarikan tali

- a. Permainan ini dilakukan secara kelompok, satu kelompok terdiri atas 3 orang bisa dilakukan oleh 2 kelompok.
- b. Pertama – pertama pilih kelompok dulu untuk melakukan permainan tarik tali
- c. Setelah itu talikan tali rafia pada ketiga anak tersebut dengan bolpoin di tengah-tengahnya. Anak menghadap kearah bolpoint.



Gambar 5.25 Posisi awal tarik tali

- d. Peluit di tiup semua harus lari untuk mencapai garis finish, bolpoin tidak boleh menyentuh tanah, jika menyentuh tanah dinyatakan kalah
- e. Peserta permainan diharapkan berjalan zig-zag.
- f. Setelah sampai garis finish bolpoin di masukkan ke dalam botol
- g. Setelah selesai memasukkan tali ke dalam botol satu anak dari tiap kelompok lari untuk mengambil bendera
- h. Siapa yang lebih dahulu mendapatkan bendera dia yang menang

4. Penilaian Permainan Tarikan Tali

- a. Aspek Perkembangan Kognisi nya, anak memahami akan aturan dalam permainan yang telah di jelaskan, anak akan berpikir strategi apa yang dapat di gunakan untuk memenangkan

- permainan, yaitu memasukkan paku ke dalam botol.
- b. Aspek Afeksi anak dalam permainan ini juga akan berkembang, yaitu bagaimana sikap anak ketika melakukan kegiatan bermain, tanggung jawab dan kekompakan anak dalam permainan ini juga akan terbentuk. Cara menjaga keseimbangan agar tidak terjatuh, dan cara menjaga agar bolpoin bisa tetap berada diatas tidak menyentuh tanah.
 - c. Aspek Psikomotorik anak dalam permainan ini juga akan berkembang, yaitu ketika anak memasangkan rumput jepang ke pinggangnya masing-masing (motorik halus), sedangkan motorik kasar diantaranya ketika anak berjalan zig-zag, ketika anak memasukkan paku kedalam botol.

5. Inovasi tarikan tali 1

a. cara memainkan permainan tarikan tali

- 1) Permainan ini dilakukan untuk 3 kelompok, setiap kelompok terdiri dari 2 orang anak.
- 2) Selanjutnya ikat tali rafia dengan bolpoin
- 3) Pastikan bolpoin berada ditengah dan 2 anak memegang ujung tali, yaitu ujung sebelah kanan dan ujung sebelah kiri.

- 4) Dalam hitungan ketiga mereka harus menarik tali sekuat mungkin. Siapa tali yang mendapatkan bolpoin tersebut dialah yang menjadi pemenangnya.

b. Penilaian permainan tarikan tali

- 1) Aspek Perkembangan Kognisi nya, anak memahami akan aturan dalam permainan yang telah di jelaskan, anak akan berpikir strategi apa yang dapat di gunakan untuk memenangkan permainan.
- 2) b. Aspek Afeksi anak dalam permainan ini juga akan berkembang, yaitu bagaimana sikap anak ketika melakukan kegiatan bermain, tanggung jawab.
- 3) Aspek Psikomotorik anak dalam permainan ini juga akan berkembang, yaitu ketika anak memasang rumput jepang ke bolpoint dan ketika anak menarik tali sekuat mungkin.

6. Inovasi tarikan tali 2

a. Cara memainkan permainan tarikan tali

- 1) Permainan ini dilakukan secara kelompok, satu kelompok terdiri atas 3 orang bisa dilakukan oleh 2 kelompok.

- 2) Pertama – pertama pilih kelompok dulu untuk melakukan permainan tarik tali
- 3) Setelah itu talikan tali rafia pada ketiga anak tersebut dengan bolpoin di tengah-tengahnya. Anak menghadap ke belakang membelakangi bolpoint.



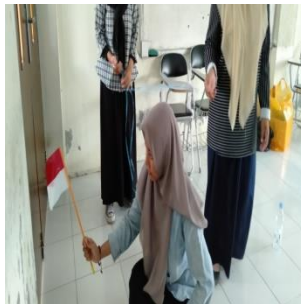
Gambar 5.26. Model Permainan Tarikan Tali 2

- 4) Peluit di tiup semua harus lari untuk mencapai garis finish, bolpoin tidak boleh menyentuh tanah, jika menyentuh tanah dinyatakan kalah
- 5) Peserta permainan diharapkan berjalan zig-zag.
- 6) Setelah sampai garis finish bolpoin di masukkan ke dalam botol



Gambar 5.27. Memasukkan Bolpoin ke dalam Botol

- 7) Setelah selesai memasukkan tali ke dalam botol satu anak dari tiap kelompok lari untuk mengambil bendera
- 8) Siapa yang lebih dahulu mendapatkan bendera dia yang menang



Gambar 5.28. Adu Cepat Meraih Bendera

b. Penilaian permainan tarikan tali

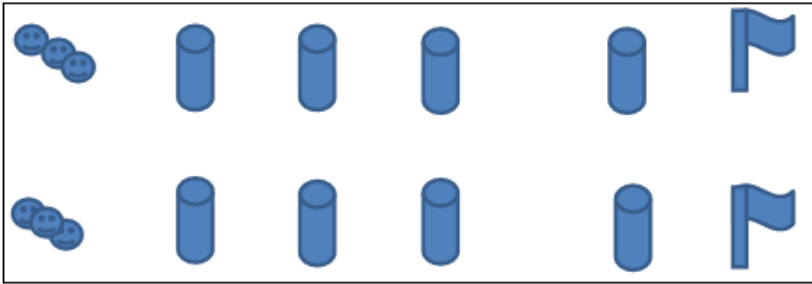
- 1) Aspek Perkembangan Kognisi nya, anak memahami akan aturan dalam permainan

yang telah di jelaskan, anak akan berpikir strategi apa yang dapat di gunakan untuk memenangkan permainan, yaitu memasukkan paku ke dalam botol.

- 2) Aspek Afeksi anak dalam permainan ini juga akan berkembang, yaitu bagaimana sikap anak ketika melakukan kegiatan bermain, tanggung jawab dan kekompakan anak dalam permainan ini juga akan terbentuk. Cara menjaga keseimbangan agar tidak terjatuh, dan cara menjaga agar bulpoin bisa tetap berada diatas tidak menyentuh tanah.
- 3) Aspek Psikomotorik anak dalam permainan ini juga akan berkembang, yaitu ketika anak memasang rumput jepang ke pinggangnya masing-masing (motorik halus), sedangkan motorik kasar diantaranya ketika anak berjalan zig-zag, ketika anak memasukkan paku kedalam botol.

7. Lapangan untuk permainan tarikan tali

Panjang lapangan 4 meter dan lebar lapangan 3 meter.



Gambar 5.29. Ilustrasi Permainan Tarikan Tali

8. Hukuman dan reward permainan Tarikan Tali

Hukuman ini nantinya akan ditulis dikertas dan dilipat, jadi peserta yang kalah diharapkan mengambil satu per satu kertas yang telah dilipat.

- a. Menyanyikan 2 lagu anak – anak
- b. Berjoget
- c. Menyebutkan 5 nama temannya
- d. Menyebutkan 10 nama buah
- e. Menyebutkan 5 nama alat transportasi
- f. Menyebutkan angka 1 – 20
- g. Menyebutkan huruf abjad A – Z
- h. Menyebutkan 10 nama hewan
- i. Menirukan 5 gerakan hewan
- j. Menirukan 5 suara hewan

9. Reward untuk permainan Tarikan Tali

Peserta yang menang akan mendapatkan sebuah bintang dari pendidik.



BAB VI

MODIFIKASI OUTBOND KECEPATAN

A. Permainan Benderaku

Permainan benderaku di mainkan yang terdiri dari dua kelompok, satu kelompok terdiri dari tiga anak, permainan ini diperuntukkan untuk anak usia 5-6 tahun. Cara bermainnya, permainan dimulai dari garis start, sebelum mengambil bendera yang dibawa oleh pendidik, peserta didik harus menjawab pertanyaan yang diberikan oleh pendidik, dan jika berhasil anak pertama langsung berlari zigzag sambil membawa bendera, kemudian bendera diberikan kepada anak kedua, anak ke dua melompat diatas kardus yang sudah tersedia, kemudian bendera dikasihkan anak ke tiga, anak ke tiga berlari sambil membawa bendera, jika sudah sampai finish anak harus menancapkan bendera disteroform. Siapa yang paling cepat dan tepat dari dua kelompok tadi yang dinyatakan sebagai pemenangnya.

Sarana Prasarana yang digunakan untuk permainan Bendera ku. Dalam permainan benderaku ini kami lakukan di lapangan. Tergantung dengan situasi dan kondisi yang ada ketika akan bermain Benderaku. Dalam permainan ini membutuhkan bendera dari kertas sebanyak Sembilan, botol bekas sebanyak empat, steroform, selain itu juga membutuhkan kardus sebanyak enam.



Gambar. 6.1. Media Permainan Benderaku

1. Alat dan bahan

- a. Bendera
- b. Botol plastik
- c. Kardus
- d. Sterofom

2. Perkembangan dalam permainan Benderaku

Peraturan dasar dalam permainan Benderaku ini adalah dalam permainan ini anak di tuntut berlomba-lomba untuk menancapkan bendera disteroform. Dalam permainan Benderaku ini anak – anak akan mengembangkan aspek perkembangan:

- a. Afektif yaitu ketika anak bermain dengan jujur, dan berinteraksi dengan teman satu kelompoknya, serta menghargai ketika guru menjelaskan
- b. Psikomotor yaitu ketika anak berlari zigzag, membawa bendera dengan tangan, memberikan bola kepada teman nya, kemudian meletakkan bendera pada steroform
- c. Kognitif yaitu ketika anak diberikan pertanyaan oleh pendidik ketika akan mengambil bendera

3. Aturan main

- a. Satu kelompok terdiri dari tiga anak
- b. Anak harus memulai permainan dari garis start
- c. Anak hanya diperbolehkan membawa satu persatu bendera
- d. Anak harus berlari zigzag, dan melompat tepat diatas kardus, jika anak melanggar maka harus mengulang permainan dari awal
- e. Anak harus berlari cepat-cepat an dengan membawa bendera agar cepat sampai digaris finish
- f. Jika anak gagal dalam melakukan permainan maka harus menyanyikan lagu sesuai perintah guru
- g. Ketika kelompok berhasil melakukan permainan atau menang maka kelompok pemenang akan diberikan bintang

4. Cara bermain :

- a. Permainan dimulai dari garis start, sebelum mengambil bendera yang dibawa pendidik, peserta didik diharuskan menjawab pertanyaan yang diberikan oleh pendidik, jika berhasil menjawab maka anak pertama langsung berlari zigzag sambil membawa bendera, kemudian bendera dikasihkan kepada anak ke dua
- b. Anak ke dua melompat diatas kardus yang sudah tersedia, kemudian bendera dikasihkan anak ke tiga,
- c. Anak ke tiga berlari sambil membawa bendera,

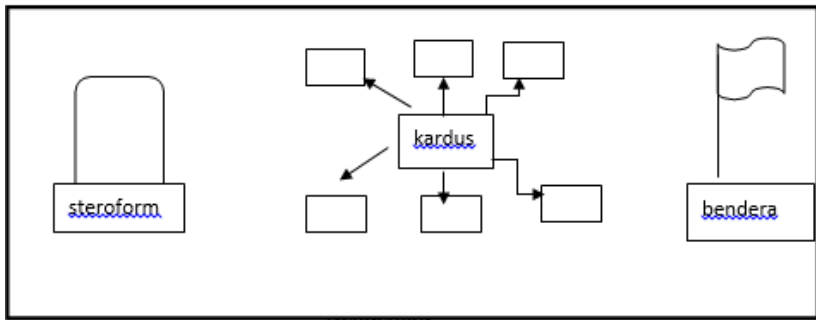
- d. Jika sudah sampai finish anak harus menancapkan bendera disteroform.



Gambar 6.2. Permainan Benderaku

5. Waktu
Durasi waktu dalam permainan bendera ku yaitu 7 menit
6. Hadiah dan Hukuman
Saat permainan ini selesai pendidik dapat memberikan hadiah berupa bintang kepada pemenang. Dam memberikan hukuman ke tim yang kalah, hukuman berupa :
 - a. Bernyanyi
 - b. Menyebutkan warna buah yang berwarna merah
 - c. Menyebutkan warna pelangi
 - d. Menyebutkan nama teman tim

e. Menyebutkan nama hewan yang berkaki 4



Gambar 6.3. Ilustrasi Permainan Benderaku

B. Permainan Bolaku

1. Permainan bolaku di mainkan oleh dua kelompok setiap kelompok terdiri dari empat anak. Cara bermainnya, dalam satu kelompok tadi empat anak di bagi kemudian anak menempati pos masing-masing. yang pertama dua anak mengambil bola dengan telapak tangan, kemudian anak berjalan bersama menuju anak ke dua dengan memberikan pertanyaan kepada anak pos kedua. Anak yang di pos dua menjawab pertanyaan kemudian menaruh bola di piring dan di letakkan di atas kepala. Anak ke dua berjalan menuju anak ke tiga dengan memberikan pertanyaan, setelah di pos tiga anak berlari memasukan bola dalam keranjang. Siapa yang paling cepat menjadi pemenang dan mendapatkan bintang atau reward dari pendidik.
2. Sarana Prasarana yang digunakan dalam permainan Bolaku

Dalam permainan Bolaku ini kami lakukan di lapangan. Tergantung dengan situasi dan kondisi yang ada ketika akan bermain Bolaku. Dalam permainan ini membutuhkan bola sebanyak sembilan, piring plastik dua, botol bekas sebanyak empat, selain itu juga membutuhkan keranjang 2.



Gambar 6.4 Media Permainan Bolaku

3. Alat dan bahan
 - a. Bola plastik kecil
 - b. Piring
 - c. Keranjang
 - d. Botol bekas
4. Perkembangan dalam permainan Bolaku
Peraturan dasar dalam permainan Bolaku ini adalah dalam permainan ini anak di tuntut berlomba-lomba untuk memasukan bola kedalam keranjang. Dalam permainan Benderaku ini anak – anak akan mengembangkan aspek perkembangan:

- a. Afektif yaitu ketika anak bermain dengan jujur, dan berinteraksi dengan teman satu kelompoknya, serta menghargai ketika guru menjelaskan
 - b. Psikomotor yaitu ketika anak berdiri menggunakan dua kaki, mengambil serta membawa bola dengan tangan, berlari menggunakan ke dua kaki
 - c. Kognitif yaitu ketika anak menjawab pertanyaan yang diberikan oleh pendidik sebelum memasukkan bola ke dalam keranjang
5. Cara bermain
- a. Permainan terdiri dari 4 anak, 2 anak berada didepan, 1 anak dibelakang dan 1 anak lagi dipaling belakang,
 - b. Permainan dimulai dari garis start,
 - c. anak pertama dan kedua mengambil serta membawa bola dengan cara mengapit bola dengan telapak tangan
 - d. Kemudian berlari dan memberikan bola kepada anak ke tiga,
 - e. Anak ke tiga membawa bola dengan menaruhnya diatas piring yang terletak diatas kepala anak tersebut, dan berjalan menuju anak selanjutnya yaitu ke empat,
 - f. Anak ke empat mengambil bola dari anak ke tiga kemudian membawanya berlari menuju garis finish dan memasukkan bola ke dalam keranjang, namun sebelum anak memasukkan bola di keranjang, diharuskan anak menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru yang berjaga di dekat keranjang, jika berhasil menjawab pertanyaan maka

anak diperbolehkan memasukkan bola didalam keranjang.



Gambar 6.5 Membawa Bola di Kepala

6. Aturan main
 - a. Satu kelompok terdiri dari empat anak
 - b. Anak harus memulai permainan dari garis start
 - c. Setiap anak hanya diperbolehkan membawa satu bola, begitu juga dengan anak yang membawa bola pertama yaitu dengan menggunakan telapak tangan
 - d. Jika terdapat anak yang tidak melakukan permainan sesuai ketentuan maka harus mengulang dari awal
 - e. Anak terakhir yang menerima bola harus berlari menuju garis finish dan memasukkan bola kedalam keranjang
 - f. Ketika anak gagal dalam melakukan permainan maka harus menyanyikan lagu sesuai perintah guru
 - g. Ketika kelompok berhasil melakukan permainan atau menang maka kelompok pemenang akan diberikan bintang

7. Waktu

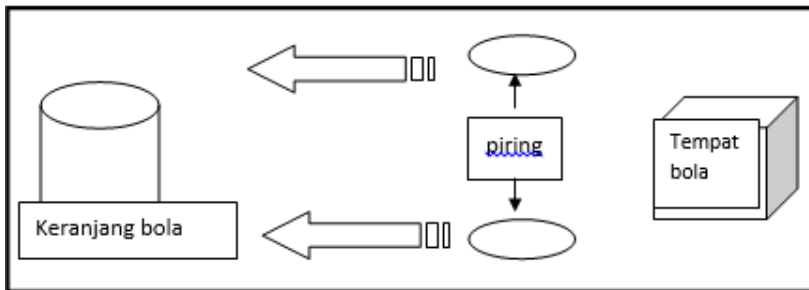
Durasi waktu yang dibutuhkan dalam permainan bolaku yaitu 7 menit.

8. Hadiah dan Hukuman

Saat permainan ini selesai pendidik dapat memberikan hadiah berupa bintang kepada pemenang. Dan memberikan hukuman ke tim yang kalah, hukuman berupa :

a. Bernyanyi

- f. Menyebutkan warna buah yang berwarna merah
- g. Menyebutkan warna pelangi
- h. Menyebutkan nama teman tim
- i. Menyebutkan nama hewan yang berkaki 4



Gambar 6.6 Ilustrasi Permainan Bolaku

C. Permainan Bolaku Bola Kita Bersama

1. Permainan bolaku bola kita Bersama ini di mainkan oleh enam anak pada setiap kelompoknya, di rintangan pertama anak meniup bola yang berada di atas lima

gelas plastik berjajar yang berisi air, pada rintangan yang kedua empat anak berjajar dengan tangan kiri setiap anak memengang bahu setiap teman yang ada di depannya lalu memberikan bola dari rintangan pertama ke belakang secara berurutan. Setelah melewati rintangan ke dua anak yang berada pada deret paling belakang memberikan bola ke anak yang berada pada rintangan ke tiga, pada rintangan yang ketiga anak berlari secara zigzag kebelakang dan menghampiri guru untuk meletakkan bola dan menerima pertanyaan yang telah di siapkan oleh guru. Permainan akan diulang sampai menentukan pemenangnya dan dibatasi dengan waktu 10 menit.

2. Sarana Prasarana yang digunakan dalam permainan Bolaku Bola Kita Bersama.

Dalam permainan Bolaku bola kita Bersama ini kami lakukan di lapangan. Tergantung dengan situasi dan kondisi yang ada ketika akan bermain Bolaku bola kita bersama. Dalam permainan ini membutuhkan bola sebanyak sembilan, gelas plastik sebanyak 10, botol bekas sebanyak empat, selain itu juga membutuhkan air.

3. Alat dan bahan
 - a. Bola plastik
 - b. Gelas plastik
 - c. Air
 - d. Botol bekas

4. Perkembangan dalam permainan bolaku bola kita Bersama

- a. Afektif yaitu ketika anak bermain dengan jujur, dan berinteraksi dengan teman satu kelompoknya, serta menghargai ketika guru menjelaskan
- b. Psikomotor yaitu ketika anak berdiri menggunakan dua kaki, mengambil serta membawa bola dengan tangan, berlari menggunakan ke dua kaki
- c. Kognitif yaitu ketika anak berusaha menjawab pertanyaan yang diberikan oleh pendidik ketika akan memasukkan bola ke dalam keranjang

5. Cara bermain

- a. Satu kelompok terdiri dari enam anak.
- b. Anak pertama meniup bola yang terletak diatas gelas plastik berjumlah 5 gelas berjejer yang telah diisi air dengan penuh,
- c. Setelah bola berhasil melewati ke 5 gelas tersebut, kemudian bola diambil anak berikutnya berjumlah empat anak yang berbaris dan meletakkan tangan kirinya di pundak pada setiap anak, sedangkan tangan kanan ke empat anak tersebut digunakan untuk memberikan bola antara satu anak ke anak lain yang berbaris, dengan cara tangan kanan berada dibawah ketiak tangan kiri, setelah sampai pada anak terakhir,
- d. Kemudian bola diambil oleh anak berikutnya dengan berlari zigzag menuju finish dan memasukkan bola ke dalam keranjang, dan sebelum memasukkan bola ke dalam keranjang, anak diharuskan menjawab pertanyaan yang

diberikan oleh pendidik, jika berhasil maka bola boleh dimasukkan ke dalam keranjang dan sebaliknya.



Gambar. 6.7. Meniup Bola



Gambar 6.8. Menghantar Bola



Gambar 6.9. Berlari Zigzag



Gambar 6.10. Memasukkan Bola

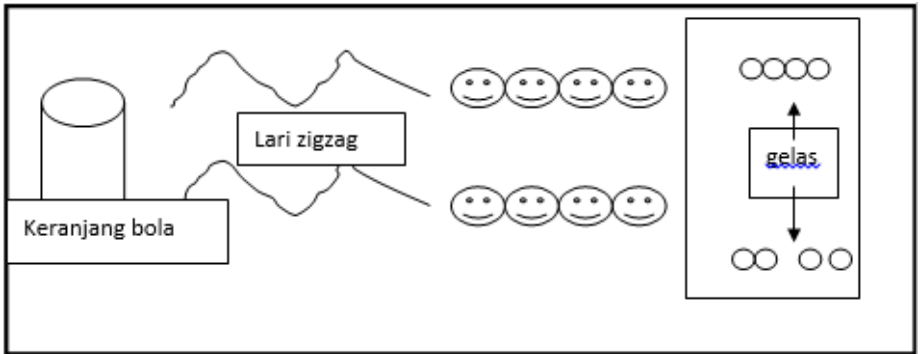
6. Aturan Main

- a. Satu kelompok terdiri dari enam anak
- b. Anak harus memulai permainan dari garis start
- a. Setiap memberikan bola, anak hanya diperbolehkan membawa satu bola saja

- b. Anak terakhir harus membawa bola dan berlari zigzag serta memasukkan bola ke dalam keranjang
- c. Ketika anak gagal dalam melakukan permainan maka harus menyanyikan lagu sesuai perintah guru
- d. Ketika kelompok berhasil melakukan permainan atau menang maka kelompok pemenang akan diberikan bintang.

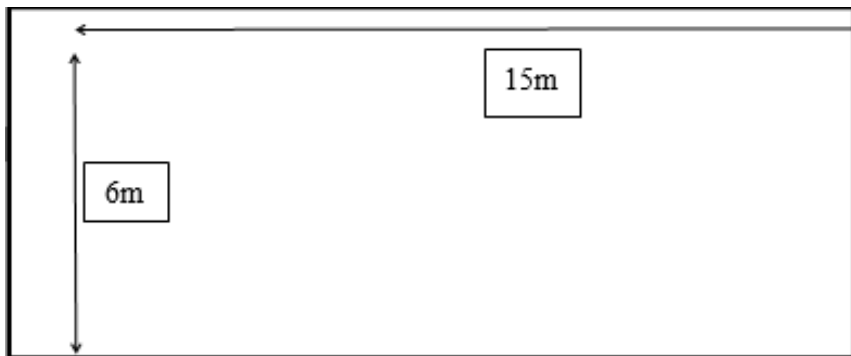
7. Waktu

Durasi waktu yang dibutuhkan dalam permainan bolaku bola kita bersama yaitu 10 menit



Gambar 6.11. Ilustrasi Permainan Bolaku Bola Kita Bersama

Ukuran lapangan



Gambar 6.12. Ukuran Lapangan Permainan

BAB VII

MODIFIKASI OUTBOND KECEPATAN LANJUTAN

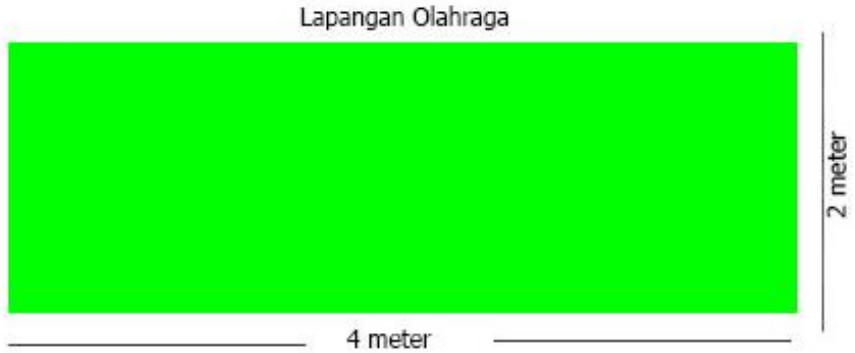
A. Estafet Pipet

1. Nama permainan : Estafet Pipet
2. Alat dan bahan :
 - a. Pipet (sedotan)
 - b. Lidi
3. Aturan Permainan :
 - a. Anak menyelesaikan permainan dalam waktu 60 detik.
 - b. Jika pipet yang di bawa jatuh maka permainan diulang dari permainan tempat jatuhnya pipet.
 - c. Jika anak terakhir tidak dapat menjawab pertanyaan maka tidak mendapat poin.
 - d. Jika anak terakhir dapat menjawab maka anak yang berada di start dapat memulai lagi permainan.
 - e. Jika anak melakukan kecurangan selama permainan maka tidak mendapat poin.
4. lapangan permainan :

Ukuran lapangan yang digunakan dalam permainan ini:

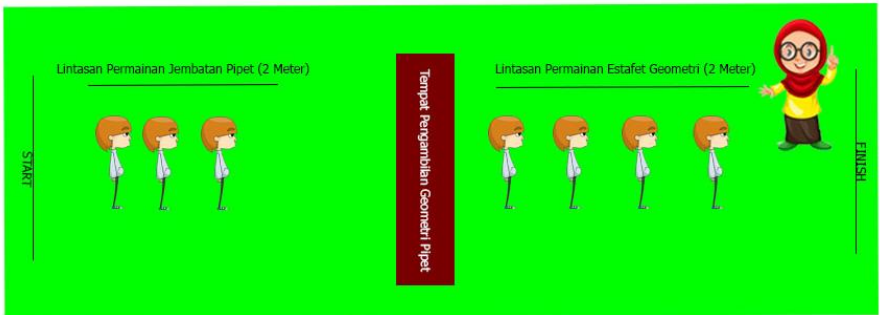
 - a. Lebar = 2 meter
 - b. Panjang = 4 meter

Jarak tempuh antar permainan adalah 2 meter



Gambar 7.1. Lapangan estafet pipet

5. Cara bermain :



7.2 Gambar Cara Bermain estafet pipet

- a. Permainan ini terdiri dari 7 orang anak, 3 anak di depan untuk memainkan permainan dan 4 anak di belakang untuk melanjutkan permainan hingga finish.

- b. 3 anak di depan tadi bermain pipet harus sampai belakang dan tidak jatuh melalui lidi yang di bawa anak.
 - c. 4 anak di belakang setelah 3 anak di depan selesai barulah mereka bermain pipet yang berbentuk geometri di salurkan ke teman belakangnya dengan menggunakan pipet juga jarak antar anak satu dengan lain sejauh dua langkah kaki orang dewasa.
 - d. Anak yang berada di terakhir harus menjawab pertanyaan yang ada di dalam pipet, jika tidak bisa menjawab maka mengambil pipet berbentuk geometri lagi dan apabila anak bisa menjawab maka anak mendapat poin
6. Aspek perkembangan dalam Permainan :
- a. Perkembangan motorik merupakan perkembangan pengendalian gerakan jasmaniah melalui kegiatan pusat syaraf, urat syaraf dan otot terkoordinasi.⁷ Keterampilan motorik anak terdiri atas keterampilan motorik kasar dan keterampilan motorik halus. Keterampilan motorik anak usia 4-5 tahun lebih banyak berkembang pada motorik kasar, setelah usia 5 tahun baru terjadi perkembangan motorik halus.
Pada usia 4 tahun anak-anak masih suka jenis gerakan sederhana seperti berjingkrak-jingkrak, melompat, dan berlari kesana kemari,

⁷ Hurlock, Elizabeth. 1998. Psikologi Perkembangan. Jakarta: Erlangga. p. 225.

hanya demi kegiatan itu sendiri tapi mereka sudah berani mengambil resiko. Walaupun mereka sudah dapat memanjat tangga dengan satu kaki pada setiap tiang anak tangga untuk beberapa lama, mereka baru saja mulai dapat turun dengan cara yang sama. Pada usia 5 tahun, anak-anak bahkan lebih berani mengambil resiko dibandingkan ketika mereka berusia 4 tahun. Mereka lebih percaya diri melakukan ketangkasan yang mengerikan seperti memanjat suatu obyek, berlari kencang dan suka berlomba dengan teman sebayanya bahkan orangtuanya. Psikomotor dalam permainan ini adalah : Fisik motorik kasar yaitu anak berjalan dan berlari untuk cepat sampai teman berikutnya.

- b. Afektif: anak mampu bertanggung jawab untuk menyelesaikan permainan dan mampu bekerja sama.
- c. Menurut Vigotsky dalam Hidayani berpendapat bahwa Perkembangan kognitif anak di bangun melalui interaksi sosial, dengan kata lain lingkungan sosial dan budaya amat berperan dalam meningkatkan perkembangan kognitif anak berkenan dengan hal tersebut Vigotsky juga dikenal dengan titik pandang budaya atau bisa disebut Socialcultural.⁸ Tahapan

⁸ Hidayani Rini. 2011. *Psikologi Perkembangan Anak*. Jakarta : Universitas Terbuka. p.22.

Perkembangan Kognitif sesuai dengan teori Piaget adalah:

(1) Tahap sensorimotor, usia 0 – 2 tahun. Pada masa ini kemampuan anak terbatas pada gerak-gerak refleks, bahas awal, waktu sekarang dan ruang yang dekat saja.

(2) Tahap praoperasional, usia 2 – 7 tahun. Masa ini kemampuan menerima rangsangan yang terbatas. Anak mulai berkembang kemampuan bahasanya, walaupun pemikirannya masih statis dan belum dapat berpikir abstrak, persepsi waktu dan tempat masih terbatas

(3) Tahap konkret operasional, 7 – 11 tahun. Pada tahap ini anak sudah mampu menyelesaikan tugas-tugas menggabungkan, memisahkan, menyusun, menderetkan, melipat dan membagi.

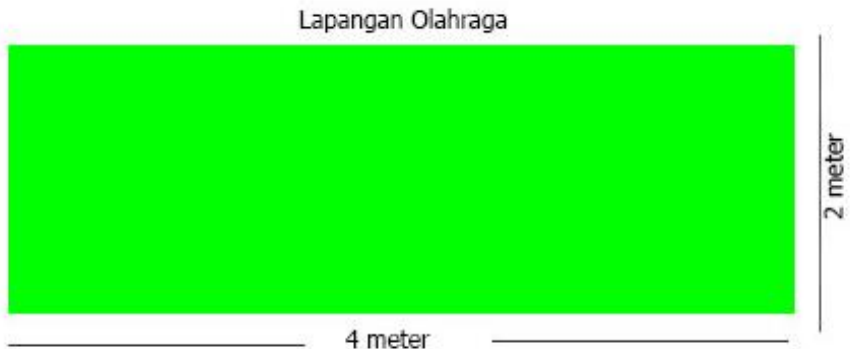
(4) Tahap formal operasional, usia 11 – 15 tahun. Pada masa ini, anak sudah mampu berfikir tingkat tinggi, mampu berfikir abstrak.

Perkembangan Kognitif pada permainan ini adalah : anak dapat menjawab pertanyaan dan menyelesaikan permainan.

B. Keranjang Botol Persahabatan

1. Nama permainan : Keranjang Botol Persahabatan
2. Alat dan bahan :
 - a. Keranjang kecil
3. Aturan permainan :

- a. Anak menyelesaikan permainan dalam waktu 20 detik.
 - b. Anak harus menjawab pertanyaan
 - c. Bila anak bisa menjawab pertanyaan, maka anak boleh melanjutkan permainan dan mendapatkan poin
 - d. Bila anak tidak bisa menjawab pertanyaan dan melakukan kecurangan maka anak tidak akan mendapatkan poin
4. Lapangan Permainan :
- Ukuran lapangan yang digunakan dalam permainan ini:
- a. Lebar = 2 meter
 - b. Luas = 4 meter
 - c. Jarak tempuh antara anak pertama dan kedua dengan anak ketiga sepanjang 1,5 meter. Sedangkan anak ketiga dengan garis finish berjarak 1 meter.



Gambar 7.3. Lapangan bermain kerejang botol persahabatan

5. Cara Bermain :



Gambar 7.4 Cara bermain keranjang botol persahabatan

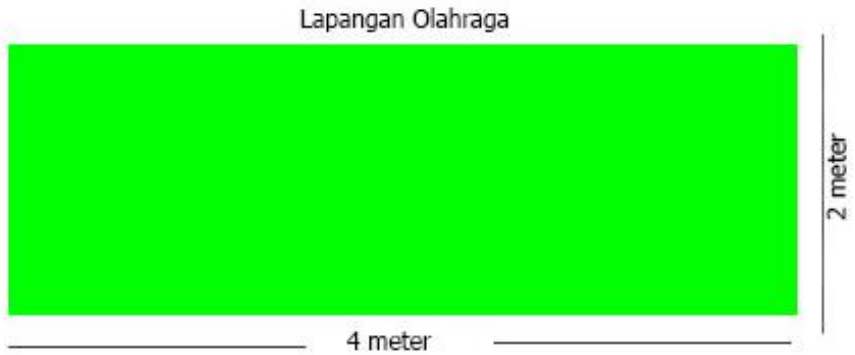
- a. Ada dua kelompok, satu kelompok terdiri dari tiga orang anak
- b. Anak berbaris
- c. Anak pertama dan anak kedua mengambil keranjang dan botol. Namun sebelum anak-anak tersebut mengambil botol, guru memberikan pertanyaan kepada anak. Jika anak bisa menjawab pertanyaan dari guru maka anak boleh mengambil botol tersebut. kemudian cara membawanya yaitu dengan di taruh di atas tempurung tangan, lalu berjalan dan diberikan kepada anak ketiga
- d. Anak ketiga menerima keranjang dengan menggunakan tiga jari lalu anak tersebut lari menuju garis finish. Kemudian setelah sampai di garis finish, anak ketiga akan diberikan pertanyaan oleh guru dari kertas yang ada di dalam botol.

- e. Ketika anak bisa menjawab, maka anak akan mendapat poin tapi jika tidak bisa menjawab maka anak tidak akan mendapat poin.
- 6. Perkembangan dalam Permainan :
 - a. Afektif : dilihat dari anak bisa berkerjasama dalam melakukan kekompakan ketika berjalan membawa keranjang botol
 - b. Koqnitif : anak berpikir untuk menjawab pertanyaan yang diberikan oleh sang guru
 - c. Psikomotor : mengembangkan motorik kasar dan motorik halus pada anak. Motorik kasar yaitu anak berlari sedangkan motorik halus yaitu anak menjepit dengan menggunakan tangan.

C. Gandengan Mesra

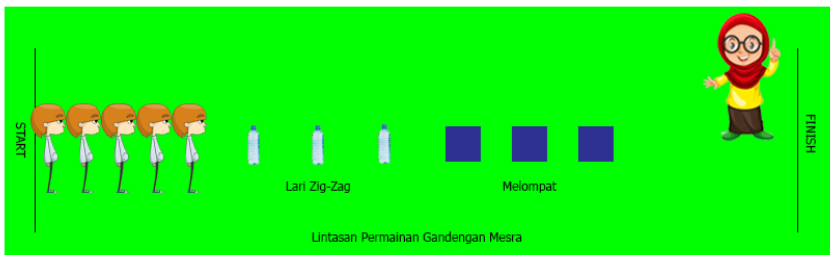
- 1. Nama permainan : Gandengan Mesra
- 2. Alat dan bahan :
 - a. Botol aqua
 - b. Kardus bekas
- 3. Aturan permainan :
 - a. anak menyelesaikan permainan dalam waktu 60 detik.
 - b. anak harus menjawab pertanyaan dengan benar.
 - c. jika tidak bisa menjawab tidak bisa kembali dengan menggandeng temannya.
 - d. Jika teman yang di gandeng sudah tidak ada berarti kelompok itu pemenangnya.
- 4. Lapangan Permainan :
Ukuran lapangan yang digunakan dalam permainan ini :

- a. Lebar = 2 meter
- b. Luas = 4 meter



Gambar 7.5. lapangan bermain gandingan mesra

5. Cara Bermain :



Gambar 7.6. Cara bermain gandingan mesra

- a. Ada dua kelompok, 1 kelompok terdiri dari 5 orang anak
- b. Berbaris

- c. Anak pertama berlari, lalu zig-zag, lalu melompat
 - d. Di ujung ada botol aqua disana guru berdiri untuk memberi pertanyaan
 - e. Jika anak sudah bisa menjawab langsung kembali lagi ke barisan dengan menggandeng temannya.
 - f. Selanjutnya kembali sampai teman di barisan habis di gandeng semua.
6. Perkembangan dalam Permainan :
- a. Afektif : Di lihat dari anak bisa berkerjasama secara kelompok dengan bergandengan
 - b. Koqnitif : anak diberi pertanyaan dan harus segera di jawab
 - c. Psiko motoric : mengembangkan motorik kasar, yaitu ada lari zig- zag dan melompat.

Daftar Pustaka

- Barton, Bob. 2007. *Safety, Risk And Adventure In Outdoor Activities*. London: Paul Chapman Publishing.
- Fadli, Zen. 2014. Out Bound, dan Nilai-Nilai Pendidikan Jasmani. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. Vol. 13 (2) Juli – Desember 2014: 22-28.
- Hurlock, Elizabeth. 1998. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Rini, Hildayani. 2011. *Psikologi Perkembangan Anak*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Scaini, Carol dan Evans, Carolyn. 2012. *50 Games for Going Green: Physical Activities That Teach Healthy Environmental Concepts*. Champaign: Human Kinetics
- Sularmi. 2014. Penerapan Metode Permainan Lari Sambung Mata Pelajaran Penjaskes untuk Meningkatkan Hasil Belajar pada Siswa Kelas 2 A SDN Tanggul Kulon 03 Jember. *Jurnal Pancaran*, Vol. 3, No. 3, hal 157-166, Agustus 2014.
- Susanto, Ermawan. 2016. Model Permainan Air (Water Fun Games) Untuk Meningkatkan Potensi Berenang Dan Perilaku Karakter Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Volume 12, Nomor 2, November 2016.

Zulfasari, Rina. 2013. Penerapan Modifikasi Permainan Lari Estafet Untuk Meningkatkan Motivasi Siswa Dan Hasil Belajar Dalam Pembelajaran Penjasorkes (Studi pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Tembelang Jombang). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Volume 01 Nomor 02 Tahun 2013, 387 – 391.



Adi Wijayanto lahir di Malang 07 Oktober 1981, penulis merupakan Dosen IAIN Tulungagung dalam bidang ilmu Pembelajaran Olahraga dan Kesehatan, penulis menyelesaikan gelar Sarjana Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Malang (2005), gelar Sarjana Teknik Informatika diselesaikan di STT Stikma Internasional Malang (2006), sedangkan gelar Magister Pendidikan diselesaikan di Universitas Negeri Jakarta Program Studi Pendidikan Olahraga (2009), dan akhirnya Doktor Ilmu Keolahragaan diselesaikan di Universitas Negeri Surabaya (2017), untuk gelar Profesi Ahli Ilmu Faal Olahraga (AIFO) diperoleh pada tahun 2018.

Penulis telah menerbitkan beberapa buku referensi dan buku bunga rampai. Buku referensi yang pernah diterbitkan pada percetakan anggota IKAPI diantaranya adalah: 1) Perkembangan, Pembelajaran dan Pengendalian Motorik Anak, 2) Dinamika Perkembangan dan Pembelajaran Gerak Anak. Sedangkan pada bunga rampai: 1) bunga Rampai Anak Bangsa: Integrasi Ilmu Keolahragaan dalam Preventif Pandemi Covid-19, 2) Bunga Rampai Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Selama Pandemi Covid-19, 3) BUNGA RAMPAI Kolaborasi Multidisiplin Ilmu dalam Menghadapi Tantangan di Era New Normal, 4) Akselerasi Berpikir Ekstraordinari Merdeka Belajar Pendidikan Jasmani dan Olahraga Era Pandemi Covid-19.