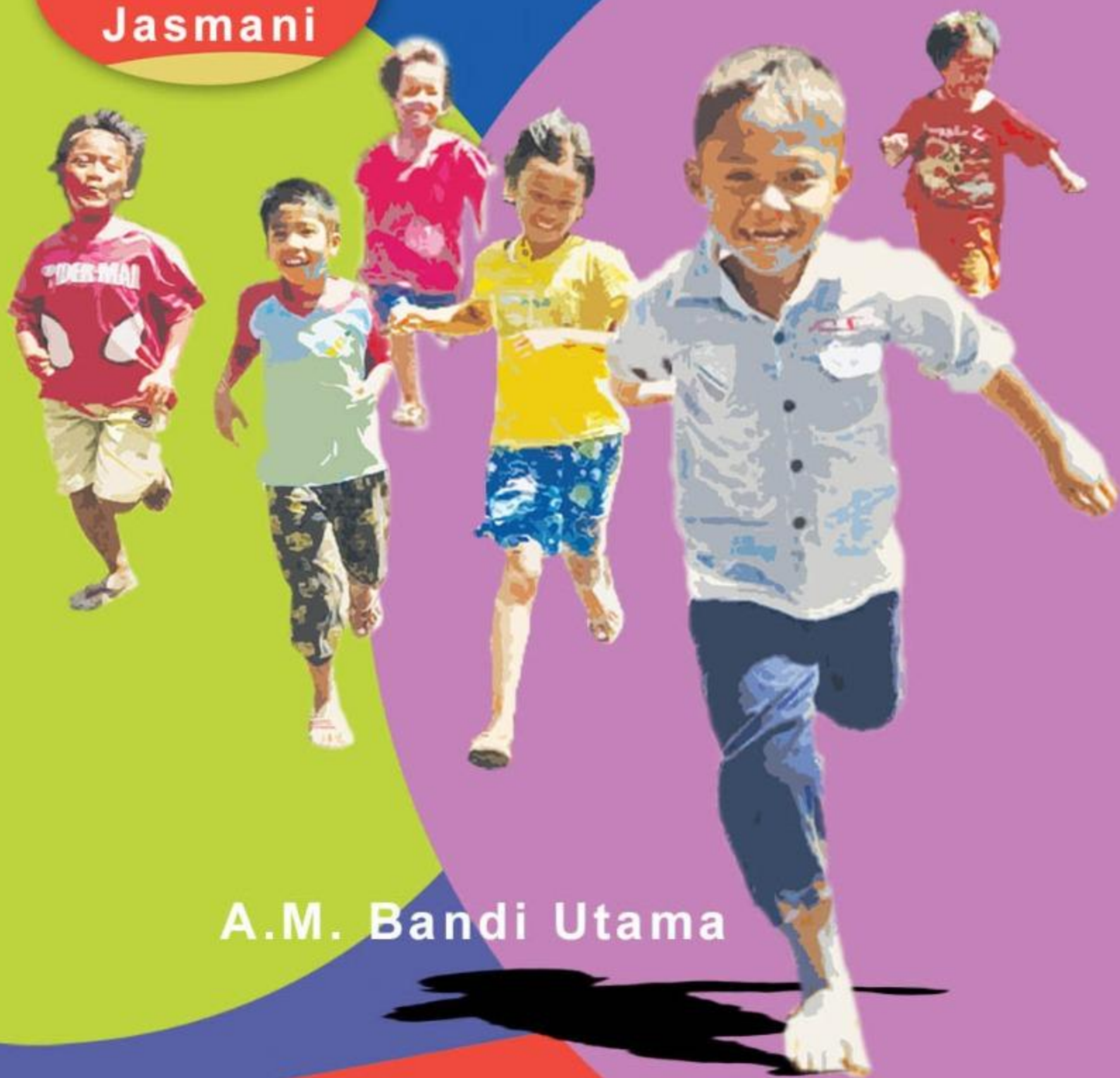


# Bentuk Aktivitas Bermain

Dalam  
Pendidikan  
Jasmani



A.M. Bandi Utama

# **Bentuk Aktivitas Bermain**

**Dalam  
Pendidikan  
Jasmani**

**A.M. Bandi Utama**

LOGO POCA

# **Bentuk Aktivitas Bermain**

Dalam  
Pendidikan  
Jasmani

Oleh: A.M. Bandi Utama

Cetakan ke-1 : Juni 2020

Perancang Sampul : Sigit Supradah

Penata Letak : Bimo Setyoseno

# HAL KDT

## **Kata Pengantar**

Puji syukur penulis sampaikan kepada Tuhan yang maha esa atas limpahan rahmat dan pertolongannya sehingga buku "**Bentuk Aktivitas Bermain (Dalam Pendidikan Jasmani)**" dapat penulis selesaikan.

Diterbitkannya buku ini untuk melengkapi buku Teori Bermain yang telah terbit beberapa waktu yang lalu dan sebagai buku acuan bagi calon guru atau guru-guru pendidikan jasmani dalam mengembangkan materi pendidikan jasmani terutama dalam bentuk permainan sederhana yang menggembirakan. Selain itu buku ini diharapkan juga mampu menjadi pedoman para calon guru dan guru penjas pada khususnya dan guru-guru pada umumnya untuk membuat atau memilih bentuk-bentuk permainan sesuai dengan situasi dan kondisi peserta didik sehingga mampu membawa pembelajaran dalam situasi yang menarik dan menyenangkan sehingga mempermudah dalam mencapai tujuan pembelajaran.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan buku ini. Kritik dan saran untuk penyempurnaan buku ini penulis terima dengan senang hati. Semoga buku ini bermanfaat bagi para pembaca yang baik hati.

Yogyakarta, 10 Juni 2020

Penulis

A.M. Bandi Utama



# Daftar Isi

<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>.....</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>.....</b>
<b>BAB II HAKIKAT BERMAIN.....</b>	<b>.....</b>
Batasan Bermain.....	.....
Sebab-Sebab Anak Bermain .....	.....
Bermain dan Olahraga .....	.....
Teori Bermain dan Teori Permainan.....	.....
<b>BAB III BENTUK- BENTUK AKTIVITAS BERMAIN .....</b>	<b>.....</b>
Kategori Bermain .....	.....
1. Permainan Sentuh ( <i>Tag Games</i> ).....	.....
2. Permainan Target ( <i>Target Games</i> ).....	.....
3. Permainan Net dan Dinding ( <i>Net and Wall Games</i> ) .....	.....
4. Permainan Serangan ( <i>Invasion Games</i> ) .....	.....
5. Permainan Lapangan ( <i>Fielding Games</i> ) .....	.....
Modifikasi Cabang Olahraga .....	.....
<b>BAB IV PERMAINAN TANPA ALAT .....</b>	<b>.....</b>
1. Permainan Pasar – Pasir .....	.....
2. Permainan Membuat Kelompok.....	.....
3. Permainan “Jogjasprint” .....	.....
4. Permainan Tangkap Ekor .....	.....
5. Induk Ayam dan Elang .....	.....
6. Permainan “Senja” .....	.....
7. Permainan “Senja Berantai” .....	.....
8. Permainan “Benda Misteri” .....	.....
9. Permainan “Laling” .....	.....
10. Permainan “Haling” .....	.....
11. Permainan Hadang .....	.....
12. Permainan Hadang Sodor 1 .....	.....
13. Permainan Hadang Sodor 2 .....	.....
14. Permainan Tembus Benteng .....	.....
15. Permainan “Bedol Kampung” .....	.....

16. Permainan "Bom Air" .....
17. Permainan "Hijariki" .....
18. Permainan "Jari Misteri" .....
19. Permainan Naik Kapal Api.....
20. Permainan "Jadi Renang" .....
21. Permainan Menjala Ikan.....
22. Permainan "Terowongan Air" .....

## **BAB V PERMAINAN DENGAN ALAT NONBOLA.....**

1. Permainan "Lembus" .....
2. Permainan "Rafiampat" .....
3. Permainan "Gelombang Air" .....
4. Permainan Estafet .....
5. Permainan "Lengkap Ban 1" .....
6. Permainan "Lengkap Ban 2" .....
7. Permainan "Lengkap Ban 3" .....
8. Permainan "Theklek Mehek" .....
9. Permainan "Slalom Theklek Mehek" .....
10. Permainan "Egrang Perang" .....
11. Permainan "Lemtupcat" .....
12. Permainan "Angon Balon" .....
13. Permainan "Bom Ikan" .....
14. Permainan "Roboh Candi" .....
15. Permainan "Sapu Bersih" .....
16. Permainan Bulutangkis Sederhana .....
17. Permainan Seberang Sungai .....

## **BAB VI PERMAINAN BOLA KECIL .....**

1. Permainan Pemburu Kijang .....
2. Permainan "Pemburu Berantai" .....
3. Permainan "Kulari" .....
4. Permainan "Pukul Lari" .....
5. Permainan "Bola Breng 1" .....
6. Permainan "Bola Breng 2" .....
7. Permainan "Bola Breng 3" .....
8. Permainan Kasti .....
9. Permainan "Rounders Modif 1" .....
10. Permainan "Rounders Modif 2" .....
11. Permainan Rounders Modif "3" .....

12. Permainan "Soft Ball Modif" .....	
13. Permainan " Bola Liar" .....	
14. Permainan "Bola Langit" .....	
<b>BAB VII PERMAINAN BOLA BESAR.....</b>	
1. Permainan "Tolak Bola " .....	
2. Permainan "Bola Jatuh" .....	
3. Permainan " Bola Sentuh" .....	
4. Permainan " Bola Berlong" .....	
5. Permainan "Seven on Seven" .....	
<b>BAB VIII PENUTUP .....</b>	
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	
<b>LAMPIRAN .....</b>	
<b>BIOGRAFI PENULIS.....</b>	





# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tak terpisahkan dari pendidikan pada umumnya dan mempunyai tugas yang sama yaitu meningkatkan kualitas hidup manusia secara menyeluruh baik segi kognitif, afektif, maupun psikomotorik melalui aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani merupakan materi pokok dalam pendidikan jasmani yang berupa olahraga maupun non olahraga.

Salah satu aktivitas jasmani adalah bermain. Aktivitas bermain sudah dilakukan sejak masa kanak-kanak sampai dengan dewasa atau bermain dilakukan sepanjang hayat manusia. Bermain merupakan salah satu aktivitas jasmani yang sangat disukai anak dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat digunakan sebagai salah satu sarana pendidikan jasmani di sekolah. Bermain bagi anak merupakan kegiatan harian yang sangat menarik dan menyenangkan untuk dilakukan sepanjang waktu.

Bermain merupakan aktivitas yang mengembirakan mempunyai arti dalam kehidupan anak yaitu mampu membawa anak ke perubahan yang baik dalam berbagai aspek kehidupannya. Seperti dimukakan oleh Plato dalam Tedjasaputra (2001) bahwa bermain mempunyai nilai praktis dalam kehidupan anak. Anak-anak akan lebih mudah mempelajari aritmatika dengan cara membagi, menambah, mengurangi apel kepada teman-temannya. Bermain bagi anak mempunyai arti penting terhadap perkembangan fisik, psikis, maupun sosial anak. Melalui bermain secara fisik anak akan mengalami perubahan dalam hal pertumbuhan dan perkembangan fisik anak seperti bertambahnya berat dan tinggi badan serta kemampuan ototnya semakin berkualitas walaupun jumlah serabut dan bentuk otot relatif tetap, melalui bermain juga dapat meningkatkan dan mempertahankan kebugaran jasmani anak, anak tidak mudah lelah dan tetap bugar walaupun selalu beraktivitas secara terus menerus dalam kesehariannya. Melalui bermain juga dapat membantu penguasaan kemampuan gerak dasar

anak, seperti gerak lokomotor, non lokomotor maupun manipulasi. Aktivitas bermain juga mampu meningkatkan unsur-unsur kondisi fisik siswa semakin baik seperti kecepatan, kekuatan, daya ledak, kelentukan, keseimbangan, dan lain-lain.

Secara psikis aktivitas bermain juga mampu membantu perkembangan jiwa anak secara wajar dalam hal tingkahku, emosi, kecerdasan, keberanian, rasa percaya diri. Melalui bermain anak akan semakin matang dalam perkembangan emosinya dan mampu mengendalikan emosinya secara nyata. Kecerdasan pun akan berkembang dengan baik karena melalui bermain anak selalu menghadapi berbagai masalah yang harus dihadapi melalui proses berfikir dengan cepat dan tepat, termasuk kreativitas anak juga berkembang. Melalui bermain keberanian anak akan terpupuk dengan baik karena akan terbiasa dengan berbagai situasi dan kondisi yang selalu mereka hadapi. Rasa percaya diri dalam diri anak akan selalu berkembang dengan baik melalui bermain karena anak selalu berhadapan dengan persoalan dan situasi yang selalu berubah dan harus dipecahkan untuk dilaluinya.

Melalui bermain anak juga berkembang aspek sosialnya seperti kemampuan kerja sama, toleransi, saling percaya, menghormati, menghargai, jujur, disiplin, taat peraturan dan sebagainya. Kemampuan kerjasama akan berkembang dengan baik melalui bermain terutama permainan beregu hal ini disebabkan adanya tujuan yang harus dicapai secara bersama-sama, tanpa adanya kerjasama yang baik dapat dipastikan tujuan tidak dapat dicapai bersama. Melalui bermain kemampuan toleransi/tenggang rasa anak berkembang dengan baik karena adanya rasa saling membutuhkan dan ketergantungan satu sama lain. Kerjasama akan terbentuk baik apabila dalam kelompok tersebut mempunyai rasa saling percaya dan menghormati antara anggota yang satu dan anggota lainnya, hal ini akan terbentuk melalui aktivitas bermain. Melalui bermain pun berfungsi melatih kemampuan bermasyarakat bagi anak-anak, sebab dengan bermain anak-anak akan bertindak jujur, disiplin dan taat aturan pada permainannya. Anak yang mampu bertindak demikian akan mudah beradaptasi dalam masyarakat pada umumnya yang membutuhkan kejujuran, kedisiplinan, dan menaati suatu peraturan dalam masyarakat, bahkan dapat dikatakan bahwa bermain merupakan miniatur dari bermasyarakat.

Fungsi bermain bagi perkembangan fisik, psikis, maupun sosial anak tidak dapat dipungkiri oleh karena itu tepatlah aktivitas bermain ini sebagai sarana pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, selain itu melalui bermain anak merasa senang gembira dalam melakukan aktivitasnya sehingga situasi ini merupakan situasi yang kondusif untuk kegiatan pembelajaran. Sebab suatu kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani dengan situasi yang kondusif (menarik, menyenangkan, menggembirakan) akan mempermudah/mempercepat pencapaian suatu tujuan pembelajaran tersebut.

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah aktivitas jasmani sebagai materi pokok yang disampaikan pada peserta didik untuk mempengaruhinya baik dalam hal kognitif, afektif, maupun psikomotor agar semakin berkembang dengan baik. Aktivitas bermain adalah salah satu materi pendidikan jasmani di sekolah yang perlu dikembangkan oleh para guru. Maka guru pendidikan jasmani sangat perlu memahami hakikat dan fungsi bermain dalam pendidikan jasmani serta mampu mengembangkan bentuk aktivitas bermain secara sederhana sampai dengan kompleks. Hal ini sesuai dengan tugas guru yang disampaikan dalam kurikulum yaitu yang tertuang dalam kompetensi dasar dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di sekolah, semisal dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas I Sekolah Dasar tertulis " 4.1. mempraktikkan gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang usaha, dan keterhubungan **dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional**" Dalam hal ini guru harus mampu mengidentifikasi gerak dasar lokomotor yaitu gerak yang berpindah tempat seperti jalan, lari, menguling, melompat, meloncat, jingkat, merangkak, meluncur, kemudian dari variasi jenis gerak tersebut guru meramu menjadi bentuk permainan sederhana sebagai materi dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga dengan mempertimbangkan indikator dan tujuan pembelajaran.

Kompetensi Dasar di kelas VI SD tertulis " 4.2. Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dengan kontrol yang baik **dalam permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional**" , hal ini juga menunjukkan bahwa guru Pendidikan Jasmani dan Olahraga di kelas enam juga harus mampu membuat permainan dengan menggunakan bola kecil dalam rangka

mengembangkan kemampuan gerak dasar peserta didik, inilah tugas guru untuk mengembangkan berbagai macam permainan dengan menggunakan bola kecil sebagai materi pembelajaran yang sesuai dengan kompetensi dasar tersebut. Dalam kenyataan permainan bola kecil yang sering dijumpai di sekolah-sekolah adalah permainan kasti, rounders, softball, hoki, golf, wood ball, gate ball, tenis meja (ini tidak salah), dan juga bulutangkis? (apakah bulutangkis termasuk permainan bola kecil?)

## **BAB II**

# **HAKIKAT BERMAIN**

### **Batasan Bermain**

Batasan mengenai bermain sangat luas dan sulit untuk menemukan pengertian bermain secara nyata dan tepat dalam arti satu batasan dapat mencakup seluruh pengertian bermain. Sehingga perlu melihat beberapa ahli yang mengemukakan pendapatnya mengenai batasan bermain, walaupun belum satu bahasa tetapi dapat sebagai acuan untuk memberi pengertian bermain dalam pendidikan jasmani pada khususnya. Adapun pendapat para ahli mengenai pengertian bermain adalah sebagai berikut:

James Sully dalam Tedjasaputra (2001) menyatakan bahwa tertawa adalah tanda dari kegiatan bermain dan tertawa ada di dalam aktivitas sosial yang dilakukan bersama sekelompok teman, yang penting dan perlu ada di dalam kegiatan bermain adalah rasa senang yang ditandai oleh tertawa. Tertawa adalah tanda atau ciri dari aktivitas bermain, yang biasanya anak-anak akan aktif beraktivitas dengan riang gembira dan tertawa. Ada juga yang mengartikan bermain adalah kegiatan yang dilakukan berulang-ulang demi kesenangan dan memang secara umum hal yang menyenangkan akan selalu dilakukan berulang-ulang, berbeda dengan hal yang tidak menyenangkan pasti tidak mau untuk dilakukan lagi. Soemitro (1991) menyatakan bahwa bermain adalah belajar menyesuaikan diri dengan keadaan. Melalui bermain anak akan berusaha beradaptasi dengan situasi dan kondisi lingkungan tertentu dalam hal bentuk, berat, isi, sifat, jarak, waktu, bahasa, dan sebagainya. Melalui bermain anak akan terbiasa dengan bentuk tertentu misal bulat, lonjong, persegi, kotak, bundar, lempengan, padat, lembek, dan sebagainya. Melalui bermain anak juga mampu mengenal berat dan ringan suatu benda, juga mampu mengenal sifat benda seperti padat, cair, dan gas. Selain itu anak juga mampu mengenal jarak dekat, sedang, dan jauh. Melalui bermain anak juga mampu

mengenal waktu lambat-cepat, serta satuannya. Bermain juga mampu membawa anak beradaptasi dengan bahasa yang digunakan. Sedang Smith ( Soemitro,1991) menyatakan bahwa bermain adalah dorongan langsung dari dalam setiap individu, yang bagi anak-anak merupakan pekerjaan, sedang bagi orang dewasa dipandang sebagai kegemaran.

Huizinga dalam Sukintaka (1998) menyatakan bahwa dengan aktivitas bermain akan terjadi sebab-akibat, dan beliau membandingkan arti bermain dari berbagai bahasa di dunia menemukan unsur-unsur bermain yaitu gerak, sukarela, senang, dan sungguh-sungguh. Sehingga Sukintaka (1998) menyatakan bermain adalah aktivitas jasmani yang dilakukan dengan sukarela dan bersungguh-sungguh untuk memperoleh rasa senang dari melakukan aktivitas tersebut. Aktivitas jasmani adalah gerak manusia itu sendiri yang berarti salah satu tanda adanya bermain adalah adanya gerak/aktivitas jasmani seperti: jalan, lari, lempar, lompat, loncat, jingkat, berguling, memanjat, merangkak, menendang, memukul, mendorong, menarik, meregang, mengulur, memutar, memilin, meluncur, merayap, dan lainnya. Anak dapat melakukan aktivitas jasmani atau bergerak dipastikan sudah melalui aktivitas rohani. Anak dapat menendang berarti telah mempunyai konsep menendang. Sukarela mempunyai arti bahwa dalam bermain anak melakukan aktivitasnya dengan menaati peraturan tanpa adanya paksaan dari siapapun, karena aturan yang mereka gunakan dalam bermain adalah merupakan kesepakatan mereka bersama. Sedang sungguh-sungguh berarti dalam melakukan aktivitas bermain tersebut anak menggunakan segala kemampuannya (fisik, teknik, taktik, psikis) untuk mengatasi segala tantangan dan hambatan dalam situasi bermain tersebut. Hambatan dalam bermain dapat berasal dari diri sendiri ataupun dari teman, lawan, maupun lingkungannya. Senang merupakan tujuan utama dari suatu aktivitas bermain.

Hurlock (1978:320) menyatakan bahwa bermain adalah setiap kegiatan yang dilakukan untuk kesenangan yang ditimbulkannya, tanpa mempertimbangkan hasil akhir. Bermain dilakukan secara sukarela dan tidak ada paksaan atau tekanan dari luar atau kewajiban. Sedang Piaget dalam Hurlock (1978) menjelaskan bahwa bermain terdiri atas tanggapan yang diulang sekedar untuk kesenangan fungsional. Menurut Bettelheim dalam Hurlock (1978) kegiatan bermain adalah kegiatan yang tidak mempunyai peraturan lain kecuali yang ditetapkan pemain

itu sendiri dan tidak ada hasil akhir yang dimaksudkan dalam realitas luar. Hurlock membedakan bermain menjadi dua yaitu bermain aktif dan pasif, bermain aktif apabila kesenangan diperoleh melalui aktivitas individu atau berperan aktif dalam kegiatan bermain tersebut. Sedangkan bermain pasif (hiburan) kesenangan diperoleh melalui penglihatan atau pendengaran dari aktivitas orang lain, misal menonton teman-teman bermain, mendengarkan aktivitas teman bermain dan sebagainya.

Siedentop, Herkowitz, dan Rink dalam Sukintaka (1998) menyimpulkan bahwa bermain adalah aktivitas jasmani yang dilakukan dengan sukarela, terpisah antara lingkup dan keluasannya, secara ekonomi tidak produktif, peraturan dapat ditentukan oleh para peserta/pemain, dan bersifat fiktif. Ada suatu pertanyaan yang menggelitik dari Siedentop yang harus dijawab oleh para pakar pendidikan jasmani khususnya yaitu: "Apakah pada waktu anak aktif bermain itu belajar untuk bermain atau bermain untuk belajar? Jawaban dari pertanyaan ini untuk para pakar pendidikan jasmani adalah bagaimana dengan bermain dapat untuk membantukanak didiknya mengembangkanseluruh potensi yang mereka miliki baik fisik, psikomotorik, kognitif, maupun afektifnya. Sedangkan Drijarkara dalam Sukintaka (1998) menyatakan bahwa bermain adalah gejala manusia yang merupakan aktivitas dinamika manusia yang dibudayakan. Olympiade salah satu contoh gejala manusia yang dibudayakan. Selanjutnya Drijarkara menyatakan bahwa dalam bermain bukan hanya merupakan aktivitas jasmani saja tetapi juga menyangkut fantasi, logika, dan bahasa. Sehingga dalam bermain dibutuhkan keterpaduan antara fisik dalam hal ini aktivitas jasmani dan psikis yaitu logika, persepsi, asumsi, emosi, keberanian, kecerdasan dan lain-lain. Menurut Drijarkara dalam bermain harus ada dua watak yaitu *eros* dan *agon*. *Eros* dalam arti bahwa bermain hendaknya didasari rasa senang/cinta terhadap komponen yang ada dalam bermain itu sendiri seperti teman bermain, sarana dan prasarana bermain, waktu bermain, situasi bermain dan sebagainya. Sedangkan *agon* berarti perjuangan untuk mengalahkan segala tantangan/kesulitan/hambatan atau permasalahan dalam bermain. Anak dalam bermain pasti menghadapi berbagai tantangan baik dari dalam diri sendiri maupun dari luar dirinya. Tantangan dari dalam misalnya keadaan fisiknya seperti lelah, sakit, cedera, lapar, haus, atau psikisnya seperti lelah, bosan, emosi, motivasi, keinginan, minat, kecerdasan, perhatian,



sedang dari luar dapat berasal dari teman dan lawan mainnya baik dari segi fisik, psikis, teknik ataupun afektifnya, situasi atau keadaan lingkungannya seperti panas, hujan, banyak angin, licin, keras dan lainnya. Sedang sarana prasarana bermain juga menjadi tantangan dalam aktivitas bermain seperti bola, daun, tali, lapangan, halaman, kolam, sungai, keadaan penonton pun mempengaruhi dalam aktivitas bermain. Tantangan ini hendaknya dapat diatasi oleh anak dengan sungguh-sungguh dan sekuat tenaga melalui fisik maupun psikis. Dua watak ini harus disandang oleh anak sewaktu bermain.

Menurut Smith et al, Garvey, Rubin, Fein dan Vandenberg dalam Tedjasaputra (2001:16-17) kegiatan bermain mempunyai ciri-ciri sebagai berikut:

1. Dilakukan berdasarkan motivasi intrinsik artinya munculnya kegiatan bermain ini atas keinginan pribadi serta kepentingan sendiri.
2. Perasaan dari orang yang terlibat dalam kegiatan bermain diwarnai oleh emosi-emosi yang positif. Emosi-emosi positif belum tentu muncul dalam kegiatan bermain namun setidaknya ada nilai yang berharga bagi anak. Sering dalam kegiatan bermain ada perasaan takut melakukan tetapi tetap dilakukan oleh anak karena adanya kenikmatan/kesenangan yang mereka peroleh.
3. Adanya fleksibilitas yang ditandai dengan mudahnya mereka beralih kegiatan bermain dari bermain yang satu ke bermain yang lainnya dalam waktu relatif singkat.
4. Lebih menekankan pada proses dari pada hasil akhir dari kegiatan tersebut. Pada saat bermain anak lebih mementingkan pada proses bermain dan perhatian selalu terpusat pada pelaksanaan bermain dari pada tujuan akhir dan tidak adanya tekanan untuk berprestasi sehingga memudahkan anak untuk bebas bervariasi dalam bermain.
5. Bebas memilih, ciri ini merupakan elemen yang sangat penting dalam konsep bermain bagi anak.
6. Mempunyai kualitas pura-pura. Aktivitas bermain mempunyai kerangka tertentu yang memisahkannya dari kehidupan sehari-hari. Kualitas pura-pura memungkinkan anak untuk mencoba-coba dengan kemungkinan-kemungkinan baru.

Senada dengan pendapat ahli tersebut di atas Montolulu,dkk (2007) menyebutkan karakteristik bermain adalah sebagai berikut:

1. Bermain relatif bebas dari aturan-aturan, kecuali anak-anak membuat aturan mereka sendiri.
2. Bermain dilakukan seakan-akan dalam kehidupan/kegiatan yang nyata (bermain drama, peran).
3. Bermain lebih menitikberatkan pada proses dari pada hasil akhir atau produknya.
4. Bermain memerlukan interaksi, komunikasi, dan keterlibatan anak- anak secara aktif dari kegiatan tersebut.

## **Sebab-Sebab Anak Bermain**

Bermain merupakan kebutuhan anak dalam kehidupan sehari-hari, bahkan PBB mengakui bahwa bermain merupakan hak anak yang harus di hormati. Anak bermain mulai dari pagi hari sampai dengan siang hari bahkan kadang lupa akan waktu dan tempat dalam bermain karena asiknya bermain. Dapat pula dikatakan sepanjang waktu anak selalu bermain, tetapi kapan bermain itu ada dan mengapa anak bermain? Untuk menjawab pertanyaan tersebut dengan jawaban yang tepat tidaklah mudah karena banyak para ahli yang mengemukakan pendapatnya berdasarkan oleh pemikiran-pemikiran atau teori-teori yang ada.

Huizinga dalam Sukintaka (1998) mengatakan bahwa bermain lebih tua dari pada kebudayaan, sebab kebudayaan itu selalu didasari oleh pemikiran dan segala peristiwa serawung antara manusia. Kebudayaan timbul karena adanya akal budi manusia untuk mewujudkan suatu pemikiran/penalaran dalam kehidupan ini. Sebelum berfikir manusia telah melakukan aktivitas bermain karena adanya dorongan yang lain seperti insting ataupun motif lain. Drijarkara (Sukintaka:1998) mengemukakan bahwa bermain telah ada seusia dengan umur manusia. Bermain merupakan salah satu gejala kehidupan manusia yang berarti dimana ada kehidupan disitu pula terjadi aktivitas bermain, yang berarti pula bermain seiring dengan kehidupan manusia. Sedang Rijsdorp dalam Matakupan (1993) menyatakan bahwa sejak zaman primitif sudah ada permainan di seluruh pelosok dunia. Hal ini menandakan bahwa sejak manusia belum mengenal kehidupan yang beradab manusia sudah mengenal dan melakukan permainan

sehingga dapat dikatakan bahwa bermain sudah dilaksanakan sejak dahulu kala, dan berlangsung sampai sekarang. Secara nyata anak bermain sejak dalam kandungan sampai tua/liang lahat dengan kata lain bermain dilakukan sepanjang hayat.

Selanjutnya mengenai sebab-sebab anak bermain dapat dijelaskan melalui teori klasik dan teori modern. Sejalan dengan itu Tedjasaputra (2001) menyatakan bahwa anak bermain dapat dijelaskan melalui teori klasik yang terdiri dari dua kelompok yaitu teori surplus energi dan rekreasi serta kelompok teori rekapitulasi dan praktis.

Teori surplus energi dikemukakan oleh Herbert Spencer bahwa bermain terjadi akibat energi yang berlebihan dan ini hanya berlaku pada manusia dan binatang dengan tingkat evolusi tinggi. Energi berlebih ini dapat dibaratkan sebagai system kerja air atau gas yang mempunyai tekanan ke segala arah untuk menyalurkan kekuatannya. Tekanan akan lebih kuat dan butuh penyaluran yang lebih besar apabila volume atau isi air/gas sudah melebihi daya tampungnya. Hal ini tampak pada diri anak yang selalu siap sedia untuk bermain walaupun dalam keadaan apapun, misal anak sehabis pulang sekolah tetap bermain dengan teman-temannya walaupun di sekolah telah belajar dan bermain dalam waktu yang relatif lama. Dalam dunia binatang hanya binatang yang mempunyai tingkat evolusi tinggi saja yang bermain karena surplus energi, sedang binatang yang tingkat evolusi rendah energinya hanya untuk mempertahankan hidupnya. Selajan dengan teori surplus energi selanjutnya Elkind dalam Montolalu,dkk (2007:1.14) menyatakan bahwa bermain sebagai suatu pelepasan atau pembebasan dari tekanan-tekanan yang dihadapi anak.

Teori rekreasi mengajukan alasan bahwa tujuan bermain adalah untuk memulihkan tenaga yang sudah terkuras saat bekerja seperti yang dikemukakan oleh Moritz Lazarus bangsa Jerman. Aktivitas pekerjaan akan menguras tenaga yang segera perlu dipulihkan. Pemulihan tenaga ini dapat dilakukan melalui istirahat atau tidur dan dapat pula dengan cara lain yaitu kegiatan rekreatif. Bermain adalah perimbangan antara kerja dan istirahat yang merupakan cara ideal untuk memulihkan tenaga.

Teori rekapitulasi dikemukakan oleh G. Stanley Hall dalam Tejasaputra (2001) dengan gagasannya sebagai berikut: anak merupakan mata rantai evolusi dari binatang sampai menjadi manusia artinya

anak menjalani semua tahapan perkembangan kehidupan dari yang sederhana sampai kompleks dalam hidupnya. Dengan demikian perkembangan manusia akan mengulangi perkembangan manusia terdahulu sehingga pengalaman-pengalaman nenek moyangnya akan ditampilkan kembali dalam dunia anak termasuk kegiatan bermain. Teori rekapitulasi berhasil memberikan penjelasan secara rinci mengenai tahapan kegiatan bermain yang mengikuti tata urutan yang sama dengan evolusi makhluk hidup. Sekedar contoh bermain air, memanjat pohon, berburu, memanah, menombak, bergulat dan lain sebagainya.

Teori praktis dikemukakan oleh Karl Groos yang meyakini bahwa bermain berfungsi untuk memperkuat instink yang dibutuhkan untuk kelangsungan hidup di masa mendatang. Jadi bermain berfungsi sebagai sarana latihan untuk kesiapan hidup dan mempertahankan hidup di masa datang. Sedang Groos dalam Sukintaka (1998) mengutarakan bahwa bermain mempunyai tugas biologik dan mereka yang bermain itu mempelajari fungsi hidup untuk keperluan hidup di kemudian hari. Anak bermain berlarian atau kejar-kejaran dapat dipandang sebagai sarana latihan untuk mempertahankan hidup dan menyiapkan diri pada kehidupan yang akan datang. Anak berlari berarti semua komponen organ tubuh seperti: sistem otot, sistem syaraf, sistem pernafasan, sistem peredaran darah, sistem pencernaan akan terstimulus dengan baik. Sistem yang ada dalam tubuh berkembang baik maka dapat dipastikan anak tersebut mampu untuk hidup yang lebih berkualitas.

Sedang Bigot, Kohnstamm, dan Palland dalam Sukintaka (1998) mengemukakan alasan anak bermain melalui teori-teori sebagai berikut:

1. Teori teleologik dari Karl Gross,
2. Teori kelebihan tenaga dari Herbert Spencer,
3. Teori rekreasi atau pelepasan dari Lazarus dan Schaller,
4. Teori sublimasi oleh Ed Claparede dari Swiss,
5. Teori lingkup pelatihan dari Roels bangsa Belanda
6. Teori Buhler dari Jerman.

Teori sublimasi merumuskan bahwa bermain itu tidak hanya mempelajari fungsi hidup tetapi juga merupakan proses sublimasi atau proses pelarian yang positif dari tekanan perasaan yang berlebihan.

Dengan bersublimasi seseorang akan berusaha lebih baik, lebih mulia, lebih tinggi, dan lebih indah dari semula.

Teori lingkup pelatihan mengandung arti bahwa bermain mengandung makna latihan awal atau latihan pendahuluan. Melalui bermain akan membentuk kesiapan hidup di kemudian hari dan membentuk kepribadian yang positif hal ini penting untuk kelangsungan hidupnya. Selaras dengan pendapat Athey dan Hendrick dalam Montolalu (2007:1.14) menyatakan bahwa bermain memberikan kesempatan pada anak-anak untuk menguji tubuhnya, melihat seberapa baik anggota tubuhnya berfungsi. Bermain membantu mereka rasa percaya diri secara fisik, merasa aman, dan mempunyai keyakinan diri.

Teori Buhler sepaham dengan pendapat Groos tetapi perlu ditambah keinginan untuk berfungsi dan dorongan untuk aktif, yang berarti bermain merupakan tugas biologik untuk menyiapkan diri pada kehidupan yang akan datang dengan penuh kesadaran melalui dorongan dan keinginan yang kuat dari dalam diri anak untuk melakukan aktivitas bermain. Teori lain menyatakan bahwa anak bermain karena mengulangi permainan yang pernah dilakukan oleh nenek moyangnya (teori reinkarnasi). Secara lengkap mengenai teori beserta penggagasnya dan alasan atau tujuan anak bermain menurut teori klasik seperti tampak pada tabel 1.

**Tabel 1. Teori- teori Klasik**

Teori	Penggagas	Tujuan Bermain
Surplus Energi	Schiller/Spencer	Mengeluarkan energi berlebih
Rekreasi	Lazarus	Memulihkan tenaga
Rekapitulasi	Hall	Memunculkan insting nenek moyang
Praktis	Groos	Menyempurnakan insting

Sumber: Tedjasaputra. (2001:6)

Sedang teori-teori modern tentang bermain menurut Tedjasaputra (2001) meliputi teori psikoanalitik, dan kognitif. Teori Psikoanalitik dari Sigmund Freud memandang bermain seperti halnya berfantasi atau melamun/berangan-angan. Melalui bermain atau berangan-angan anak dapat memproyeksikan harapan-harapannya maupun konflik-konflik pribadinya. Melalui bermain anak dapat mengeluarkan segala perasaan negatif seperti pengalaman yang tidak menyenangkan/menyakitkan, atau pengalaman traumatik, dan harapan-harapan yang

tidak dapat diwujudkan dalam kenyataan melalui aktivitas bermain. Melalui bermain anak dapat memerankan atau memindahperankan perasaan negatif ke obyek pengganti, dan hal tersebut dilakukan berulang-ulang menyebabkan anak dapat mengatasi situasi yang tidak menyenangkan, sehingga menimbulkan perasaan lega. Oleh sebab itu menurut Freud bermain dapat mengatasi masalah psikis anak terutama kejadian yang menyedihkan atau traumatik, sehingga memberi peluang bermain berfungsi untuk sarana terapi bagi anak. Contoh setelah terjadi bencana alam gempa bumi yang dahsyat atau erupsi gunung api yang hebat, begitu mendengar suara gemuruh atau suara mobil truk atau bus yang menderu anak-anak sudah merasa ketakutan luar biasa, maka salah satu terapi ini adalah dengan mengadakan aktivitas bermain, hal ini yang sering dijumpai pada barak-barak pengungsian selalu ada kegiatan bermain yang dilakukan pada anak-anak atau masyarakat terdampak.

Teori kognitif didukung oleh Jean Piaget, Lev Vygotski, Bruner, Sutton Smith, dan Singer (Tedjasaputra, 2001). Menurut Piaget anak mengalami tahapan perkembangan kognisi sampai dengan proses berfikirnya menyamai orang dewasa. Sejalan dengan hal itu kegiatan bermainpun mengalami tahapan perkembangan dari tahap sensori motor sampai dengan tahap bermain dengan peraturan yang baku. Menurut Piaget bermain tidak saja menggambarkan tahap perkembangan kognisi anak tetapi bermain juga memberikan sumbangan yang nyata pada perkembangan kognisi anak itu sendiri. Piaget berpendapat bahwa dalam proses belajar perlu adaptasi, dan adaptasi memerlukan keseimbangan antara dua proses yang saling mendukung yaitu asimilasi dan akomodasi. Asimilasi adalah proses penggabungan informasi baru dengan struktur kognisi yang dimiliki anak. Dalam proses asimilasi ini dapat terjadi distorsi, modifikasi atau pembelokan fakta untuk disesuaikan dengan kognisi yang dimiliki anak. Sedang akomodasi adalah mengubah struktur kognisi seseorang untuk disesuaikan, diselaraskan, dengan atau meniru apa yang diamati dalam kenyataan. Bermain adalah keadaan tidak seimbang dimana asimilasi lebih dominan dari pada akomodasi. Peniruan juga merupakan suatu keadaan yang tidak seimbang antara akomodasi dan asimilasi, akomodasi mendominasi asimilasi. Keadaan yang tidak seimbang ini dengan sendirinya kurang menguntungkan terhadap proses belajar.

Piaget mengemukakan bahwa pada saat bermain anak sebenarnya tidak belajar hal yang baru tetapi anak belajar mempraktikkan dan mengkonsolidasi keterampilan yang baru diperoleh. Hal ini sangat penting karena dengan praktik dan konsolidasi ini suatu keterampilan baru akan hilang jika tidak dipraktikkan dan dikonsolidasikan. Kegiatan bermain juga dipengaruhi oleh tingkat perkembangan kecerdasan anak. Anak-anak yang mempunyai kecerdasan di bawah rata-rata dalam kegiatan bermain akan mengalami banyak hambatan untuk menguasai suatu aktivitas jasmani atau gerak dalam bermain.

Vygotski menyatakan bahwa bermain mempunyai peran langsung terhadap perkembangan kognisi (kecerdasan) anak. Anak kecil belum mampu berfikir abstrak seperti orang dewasa, karena antara obyek dan makna berbaaur menjadi satu. Melalui bermain anak pada akhirnya mampu membedakan obyek dan makna. Seperti dalam bermain kuda yang terbuat dari kayu atau anyaman bambu. Vygotski membedakan tahap perkembangan yaitu yang actual (*independent performance*) dan potensial (*assisted performance*) dengan *zone of proximal development* (ZPD). ZPD adalah jarak antara tahap aktual dan potensial. Menurut Vygotski bermain adalah *self help tool*. Keterlibatan anak dalam bermain dengan sendirinya mengalami kemajuan dalam perkembangannya. Melalui bermain dapat semakin mendekatkan jarak antara aktual dan potensial. Dalam bermain anak mempunyai perhatian, daya ingat, bahasa, dan kerja sama yang lebih baik. Vygotski memandang bermain sebagai kaca pembesar yang dapat menelaah kemampuan baru dari anak yang bersifat potensial sebelum diaktualisasikan dalam situasi lain. Menurut beliau bermain mampu mengembangkan kognisi, sosial, dan emosi.

Bruner menekankan pada fungsi bermain sebagai sarana mengembangkan kreativitas dan fleksibilitas. Dalam bermain bagi anak adalah makna bermain itu sendiri bukan pada hasil akhir, sehingga anak bebas berekspresi dan bereksperimen untuk mencoba berbagai cara dalam mengatasi permasalahan dalam bermain. Perilaku ini dilakukan berulang-ulang sehingga mampu terintegrasi dengan kehidupan sehari-hari yang akhirnya menjadi salah satu pola kehidupannya.

Sutton-Smith mengemukakan bahwa bermain sebagai *adaptive potentiation* yaitu bermain memberikan berbagai kemungkinan anak dapat menentukan pilihan yang variatif dan mengatur fleksibilitas secara baik. Selain itu bermain merupakan *adaptive variability*, yang menyatakan bermain memegang faktor kunci dalam perkembangan manusia. Fungsi bermain dapat membantu aktualisasi potensi otak anak karena menyimpan lebih banyak variabilitas yang secara potensial ada di dalam otak manusia. Selanjutnya Sutton-Smith dalam Hurlock (1978: 322) menyatakan bahwa bermain bagi anak terdiri atas empat model dasar yang membuat kita mengetahui tentang dunia- meniru, eksplorasi, menguji dan membangun.

Singer berpendapat bahwa bermain mempunyai kekuatan positif untuk membantu perkembangan manusia terutama bermain imajinatif bagi Singer bermain juga memberikan masukan bagi anak mengenai mamajukan kecepatan masuknya stimulus baik dari dalam maupun dari dunia luar yaitu aktivitas otak yang secara konstan memainkan kembali dan merekam pengalaman-pengalaman. Melalui bermain anak dapat mengoptimalkan laju kecepatan stimulus karena mengalami emosi atau perasaan yang menyenangkan.

*Arousal Modulation Theory* yang dikembangkan oleh Berlyne dan dimodifikasi oleh Ellis dalam Tedjasaputra (2001), menurut teori ini bermain disebabkan adanya kebutuhan atau dorongan agar system syaraf pusat agar selalu dalam keadaan terjaga/siap siaga. Menurut Ellis bermain adalah *stimulation producing activity* yang disebabkan tingkat arousal rendah. Teori ini banyak diterapkan dalam perancangan dan penggunaan alat permainan serta arena bermain anak. Selanjutnya dapat dilihat pada tabel 2 mengenai teori-teori modern dalam mengungkapkan makna bermain beserta perannya dalam perkembangan anak.



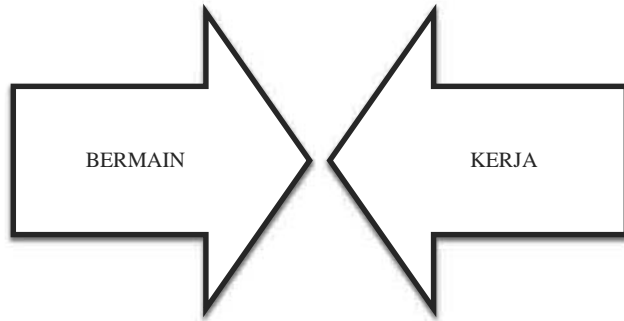
Tabel 2. Teori-teori Modern tentang Bermain

Teori	Peran Bermain Dalam Perkembangan Anak
Psikoanalitik	mengatasi pengalaman traumatik, <i>coping</i> terhadap frustrasi
Kognitif-Piaget	mempraktikkan dan melakukan konsolidasi konsep-konsep serta keterampilan yang telah dipelajari sebelumnya
Kognitif-Vygotsky	memajukan berfikir abstrak, belajar dalam kaitan ZPD; pengaturan diri
Kognitif-Bruner/ Sutton-Smith	memunculkan fleksibilitas perilaku dan berfikir, imajinasi dan narasi,
Singer	mengatur kecepatan stimulasi dari dalam dan luar
<u>Teori-teori lain:</u> <i>Arousal Modulation</i>	tetap membuat anak terjaga pada tingkat optimal dengan menambah stimulasi
Bateson	memajukan kemampuan untuk memahami berbagai tingkat makna.

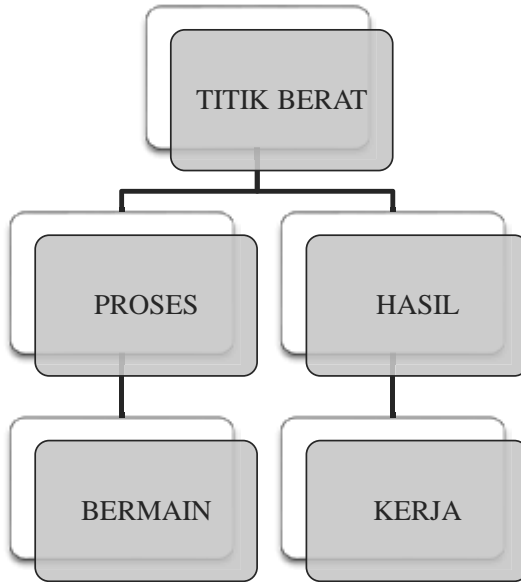
Sumber : Tedjasaputra.(2001:6)

## Bermain dan Olahraga

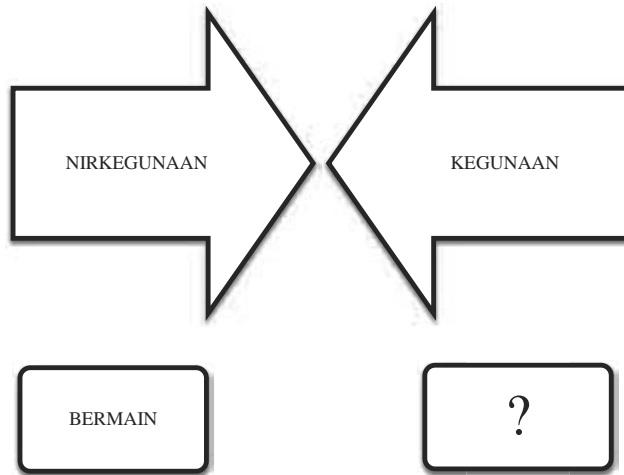
Freeman dalam Sukintaka (1998) menyatakan bahwa pengelompokan bermain dan bukan bermain melalui tiga teori yang berlandaskan dari ilmu-ilmu sosial yaitu teori kontras, teori titik berat, teori kegunaan. Teori kontras menyatakan bahwa bermain berlawanan langsung dengan kerja. Teori titik berat menyatakan bahwa aktivitas yang menitikberatkan pada proses termasuk kelompok bermain, sedang yang menitikberatkan pada hasil termasuk dalam kelompok kerja. Sedang teori kegunaan menyatakan bahwa bermain termasuk dalam kategori nirkegunaan dan yang berguna non bermain. Gambar berikut menjelaskan mengenai teorisasi bermain menurut Freeman.



**Teori Kontras**



**Teori Titik Berat**

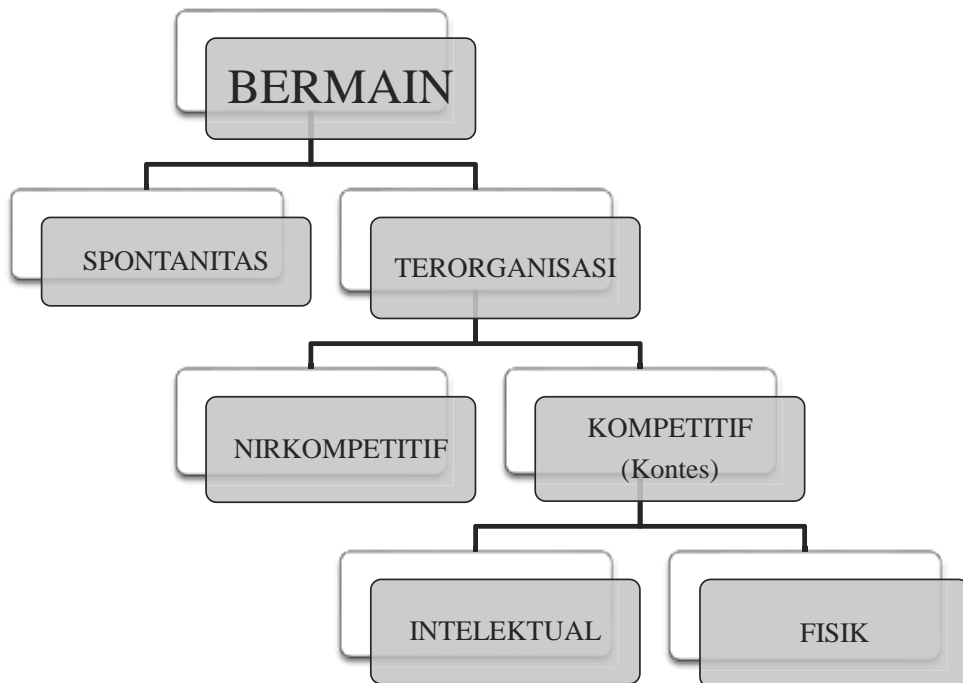


**Teori Nirkegunaan**

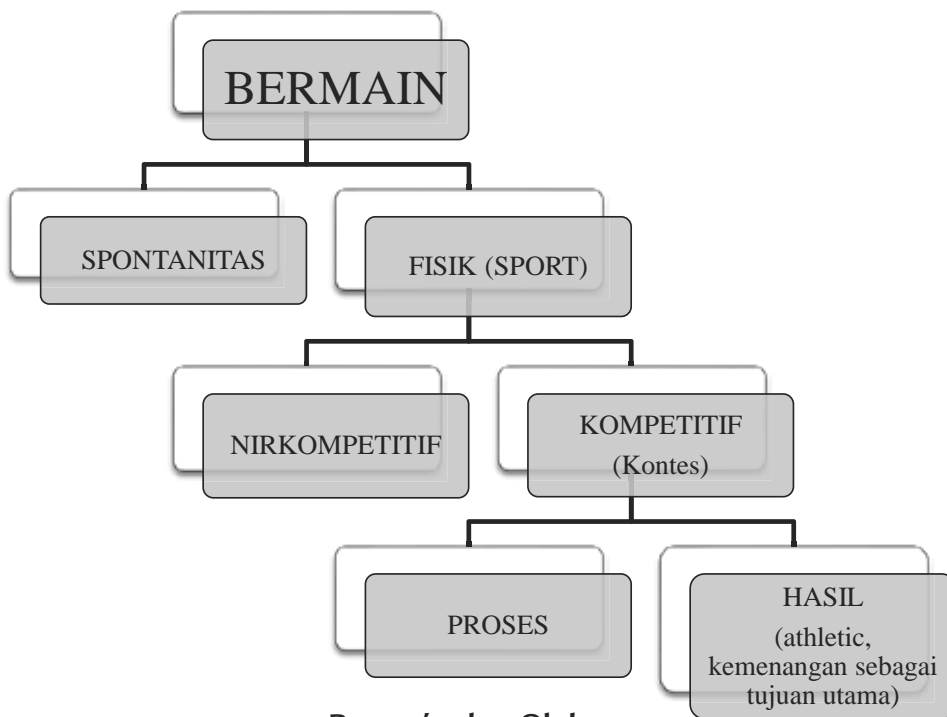
Sumber: Sukintaka. (1998:15-16)

Selanjutnya Guttman (Sukintaka:1998) membahas masalah hubungan antara olahraga (*games*) dan bermain (*play*). Guttman menyatakan bahwa olahraga (*games*) adalah bermain yang terorganisasi dan kompetitif.

Sedang menurut Sukintaka (1998) olahraga adalah permainan dan aktivitas jasmani yang dilakukan dengan penuh perjuangan untuk melawan dirinya sendiri, kawan bermain, alam untuk mencapai kemenangan. Perjuangan melawan dirinya sendiri dapat melawan dalam hal fisik seperti rasa lelah, sakit, cidera, haus, lapar, letih, atau melawan dalam hal psikis seperti bosan, malas, emosi, minat, perhatian, lelah, putus asa, kemauan, perasaan, kecerdasan. Sedang dari pihak kawan atau lawan yang perlu diperjuangkan adalah dalam melawan fisik, keterampilannya, taktiknya, kerjasamanya. Dalam melawan alam termasuk keadaan cuaca panas, dingin, hujan, licin, angin, terik matahari, silau, gaduh, riuh, dan iklim. Kemenangan merupakan tujuan utama dalam olahraga, sedang kesenangan merupakan tujuan utama dalam bermain. Secara jelas dapat dilihat pada gambar berikut mengenai bermain dan olahraga menurut Guttman dalam Sukintaka (1998:17-18).



**Teori Bermain dan Games**



**Bermain dan Olahraga**

## **Teori Bermain dan Teori Permainan**

Munculnya istilah teori bermain di dalam dunia pendidikan jasmani di Indonesia belum lama, pada tahun 1991 di Cisarua Bogor Jawa Barat atas kesepakatan para pakar pendidikan jasmani dibakukanlah istilah teori bermain dalam batang tubuh ilmu keolahragaan. Latar belakang timbulnya istilah teori bermain ini berdasarkan kenyataan di masyarakat terutama di dunia olahraga untuk membedakan dengan teori permainan yang sudah ada terlebih dahulu. Secara konsep antara teori permainan dan teori bermain tidak sama atau berbeda. Di dalam pendidikan jasmani istilah permainan sangatlah populer untuk membedakan dengan cabang olahraga lain seperti: atletik, senam, beladiri, akuatik, dan permainan. Permainan sebagai salah satu cabang olahraga sangatlah tenar dalam dunia pendidikan jasmani yang terdiri dari olahraga permainan yang baku sebagai contoh sepak bola, bola voli, bola basket, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, sepak takraw, futsal, bola tangan, bola keranjang, golf, base ball, soft ball, wood ball, polo air, hoki, bola sodok, rugby, rounders, keepers, slag ball, dan lain-lainnya. Cabang olahraga permainan biasanya menggunakan peraturan permainan yang resmi dari suatu induk organisasi. Sehingga dalam teori permainan akan membahas mengenai sejarah permainan, sarana dan prasarana permainan, teknik permainan, taktik dan strategi permainan, peraturan pertandingan dan permainan, perwasitan, pelatihan dalam olahraga permainan tersebut. Sedang bermain merupakan aktivitas jasmani yang dilakukan dengan sukarela dan bersungguh-sungguh untuk memperoleh kesenangan. Bermain dilakukan dengan peraturan yang sederhana, kedaerahan, tidak resmi, merupakan kesepakatan bersama dan bukan dari induk olahraga yang resmi. Sedang teori bermain akan membahas mengenai sebab-akibat anak bermain, meneliti kemungkinan pengembangan, dan pendekatan pembelajaran pendidikan jasmani melalui bermain (Sukintaka:1998). Teori bermain memberikan wawasan yang luas kepada para calon guru pendidikan jasmani ataupun guru pendidikan jasmani agar mampu dan mantap serta kreatif dalam bertugas sebagai guru pendidikan jasmani.

## **BAB III**

# **BENTUK- BENTUK AKTIVITAS BERMAIN**

### **Kategori Bermain**

Aktivitas bermain yang dilakukan oleh anak meliputi berbagai jenis permainan yang mempunyai karakteristik tersendiri. Pengelompokan jenis permainan atau aktivitas bermain yang dilakukan anak tergantung dari sudut pandangnya. Berikut pengelompokan bermain berdasarkan:

1. Berdasarkan peran sertanya, ada 2 yaitu bermain aktif dan bermain pasif

Bermain aktif berarti anak ikut berperan serta secara aktif dalam aktivitas bermain tersebut. Anak melakukan aktivitas jasmani sesuai dengan peran atau posisi yang mereka tempati, seperti dalam bermain sepak bola sebagai penyerang atau gelandang. Melalui bermain aktif ini anak memperoleh keuntungan berbagai pengalaman baik dari segi fisik, mental, sosial, emosional, dan akal.

Bermain pasif berarti anak memperoleh rasa senang tidak melalui keterlibatan langsung dalam aktivitas bermain namun dengan melihat atau mendengar saja anak sudah merasa senang. Contoh menonton pertandingan sepak bola atau mendengarkan musik.

2. Berdasarkan pada jumlah pemain, ada 2 yaitu bermain beregu dan bermain individu.

Bermain beregu merupakan kegiatan bermain yang dilakukan lebih dari satu orang setiap kelompoknya, seperti bermain sepak bola, bola voli, bentengan, bermain hadang dan sebagainya.

Sedang bermain individual merupakan aktivitas bermain yang dilakukan seorang diri, seperti bermain mobil-mobilan, bermain boneka, bermain pasir atau tanah liat, bermain computer, dan sebagainya

3. Berdasarkan peralatan yang digunakan, ada 2 kelompok besar yaitu bermain tanpa alat dan bermain dengan alat.

Bermain tanpa alat adalah aktivitas bermain yang tidak menggunakan alat selama anak bermain. Bermain tanpa alat dapat berbentuk bermain reaksi, gerak dan bernyanyi, beregu atau individu, serta permainan tradisional. Bermain reaksi contohnya : bermain hijau-hitam, batu-bata, satu-sate, bermain membentuk kelompok tertentu (berdua, berempat, ber...), atau bermain dengan komando dari guru, berjoget dan bernyanyi, dan sebagainya.

Bermain dengan alat dibagi menjadi 2 yaitu:

- a). Bermain dengan alat non bola, seperti bermain dengan alat gada, tali, pita, batu, balok, tongkat, sapu tangan, simpai, botol, tanah, pasir, daun, kertas, dan lai sebagainya.
  - b). Bermain dengan alat bola terdiri dari permainan bola besar dan permainan bola kecil. Permainan bola besar apabila dalam aktivitas bermain tersebut menggunakan alat bola besar sebagai contoh bermain dengan bola basket, bola voli, balon besar, bola sepak, dan sebagainya. Sedangkan permainan bola kecil apabila dalam aktivitas bermain tersebut menggunakan alat bola kecil, seperti bermain dengan bola kasti, bola hoki, bola pingpong dan sebagainya. Besar kecilnya bola tidak dapat terukur secara nyata, hanya anggapan bahwa bola yang digunakan untuk bermain dapat digenggam termasuk permainan bola kecil sedang yang tidak dapat digenggam termasuk permainan bola besar.
4. Berdasarkan tujuan pengembangannya ada 2 yaitu bermain untuk pengembangan kepribadian dan bermain untuk keterampilan motorik. Bermain untuk pengembangan kepribadian dalam arti aktivitas bermain tersebut bertujuan untuk mengembangkan aspek-aspek kepribadian yang dimilikinya. Sedangkan bermain untuk pengembangan keterampilan motorik berarti permainan tersebut untuk melatih berbagai jenis keterampilan motorik.
  5. Berdasarkan waktu atau masa, ada dua yaitu permainan tradisional dan permainan modern. Permainan tradisional merupakan bentuk aktivitas bermain yang turun temurun dan sudah melewati berbagai generasi namun masih dilakukan sampai saat ini. Sedangkan permainan modern merupakan aktivitas bermain yang dilakukan

pada saat sekarang dengan menggunakan berbagai sarana yang modern pula.

6. Berdasarkan peraturan yang digunakan, ada 2 aktivitas bermain yaitu permainan besar dan permainan kecil. Permainan besar adalah bentuk aktivitas bermain dengan menggunakan peraturan yang baku atau resmi, biasanya dari suatu induk organisasi olahraga yang resmi pula. Contoh permainan sepak bola, peraturan yang digunakan adalah peraturan resmi dari induk organisasi sepak bola nasional atau internasional, sehingga aturan main dari tingkat RT sampai dunia pun sama karena menggunakan peraturan yang sama. Sedang permainan kecil adalah bentuk aktivitas bermain dengan menggunakan peraturan yang tidak resmi atau baku yang biasanya peraturan tersebut bersifat kedaerahan atau lokal, sementara, bahkan mungkin hanya merupakan kesepakatan antar pemain yang ada atau disesuaikan dengan tujuan yang ingin diharapkan. Contoh permainan kecil antara lain: permainan kasti, rounders, bola bakar, permainan tradisional, permainan dengan alat atau tanpa alat, beregu dan individu, serta bentuk-bentuk modifikasi permainan.

Sedang menurut Belka dalam Yoyo Bahagia dan Adang Suherman (2000: 22-30) mengklasifikasikan permainan untuk dapat melakukan berbagai cabang olahraga secara umum ke dalam lima golongan yaitu :

1. Permainan Sentuh (*Tag Games*)
2. Permainan Target (*Target Games*)
3. Permainan Net dan Dinding (*Net and Wall Games*)
4. Permainan Serangan (*Invasion Games*)
5. Permainan Lapangan (*Fielding Games*)

## **1. Permainan Sentuh (*Tag Games*)**

Permainan sentuh atau permainan kejar-mengejar merupakan bentuk aktivitas bermain yang sering dilakukan oleh anak-anak dengan menerapkan strategi secara sederhana yang berguna untuk mengembangkan strategi permainan. Tujuan dari permainan sentuh adalah untuk dapat bergerak secara cepat, mengubah arah gerak, dan berusaha mengecoh lawan main untuk dapat menyentuhnya atau menyebabkan lawan kehilangan kendali terhadap objek dan



menghindari sentuhan lawan atau menghindari gangguan lawan terhadap objek yang dikuasainya. Beberapa contoh permainan sentuh atau kejar-mengejar yang sering dilakukan anak antara lain: permainan hadang, bentengan, kucing-kucingan, kucing dan tikus, elang dan induk ayam, menjala ikan, dribbling sentuh dalam basket atau sepak bola, soft ball, dll. Ada beberapa strategi yang dapat dikembangkan melalui permainan sentuh ini yaitu:

- (1) Berdiri seimbang dan siap bergerak ke berbagai arah.
- (2) Variasi peran/pura-pura (*shadow*) pada saat menyentuh atau menghindari sentuhan.
- (3) Mengubah arah gerak dengan cepat dan tepat saat mengecoh lawan.
- (4) Menyadari situasi di sekelilingnya (waspada)

## **2. Permainan Target (*Target Games*)**

Permainan target merupakan bentuk aktivitas bermain dengan cara menyampaikan objek secara tepat ke dalam suatu sasaran atau target yang telah ditentukan. Keterampilan yang ditampilkan dalam permainan target ini biasanya cenderung berbentuk keterampilan tertutup (*close skill*). Beberapa contoh permainan target seperti: golf, bowling, panahan, menendang ke gawang, passing, menembak, melempar ke sasaran tertentu, memasukkan bola ke ring, main kelereng, sepak sekong, dhak nang (cedhak menang/siapa dekat menang), paseran, memukul bola ke sasaran, bertinju, lempar simpai, dan sebagainya. Ketepatan merupakan hasil yang diharapkan, hanya hasilnya sempurna atau mencari aman saja itu merupakan pilihan dalam strategi permainan target ini. Strategi yang dapat dikembangkan adalah: berhenti sejenak, relaks, percaya diri, konsentrasi, penuh perhatian, hindari rasa terburu-buru, refleksikan kemampuan sebelumnya, dan tentukan pilihannya antar hasil sempurna atau titik aman saja.

### **3. Permainan Net dan Dinding (*Net and Wall Games*)**

Permainan net dan dinding merupakan bentuk aktivitas bermain yang melibatkan kemampuan bergerak secara cepat dan akurat untuk memainkan objek melewati net atau memantul ke dinding dengan tujuan objek tersebut tidak dapat dikembalikan atau dipantulkan oleh lawan bermain, atau paling tidak objek tersebut susah dikembalikan oleh lawan/teman bermainnya. Dalam permainan net dan dinding ini posisi pemain hendak selalu siap untuk menerima objek yang diberikan oleh lawan mainnya sehingga pemain harus menempatkan diri di daerah yang strategis untuk dapat menguasai daerah permainan secara tepat, sehingga mampu mengembalikan setiap objek yang diberikan kepadanya, baik sebagai pemberi maupun penerima. Beberapa contoh permainan net dan dinding tenis, sequash, bulu tangkis, tenis meja, bola voli, sepak takraw, dan berbagai variasi permainan dengan menggunakan net atau dinding. Strategi yang dapat dikembangkan melalui permainan net dan dinding menurut Yoyo Bahagia dan Adang Suherman (2000:25) ada lima yaitu:

- (1) Mengirimkan atau menempatkan objek ke dinding atau melewati net ke daerah yang kosong atau lemah penjagaannya. Misalnya dalam permainan dengan menggunakan bola besar/voli yaitu mengirimkan ke tempat yang kosong atau terbuka dengan berbagai variasi kecepatan dan kekuatan.
- (2) Memulai dan kembali ke posisi strategis semula pada setiap selesai melakukan gerakan. Setiap melakukan gerak segera menganalisa kemungkinan apa saja yang terjadi dari aksi yang dilakukan, oleh karena itu penempatan diri pada posisi yang tepat merupakan strategi untuk memenangkan suatu permainan.
- (3) Perlunya memainkan objek secara bervariasi baik kecepatan, putaran, arah objek, dan kekuatan agar tidak mudah dibaca lawan. Dalam permainan net dan dinding variasi pukulan atau penempatan sangat menentukan untuk memperoleh keuntungan dari permainan tersebut. Makin banyak variasi yang dimiliki oleh pemain maka makin banyak pula pilihan untuk melakukan atau menjawab suatu tantangan yang dihadapi saat bermain.

- (4) Strategi membagi daerah dengan teman sepermainan. Dengan membagi daerah secara proporsional menurut kemampuan yang dimiliki oleh masing-masing pemain maka mempermudah penguasaan daerah atau mempersempit daerah yang terbuka, sehingga semua daerah permainan selalu dalam penguasaannya. Pembagian daerah ini juga dapat untuk membuat posisi dan reposisi dari daerah yang ditinggalkan teman mainnya.
- (5) Selalu komunikasi dengan teman pada saat bermain. Hubungan yang harmonis antar anggota tim di lapangan saat permainan berlangsung sangat membantu dalam meraih suatu tujuan. Komunikasi dapat dalam bentuk lisan atau dengan tanda-tanda tertentu (isyarat dengan jari, ibu jari, dsb) untuk melakukan gerakan tertentu misalkan ingin menyerobot, smash, service, blok, dalam permainan voli, tenis, atau tenis meja.

#### **4. Permainan Serangan (*Invasion Games*)**

Permainan serangan lebih menitikberatkan pada pengendalian dan penguasaan objek pada daerah tertentu secara kelompok atau bersama-sama. Permainan ini dimulai dari permainan sederhana yaitu dalam kelompok kecil sampai dengan permainan yang kompleks. Permainan dalam kelompok kecil seperti lima lawan lima untuk mempertahankan daerah tertentu sebagai sasaran, sedang kelompok besar seperti dalam bermain sepak bola, tim yang menguasai objek tertentu dan berhasil menguasai sampai daerah lawan atau gawang itulah permainan yang menyerang.

Ada lima strategi yang dikembangkan melalui permainan serangan ini yaitu:

- (1) Permainan dengan menciptakan daerah pertahanan lawan terbuka.
- (2) Mempertahankan daerah permainannya agar pemain lawan tidak mampu masuk ke daerah permainan kita dengan cara selalu menempatkan diri pada posisi yang tepat dan reposisi yang tepat pula.
- (3) Mengahmbat dan menjaga gerak lawan.
- (4) Memindahkan objek permainan pada daerah yang menguntungkan atau objek selalu dalam penguasaan regunya.

(5) Selalu membangun komunikasi yang efektif antar anggota selama permainan berlangsung.

Melalui permainan serangan ini memberi dasar yang kuat pada anak mengenai strategi dan taktik pertahanan modern yang paling kuat dalam suatu permainan, yang menyatakan bahwa strategi dan taktik bertahan yang paling baik adalah menyerang (ofensif).

## **5. Permainan Lapangan (*Fielding Games*)**

Permainan lapangan adalah salah satu bentuk aktivitas jasmani yang mensyaratkan adanya lapangan untuk arena bermain dengan cara bergerak untuk mengirimkan atau menempatkan objek tertentu ke daerah yang telah ditentukan. Contoh permainan ini seperti base ball, soft ball, kasti, roundes, dll. Strategi yang dapat berkembang melalui permainan lapangan inai seperti: mengirim objek pada daerah kosong, menempatkan diri pada posisi yang strategis, reposisi dan membantu teman dalam permainan.

Dari kelima jenis permainan ini mampu membawa anak untuk menguasai berbagai macam strategi pertahanan dan penyerangan dengan baik, oleh karena itu dapat diduga bahwa anak yang mampu memainkan kelima permainan tersebut akan mampu pula bermain dalam berbagai cabang olahraga pada umumnya yang membutuhkan banyak variasi strategi permainan.

## **Modifikasi Cabang Olahraga**

Sampai saat ini cabang olahraga masih mendominasi materi pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Hal ini tidak dapat dipungkiri bahwa nuansa olahraga masih sangat kental dirasakan dalam pembelajaran jasmani di sekolah. Materi pembelajaran yang ada sering dibagi dalam kelompok kecabangan olahraga misal ada senam, atletik, permainan, bela diri, dan aquatik. Sedang aktivitas jasmani yang tidak masuk dalam kategori olahraga sering diabaikan, padahal materi pokok pendidikan jasmani adalah gerak atau aktivitas jasmani itu sendiri, baik olahraga maupun non olahraga.

Agar dapat melakukan aktivitas olahraga membutuhkan kemampuan fisik dan keterampilan yang sangat kompleks. Keterampilan yang ditampilkan dapat berupa keterampilan tertutup, terbuka, atau

kombinasinya. Peserta didik belum tentu mempunyai kemampuan fisik dan keterampilan yang disyaratkan oleh jenis olahraga yang dipelajari. Oleh karena itu wajar kalau dalam pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi seperti tersebut para peserta didik kurang antusias dan bahkan merasa tidak mampu yang mengakibatkan pembelajaran dalam situasi yang kurang menguntungkan. Ada pendapat pakar pendidikan jasmani bahwa olahraga hanya untuk orang yang terampil. Kritik ini mungkin ada benarnya bahwa kegiatan olahraga hanya untuk anak-anak yang terampil, sedang anak yang tidak terampil akan diabaikan, padahal prinsip pembelajaran pendidikan jasmani gerak untuk semua tanpa membedakan anak yang terampil atau tidak di dalam pembelajaran hendaknya memperoleh kesempatan gerak yang sama. Selain itu ada anggapan bahwa olahraga merupakan aktivitas *teacher centered* yang berarti selama pembelajaran guru sebagai pusat kegiatan hal ini bertentangan dengan prinsip pembelajaran yang berpusat kepada peserta didik. Ada kritik lain lagi terhadap pendidikan jasmani yang berorientasi olahraga yaitu bahwa olahraga membuat anak pasif karena biasanya pendekatan yang dilakukan adalah pendekatan teknik dan mensyaratkan keterampilan yang tinggi, hal ini membuat sebagian besar peserta didik pasif karena tidak mampu mengikuti keterampilan yang disyaratkan tersebut.

Dalam pembelajaran hendaknya guru mampu membawa peserta didik ke suasana pembelajaran yang mengembirakan dan menggairahkan sehingga tujuan pembelajaran dapat mudah dicapai. Salah satu cara untuk menjembatani kesulitan belajar gerak karena keterbatasan kemampuan fisik dan keterampilan yang dimiliki para peserta didik maka guru hendaknya mempermudah materi ajar tersebut dengan cara memodifikasi cabang olahraga yang disesuaikan dengan kemampuan peserta didik sehingga mampu membuat pembelajaran yang menyenangkan dan menggairahkan terlaksana yang berakibat positif yaitu tujuan pembelajaran mudah diraih.

### **Beberapa Prinsip Modifikasi Cabang Olahraga**

Guru pendidikan jasmani dalam memodifikasi cabang olahraga hendaknya mempertimbangkan beberapa aspek modifikasi agar mampu membawa anak ke arah tujuan pendidikan jasmani dengan tepat, oleh karena itu ada beberapa prinsip yang dipertimbangan

dalam memodifikasi cabang olahraga menurut Yoyo Bahagia dan Adang Suherman (2000:16-20) adalah sebagai berikut:

1. Mendorong partisipasi maksimal siswa.  
Hasil modifikasi cabang olahraga tersebut hendak mampu membawa peserta didik berperan aktif dalam pembelajaran pendidikan jasmani, mempunyai kesempatan yang relatif sama untuk bergerak dan latihan selama pembelajaran.
2. Memperhatikan faktor keselamatan.  
Dalam memodifikasi mempertimbangkan faktor keselamatan baik dalam peraturan permainan, keterampilan gerak yang dilakukan/ disajikan, penggunaan sarana dan prasaranayang digunakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani harus dalam batas aman.
3. Meningkatkan efektivitas dan efesiensi gerak  
Modifikasi tersebut mampu membawa peserta didik meningkatkan keterampilan geraknya secara nyata.
4. Memenuhi tuntutan perbedaan kemampuan siswa  
Modifikasi cabang olahraga mampu menjawab perbedaan individu peserta didik dalam belajar keterampilan dan kecerdasan sehingga peserta didik mampu mengekspresikan kemampuannya sesuai yang mereka miliki.
5. Sesuai tingkat pertumbuhan dan perkembangan siswa  
Memodifikasi cabang olahraga hendaknya disesuaikan dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak agar merangsang potensi yang ada dalam diri berkembang secara baik.
6. Memperkuat keterampilan sebelumnya.  
Hasil modifikasi cabang olahraga mampu membawa peserta didik untuk dapat memperkuat keterampilan yang sudah dipelajari sebelumnya, sehingga ada kesempatan untuk berlatih dan memperdalam konsep atau keterampilan terdahulu melalui penerapan dalam modifikasi cabang olahraga tersebut.
7. Mengajar menjadi pemain yang cerdas.  
Hasil modifikasi cabang olahraga tersebut mampu membawa peserta didik untuk menerapkan keterampilan atau konsep yang diperolehnya ke dalam permainan atau aktivitas fisik yang lain.

## 8. Meningkatkan perkembangan emosi dan sosial

Hasil modifikasi cabang olahraga tersebut hendaknya mampu membawa kepada perubahan peserta didik untuk dapat mengelola emosi dan kemampuan sosial dalam pembelajaran maupun kehidupan.

### **Beberapa hal yang dapat dimodifikasi**

#### 1. Sarana dan prasarana

Sarana merupakan alat yang digunakan dalam permainan seperti bola, simpai, tali, balok ,dll. dapat dimodifikasi dengan cara diperbesar atau diperkecil, dibuat tiruannya, dipertebal atau dipertipis, dipertinggi atau diperpendek. Sedang prasaran menyangkut fasilitas permainan dapat berupa gedung, lapangan, kolam yang dapat diperluas atau dipersempit, pendek atau tinggi, diperdalam atau diperdangkal dan sebagainya.

#### 2. Jenis keterampilan

Penyederhanaan keterampilan atau teknik yang ada dalam permainan tersebut, contoh peserta didik puteri belum mampu melakukan servis dalam permainan bola voli maka dapat disederhanakan dengan cara melempar.

#### 3. Jumlah pemain

Jumlah pemain dalam suatu permainan dapat dimodifikasi dengan cara dikurangi atau ditambah jumlah pemainnya.

#### 4. Aturan permainan

Peraturan permainan dapat disederhanakan sesuai dengan pemahaman peserta didik atau hanya menggunakan beberapa peraturan yang ada, agar permainan dapat berlangsung dengan mengembirakan.

#### 5. Tujuan permainan

Tujuan permainan dapat disesuaikan dengan keadaan peserta didik atau disesuaikan dengan tujuan pembelajaran yang ada.

Bentuk aktivitas bermain merupakan salah satu materi pendidikan jasmani di sekolah berdasarkan kurikulum tahun 2013 yang termuat dalam kompetensi dasar yang wajib dikembangkan oleh guru pendidikan jasmani. Kompetensi dasar 4.1, 4.2, 4.3, sebagian ada yang 4.4 dalam kurikulum 2013 memerintahkan guru untuk membuat materi ajar dalam bentuk permainan sederhana dan atau tradisional

serta modifikasi permainan olahraga dari tingkat SD, SMP, dan SMA/K. Oleh sebab itu maka guru harus mampu membuat bentuk-bentuk aktivitas bermain dalam pembelajaran pendidikan jasmani mulai dari permainan sederhana, tradisional, modifikasi cabang olahraga, maupun permainan olahraga baik permainan tanpa alat maupun dengan alat.

Bentuk aktivitas bermain dalam pendidikan jasmani yang penulis kupas dalam buku ini meliputi permainan tanpa alat, dan permainan dengan alat ( permainan dengan alat non bola, permainan dengan alat bola kecil, dan permainan dengan alat bola besar) dengan mempertimbangkan hakikat pendidikan jasmani yaitu pendidikan melalui aktivitas jasmani untuk mencapai tujuan pendidikan. Aktivitas jasmani ini mengandung pengertian melibatkan otot-otot besar dalam tubuh untuk bergerak, seperti otot-otot anggota badan dan togok.



## BAB IV

# PERMAINAN TANPA ALAT

Bentuk aktivitas bermain tanpa alat dalam pendidikan jasmani banyak jenisnya. Permainan tanpa alat berarti dalam bermain tidak menggunakan alat apapun, seperti permainan reaksi, permainan kelompok, atau permainan individu.

### 1. Permainan Pasar – Pasir

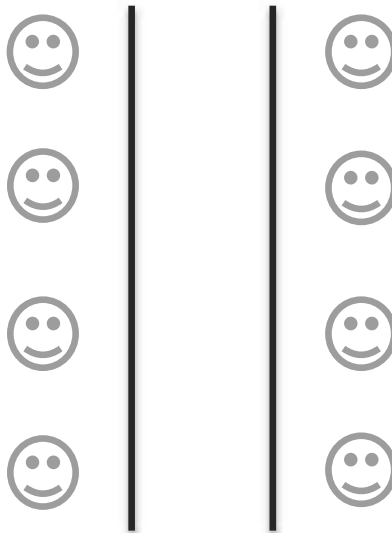
Tujuan permainan ini untuk melatih kemampuan gerak lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif, melatih konsentrasi, kecepatan gerak, kekuatan otot, daya ledak dan keseimbangan.

Aktivitas jasmani yang ditampilkan: lari, sentuh, gendong.

Bentuk lapangan empat persegi panjang atau menyesuaikan tempatnya.

Pasar

Pasir



### **Peraturan Permainan:**

- Ada dua kelompok yang sama jumlah anggotanya.
- Berbaris melebar saling berhadapan
- Kelompok satu bernama Pasar, satunya Pasir.
- Jika ada aba-aba Pasar maka kelompok pasir berbalik arah 180 derajat untuk berlari lurus tidak boleh zikzak, sedang kelompok Pasir mengejar untuk menyentuhnya sampai ada aba-aba peluit untuk berhenti lari.
- Jika ada yang tersentuh maka menggendong pengejanya, atau sebaliknya.

### **Cara bermain :**

Peserta didik dibagi dua sama rata dan sepadan, masing-masing kelompok sebaris dengan jarak secukupnya, kedua kelompok saling berhadapan dengan jarak kurang lebih satu meter. Jika ada aba-aba pasar maka kelompok Pasar berbalik untuk lari cepat lurus tidak boleh zikzak atau memotong jalur teman, dan kelompok pasir mengejar teman yang ada dihadapannya tadi, jika ada aba-aba peluit panjang maka baik pelari atau pengejar berhenti, dan sebaliknya jika ada aba-aba pasir maka kelompok pasir berlari dan kelompok pasar mengejar. Pemenangnya jika kelompok pengejar sanggup menyentuh pelari yang terbanyak, dan sebagai hadiah dapat yang tersentuh atau yang tidak dapat menyentuh menggendongnya. Perhatian dalam memberi aba-aba hendaknya mengucapkan suku kata yang depan dengan nada yang panjang misal: paaaaasss.....ir atau paaaass...ar.

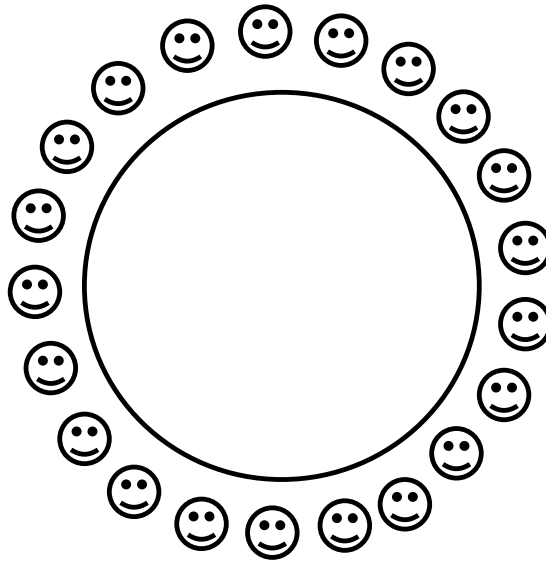
Permainan ini senada dengan permainan hijau-hitam, atau dua kata dengan suku kata pertama yang sama bunyinya seperti: batu- bata, siswa-siswi, pantai-pantau, baju-baja, kapak-kapuk, muda-mudi dan sebagainya.

## **2. Permainan Membuat Kelompok**

Tujuan permainan ini untuk melatih konsentrasi, gerak dasar, kecepatan, berfikir, kekompakan.

Aktivitas jasmani yang ditampilkan: jogging, lari, jalan, sentuh, lompat, loncat, atau jigkat

Bentuk lapangan dapat menyesuaikan dapat empat persegi panjang, lingkaran atau lainnya.



**Peraturan Permainan:**

- Peserta mengikuti perintah guru dimulai dari jalan atau jogging melingkar dengan jarak cukup.
  - Jika ada aba-aba "berdua" maka segera membuat kelompok dengan anggota 2 orang, atau "berlima" segera membuat kelompok beranggotakan lima orang.
- J- ika ada yang salah maka diberi hadiah untuk bergerak sesuai kemampuannya misal: push up 8 kali, lari keliling lingkara 2 kali, atau loncat 10 kali.

**Cara bermain:**

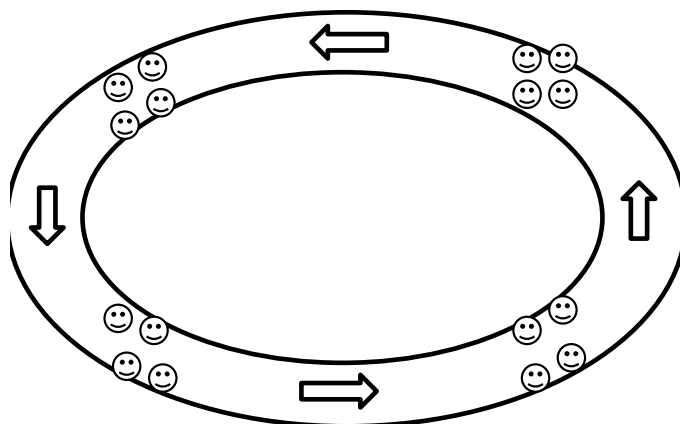
Peserta didik membuat lingkaran besar, kemudian jalan atau jogging berlawanan dengan arah jarum jam, guru memberi aba-aba sesuai keinginannya yaitu jumlah kelompok yang ingin dibentuk, setelah ada aba-aba dari guru peserta didik segera membuat kelompok sesuai perintah guru, misalnya "beeeeertiga" maka pesera didik secepatnya membuat kelompok dengan peserta tiga orang, atau "beeeerlima" maka peserta didik membuat kelompok dengan lima anggota. Setiap peserta didik yg tidak mampu membuat kelompok diberi hadiah aktivitas jasmani dapat lari keliling lingkaran, meloncat, push up, atau aktivitas lainnya yang sesuai.

### 3. Permainan “Jogjasprint”

Tujuan permainan ini untuk melatih kemampuan gerak dasar, kecepatan, daya tahan, power, keseimbangan dinamis, konsentrasi, semangat juang, dan sportivitas.

Aktivitas jasmani yang ditampilkan: jogging, jalan, dan lari

Bentuk lapangan: lintasan lari yang melingkar



#### Peraturan permainan:

- Kelas boleh bersama-sama atau dibagi beberapa kelompok (dua kelompok atau empat)
- Ikuti instruksi dari guru (jogging, jalan, sprint/lari cepat)
- Peluit pendek sekali (prit) berarti jogging.
- Peluit pendek dua kali (prit..prit) berarti berjalan.
- Peluit panjang sekali (priiiiiit) berarti lari sprint.
- Peluit panjang tiga kali (priiit..priiit..priiiiiit) berarti berhenti atau selesai.
- Diusahakan setiap kelompok selalu utuh atau bersama –sama.

#### Cara bermain:

Melalui aba-aba peluit pendek sekali (prit) pemain jogging, peluit panjang sekali (priiiiiit) pemain lari cepat/sprint, peluit pendek dua kali (prit..prit) pemain jalan. Peserta didik dibagi empat kelompok dan masing-masing menempati sudut lapangan dengan berbaris rapi, setelah ada aba-aba dari guru lakukan sesuai aba-aba tersebut, dan setiap kelompok harus rapi tidak boleh saling mendahului. Permainan ini dilakukan dalam waktu 20 -30 menit atau sesuai kebutuhan.

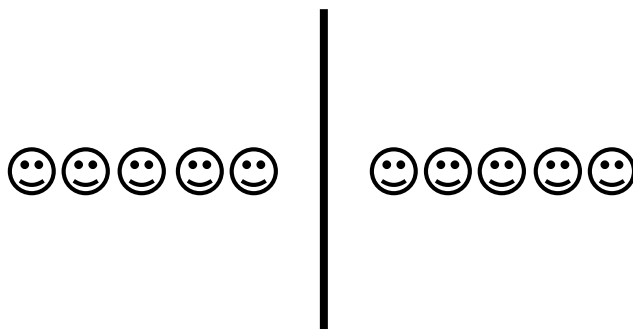
Perhatian: untuk aba-aba tidak harus dengan peluit dapat kode dengan yang lain seperti: tepuk tangan, warna , suara guru, bendera dan lainnya.

#### 4. Permainan Tangkap Ekor

Tujuan permainan ini untuk melatih gerak dasar, kekompakan, daya tahan, kerjasama, taktik.

Aktivitas jasmani yang ditampilkan: jalan, sentuh, hadang, hindar, pegang.

Bentuk lapangan: bebas menyesuaikan keadaan



##### Peraturan permainan:

- Buat dua kelompok dengan jumlah anggota sama. Setiap kelompok menjadi satu kesatuan dengan memegang teman di depannya.
- Pemain terdepan sebagai kepala dan yang paling belakang sebagai ekor.
- Kepala berusaha menangkap ekor dari kelompok lawan.
- Kedua kelompok berusaha saling menangkap ekor lawannya.
- Kepala boleh menghalangi gengan cara menghadangnya tetapi tidak boleh menangkap atau menggengam lawan kecuali ekor lawan.
- Kelompok harus tetap utuh.
- Pemenangnya adalah kelompok yang mampu menangkap atau menyentuh ekor lawannya dalam kondisi utuh.

### Cara bermain:

Ada dua kelompok yang sama jumlahnya antar 8-10 peserta. Setiap kelompok membuat satu baris ke belakang yang menyatu dengan cara memegang baju atau badan teman di depannya. Kedua kelompok saling berhadapan setelah ada aba-aba mulai/ peluit maka kepala kelompok (peserta yang paling depan) berusaha untuk menangkap ekor (peserta paling belakang dari kelompok lain). Setiap kelompok harus tetap utuh, dan boleh menghadang atau menghindari dari tangkapan kepala. Pemenangnya adalah kelompok yang mampu pegang ekor kelompok lawan dan tetap utuh.

## 5. Induk Ayam dan Elang

Permainan ini melatih kerjasama, kekompakan, gerak dasar, daya tahan, kelincihan.

Aktivitas jasmani yang muncul: jalan, lari, gerak zikzak, sentuh, hadang, meliuk

Bentuk lapangan: bebas menyesuaikan keadaan.



### Peraturan permainan:

- Ada seorang bebas menjadi elang.
- Ada sekelompok pesera yang menjadi induk ayam dan anak-anak ayam dengan cara berbaris ke belakang dan memegang teman di depannya.
- Peserta yang paling depan sebagai induk ayam dan yang di belakangnya sebagai anak ayam.
- Elang berhadapan dengan induk ayam untuk memangsa atau menangkap anak ayam yang paling belakang, sedang induk ayam melindungi dengan cara menghadangnya, sedang anak ayam juga berusaha untuk tidak tertangkap elang.
- Induk ayam dan anak ayam tetap menyatu tidak boleh terpisah selama permainan berlangsung.

### Cara bermain:

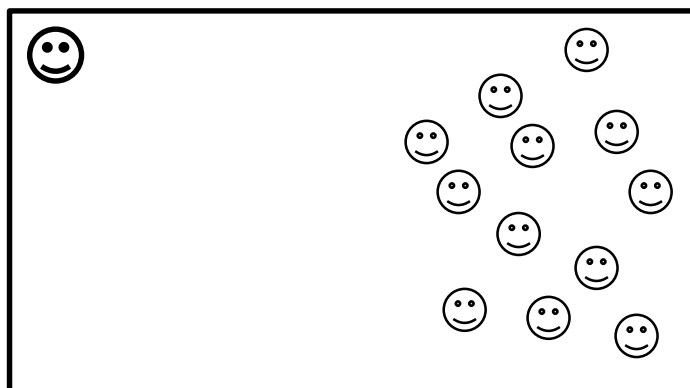
Satu kelompok 8-10 anggota sebagai induk ayam dan anak ayam, induk ayam berada yang paling depan sedang yg dibelakangnya anak ayam yang selalu mengikuti induk ayam menyatu dengan cara memegang teman yang ada di depannya. Seorang sebagai elang yang berada di depan induk ayam. Prinsip permainan ini si Elang hendak menangkap anak ayam yang berada yang paling belakang, sedang induk ayam melindunginya dengan cara menahan atau mengganggu Elang tersebut. Setelah ada aba-aba mulai/peluit si elang berusaha menangkap anak ayam yang paling belakang, sedang induk ayam berusaha melindungi dan anak ayam menghindarinya. Jika tetangkap boleh gantian induk ayam sebagai elang dan peserta nomor dua sebagai induk ayam, begitu selanjutnya.

## 6. Permainan “Senja”

Permainan ini untuk melatih kemampuan gerak dasar, kecepatan, kelincahan, daya tahan, kejujuran, sportivitas.

Aktivitas jasmani yang ditampilkan: lari, jalan, loncat, lompat, sentuh, meliuk, meluncur, daya tahan, power, kelincahan, keseimbangan, koordinasi.

Bentuk lapangan : empat persegi panjang, lingkaran, menyesuaikan keadaan.



### Peraturan permainan:

- Salah satu pemain menjadi pengejar.
- Pemain lain sebagai obyek yang dikejar.
- Pengejar berusaha untuk membebaskan diri dari pengejar dengan cara menyentuh teman yang lain.
- Setiap pemain yang tersentuh jadi pengejar (senja: sentuh jadi) , demikian seterusnya.

### Cara bermain:

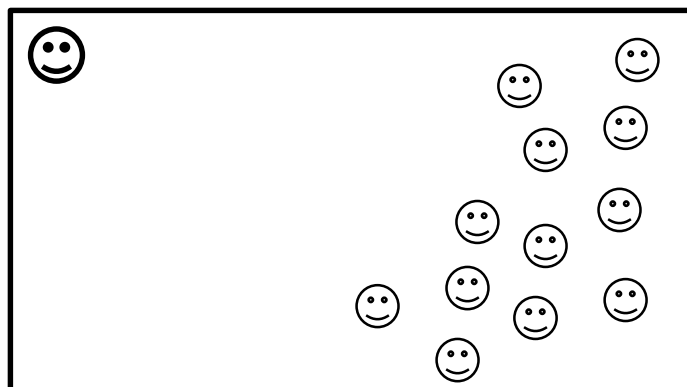
Melalui undian atau sukarela salah satu pemain “jadi pengejar” yang lain menyebar di tengah lapang. Prinsip permainan ini adalah “sentuh jadi” (senja) yaitu pengejar berusaha untuk menyentuh teman yang lain, setelah menyentuh dia bebas dan yang tersentuh “jadi pengejar”. Setelah ada aba-aba mulai/peluit pengejar berusaha menyentuh salah satu teman yg ada di tengah lapang, dan yang dikejar berusaha menghindarnya. Setelah ada yang tersentuh otomatis bergantian.

## 7. Permainan “Senja Berantai”

Permainan ini untuk melatih kemampuan gerak dasar, kecepatan, kelincahan, kerjasama, kejujuran, dan sportivitas.

Aktivitas jasmani yang ditampilkan: lari, jalan, sentuh, menghindar, meliuk, memegang.

Bentuk lapangan: empat persegi panjang atau menyesuaikan keadaan.





### Peraturan permainan:

- Salah satu peserta menjadi pengejar, yang lain sebagai obyek sentuh
- Pengejar berusaha dengan cara lari atau apapun untuk menyentuh atau menangkap teman yang lain.
- Teman yang tersentuh secara otomatis menjadi teman pengejar lalu membuat rangkaian berdua untuk menyentuh teman lainnya. Demikian seterusnya sampai semua teman tersentuh atau tertangkap kemudian menjadi rantai kesatuan.

### Cara bermain:

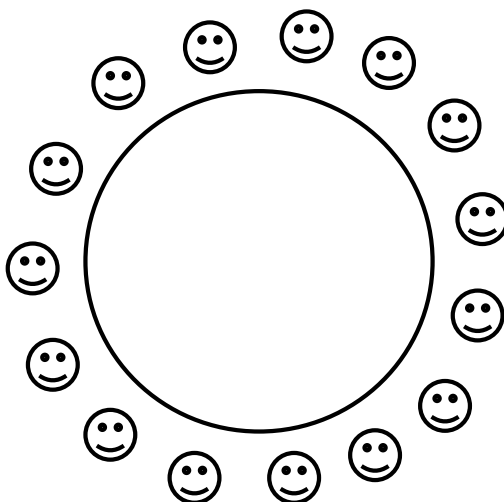
Prinsip bermainnya yaitu si "pengejar" berusaha menyentuh temannya yang ada di lapangan, setelah ada yang tersentuh oleh pengejar maka ikut menjadi pengejar kedua pengejar yang bergandengan tangan membuat rantai, setelah dapat menyentuh lagi maka menjadi tiga pengejar yang bergandengan tangan untuk menangkap yang lain, sampai semua yang dikejar tertangkap sehingga membentuk rantai kesatuan.

## 8. Permainan "Benda Misteri"

Permainan ini untuk melatih kemampuan gerak dasar, gerak berirama, berfikir, kreativitas, jujur, disiplin, dan sportivitas.

Aktivitas jasmani yang ditampilkan :gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif, gerak berirama.

Bentuk lapangan: empat persegi panjang atau bebas menyesuaikan keadaan.



### Peraturan permainan:

- Peserta mengikuti instruksi guru untuk membuat lingkaran besar, berjalan melingkar berkebalikan dengan arah jarum jam, sambil bernyanyi " Mana Bendaku" diikuti tepuk tangan.
- Setelah bernyanyi guru akan memperlihatkan benda yang sudah disiapkan misalnya daun kering atau plastik, maka peserta segera mencari dan membawa daun kering atau plastik seperti yang ditunjukkan guru.

### Cara bermain:

Peserta membuat lingkaran besar dengan jarak secukupnya, lalu bergerak dengan berjalan melingkar berkebalikan dengan arah jarum jam sambil bernyanyi dengan judul " Mana Bendaku" dinyanyikan dua kali atau lebih. Setelah nyanyian selesai guru mengeluarkan benda dari sakunya yang sudah dipersiapkan sebelumnya untuk ditunjukkan kepada para peserta, setelah tahu benda tersebut maka peserta mencari benda sesuai/sama dengan benda tersebut secepatnya dan diakhiri dengan bunyi peluit , misalkan benda yang ditunjukkan guru adalah daun kering maka peserta mencari daun kering yang ada di sekitar tempat bermain, atau kerikil, plastik, ranting dan sebagainya. Setelah itu peserta disuruh menunjukkan sesuai tidak dengan yang ditunjukkan oleh guru, jika sesuai kumpulkan lalu taruhlah di tempat sampah, sedang yang tidak dapat menunjukkan boleh dikasih hadiah joget, lari, atau aktivitas jasmani lainnya. Permainan ini berfungsi untuk membersihkan lapangan atau mengemas alat-alat pembelajaran dengan tanpa disadari oleh peserta didik.

### "Mana Bendaku"

5 3 1 1 5 3 1 13 4 3 4 6 5 . .

Siapa tahu siapa tahu dimana bendaku

3 4 3 4 3 4 3 4 3 5 1' 1 2 3 1 2 1 . .

Dimana mana sudah saya cari tapi tak ketemu

## 9. Permainan "Laling"

Permainan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar, kecepatan, kelincahan, daya tahan, kejujuran, sportivitas.

Aktivitas jasmani yang ditampilkan: lari, jalan, lompat, loncat, menyentuh, menangkap, mliuk, menghindar.

Bentuk lapangan: lingkaran dengan lintasan menyilang di tengahnya dan lintasan melingkar, diameter menyesuaikan jumlah peserta.



**Peraturan permainan:**

- Peserta baik pengejar maupun obyek kejar hanya diperbolehkan bergerak di dalam lintasan.
- Pengejar berada di titik tengah dalam lingkaran.
- Obyek kejar boleh berada dimanapun selama masih ada dalam lintasan.
- Pengejar mengejar obyek kejar (pemain lain) dari titik tengah ke segala penjuru melalui lintasan yang ada.
- Pemain lain yang tersentuh atau tertangkap dengan sendirinya menggantikan sang pengejar.
- Peraturan dapat juga dengan target tertentu mial pengejar mampu menangkap minimal empat atau enam pemain.

**Cara bermain :**

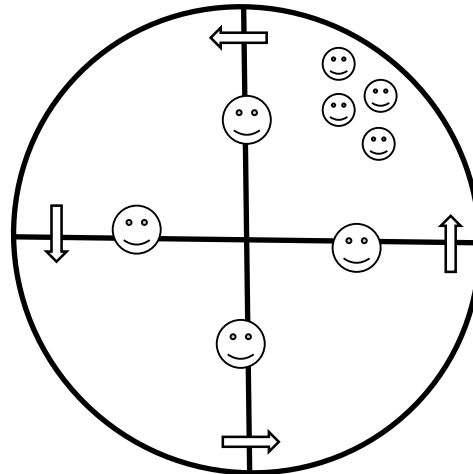
Salah satu pemain ada di titik tengah, pemain yang lain ada di dalam lintasan lingkaran. Setelah ada aba- aba peluit pemain yg jadi berusaha menangkap salah satu pemain dengan cara mengejar lewat lintasan yang sudah ditentukan yaitu lintasan silang di tengah dan lintasan melingkar, semua pemain hanya boleh berlari melalui lintasan tersebut. Pemain yang lain berusaha menghindari dari tangkapan atau sentuhan pengejar. Setiap pemain yang tersentuh langsung berganti jadi pengejar, dan pengejar ikut menjadi yang dikejar, demikian selanjutnya.

Permainan ini juga dapat berdasarkan target tangkapan misal pengejar sanggup menangkap minimal 4, 5 atau semampunya si pengejar.

## 10. Permainan “Haling”

Permainan ini untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar, kelincihan, kecepatan, keseimbangan, daya tahan, sportivitas, kejujuran, kerjasama.

Bentuk lapangan: sama persis dengan lapangan permainan Laling.



### Peraturan permainan:

- Ada dua regu dalam permainan ini yaitu regu jaga dan regu serang dengan jumlah anggota 4 pemain.
- Regu jaga menjaga setiap pintu dan bertugas jangan sampai dimasuki oleh pemain lawan.
- Regu serang berusaha untuk melalui setiap pintu dengan selamat dari pintu pertama sampai pintu ke empat.
- Pergantian posisi tempat apabila salah satu pemain regu serang tersentuh oleh penjaga yang dihadapinya.
- Sentuhan sah jika penjaga berdiri dengan kedua kaki pada garis jaga dan hanya menyentuh dari arah yang dihadapi.
- Pemain serang mampu masuk dengan selamat apabila mampu melewati pintu tersebut tanpa mampu disentuh oleh penjaga dan di dalam batas lapangan.
- Setiap pemain yang mampu melewati 4 pintu dengan selamat memperoleh skor satu, dan langsung melanjutkan perjalanan lagi.
- Pemenang dari permainan ini adalah regu yang mampu mengumpulkan skor terbanyak.

### **Cara bermain:**

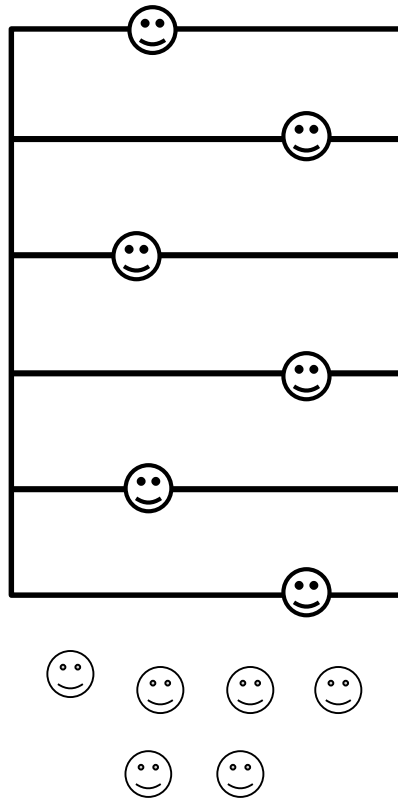
Permainan ini merupakan pengembangan dari permainan hadang, hanya permainan ini bentuk lapangannya melingkar maka diberinama permainan haling (hadang lingkaran). Setiap regu terdiri dari empat anggota, sebagai regu jaga dan regu serang. Setelah melalui undian maka ada regu jaga/hadang yang bertugas untuk menjaga pintunya masing-masing agar jangan sampai dibool oleh regu serang yang berusaha masuk melalui empat pintu. Sedang regu serang bertugas untuk memasuki setiap pintu tanpa disentuh oleh pemain jaga. Setiap pintu dijaga oleh satu pemain. pemain jaga hanya diperbolehkan menyentuh pemain lawan yang dihadapi. Pemain lawan dapat disentuh oleh pemain jaga maka terjadilah pergantian antara reg jaga dan regu serang. Pemenang dari permainan ini adalah regu yang banyak membuat poin. Poin diperoleh setiap pemain regu jaga mampu melewati empat pintu dengan selamat.

## **11. Permainan Hadang**

Permainan ini bertujuan untuk melatih kemampuan gerak dasar, daya tahan, kelincahan, kecepatan, koordinasi, kelentukan, kerjasama, kejujuran, sportivitas.

Aktivitas jasmani yang ditampilkan: lari, jalan, meliuk, menghindar, menyentuh, kelicahan, meloncat, melompat.

Bentuk lapangan: empat persegi panjang, panjang lebarnya menyesuaikan keadaan.



**Peraturan permainan:**

- Buat dua kelompok yang sama banyak jumlah anggotanya.
- Ada kelompok jaga dan kelompok serang.
- Kelompok jaga menempati pintu-pintu yang ada (sesuai jumlah anggota kelompok).
- Tugas penjaga adalah menjaga pintu masing-masing agar jangan sampai dilewati oleh penyerang.
- Penjaga berusaha menyentuh atau menangkap penyerang sepanjang garis/pintu yang merka jaga.
- Sentuhan yang sah yaitu penjaga mampu menyentuh penyerang dengan tetap berdiri dua kaki di atas garis jaga.
- Pergantian posisi tempat apabila terjadi salah satu pemain serang tersentuh secara sah oleh penjaga.
- Penyerang bertugas mencetak poin atau kor yaitu berusaha melewati pintu-pintu yang dijaga para penjaga dengan selamat atau sah.

- Penyerang melewati pintu secara sah apabila pemain tersebut mampu melewati pintu itu tanpa tersentuh oleh penjaga dan dalam batas lapangan yang sah.
- Penyerang yang mampu melewati pintu-pintu dari awal hingga kembali lagi memperoleh point satu.
- Permainan dapat dilakukan dengan batasan waktu atau batasan jaga /serang.
- Ketentuan pemenang adalah regu yang mampu mengumpulkan poin terbanyak.

#### **Cara bermain:**

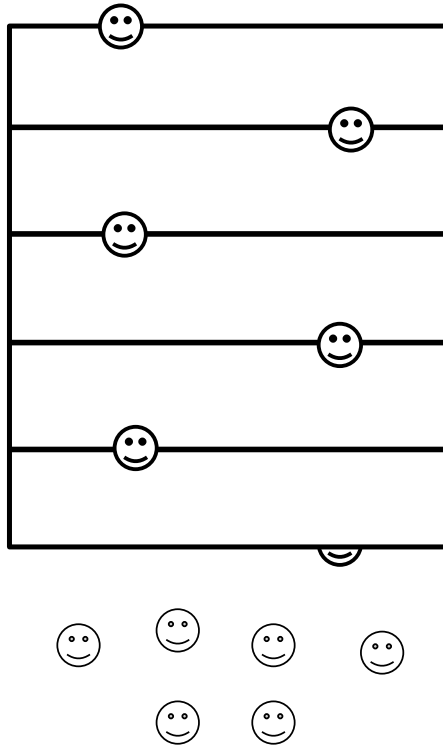
Permainan ini ada dua regu dengan anggota masing –masing regu menyesuaikan lapangan yang ada ( 4x4, 5x5, 10x10..dll). Regu jaga bertugas untuk menjaga pintunya masing-masing jangan sampai dilewati oleh pemain regu serang. Sedang regu serang berusaha melewati setiap pintu yang dijaga oleh regu jaga dengan selamat yaitu tidak tersentuh oleh regu jaga. Jika ada pemain serang yang dapat disentuh oleh penjaga maka terjadi pergantian posisi regu jaga dan regu serang. Permainan hadang yang tidak bersodor berarti pemain jaga hanya menjaga pintunya masing-masing Permainan hadang tanpa sodor setelah undian penentuan regu jaga dan regu serang, dilanjutkan penempatan pemain serang di masing-masing pintu dan regu penyerang di depan pintu pertama. Setelah ada aba-aba mulai/peluit maka regu serang berusaha melewati setiap pintu masuk sampai pintu terakhir dan kembali lagi lewat pintu tadi sampai pintu pertama dengan selamat. Setiap penyerang mampu melakukan seperti itu memperoleh poin satu. Kemenangan ditentukan oleh jumlah poin yang diperoleh yaitu poin terbanyak sebagai pemenangnya.

## **12. Permainan Hadang Sodor 1**

Permainan ini bertujuan untuk melatih kemampuan gerak dasar, daya tahan, kelincahan, kecepatan, koordinasi, kelentukan, kerjasama, kejujuran, sportivitas.

Aktivitas jasmani yang ditampilkan : lari, jalan, meliuk, menghindar, menyentuh, kelicahan, meloncat, melompat.

Bentuk lapangan empat persegi panjang, dengan sodor di tengah, luas lapangan menyesuaikan.



**Peraturan permainan:**

- Buat dua kelompok yang sama banyak jumlah anggotanya.
- Ada kelompok jaga dan kelompok serang.
- Kelompok jaga menempati pintu-pintu yang ada (sesuai jumlah anggota kelompok).
- Tugas penjaga adalah menjaga pintu masing-masing agar jangan sampai dilewati oleh penyerang kecuali penjaga pintu pertama juga bertugas sebagai sodor yaitu menjaga pintu pertama dan sepanjang garis sodor yaitu garis tangan yang memotong tegak lurus dari pintu pertama sampai terakhir.
- Penjaga berusaha menyentuh atau menangkap penyerang sepanjang garis/pintu yang mereka jaga.
- Sentuhan yang sah yaitu penjaga mampu menyentuh penyerang dengan tetap berdiri dua kaki di atas garis jaga.
- Penjaga garis dan sodor tanpa menyentuh dapat "mengepes" 3 penyerang yang berada dalam satu kotak, jika hal ini terjadi maka terjadi pergantian pindah posisi tempat.



- Pergantian posisi tempat terjadi apabila salah satu pemain serang tersentuh secara sah oleh penjaga dan terjadinya "pengepesan".
- Penyerang bertugas mencetak poin atau skor yaitu berusaha melewati pintu-pintu yang dijaga para penjaga dengan selamat atau sah.
- Penyerang melewati pintu secara sah apabila pemain tersebut mampu melewati pintu itu tanpa tersentuh oleh penjaga dan dalam batas lapangan yang sah.
- Penyerang yang mampu melewati pintu-pintu dari awal hingga kembali lagi dengan selamat memperoleh point satu.
- Permainan dapat dilakukan dengan batasan waktu atau batasan jaga /serang.
- Ketentuan pemenang adalah regu yang mampu mengumpulkan poin terbanyak

**Cara bermain:**

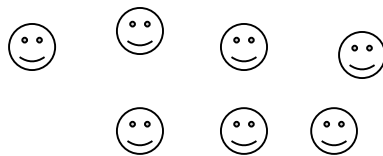
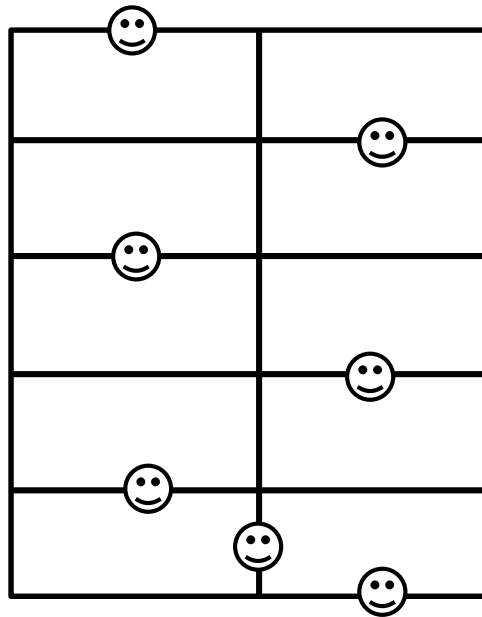
Setelah undian penentuan regu jaga dan serang berakhir maka regu serang menempatkan diri di depan pintu pertama, dan penjaga menempatkan diri di pintu jaga masing-masing. Setelah aba-aba mulai maka regu serang berusaha untuk mencetak point sebanyak-banyaknya yaitu berusaha melewati setiap pintu dengan selamat mulai dari pintu pertama sampai terakhir dan kembali lagi ke pintu pertama dengan selamat akan memperoleh point satu. Penjaga berusaha untuk menjaga pintunya jangan samapi dilewati oleh penyerang, serta sodor berperan aktif untuk menjaga pintu pertama dan garis sodor untuk menyentuh dan mengepes para pemain serang.

### **13. Permainan Hadang Sodor 2**

Permainan ini bertujuan untuk melatih kemampuan gerak dasar, daya tahan, kelincahan, kecepatan, koordinasi, kelentukan, kerjasama, kejujuran, sportivitas.

Aktivitas jasmani yang ditampilkan : lari, jalan, meliuk, menghindar, menyentuh, kelincahan, meloncat, melompat.

Bentuk lapangan: empat persegi panjang, dengan pintu-pintu, dan bersodor, panjang lebarnya menyesuaikan keadaan.



**Peraturan permainan:**

- Buat dua kelompok yang sama banyak jumlah anggotanya.
- Ada kelompok jaga dan kelompok serang.
- Kelompok jaga menempati pintu-pintu yang ada (sesuai jumlah anggota kelompok) dan penjaga sodor.
- Tugas penjaga adalah menjaga pintu masing-masing dan garis sodor agar jangan sampai dilewati oleh penyerang.
- Penjaga berusaha menyentuh atau menangkap penyerang sepanjang garis/pintu yang merka jaga.
- Sentuhan yang sah yaitu penjaga mampu menyentuh penyerang dengan tetap berdiri dua kaki di atas garis jaga.
- Penyodor dan penjaga lain dapat "mengepes" penyerang apabila tiga penyerang berada pada kotak yang sama.
- Pergantian posisi tempat apabila terjadi salah satu pemain serang tersentuh secara sah oleh penjaga atau terjadi "pengepesan".

- Penyerang bertugas mencetak poin atau skor yaitu berusaha melewati pintu-pintu yang dijaga para penjaga dengan selamat atau sah.
- Penyerang melewati pintu secara sah apabila pemain tersebut mampu melewati pintu itu tanpa tersentuh oleh penjaga dan dalam batas lapangan yang sah.
- Penyerang yang mampu melewati pintu-pintu dari awal hingga kembali lagi dengan selamat memperoleh point satu.
- Ketentuan pemenang adalah regu yang mampu mengumpulkan poin terbanyak.
- Pelaksanaan permainan dapat dengan batasan waktu maupun dengan ketentuan lain.

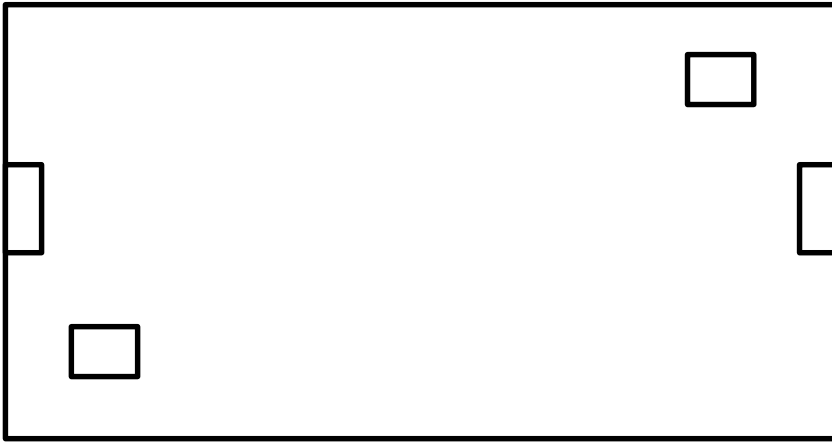
#### **Cara bermain:**

Setelah undian penentuan regu jaga dan serang berakhir maka regu serang menempatkan diri di depan pintu pertama, dan penjaga menempatkan diri di pintu jaga masing-masing. Setelah aba-aba mulai maka regu serang berusaha untuk mencetak point sebanyak-banyaknya yaitu berusaha melewati setiap pintu dengan selamat mulai dari pintu pertama sampai terakhir dan kembali lagi ke pintu pertama dengan selamat akan memperoleh point satu. Penjaga berusaha untuk menjaga pintunya jangan samapi dilewati oleh penyerang, serta sodor berperan aktif untuk menjaga sepanjang garis sodor untuk menyentuh dan mengepes para pemain serang.

## **14. Permainan Tembus Benteng**

Permainan ini meningkatkan kemampuan gerak dasar, kebugaran jasmani, unjuk kerja jasmani, kerja sama, kejujuran dan sportivitas. Aktivitas jasmani yang ditampilkan: jalan, lari, menyentuh, memegang, kelincahan, daya tahan, kecepatan, fleksibilitas, koordinasi, meliuk, dan power.

Bentuk lapangan yang digunakan empat persegi panjang atau menyesuaikan kondisi lahan.



### Peraturan permainan :

- Dibuat dua kelompok yang sama banyak jumlah anggotanya.
- Prinsip permainan ini adalah menembus benteng sebanyak-banyaknya yaitu dengan cara melewati gawang atau garis selebar 8 meter yang dijaga oleh lawan.
- Pemain yang keluar duluan dari benteng adalah pemain yang lemah yang boleh ditangkap/disentuh oleh pemain lawan yang keluar belakangan sehingga siap ditawan.
- Tempat tawanan di sekitar benteng pertahanan lawan.
- Tawanan dapat dibebaskan apabila disentuh oleh temannya.
- Tawanan yang dibebaskan harus kembali dahulu ke bentengnya sendiri untuk menyerang kembali.
- Tawanan yang baru dibebaskan boleh ditangkap/disentuh oleh pemain lawan.
- Setiap terjadi benteng terlewati lawan maka permainan dihentikan dan dimulai lagi dari awal.
- Pemenang permainan ini adalah tim yang mengumpulkan skor terbanyak yang diperoleh melalui menembus benteng lawan dengan selamat.

### Cara bermain:

Pemain ada dua regu yang sama banyak jumlah anggotanya. Prinsip memenangkan permainnya adalah seorang pemain mampu menembus benteng lawan yaitu dalam bentuk garis selebar 8 meter. Setelah ada aba-aba mulai para pemain berhamburan untuk menembus benteng lawan, pemain yg keluar lebih dahulu dari bentengnya mempunyai posisi yang lemah dibanding dengan

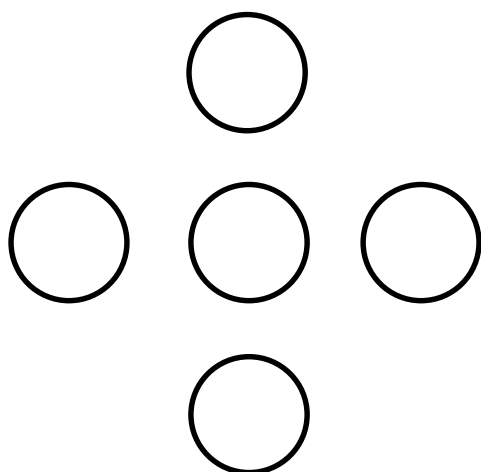
lawan yang keluar belakangan, maka boleh disentuh oleh pemain yang keluar terakhir dari lawannya. Pemain yang mampu disentuh lawan dengan sendirinya menjadi tawanan lawan dapat bebas kembali jika ada teman bebas yang menyentuhnya. Regu pemain yang mampu menembus benteng yang paling banyak itulah pemenangnya.

## 15. Permainan “Bedol Kampung”

Permainan ini melatih meningkatkan kemampuan gerak dasar, unjuk kerja jasmani, kebersamaan, reaksi, dan sportivitas.

Aktivitas yang ditampilkan: jalan, lari, lompat, loncat, pegangan, kecepatan, keseimbangan.

Bentuk lapangan: ada lima lingkaran dalam satu area dengan jarak yang realtif sama.



### Peraturan permainan:

- Mengikuti instruksi guru atau pemimpin permainan
- Peluit panjang (priiiiit) satu kali maka masing-masing kelompok berpindah tempat ke lingkaran lain.
- Peluit pendek (prit) satu kali berhenti bergerak.
- Peluit panjang tiga kali (priiit..priiit...priiiiit) permainan berakhir.

### Cara bermain:

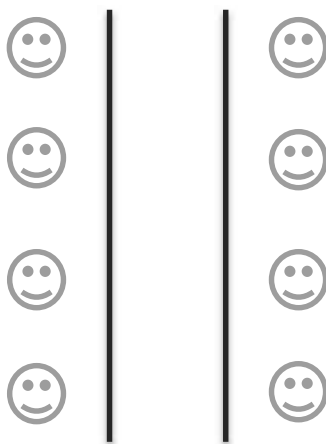
Setiap lingkaran ditempati oleh kelompok yang sama anggotanya, mungkin berdelapan atau berlima. Permainan ini dimulai dengan aba-aba peluit, maka setiap kelompok harus berpindah ke lingkaran lain dan diakhiri dengan peluit pula. Kelompok yang belum sanggup masuk dalam lingkaran lain itulah kelompok yang kalah.

## 16. Permainan “Bom Air”

Permainan ini bertujuan untuk mengenalkan air, melatih kemampuan gerak dasar, keberanian dan sportivitas.

Aktivitas jasmani yang ditampilkan gerak mendorong dan mengayun.

Lapangan yang digunakan adalah kolam renang.



### Peraturan permainan :

- Buat dua kelompok dengan jumlah anggota sama banyak.
- Kedua kelompok saling berhadapan.
- Peluit pendek (prit) satu kali berarti permainan dimulai yaitu saling mendorong air/ngebom air ( mbajongi..bahasa jawa) ke arah lawan di depannya.
- Peluit pendek dua kali (prit.prit) gerakan ngebom air berhenti.
- Peluit panjang tiga kali permainan berakhir

### Cara mainannya:

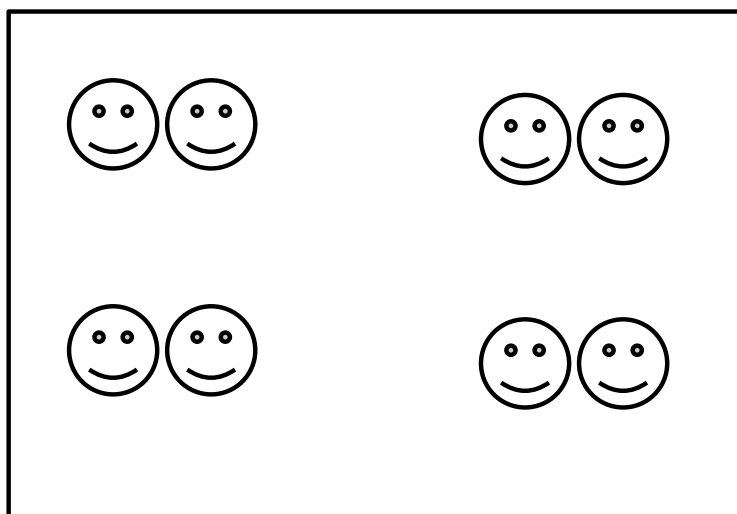
Kelas dibagi menjadi dua kelompok yang sama jumlah anggotanya, berbaris saling berhadapan. Setelah aba-aba mulai/ peluit maka para pemain saling serang dengan cara mendorong air didepannya untuk diarahkan ke lawan yang dihadapinya. Permainan ini dapat dilakukan berulang-ulang.

## 17. Permainan “Hijariki”

Permainan ini bertujuan untuk pengenalan air dengan tidak disadari dan melatih anak untuk berani di air, mengenal sifat air, melatih gerak dasar, berhitung, jujur, dan sportif.

Aktivitas jasmani yang ditampilkan: menyelam, memegang, meraba, dan meleak di dalam air.

Tempat bermain di dalam kolam renang.



### Peraturan permainan:

Menghitung jari kaki temannya dengan cara melihatnya di air, dipegang dan dihitung pakai telunjuk satu demi satu.

### Cara bermain :

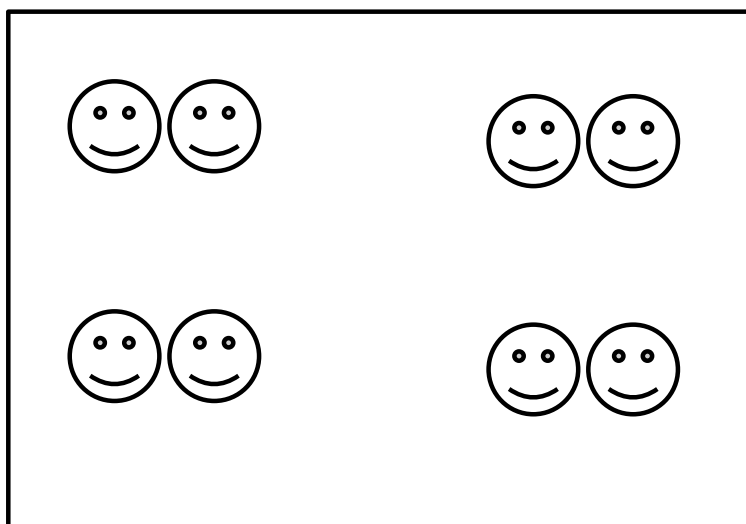
Berkelompok dua-dua saling berhadapan, masing-masing kelompok berhitung satu dan dua. Nomor satu berdiri kangkang di kolam renang, nomor dua menyelam lalu menghitung jari kaki kiri maupun kanan milik pemain nomor satu dengan cara dipegang dan ditunjuk setiap jarinya. Kemudian bergantian dapat dilakukan berulang-ulang.

## 18. Permainan “Jari Misteri”

Permainan ini bertujuan untuk pengenalan air tanpa disadari, untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar, keberanian, kejujuran, dan sportivitas.

Aktivitas yang ditampilkan: menyelam, memegang, melek di dalam air.

Lokasi di dalam kolam renang



### Peraturan permainan:

Penebak dengan menyelam dari samping temannya lalu melihat posisi jarinya, kemudian menebak sesuai dengan apa yang dilihat, dicocokkan dengan temannya tersebut.

### Cara bermain:

Setiap kelompok ada dua orang yang dihitung satu dan dua saling berhadapan. Pemain nomor satu berdiri tegak di kolam renang, kedua tangan ada di belakang pantat seperti sikap istirahat pada baris berbaris. Salah satu tangannya membentuk sikap tertentu pada jarinya misal: menggenggam, menunjuk, metal, njempol. Kemudian pemain nomor dua berusaha untuk menebak sikap jari tersebut dengan cara menyelam lalu melihat sikap jari tersebut dan setelah yakin benar lalu tirukan dan cocokkan dengan pemain nomor satu tadi. bila cocok atau betul lau bergantian posisi.

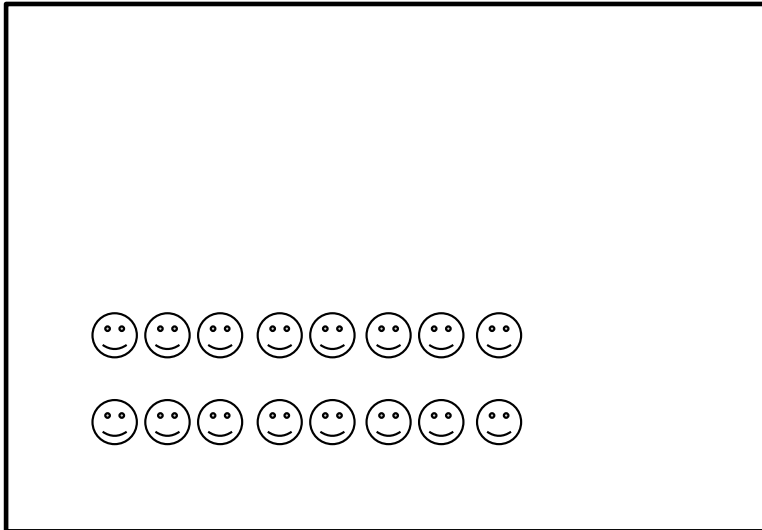


## 19. Permainan Naik Kapal Api

Permainan ini bertujuan untuk pengenalan air tanpa disadari, melatih keberanian, kekompakan, gerak dasar, gerak berirama.

Aktivitas yang ditampilkan berjalan, berlari, pegangan, mendayung, mengayun, keseimbangan, koordinasi.

Lokasi di kolam renang.



### Peraturan permainan:

- Membuat kelompok berbaris ke belakang dengan berpegangan di pundak/pinggang teman di depannya, kecuali yang paling depan.
- Dengan menyanyikan lagu Naik Kapal Api kelompok itu berjalan/berlari di kolam sesuai instruksi kepala kelompok yaitu yang paling depan, mau berjalan/berlari ke depan, menyamping kiri atau kanan, mundur, membungkuk, dan sebagainya.

### Cara bermain:

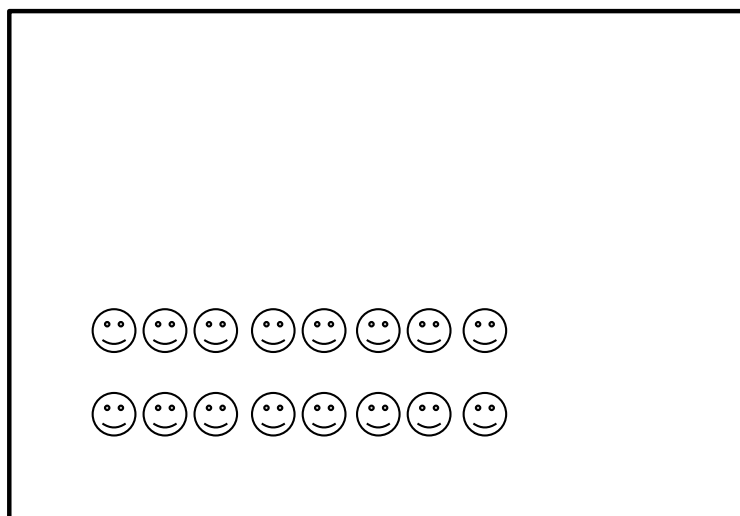
Satu kelompok berbaris berbanjar ke belakang dan memegang pinggang atau pundak teman di depannya, seorang terdepan sebagai penunjuk arah anggota yang lain mengikutinya Setelah ada aba-aba mulai/peluit maka kelompok tersebut bernyanyi bersama sambil berjalan atau bergerak di dalam kolam ke segala arah mengikuti pemain terdepan dengan diiringi lagu " Naik Kapal Api" gubahan dari lagu anak-anak yang populer dengan judul "Naik Kereta Api".

Lagu "Naik Kapal Api"  
*Naik kaapal api tut..tut..tut*  
*Siapa hendak turut*  
*Ke Medan Surabaya*  
*Naiklah dengan percuma*  
*Ayo kawanku lekas naik*  
*Kapalku tak berhenti lama*

Permainan ini dapat diuang-ulang untuk selalu bergerak bebas di kolam renang.

## 20. Permainan "Jadi Renang"

Permainan ini untuk mengenalkan air secara tidak disadari pada peserta didik, untuk melatih keberanian, kekompakan, kerja sama, kejujuran, sportivitas, melatih gerak dasar dan unjuk kerja jasmani. Aktivitas jasmani yang ditampilkan: berjalan, berlari, meliuk, mendayung, mendorong, fleksibilitas, koordinasi, keseimbangan. Lokasi di kolam renang.



### **Peraturan permainan:**

- Permainan berkelompok berbaris ke belakang menyatu dengan memegang pundak/pinggang atau berbaris saja bersama-sama.
- Kelompok itu sambil menyanyikan Jalan-jalan di kolam renang bergerak dengan berjalan/berlari, mendayung ke depan, ke samping kiri atau kanan, mundur sesuai instruksi kepala kelompoknya.

### **Cara bermain:**

Dalam bentuk kelompok berbaris membujur ke belakang, pemain terdepan sebagai kepala penunjuk arah, anggota dibelakangnya memegang pundak atau pinggang teman di depannya. Setelah aba-aba mulai/peluit kelompok itu secara bersama-sama bernyanyi "Jalan-jalan di Kolam Renang" dengan nyaring dan riang gembira sambil berjalan atau bergerak ke segala arah sesuai penunjuk arah pemain terdepan. Nyanyian itu modifikasi dari lagu "Naik-naik ke Puncak Gunung" yang sudah familier ditelinga anak-anak. Gerak dan nyanyian ini diulang-ulang terus di kolam renang.

Syair lagu "Jalan-jalan di Kolam Renang"

*Jalan-jalan di kolam renang*

*Dingin-dingin sekali*

*Kiri kanan kulihat saja*

*Banyak air melimpah..ha..ha*

*Kiri kanan kulihat saja*

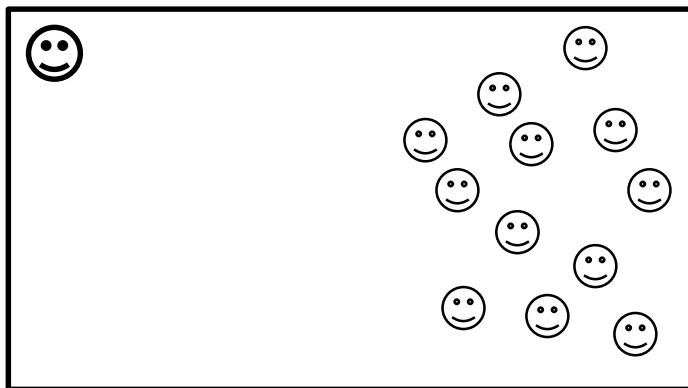
*Banyak air melimpah.*

## **21. Permainan Menjala Ikan**

Permainan ini untuk mengenalkan air kepada peserta didik tanpa disadari, untuk melatih keberanian, meningkatkan kemampuan gerak dasar, kerja sama, kejujuran dan sportivitas.

Aktivitas jasmani yang ditampilkan : berjalan, berlari, memegang, menyentuh, meluncur, menghindar, menyelam, menggandeng, meloncat, kecepatan, daya tahan, koordinasi, kelincahan, keseimbangan, ketepatan.

Lokasi bermain di kolam renang.



#### **Peraturan permainan:**

- Pada awalnya ada yang menjadi jala dua orang pemain, dan lainnya sebagai ikannya.
- Ikan bergerak bebas untuk menghindari dari sentuhan atau tangkapan jala dan berusaha kepala/muka selalu di dalam air kolam.
- Jala bergerak bebas untuk menangkap ikan-ikan yang tersebar di kolam dengan cara disentuh. Sentuhan yang sah adalah apabila si jala menyentuh ikan dalam keadaan muka/wajah ikan tersebut di luar air kolam atau di atas air kolam.
- Setiap ikan yang tertangkap langsung ikut menjadi jala dengan cara bergandengan tangan, demikian seterusnya sampai semua ikan berhasil ditangkap dan ikut menjadi jala.

#### **Cara bermain :**

Dua orang pemain menjadi jala ikan dengan cara bergandengan tangan. Sedang pemain lain menyebar di kolam sebagai ikannya. Setelah ada aba-aba mulai/peluit jala bergerak untuk menangkap ikan-ikan tersebut dengan cara menyentuh ikan tersebut. Ikan yang kena jala adalah ikan yang kepalanya ada di atas air, sedang kepala berada dibawah air walau tersentuh tetap selamat. Ikan yang tertangkap langsung ikut menjadi jala, demikian seterusnya sampai semua ikan tertangkap oleh jala.

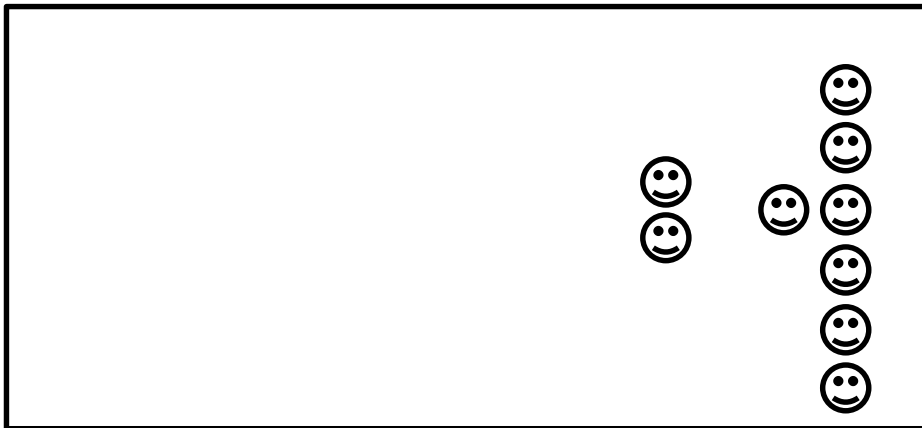
Peraturan untuk jala maupun ikan dapat diubah sesuai dengan tujuan atau situasi dan kondisinya, misalkan untuk jala setelah mampu menangkap jala itu bebas jadi ikan dan ikan yang tertangkap menjadi jala.

## 22. Permainan “Terowongan Air”

Permainan ini bertujuan untuk mengenalkan air dengan tidak disadari, meningkatkan kemampuan gerak dasar, keberanian, kerjasama, kejujuran, dan sportivitas.

Aktivitas jasmani yang ditampilkan : berjalan, meluncur, menyelam, melek di dalam air, berpegangan, dan menunduk.

Lokasi permainan di dalam kolam renang.



### Peraturan permainan:

- Pertama ada dua pemain yang berdiri berhadapan dengan kedua tangan berpegangan ke depan diletakkan di permukaan air kolam.
- Pemain lainnya berusaha untuk melewati di bawah pegangan tersebut, setelah melewati lalu berdiri di sampingnya untuk siap membuat terowongan baru sampai semua mengalami melewati terowongan yang panjang.

### Cara bermain:

Ada dua orang yang saling berhadapan dan tangan mereka berpegangan dijulurkan kedepan di permukaan air sehingga ada ruang dihadapan mereka yang dianggap sebagai terowongan air. Setelah ada aba-aba mulai/peluit pemain lain memasuki terowongan yang dibuat dengan cara berjalan atau meluncur di bawah permukaan air/ di bawah kedua tangan tersebut, setelah melewati segera berdiri di sampingnya untuk siap membuat terowongan baru dengan teman yang sudah melewati terowongan sebelumnya. Demikian seterusnya sampai semua merasakan terowongan yang panjang.

## **BAB V**

# **PERMAINAN DENGAN ALAT NONBOLA**

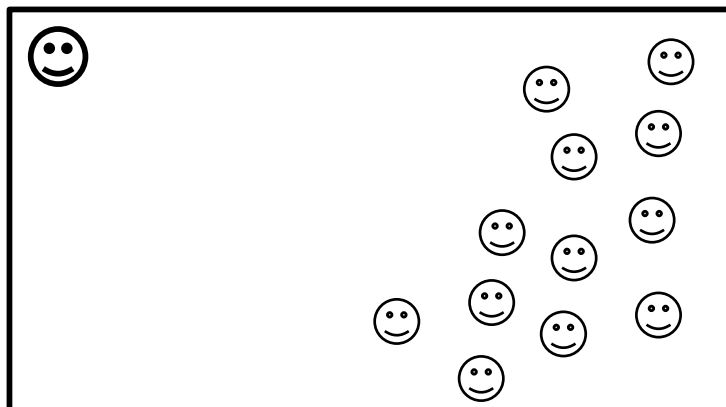
Permainan dengan alat nonbola berarti permainan tersebut dalam pelaksanaannya menggunakan alat selain bola untuk bermain. Pengertian alat yaitu sesuatu yang digunakan atau dimainkan oleh para pemain dalam permainan tersebut sesuai dengan sifat dan ciri khas alat tersebut. Alat nonbola seperti : tali, batu, ranting, daun, ban sepeda, tongkat, gada, simpai, bilah, sutlecock, tutup galon cat, tutup kaleng, rafia, gabus, kertas, anak panah, pecahan genting, sandal bekas, terompah/ bakiak, egrang, sumpit, karet gelang, selang air, gelas plastik, dan lain sebagainya.

### **1. Permainan “Lembus”**

Tujuan permainan ini meningkatkan kemampuan gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif, unjuk kerja jasmani, kebugaran jamani, kejujuran, dan sportivitas.

Aktivitas jasmani yang ditampilkan dalam permainan ini antara lain; jalan, lari, melempar, menghindar, kelincahan, kecepatan, daya tahan, power, keseimbangan, koordinasi.

Lapangan yang dibutuhkan sesuai keadaan yang ada.



### **Peraturan permainan :**

- Peralatan yang dibutuhkan gabus atau busa segenggam.
- Melalui pengundian atau secara sukarela salah satu anak bertindak sebagai pelempar, yang sebagai obyek lemparan yang bebas bergerak di dalam batas lapangan untuk menghindari dari lemparan pengejar.
- Pelempar bertugas mengejar teman yang lain untuk dilempar dengan gabus/busanya tersebut , perkenaan bebas.
- Pemain yang terkena lemparan gabus/busanya dengan sendirinya berganti menjadi pelempar, demikian seterusnya.
- Pemain keluar dari arena dianggap kena lemparan gabus.

### **Cara bermain:**

Setelah ada peluit sebagai aba-aba dimulainya permainan maka pengejar langsung bergerak memburu pemain lain untuk dilempar gabus/busanya, sedang teman yang lain berusaha untuk menghindari dari lemparan tersebut jangan sampai mengeninya. Semua permainan ada di dalam batas lapangan yang sudah ditentukan. Demikian permainan ini berlangsung sampai selesai berdasarkan waktu kesepakatan mereka,

## **2. Permainan “Rafiampat”**

Permainan ini bertujuan untuk mengembangkan kemampuan gerak dasar, kebugaran jasmani, unjuk kerja jasmani dan nilai-nilai sosial kerja sama, kejujuran, dan sportivitas.

Aktivitas jasmani yang ditampilkan : jalan, lari, loncat, memegang, menarik, menghindar, meliuk, memutar, kelincahan, kecepatan, daya tahan, koordinasi, keseimbangan.

Lapangan menyesuaikan tempat yang ada.



**Peraturan permainan:**

- Peralatan yang dibutuhkan tali rafia yang berwarna merah, kuning, hijau yang dipotong-potong sepanjang 60 CM sejumlah anggota kelompoknya masing-masing, misal setiap kelompok beranggotakan 12 orang.
- Tali rafia dipasang di belakang badan dengan cara diselipkan pada celana training bagian belakang. Tali rafia tidak boleh diikatkan atau dipegangi harus bebas terjulur di belakang badan pemakai.
- Tugas setiap kelompok adalah mengambil tali rafia milik kelompok lain peluit pendek satu kali (prit) berarti permainan dimulai, sedang peluit panjang satu kali (priiit) berhentilah permainan itu.
- Pemenangnya adalah kelompok yang mengumpulkan jumlah rafia yang terbanyak dari kelompok lain.

**Cara bermain:**

Setelah masing-masing kelompok sudah siap dengan tali rafia yang sudah dipasang pada setiap anggota, maka dengan aba-aba mulai/peluit pendek satu kali (prit) maka pemain segera berhamburan untuk mengambil tali rafia dari kelompok lain dan menghindari dari serangan kelompok lain. Peluit panjang satu kali (priiit) maka permainan berhenti dan masing-masing kelompok menghitung perolehannya masing-masing.



### 3. Permainan “Gelombang Air”

Permainan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar, unjuk kerja jasmani, kerja sama dan sportivitas

Aktivitas jasmani yang ditampilkan: loncat, keseimbangan, koordinasi, ketepatan

Lapangan permainan menyesuaikan



**Peraturan permainan :**

- Peralatan yang dibutuhkan tali dari rangkaian gelang karet sepanjang 3 meter atau tali lain yang aman.
- Tali digerakkan melalui ayunan tangan oleh teman, pemain sendiri menyesuaikan gerakan tali tersebut untuk meloncat bersamaan irama tali tersebut, usahakan kaki tidak terantuk tali.

**Cara bermain :**

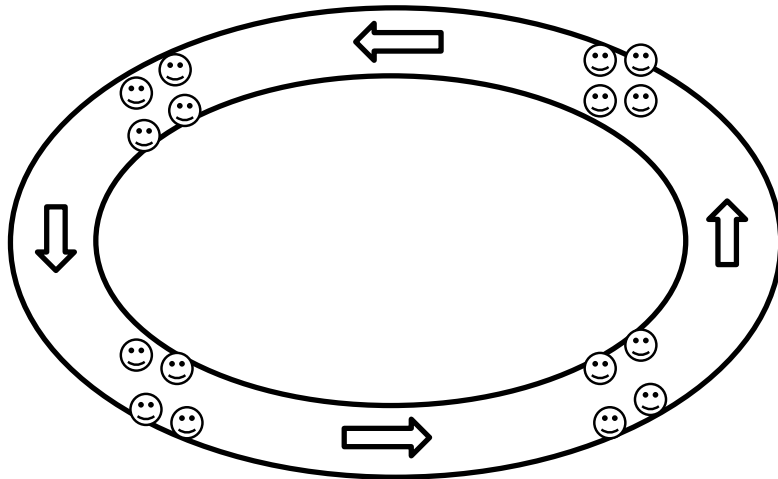
Setelah ada aba-ba mulai tali segera diayun dan pemain segera masuk lingkaran tali tersebut untuk bergerak meloncat menghindari gerakan tali tersebut sesuai iramanya. Irama ayunan bisa bervariasi. Permainan ini juga dapat dilakukan secara individu.

### 4. Permainan Estafet

Permainan ini bertujuan untuk melatih kemampuan gerak dasar, keterampilan, unjuk kerja jasmani, kerja sama dan sportivitas.

Aktivitas jasmani yang ditampilkan : berlari, memegang, memberi, menerima, kecepatan, ketepatan, keseimbangan, koordinasi, daya tahan,

Lapangan yang digunakan lintasan atletik atau membuat lintasan sendiri.



**Peraturan permainan:**

- Alat yang dibutuhkan tongkat estafet.
- Pemain dibuat beberapa kelompok yang mempunyai anggota yang sama.
- Semisal ada 4 kelompok dengan 8 anggota per kelompok. tentukan urutan pelari dari nomor 1 hingga 8.
- Tempatkan setiap pelari diposisi yang sesuai urutannya.
- Pelari pertama membawa tongkat siap berlari dan pelari ke dua siap menerima tongkat dari pelari pertama.
- Cara memberi dan menerima tongkat bebas sesuai kemampuan masing-masing
- Pelari terakhir dari tiap kelompok estafet yang masuk finish lebih dahulu itu yang menang.

**Cara bermain:**

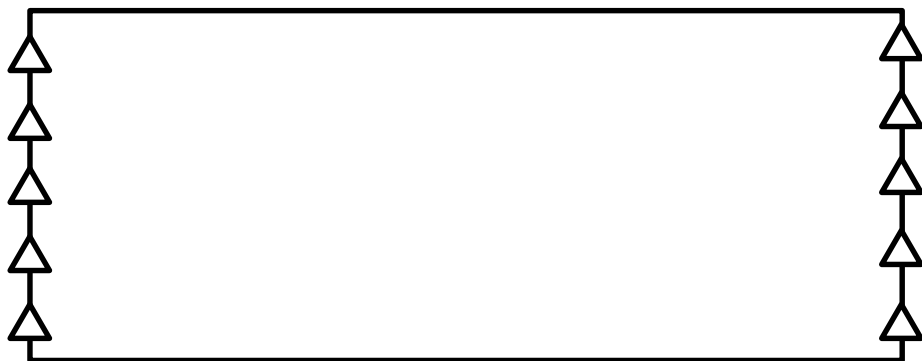
Setelah aba-aba dimulai (start) maka pelari pertama berlari menuju pelari ke dua yang siap menerima tongkat, setelah menerima tongkat pelari ke dua berlari cepat menuju pelari ke tiga, dan seterusnya seperti pelari pertama dan ke dua, samapi pelari terakhir melewati garis finish.

## 5. Permainan “Lengkap Ban 1”

Permainan ini bertujuan melatih kemampuan motorik, gerak dasar, unjuk kerja jasmani, menalar, kerja sama, kejujuran, dan sportivitas.

Aktivitas jasmani yang ditampilkan dalam permainan ini : berlari, berjalan, melempar, menangkap, meliuk, menghindar, melompat.

Lapangan berbentuk empat persegi panjang atau menyesuaikan kondisi tempat yang ada.



### Peraturan permainan:

- Lapangan berbentuk empat persegi panjang dengan ukuran panjang 80 meter, lebar 60 meter, bergaris tengah memotong panjang lapangan, dan ada daerah cone yang dibatasi pada garis melintang dari kedua sisi lebar lapangan dengan jarak 10 meter sampai garis tepi lebar lapangan. Pada garis tepi lebar lapangan diberi cone sejumlah 10 buah dengan jarak 5 meter (menyesuaikan) antar cone. (lapangan dapat menyesuaikan dengan jumlah peserta didik, atau kondisi tanah lapang atau halaman yang tersedia).
- Peralatan yang dibutuhkan : ban luar sepeda ukuran 10, 12, atau 16, bisa juga ban luar sepeda motor, ban bekas atau baru tidak masalah. Cone sebanyak 26 buah. Jika tidak ada cone dapat diganti benda yang lain sebagai tanda semisal bendera kecil, atau ranting dahan, kardus, botol air mineral, dan sebagainya.
- Permainan dalam bentuk tim atau beregu antara regu A melawan regu B dengan jumlah anggota regu yang relatif sama yaitu menyesuaikan keadaan jumlah peserta didik di kelas tersebut.

- Permainan ini dapat dilakukan tim putra lawan putra, atau tim putri lawan putri, maupun tim campuran (putra dan putri)
- Prinsip bermain dalam permainan ini adalah setiap tim berusaha untuk menjatuhkan cone lawan sebanyak-banyaknya melalui teknik lempar tangkap ("Lengkap") selama permainan berlangsung.
- Waktu permainan 20 menit x 2 dengan waktu istirahat 10 menit. Waktu permainan tidak mengikat dapat diubah sesuai kebutuhan.
- Cara menjatuhkan cone yang sah adalah melalui lemparan pemain yang dilakukan di dalam lapangan permainan sebelum garis daerah cone (garis 10 meter di depan garis tepi lebar lapangan).
- Lemparan ban yang sah jika lemparan itu dilakukan dengan lemparan samping dengan satu tangan.
- Tangkapan ban yang sah dengan menggunakan satu tangan atau dua tangan.
- Pemain yang membawa ban harus berhenti tidak boleh berlari, berjalan, atau pindah tempat dengan gerak apapun, kecuali lari karena gerakan lanjutan dari saat lari untuk menangkap ban, dan gerakan pivot juga diperbolehkan.
- Pemain yang bebas yaitu yang tidak membawa ban bebas bergerak untuk mencari tempat yang aman dalam menyerang maupun bertahan.
- Saat ban dalam penguasaan salah satu pemain tidak boleh direbut dengan cara apapun.
- Perebutan ban hanya pada saat ban tersebut dioper ke pemain lain.
- Perpindahan ban dari pemain yang satu ke pemain lain dinyatakan sah apabila melalui lemparan yang sah.
- Pemain yang mampu menyentuh pertama pada saat perebutan untuk menguasai ban, pemain itulah yang berhak untuk menguasai ban tersebut.
- Daerah cone merupakan daerah bebas pemain artinya tidak diperbolehkan seorang pemain baik lawan ataupun pihak bertahan berada di posisi tersebut.

- Pelanggaran dan hukuman: semua pelanggaran yang terjadi hukumannya penguasaan ban berada pada pihak yang dilanggar.
- Ban keluar dari lapangan permainan dilakukan lemparan ke dalam lapangan oleh pihak yang tidak mengeluarkan ban.
- Permulaan permainan ditandai dengan lemparan ban ke atas oleh wasit di titik tengah lapangan yang diperebutkan oleh dua pemain dari kedua belah pihak tim yang bertanding.
- Tanda peluit untuk jalannya permainan : peluit panjang satu kali (priiiiit) tanda dimulainya permainan, peluit pendek satu kali (prit) tanda ada pelanggaran, peluit panjang dua kali (priiit...priiit) tanda berakhir babak pertama, dan peluit panjang tiga kali (priit..priit...priiiiit) tanda berakhirnya permainan.
- Penentuan pemenang adalah tim yang paling banyak mampu merobohkan cone lawan.

#### **Cara bermain:**

Setelah melalui pengundian untuk menentukan tempat bagi kedua tim yang bermain maka wasit memanggil dua pemain dari kedua belah pihak untuk berdiri di sekitar titik tengah, dengan peluit panjang satu kali lalu ban dilempar ke atas untuk diperebutkan ke dua pemain tersebut.

Setelah salah satu pemain menguasai ban tersebut, pemain itu segera mencari dan melihat posisi temannya yang bebas untuk menerima lemparannya dan tim tersebut berusaha menguasai ban untuk merobohkan cone yang ada di pihak lawan dengan benar. Prinsip lempar tangkap sesuai peraturan yang ada. Pihak lawan berusaha untuk merebut ban tersebut dari pihak lawan saat ban melayang dari pemain lawan.

Jika sudah terjadi lemparan ke arah cone lawan dan salah satu cone roboh atau tidak mengenai sasaran, maka ban tersebut langsung menjadi penguasaan tim yang bertahan, maka segera ambil bannya untuk dilempar dari garis daerah cone ke teman yang ada di dalam lapangan. Demikian seterusnya sampai waktu permainan selesai.

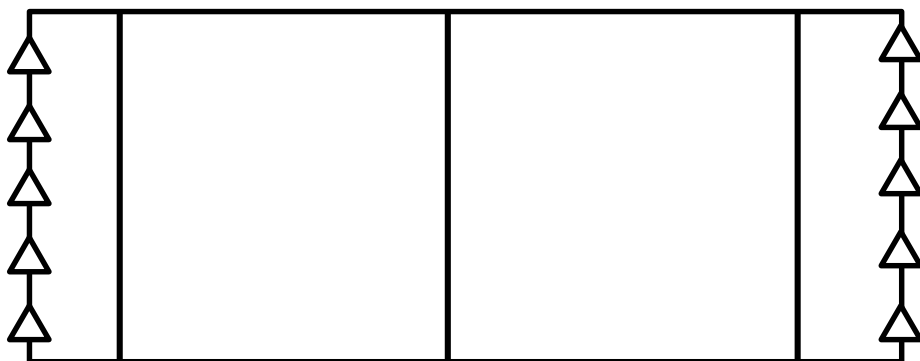
Pemenang permainan ini adalah tim yang mampu merobohkan cone lawan terbanyak.

## 6. Permainan “Lengkap Ban 2”

Permainan ini bertujuan melatih kemampuan motorik, gerak dasar, unjuk kerja jasmani, menalar, kerja sama, kejujuran, dan sportivitas.

Aktivitas jasmani yang ditampilkan dalam permainan ini : berlari, berjalan, melempar, menangkap, meliuk, menghindari, melompat.

Lapangan berbentuk empat persegi panjang atau menyesuaikan kondisi tempat yang ada.



### Peraturan permainan:

- Lapangan berbentuk empat persegi panjang dengan ukuran panjang 80 meter, lebar 60 meter, bergaris tengah memotong panjang lapangan, dan ada daerah cone yang dibatasi pada garis melintang dari kedua sisi lebar lapangan dengan jarak 10 meter sampai garis tepi lebar lapangan. Pada garis tepi lebar lapangan diberi cone sejumlah 10 buah dengan jarak 5 meter (menyesuaikan) antar cone. (lapangan dapat menyesuaikan dengan jumlah peserta didik, atau kondisi tanah lapang atau halaman yang tersedia). Cone sebagai sasaran ini dapat diganti dalam bentuk gawang, lingkaran, atau sasaran lain.
- Peralatan yang dibutuhkan : ban luar sepeda ukuran 10, 12, atau 16, bisa juga ban luar sepeda motor, ban bekas atau baru tidak masalah. Cone sebanyak 26 buah. Jika tidak ada cone dapat diganti benda yang lain sebagai tanda semisal bendera kecil, atau ranting dahan, kardus, botol air mineral, dan sebagainya.
- Permainan dalam bentuk tim atau beregu antara regu A melawan regu B dengan jumlah anggota regu yang relatif

sama yaitu menyesuaikan keadaan jumlah peserta didik di kelas tersebut.

- Permainan ini dapat dilakukan tim putra lawan putra, atau tim putri lawan putri, maupun tim campuran (putra dan putri)
- Prinsip bermain dalam permainan ini adalah setiap tim berusaha untuk menjatuhkan cone lawan sebanyak-banyaknya melalui teknik lempar tangkap (“Lengkap”) selama permainan berlangsung.
- Waktu permainan 20 menit x 2 dengan waktu istirahat 10 menit. Waktu permainan tidak mengikat dapat diubah sesuai kebutuhan.
- Cara menjatuhkan cone yang sah adalah melalui lemparan pemain yang dilakukan di dalam lapangan permainan sebelum garis daerah cone ( garis 10 meter di depan garis tepi lebar lapangan).
- Lemparan ban yang sah jika lemparan itu dilakukan dengan lemparan samping dengan satu tangan.
- Tangkapan ban yang sah dengan menggunakan satu tangan atau dua tangan.
- Pemain yang membawa ban harus berhenti tidak boleh berlari, berjalan, atau pindah tempat dengan gerak apapun, kecuali lari karena gerakan lanjutan dari saat lari untuk menangkap ban, dan gerakan pivot juga diperbolehkan.
- Pemain yang bebas yaitu yang tidak membawa ban bebas bergerak untuk mencari tempat yang aman dalam menyerang maupun bertahan.
- Saat ban dalam penguasaan salah satu pemain tidak boleh direbut dengan cara apapun.
- Perebutan ban hanya pada saat ban tersebut dioper ke pemain lain.
- Perpindahan ban dari pemain yang satu ke pemain lain dinyatakan sah apabila melalui lemparan yang sah.
- Pemain yang mampu menyentuh pertama pada saat perebutan untuk menguasai ban, pemain itulah yang berhak untuk menguasai ban tersebut.

- Daerah cone merupakan daerah bebas pemain artinya tidak diperbolehkan seorang pemain baik lawan ataupun pihak bertahan berada di posisi tersebut.
- Pelanggaran dan hukuman: semua pelanggaran yang terjadi hukumannya penguasaan ban berada pada pihak yang dilanggar.
- Ban keluar dari lapangan permainan dilakukan lemparan ke dalam lapangan oleh pihak yang tidak mengeluarkan ban.
- Permulaan permainan ditandai dengan lemparan ban ke atas oleh wasit di titik tengah lapangan yang diperebutkan oleh dua pemain dari kedua belah pihak tim yang bertanding.
- Tanda peluit untuk jalannya permainan : peluit panjang satu kali (priiiiit) tanda dimulainya permainan, peluit pendek satu kali (prit) tanda ada pelanggaran, peluit panjang dua kali (priiit... priiit) tanda berakhir babak pertama, dan peluit panjang tiga kali (priit..priit...priiiiit) tanda berakhirnya permainan.
- Penentuan pemenang adalah tim yang paling banyak mampu merobohkan cone lawan.
- Permainan Lengkap Ban 2 ini ada perbedaan dengan Permainan Lengkap 1 yaitu terletak pada posisi pemain di masing-masing tim. Pada permainan ini setiap tim dibagi menjadi dua bagian yang sama yaitu sebagai penyerang dan bertahan di setiap tim. Lapangan dibagi dua sesuai garis tengah, separo sebagai lapangan bertahan dan separo bagi lapangan penyerangan. Sebagai penyerang hanya menempati posisi separo lapangan di pihak lawan, dan sebagai pemain bertahan hanya menempati separo lapangan sendiri.
- Pemain bertahan tidak boleh melewati garis tengah masuk ke lapangan lawan/penyerangan, maka jika menyerang ban harus dilemparkan/dioperkan ke teman yang bertugas sebagai penyerang, demikian sebaliknya pemain penyerang tidak boleh melewati garis tengah masuk ke lapangan sendiri/bertahan. Jadi yang berhak menjatuhkan cone adalah para pemain serang (penyerang).
- Sehabis setengah main terjadi pergantian tempat dan posisi serang dan bertahan, di babak pertama bertindak sebagai penyerang berganti menjadi pihak bertahan.



- Permainan Lengkap 2 ini juga dapat untuk memisahkan pemain putera dan puteri. Setiap terdiri dari pemain putera dan puteri. Di babak pertama semua pemain puteri menempati separo lapangan sebagai penyerang dan bertahan, sedang separo lapangan yang lain ditempati pemain putera juga sebagai pemain bertahan dan penyerang. Pada babak kedua bergantian tugasnya antara putera dan puteri dalam im tersebut.

#### **Cara bermain :**

Setelah melalui pengundian untuk menentukan tempat bagi kedua tim yang bermain maka wasit memanggil dua pemain dari ke dua belah pihak untuk berdiri di sekitar titik tengah, dengan peluit panjang satu kali lalu ban dilempar ke atas untuk diperebutkan ke dua pemain tersebut.

Setelah salah satu pemain menguasai ban tersebut, pemain itu segera mencari dan melihat posisi pemain serang yang bebas untuk menerima lemparannya dan tim tersebut berusaha menguasai ban untuk merobohkan cone yang ada di pihak lawan dengan benar. Prinsip lempar tangkap sesuai peraturan yang ada. Pihak lawan berusaha untuk merebut ban tersebut dari pihak lawan saat ban melayang dari pemain lawan.

Jika sudah terjadi lemparan ke arah cone lawan dan salah satu cone roboh atau tidak mengenai sasaran, maka ban tersebut langsung menjadi penguasaan tim yang bertahan, maka segera ambil bannya untuk dilempar dari garis daerah cone ke teman yang ada di dalam lapangan. Demikian seterusnya sampai waktu permainan selesai.

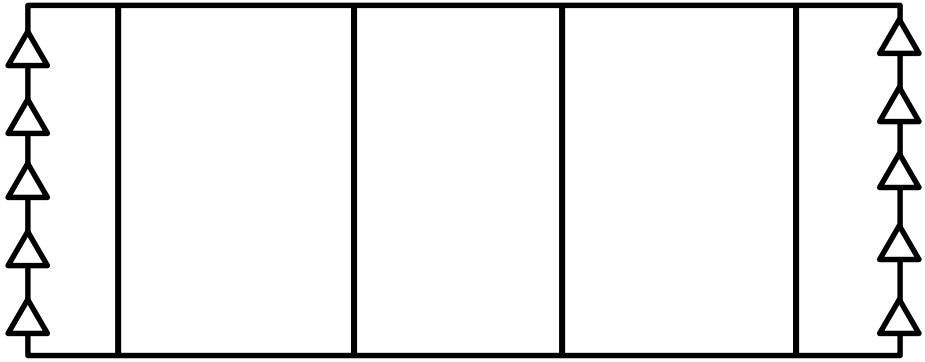
Pemenang permainan ini adalah tim yang mampu merobohkan cone lawan terbanyak.

## **7. Permainan “Lengkap Ban 3”**

Permainan ini bertujuan melatih kemampuan motorik, gerak dasar, unjuk kerja jasmani, menalar, kerja sama, kejujuran, dan sportivitas.

Aktivitas jasmani yang ditampilkan dalam permainan ini : berlari, berjalan, melempar, menangkap, meliuk, menghindar, melompat.

Lapangan berbentuk empat persegi panjang atau menyesuaikan kondisi tempat yang ada.



**Peraturan permainan:**

- Lapangan berbentuk empat persegi panjang dengan ukuran panjang 80 meter, lebar 60 meter, bergaris tengah memotong panjang lapangan, dan ada daerah cone yang dibatasi pada garis melintang dari kedua sisi lebar lapangan dengan jarak 10 meter sampai garis tepi lebar lapangan. Lapangan dibagi 5 bagian yaitu 2 daerah cone, dua daerah untuk bertahan/ menyerang, dan 1 bagian daerah penghubung. Daerah penghubung adalah daerah lapangan tengah yang dibatasi garis 5 meter dari garis tengah ke kanan dan ke kiri. Pada garis tepi lebar lapangan diberi cone sejumlah 10 buah dengan jarak 5 meter (menyesuaikan) antar cone. (lapangan dapat menyesuaikan dengan jumlah peserta didik, atau kondisi tanah lapang atau halaman yang tersedia). Cone sebagai sasaran ini dapat diganti dalam bentuk gawang, lingkaran, atau sasaran lain.
- Peralatan yang dibutuhkan : ban luar sepeda ukuran 10, 12, atau 16, bisa juga ban luar sepeda motor, ban bekas atau baru tidak masalah. Cone sebanyak 26 buah. Jika tidak ada cone dapat diganti benda yang lain sebagai tanda semisal bendera kecil, atau ranting dahan, kardus, botol air mineral, dan sebagainya.
- Permainan dalam bentuk tim atau beregu antara regu A melawan regu B dengan jumlah anggota regu yang relatif sama yaitu menyesuaikan keadaan jumlah peserta didik di kelas tersebut.
- Permainan ini dapat dilakukan tim putra lawan putra, atau tim putri lawan putri, maupun tim campuran (putra dan putri)

- Prinsip bermain dalam permainan ini adalah setiap tim berusaha untuk menjatuhkan cone lawan sebanyak-banyaknya melalui teknik lempar tangkap (“Lengkap”) selama permainan berlangsung.
- Lapangan dibagi 5 bagian: 2 daerah cone merupakan daerah bebas pemain sebagai batas lemparan untuk menjatuhkan cone. Kemudian ada 2 daerah serang/bertahan artinya daerah tersebut sebagai daerah untuk menyerang bagi pihak lawan dan daerah bertahan untuk tim bertahan, dan yang di tengah ada daerah penghubung yaitu daerah yang ditempati oleh para pemain penghubung dari tim bertahan ke penyerang atau sebaliknya.
- Waktu permainan 20 menit x 2 dengan waktu istirahat 10 menit. Waktu permainan tidak mengikat dapat diubah sesuai kebutuhan.
- Cara menjatuhkan cone yang sah adalah melalui lemparan pemain yang dilakukan di dalam lapangan permainan sebelum garis daerah cone (garis 10 meter di depan garis tepi lebar lapangan).
- Lemparan ban yang sah jika lemparan itu dilakukan dengan lemparan samping dengan satu tangan.
- Tangkapan ban yang sah dengan menggunakan satu tangan atau dua tangan.
- Pemain yang membawa ban harus berhenti tidak boleh berlari, berjalan, atau pindah tempat dengan gerak apapun, kecuali lari karena gerakan lanjutan dari saat lari untuk menangkap ban, dan gerakan pivot juga diperbolehkan.
- Pemain yang bebas yaitu yang tidak membawa ban bebas bergerak untuk mencari tempat yang aman dalam menyerang maupun bertahan.
- Saat ban dalam penguasaan salah satu pemain tidak boleh direbut dengan cara apapun.
- Perebutan ban hanya pada saat ban tersebut dioper ke pemain lain.
- Perpindahan ban dari pemain yang satu ke pemain lain dinyatakan sah apabila melalui lemparan yang sah.

- Pemain yang mampu menyentuh pertama pada saat perebutan untuk menguasai ban, pemain itulah yang berhak untuk menguasai ban tersebut.
- Daerah cone merupakan daerah bebas pemain artinya tidak diperbolehkan seorang pemain baik lawan ataupun pihak bertahan berada di posisi tersebut.
- Pelanggaran dan hukuman : semua pelanggaran yang terjadi hukumannya penguasaan ban berada pada pihak yang dilanggar.
- Ban keluar dari lapangan permainan dilakukan lemparan ke dalam lapangan oleh pihak yang tidak mengeluarkan ban.
- Permulaan permainan ditandai dengan lemparan ban ke atas oleh wasit di titik tengah lapangan yang diperebutkan oleh dua pemain dari kedua belah pihak tim yang bertanding.
- Tanda peluit untuk jalannya permainan : peluit panjang satu kali (priiiiit) tanda dimulainya permainan, peluit pendek satu kali (prit) tanda ada pelanggaran, peluit panjang dua kali (priiit... priiit) tanda berakhir babak pertama, dan peluit panjang tiga kali (priit..priit...priiiiit) tanda berakhirnya permainan.
- Penentuan pemenang adalah tim yang paling banyak mampu merobohkan cone lawan.
- Permainan Lengkap Ban 3 ini ada perbedaan dengan Permainan Lengkap 1 dan 2 yaitu terletak pada posisi pemain di masing-masing tim. Pada permainan ini setiap tim dibagi menjadi tiga bagian yaitu sebagai penyerang, penghubung, dan bertahan di setiap tim. Lapangan dibagi 3 bagian yaitu daerah cone, daerah pertahanan sekaligus penyerangan, dan daerah penghubung. Sebagai pemain penyerang dan bertahan hanya boleh menempati daerah pertahanan dan penyerangan masing-masing, dan pemain penghubung hanya boleh menempati di daerah penghubung.
- Pemain bertahan dan penyerang tidak boleh melewati daerah penghubung, demikian juga pemain penghubung tidak boleh keluar dari daerah penghubung. Pemain serang bertugas untuk menjatuhkan cone lawan sebanyak-banyaknya, pemain bertahan bertugas untuk mampu menjaga cone jangan sampai dijatuhkan pemain lawan dan bertugas menyuplai ban

ke penyerang melalui pemain penghubung, sedang pemain penghubung bertugas untuk menerima ban dari pemain bertahan selanjutnya dioperkan ke pemain penyerang. Jadi tidak diperbolehkan pemain bertahan langsung mengoper ke penyerang tetapi harus melalui pemain tengah/penghubung baru dioperkan ke penyerang. Selain penyerang tidak dibenarkan untuk merobohkan cone. Jadi yang berhak menjatuhkan cone adalah para pemain serang (penyerang).

- Sehabis setengah main terjadi pergantian tempat dan posisi serang dan bertahan, di babak pertama bertindak sebagai penyerang berganti menjadi pihak bertahan. Sedang pemain penghubung tetap pada posisinya.
- Permainan Lengkap 3 ini juga dapat untuk memisahkan pemain putera dan puteri. Setiap tim terdiri dari pemain putera dan puteri. Pemain puteri dapat ditempatkan pada posisi pemain penghubung atau pemain putera yang ditempatkan di posisi penghubung juga baik.

#### **Cara bermain:**

Setelah melalui pengundian untuk menentukan tempat bagi kedua tim yang bermain maka wasit memanggil dua pemain penghubung dari ke dua belah pihak untuk berdiri di sekitar titik tengah, dengan peluit panjang satu kali lalu ban dilempar ke atas untuk diperebutkan ke dua pemain tersebut.

Setelah salah satu pemain menguasai ban tersebut, pemain itu segera mencari dan melihat posisi pemain serang/bertahan yang bebas untuk menerima lemparannya dan tim tersebut berusaha menguasai ban untuk merobohkan cone yang ada di pihak lawan dengan benar. Prinsip lempar tangkap sesuai peraturan yang ada. Pihak lawan berusaha untuk merebut ban tersebut dari pihak lawan saat ban melayang dari pemain lawan.

Jika sudah terjadi lemparan ke arah cone lawan dan salah satu cone roboh atau tidak mengenai sasaran, maka ban tersebut langsung menjadi penguasaan tim yang bertahan, maka segera ambil bannya untuk dilempar dari garis daerah cone ke teman yang ada di dalam lapangan. Demikian seterusnya sampai waktu permainan selesai.

Pemenang permainan ini adalah tim yang mampu merobohkan cone lawan terbanyak.

Permainan Lengkap Ban ini boleh dikembangkan dengan keterampilan yang lain semisal dalam melempar ban tidak hanya satu teknik yaitu lemparan samping, tetapi boleh dengan teknik lemparan yang lain seperti lemparan bawah, lemparan atas, lemparan depan baik dengan satu tangan maupun dua tangan.

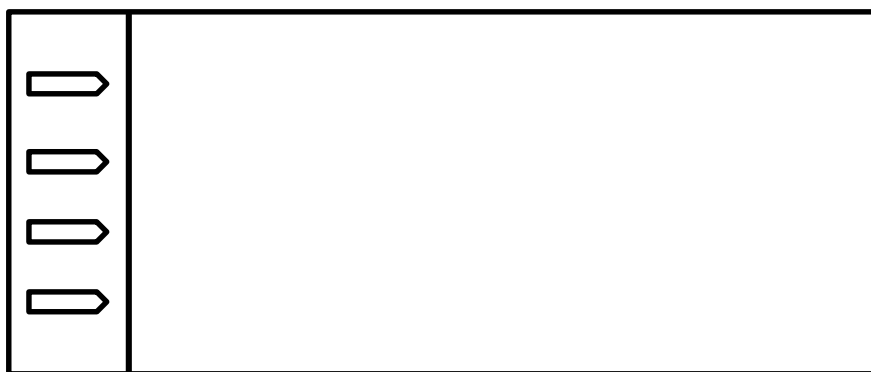
Permainan ini juga dapat diubah aturan mainnya atau peralatannya disesuaikan dengan kondisi masing-masing selama pelaksanaannya nyaman dan aman.

## 8. Permainan “ Theklek Mehek”

Permainan ini mengembangkan kemampuan gerak dasar, unjuk kerja jasmani, kebersamaan, kerja sama, kejujuran, sportivitas dan daya fikir.

Aktivitas jasmani ang dikembangkan seperti berjalan, mengayun, keseimbangan, daya tahan, dan koordinasi.

Lapangan yang dibutuhkan tanah lapang yang datar berlintasan.



### Peraturan permainan:

- Lapangan yang datar mempunyai 4 lintasan sepanjang 25 meter lebar lintasan 1,5 meter atau lintasan dalam bentuk melingkar.
- Peralatan yang dibutuhkan: theklek/bakiak kayu yang variatif: ada yang dapat dipakai 4 orang terdiri dari dua bakiak untuk kaki kanan dan kiri, ada yang 6 orang terdiri dari 2 theklek untuk kaki kanan dan kiri.

- Para pemain memakai theklek lalu berjalan atau berlari bersama-sama untuk melintasi lintasan dari awal sampai akhir di lintasan masing- masing.
- Pemenangnya adalah tim yang paling duluan melewati garis finis.
- **Cara bermain:**
- Pemain siap digaris start dengan sudah memakai theklek dengan jenis yang sama ( pertama dengan theklek 4 orang, kedua theklek yang 5 orang)
- Setelah ada aba-aba start segera berjalan di lintasan masing –masing sampai dengan garis finish.

## 9. Permainan “Slalom Theklek Mehek”

Permainan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar, unjuk kerja jasmani, kerja sama, seportivitas, disiplin, daya fikir.

Aktivitas jasmani yang ditampilkan: berjalan, mengayun, koordinasi, keseimbangan, daya tahan.

Lapangan untuk bermain tanah datar berlintasan (fleksibel)



### Peraturan permainan:

- Lapangan datar berlintasan lebar 2 meter panjang 30 meter berbentuk sembarang, dapat lurus, atau melingkar.
- Peralatan permainan yaitu 4 theklek kayu yang mampu dikendarai 8 orang yang terdiri dari theklek kayu kanan untuk empat kaki kanan, theklek kayu tengah untuk 4 kaki kiri dan 4 kaki kanan, serta theklek kayu sisi kiri untuk 4 kaki kiri.

- Prinsip bermainnya 8 pemain tersebut mampu melewati lintasan itu dengan menggunakan theklek tersebut secara bersama-sama dari awal hingga akhir, jika terjatuh diulangi/ disiapkan dari tempat tersebut.

**Cara bermain:**

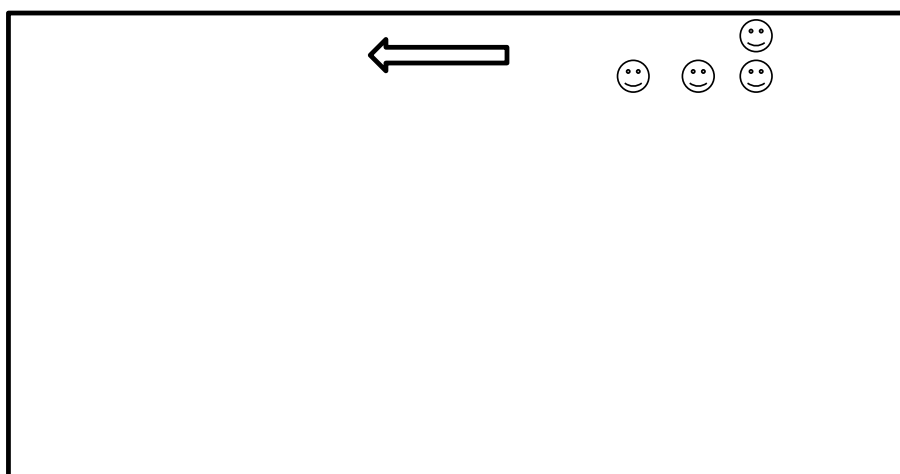
Setelah aba-aba start maka pemain berusaha untuk berjalan bersama-sama dalam lintasan dari titik awal sampai akhir. Regu yang terdahulu masuk finish sesuai aturan yang berlaku itulah pemenangnya.

## 10. Permainan “Egrang Perang”

Permainan ini bertujuan untuk melatih kemampuan gerak dasar, unjuk kerja jasmani, keberanian, kejujuran, dan sportivitas.

Aktivitas jasmani yang ditunjukkan dalam permainan ini antara lain keterampilan melangkah atau lari dengan alas yang tinggi, mengayun, keseimbangan, koordinasi, ketepatan, fleksibilitas, daya tahan.

Lapangan permainan bebas sesuai keadaan yang ada.



**Peraturan permainan:**

- Lapangan mendatar ataupun bergelombang tidak masalah.
- Peralatan egrang bambu dengan tinggi pijakan bervariasi minimal 60 senti meter, dan tinggi pegangan sekitar 2 meter sebanyak 10 pasang egrang.



- Mampu menaiki egrang dan bergerak dari garis awal sampai garis finish tanpa terjatuh. Jika terjatuh diulangi dari garis awal/start.

**Cara bermain:**

Setelah ada aba-aba mulai pemain egrang mulai bergerak dari start sampai garis finish sesuai kemampuannya.

Pemenangnya adalah mereka yang mampu beregrang dari garis start sampai memasuki finis tanpa jatuh.

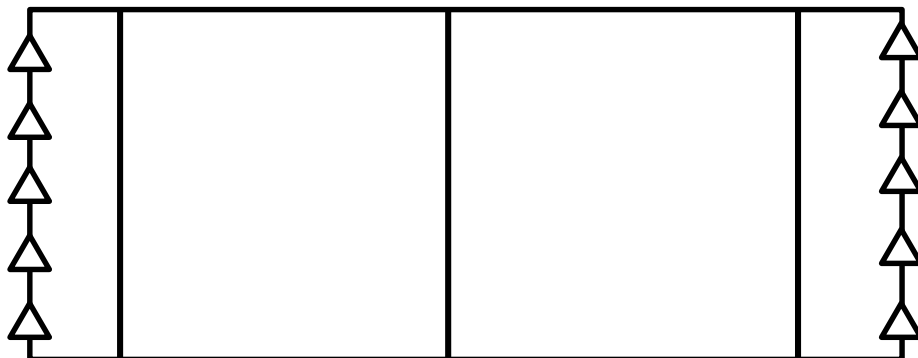
Permainan egrang ini daat dilombakan dalam bentuk adu kecepatan dan pertandingan adu egrang saling mejatuhkan atau dalam bentuk festival yang lain.

## 11. Permainan “Lemtupcat”

Permainan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar, unjuk kerja jasmani, kebugaran jasmani, kerja sama, kejujuran, kreativitas, dan sportivitas.

Aktivitas jasmani yang ditampilkan : berjalan, berlari, menangkap, melempar, meliuk, kecepatan, kelincahan, koordinasi, ketepatan, daya tahan.

Lapangan yang digunakanlah yang datar berbentuk empat persegi panjang atau menyesuaikan kondisi yang ada.



**Peraturan permainan :**

- Bentuk lapangan: empat persegi panjang panjang 80 meter dn lebar 40 meter atau menyesuaikan. Di kedua garis belakang ada gawang atau target lain seperti kardus , cone, atau botol air mineral 1,5 literan sebagai sasaran. Lapangan dibagi dua,

- dan di depan gawang ada daerah gawang yang dibatasi garis berjarak 10 meter dari garis belakang.
- Peralatan yang dibutuhkan yaitu tutup cat plastik 5 kg berwarna terang.
  - Prinsip bermainnya adalah memasukkan tutup cat ini ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah masuknya tutup cat itu ke dalam gawangnya sendiri.
  - Teknik yang digunakan dalam permainan ini yaitu teknik melempar, menangkap, berlari, berjalan, melompat atau meloncat.
  - Teknik melempar dalam permainan ini dengan menggunakan lemparan backhand yaitu dengan cara tutup cat dijepit pada jari telunjuk dan jari tengah lalu lecutkan pergelangan tangan maka tutup cat tersebut akan melayang. Sedang teknik yang lain bebas.
  - Pemain yang menguasai alat permainan tersebut tidak boleh berlari dan harus berhenti, sedang pemain lain bebas menempati posisi dalam lapangan tersebut.
  - Goal yang sah adalah hasil lemparan dari luar daerah gawang dan tutup cat tersebut masuk ke dalam gawang dan melewati garis gawang.
  - Waktu permainan 20 menit x 2, waktu istirahat 5 menit
  - Pemenang permainan ini adalah tim yang memiliki jumlah goal paling banyak.
  - Tanda peluit dalam permainan ini :
    - Peluit panjang satu kali (priiit) dimulainya permainan.
    - Peluit pendek satu kali (prit) permainan dihentikan sebab terjadi pelanggaran atau sebab lain.
    - Peluit panjang dua kali (priit.priiit) waktu permainan babak pertama berakhir. Peluit panjang tiga kali (priiit..priiit..priiit) permainan berakhir.

### **Cara bermain:**

Setelah undian dan kedua tim menempatkan diri masing-masing dan tutup cat dipegang oleh regu yang berhak memainkannya, peluit panjang satu kali berbunyi maka segera mainkan tutup cat tersebut untuk dilempar ke teman dan siap untuk mencetak goal. Jika terjadi goal maka segera dimainkan

oleh tim yang memasukkan goal dari daerah gawangnya. Demikian permainan Lemtupcat (lempar tutup cat) berlangsung sampai terjadinya tanda berakhir.

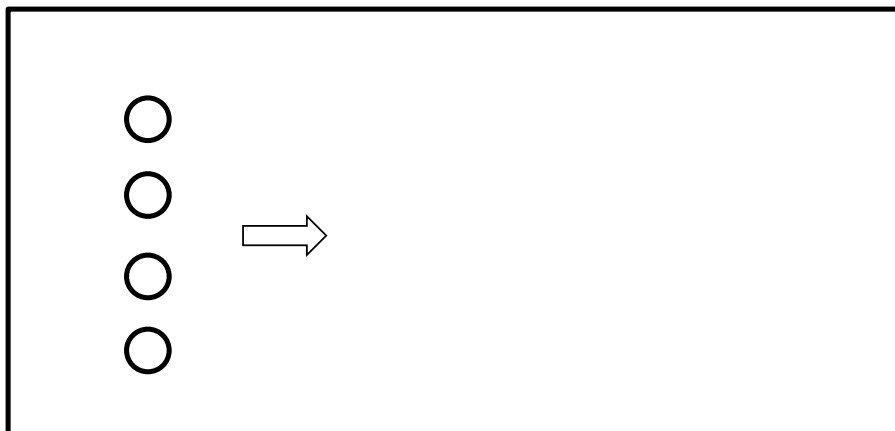
Pemenangnya adalah tim yang mempunyai jumlah goal terbanyak.

## 12. Permainan “Angon Balon”

Permainan bertujuan untuk pengenalan air tanpa disadari, melatih keberanian, gerak dasar, jujur, kreatif, dan sportif.

Aktivitas jasmani yang ditampilkan: berjalan, mengayun, mendayung, mendorong, kekuatan, kecepatan, koordinasi, ketepatan, dan kecepatan.

Tempat bermain di kolam renang.



### Peraturan permainan:

- Tempat bermain di kolam renang yang dangkal.
- Peralatan yang dibutuhkan balon yang sudah ditiup dan mengembang sejumlah 10.
- Pemain memindahkan balon dari start sampai finish dengan cara balon tersebut “dibajongi” dengan air yaitu air didorong dengan tangan ke arah balon agar balon mau berpindah tempat ke arah yang dituju yaitu garis finish.
- Pemenangnya adalah pemain yang balonnya memasuki garis finish lebih dahulu.

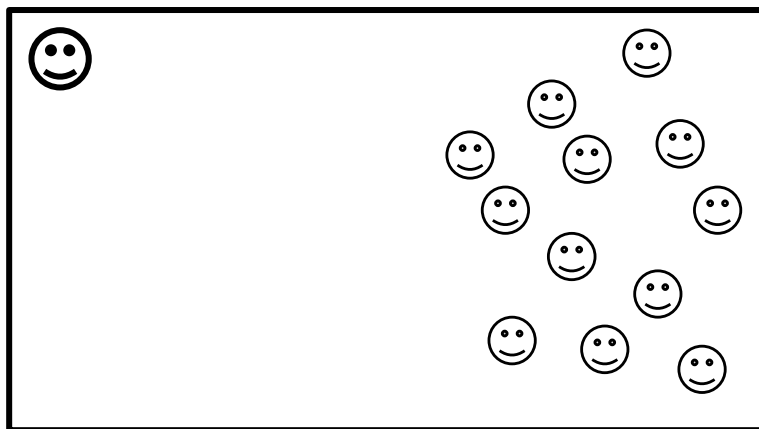
### Cara bermain:

Setelah ada aba-aba mulai atau peluit maka para pemain segera bertugas untuk memindahkan balon ke arah tujuan dengan cara mendorong air ke balon sampai garis finish.

## 13. Permainan “Bom Ikan”

Permainan ini bertujuan untuk pengenalan air secara tidak disadari, melatih kemampuan gerak dasar, unjuk kerja jasmani, keberanian, kejujuran, dan sportivitas.

Tempat untuk bermain adalah kolam renang yang dangkal.



### Peraturan permainan:

- Lokasi permainan di kolam dangkal yang aman dan nyaman.
- Peralatan yang dibutuhkan busa atau gabus segengaman.
- Satu pemain menjadi pemburu ikan dengan bom (busa/gabus) untuk menangkap ikan dengan cara mengebom yaitu melemparkan bom ke arah ikan-ikan atau disentuhkannya. Ikan yang dianggap kena bom adalah ikan yang terkena oleh bom atau tersentuh oleh bom itu.
- Ikan dapat menghindari dari bom dengan cara menyelam atau meliuk ke kanan ke kiri dan bergerak menjauhi si pengebom. Jika ikan terkena bom maka dengan sendirinya berubah peran menjadi pemburu ikan, sedang pemburu ikan berubah peran menjadi ikan.

### Cara bermain:

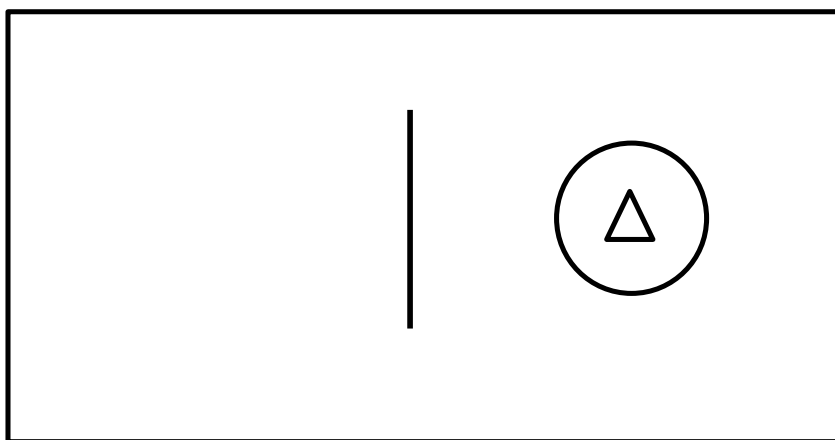
Setelah melalui undian atau secara sukarela ada seorang pemain sebagai pemburu ikan, dan yang lain bertindak sebagai ikan yang menyebar di dalam kolam tersebut maka pemburu ikan dengan membawa "bom" busa/gabus tersebut untuk dilemparkan ke ikan-ikan tersebut. Ikan-ikan boleh menghindar dari serangan bom dengan cara menyelam ke dalam air atau meliuk ke kanan atau ke kiri. Kalau ada ikan yang terkena bom tersebut berarti langsung dengan sendirinya berubah peran menjadi pemburu ikan, sedang sang pemburu berubah menjadi ikan.

## 14. Permainan "Roboh Candi"

Permainan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar, unjuk kerja jasmani, kerja sama, kreatifitas, kejujuran dan sportivitas.

Aktivitas jasmani yang ditampilkan dalam permainan ini adalah berlari, berjalan, melempar, menendang.

Tempat bermain tanah lapang secukupnya.



### Peraturan permainan:

- Tempat bermain tanah lapang atau halaman yang luas.
- Peralatan yang dibutuhkan adalah pecahan genting .
- Pecahan genting disusun ke atas menyerupai "candi"
- Salah satu pemain bertugas menjadi penjaga candi.
- Pemain yang lain bertugas sebagai perusuh untuk merobohkan candi.

- Penjaga candi bisa melepaskan diri jika mampu menebak perusuh yang bersembunyi di sekitar candi yang dijaga. Tetap dalam keadaan utuh.
- Peroboh candi boleh merobohkan candi jika penjaga candi di luar batas penjagaan candi.

**Cara bermain:**

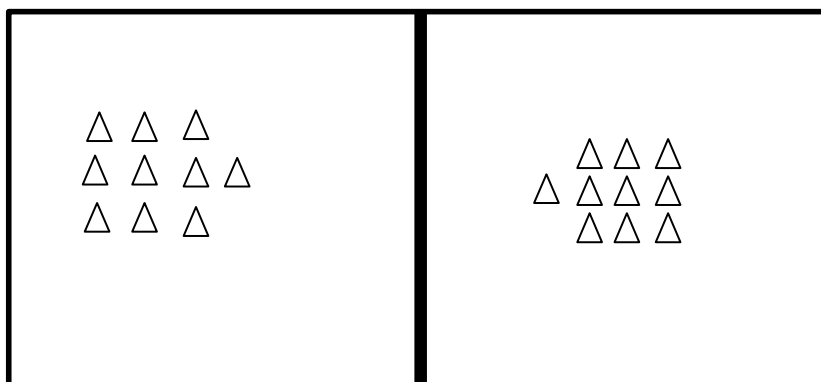
Setelah melalui undian atau ada satu sukarelawan menjadi penjaga candi maka permainan dimulai dengan cara salah satu peroboh untuk melempar candi dengan pecahan genting yang lain, jika mengenai candi dan candi itu roboh maka penjaga candi segera menyusun candi kembali, sedang pemain lain segera berlari untuk bersembunyi di sekitar lapangan tersebut.

Setelah selesai menyusun candi, penjaga candi segera mencari perusuh peroboh candi untuk disebut namanya, bila cocok yang disebut tadi segera keluar dan apabila candi tetap berdiri utuh maka peroboh tadi berganti menjadi penjaga candi dan permainan dimulai lagi. Demikian seterusnya permainan ini dimainkan dengan situasi yang menyenangkan.

## 15. Permainan “Sapu Bersih”

Permainan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar, unjuk kerja jasmani, kerja sama, kreativitas, dan sportivitas. Aktivitas jasmani yang dilakukan seperti berlari, berjalan, menangkap, melempar, meloncat, melompat, kecepatan, koordinasi, kelincahan, keseimbangan, daya tahan, ketepatan.

Lapangan yang digunakan lapangan bulutangkis



### **Peraturan permainan:**

- Tempat bermain adalah lapangan bulutangkis yang sudah dipasang net.
- Peralatan yang dibutuhkan yaitu 40 sutlecock, 1 net bulutangkis.
- Kelas dibagi dua kelompok yang saling berada di belahan lapangan masing-masing yang dibatasi oleh net.
- Prinsip permainan ini adalah membersihkan lapangannya sendiri dengan cara membuang sutlecock ("sampah") ke lapangan sebelah dengan cara melemparkan sutlecock melewati atas net dan masuk dalam lapangan permainan lawan.
- Dalam membersihkan lapangannya sendiri hanya diperbolehkan satu demi satu maksudnya mengambil satu sampah lalu di lempar ke lapangan lawan lalu kembali lagi untuk mengambil satu sampah yang lain dan dilemparkan ke lapangan lawan.
- Permainan ini dibatasi dengan waktu per tiga menit.
- Pemenang dalam permainan ini adalah regu ng jumlah sampahnya sedikit dari pada regu lainnya.

### **Cara bermain:**

Pemain ada dua tim yang sudah menempati lapangannya masing-masing yang dibatasi oleh net.

Di setiap lapangan sudah ditempatkan masing-masing 20 sutlecock secara acak dan adil.

Setelah ada aba-aba mulai (peluit pendek satu kali...prit) maka segera semua pemain untuk berusaha membuang sampah ke lapangan lawan dengan cara melempar sutlecock satu demi satu melauí atas net samapi waktu berakhir dengan tanda peluit panjang satu kali (priiiiit).

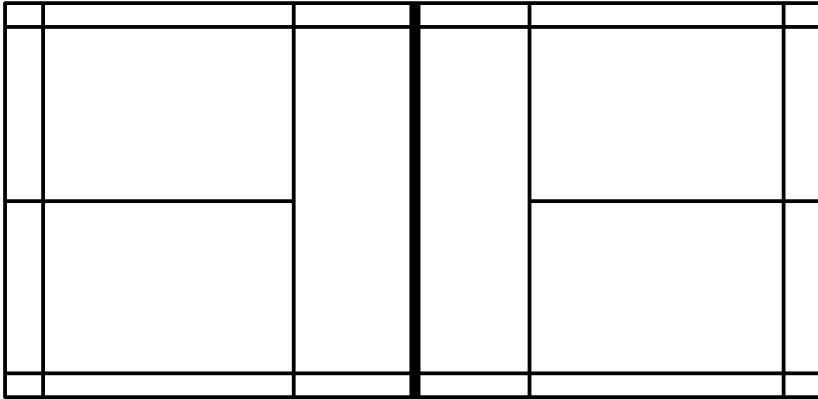
Permainan dapat dilakukan 3 atau 5 kali permainan.

Regu pemenang adalah regu yang memiliki jumlah sampah (sutlecock) yang ada di lapangannya sendiri lebih sedikit dari pada regu lawan.

Permainan ini dapat dilakukan satu lawan satu, dua lawan dua, atau beregu yang lain.

## 16. Permainan Bulutangkis Sederhana

Permainan ini bertujuan untuk pengenalan permainan bulutangkis, melatih kemampuan gerak dasar, unjuk kerja jasmani, keterampilan dasar bermain bulutangkis, kejujuran, kreativitas, dan sportivitas. Aktivitas jasmani yang ditampilkan seperti memukul, melangkah, power, kecepatan, ketepatan, koordinasi, daya tahan, keseimbangan. Lapangan bulutangkis sebagai arena permainan.



### Peraturan permainan:

- Tempat bermain adalah lapangan bulutangkis beserta net yang sudah terpasang.
- Peralatan yang dibutuhkan : raket dan sutlecock.
- Prinsip bermain bulutangkis ini adalah pemain berusaha untuk memukul sutlecock ke lapangan permainan lawan melewati atas net dan berusaha jangan sampai sutlecock tersebut jatuh di lapangan permainan sendiri.
- Permainan dimulai melalui servis yang dilakukan dari lapangannya sendiri. Servis dilakukan dengan cara tangan bebas memegang sutlecock lalu dilepaskan dan dipukul menggunakan raket dengan ayunan lengan bawah atau ayunan backhand, sutlecock melalui atas net dan masuk lapangan permainan lawan di belakang garis servis.
- Servis dalam keadaan angka genap dari sebelah kanan ke arah daerah servis kanan lapangan lawan dan sebaliknya angka ganjil dari sebelah kiri ke arah daerah servis kiri lapangan permainan lawan.



- Setiap suttlecock jatuh di lapangan permainan sendiri terjadi penambahan angka atau poin untuk lawan atau sebaliknya.
- Permainan selesai apabila salah satu pemain memperoleh angka 21.

**Cara bermain:**

Pemain yang berhak servis melakukan servis dan penerima servis mengembalikan servis tersebut maka terjadilah reli sampai terjadi suttlecock jatuh. Demikian seterusnya dimulai dari servis dan berakhir pada saat bola jatuh di lapangan permainan.

Permainan berakhir pada saat salah satu pemain memperoleh angka 21.

Permainan dapat dilakukan 2 game kemenangan. permainan ini dapat dilakukan nomor tunggal, ganda atau bertiga.

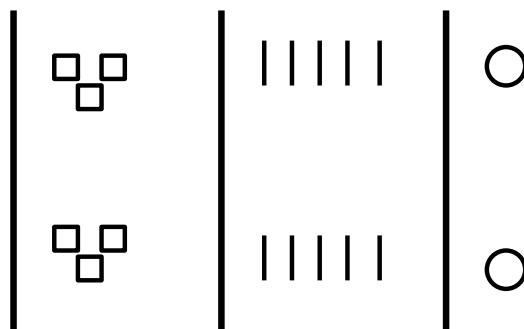
## 17. Permainan Seberang Sungai

Permainan ini bertujuan untuk melatih kemampuan gerak dasar, unjuk kerja jasmani, kerjasama, kreativitas, dan sportivitas.

Aktivitas jasmani yang ditampilkan, jalan, jongkok, lompat, loncat, merangkak, berguling, mengayun, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, power, daya tahan.

Tempat bermain tanah lapang, aula kelas, atau halaman.

Peralatan yang dibutuhkan : balok kayu, bilah, gawang kecil, simpai, cone.



### **Cara bermain:**

Peserta dibagi menjadi dua kelompok

Setelah aba-abad mulai maka urutan pertama melakukan penyeberangan sungai dengan cara gerakan pertama adalah melewati sungai dengan tiga balok dan kaki atau anggota tubuh tidak boleh menyentuh tanah, dilanjut melewati bilah dengan cara meloncat, selanjutnya melewati gorong-gorong yaitu gawang kecil dengan cara merangkak atau cara lain setiap peserta harus beda gerakan dalam melewati gorong-gorong tersebut, kemudian melompat menuju simpai kemudian main simpai sesuai sifatnya. Setelah semua peserta melakukan maka gerakan terakhir adalah memindahkan simpai dari peserta pertama sampai terakhir dengan cara berantai tanpa pegangan tangan kecuali peserta pertama.

Pemenangnya adalah kelompok yang mampu memindahkan simpai sampai pemain terakhir sesuai dengan peraturan permainan yang sah.

## **BAB VI**

### **PERMAINAN BOLA KECIL**

Pengertian bola dalam geometri adalah bangun ruang tiga dimensi yang dibentuk oleh tak terhingga lingkaran berjari-jari sama panjang dan berpusat pada satu titik yang sama dan hanya memiliki satu sisi. Dalam KBBI bola diartikan (1) benda bulat yang terbuat dari karet dan sebagainya untuk bermain-main, (2) barang yang bentuknya menyerupai bulatan. Pengertian bola dalam pembelajaran pendidikan jasmani tidak sampai sedetil itu ada yang berbentuk benar-benar bola yang bulat seperti bola: tenis meja, hoki, golf, tenis lapangan, wood ball, gate ball, base ball, soft ball, kasti, basket, sepak, voli, polo, dan ada yang tidak begitu bulat atau menyerupai bulatan seperti bulat telur, lonjong misal bola rugby. Hal penting dalam pendidikan jasmani bahwa bola mempunyai karakteristik: membulat, dapat menggelinding, memantul, berputar, dan dapat dibuat sendiri atau dari pabrik.

Bola dalam pendidikan jasmani dikategorikan menjadi dua yaitu bola kecil dan bola besar sehingga ada dua jenis permainan dengan menggunakan alat bola yaitu permainan bola besar dan permainan bola kecil. Sehingga pengertian permainan bola kecil adalah permainan yang menggunakan bola kecil sebagai alat untuk bermain. Sedangkan permainan bola besar adalah permainan yang menggunakan bola besar sebagai alat untuk bermain. Batasan bola tersebut termasuk bola besar atau kecil tidak ada ukuran yang pasti hanya "kesepakatan" bahwa bola yang dapat digenggam/dipegang satu tangan itu termasuk bola kecil, sedang bola yang tidak dapat digenggam satu tangan termasuk bola besar.

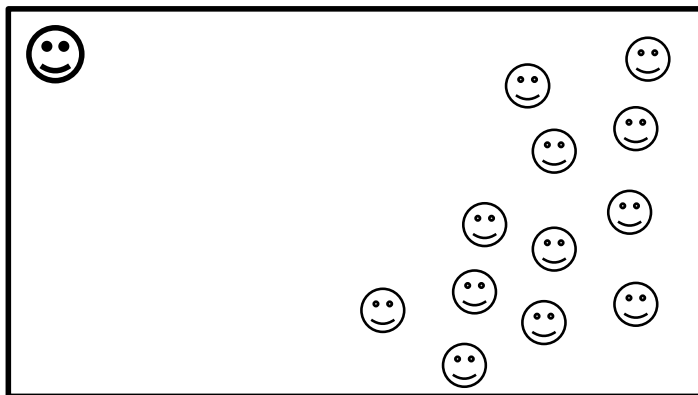
Berikut beberapa contoh permainan bola kecil:

## 1. Permainan Pemburu Kijang

Permainan ini bertujuan untuk melatih kemampuan gerak dasar, kemampuan motorik, keberanian, kejujuran, daya fikir, dan sportivitas.

Aktivitas jasmani yang ditampilkan: melempar, berlari, kecepatan, power, koordinasi, ketepatan, daya tahan.

Tempat bermain di tanah lapang, halaman, atau di dalam aula.



### Peraturan permainan:

- Tempat permainan tanah lapang atau aula.
- Peralatan yang dibutuhkan **bola tenis atau bola kecil modifikasi**
- Prinsip permainan ini adalah membebaskan diri dari predikat sebagai pemburu yaitu dengan cara berlari sambil membawa bola untuk dilemparkan ke tubuh teman yang lain dan yang kena lemparan dengan sendirinya jadi pemburu dan si pelempar tadi bebas ikut teman lainnya.
- Pemburu berusaha mencari mangsa dengan cara mengejar kijang-kijang untuk ditangkap dengan cara dilempar dengan bola, jika mengenai sasaran maka pemburu berubah jadi kijang dan yang terkena lemparan berubah jadi pemburu. Lemparan dianggap sah jika mengenai kijang selain kepala.
- Kijang-kijang berusaha menjauh dari pemburu dengan cara berlari atau menghindari dari lemparan bola pemburu.

### Cara bermain:

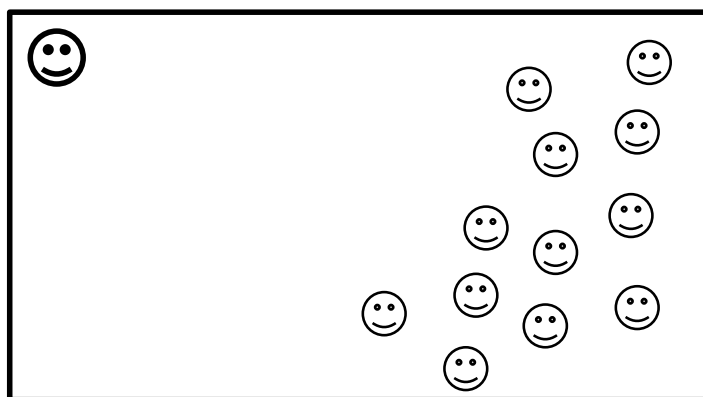
Setelah ditentukan salah seorang sebagai pemburu maka dengan aba-aba mulai (peluit) segera pemburu berusaha mencari kijang untuk ditangkap atau dilempar bola, dan kijang-kijang bertebaran dan berusaha untuk menyelamatkan diri dari kejaran pemburu dengan cara berlari menjauh atau menghindari dari lemparan bola pemburu. Demikian permainan berlangsung sampai terjadi pergantian pemburu dan kijang berkali-kali. Permainan ini dapat dibatasi dengan waktu selama 10 menit.

## 2. Permainan “Pemburu Berantai”

Permainan ini bertujuan untuk melatih kemampuan gerak dasar, kemampuan motorik, keberanian, kejujuran, kerjasama, daya fikir, dan sportivitas.

Aktivitas jasmani yang ditampilkan : melempar, menangkap, berlari, kecepatan, power, koordinasi, ketepatan, daya tahan.

Tempat bermain di tanah lapang, halaman, atau di dalam aula.



### Peraturan permainan:

- Tempat permainan tanah lapang atau aula.
- Peralatan yang dibutuhkan **bola tenis atau bola kecil modifikasi**
- Prinsip permainan ini adalah mencari teman sebagai pemburu sampai semua obyek buruannya berprediat sebagai pemburu dengan cara
- berusaha untuk melempar buruannya dengan bola dan yang terkena lemparan langsung berubah menjadi pemburu ikut memburu buruannya.

- Pemburu yang membawa bola tidak boleh berlari kecuali pemburu yang pertama saat permainan di mulai.
- Pemburu pertama berusaha mencari mangsa dengan cara mengejar kijang-kijang untuk ditangkap dengan cara dilempar dengan bola, jika mengenai sasaran maka yang terkena lemparan berubah jadi pemburu.
- Lemparan dianggap sah jika mengenai kijang selain kepala.
- Kijang-kijang berusaha menjauh dari pemburu dengan cara berlari atau menghindar dari lemparan bola pemburu.

#### **Cara bermain:**

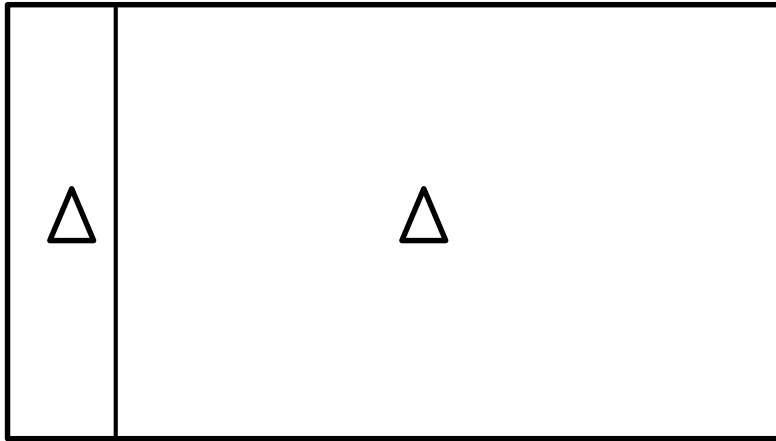
Setelah ditentukan salah seorang sebagai pemburu maka dengan aba-aba mulai (peluit) segera pemburu berusaha mencari kijang untuk ditangkap atau dilempar bola, dan kijang-kijang bertebaran dan berusaha untuk menyelamatkan diri dari kejaran pemburu dengan cara berlari menjauh atau menghindar dari lemparan bola pemburu. Jika ada yang terkena lemparan maka kijang tersebut berubah menjadi pemburu dan dalam bermain berikutnya pemburu pembawa bola tidak boleh berlari, dan boleh pemburu yang tidak membawa bola bebas berlari, sehingga dalam memburu dibutuhkan kemampuan melempar, menangkap bola.. Demikian permainan berlangsung sampai seluruh buruan berubah menjadi pemburu.terjadi pergantian pemburu.

### **3. Permainan “Kulari”**

Permainan ini bertujuan untuk melatih kemampuan gerak dasar, kemampuan motorik, keberanian, kejujuran, daya fikir, dan sportivitas.

Aktivitas jasmani yang ditampilkan: memukul, berlari, menangkap, kecepatan, power, koordinasi, ketepatan, daya tahan.

Tempat bermain di tanah lapang, halaman, atau di dalam aula.



### Peraturan permainan:

- Bentuk lapangan empat persegi panjang atau disesuaikan dengan tempat yang ada, yang ditandai dengan ruang pemukul, tempat pemukul, dan tiang hinggap.
- Peralatan yang dibutuhkan dalam permainan ini adalah **bola kecil (tenis)**, alat pemukul, cone, botol air mineral, tiang hinggap.
- Prinsip bermain dalam permainan ini adalah pemain secara individu mencetak skor sebanyak-banyaknya dengan cara memukul kemudian berlari ke tempat hinggap dan kembali lagi ke ruang pemukul dengan selamat.
- Cara memukul bola yang betul adalah pemain menggunakan alat pemukul untuk memukul bola dengan pegangan satu tangan atau dua tangan dari bola yang ditempatkan pada ujung cone atau ujung botol air mineral yang berdiri tegak. Pukulan yang benar adalah jika bola kena alat pemukul dan jatuh di dalam lapangan permainan.
- Cara mencetak angka bagi pemukul adalah dengan hasil pukulannya sendiri mampu berlari ke tiang hinggap dan kembali ke ruang pukul dengan selamat. Bagi penjaga adalah dengan cara menangkap langsung bola lambung dari hasil pukulan pemukul.
- Cara mematikan pemukul adalah dengan cara melempar bola ke dalam ruang pemukul.
- Pergantian pemukul saat terjadi pemukul mati, dan digantikan oleh pemain nomor berikutnya, dan pemukul menjagi penjaga.

- Pemenang dari permainan ini adalah pemain yang mempunyai skor tertinggi.
- Tanda-tanda perwasitan :
  - Peluit pendek dua kali (prit..prit) permainan dimulai.
  - Peluit panjang sekali (priiitit) pemukul "mati"
  - Peluit panjang tiga kali (priiit..priiit...priiit) permainan berakhir.

#### **Cara bermain:**

Para pemain berbaris ke belakang dan berhitung dari nomor satu ke nomor berikutnya sampai terakhir, misalnya sampai nomor 20.

Permainan dimulai dari pemain nomor satu untuk melakukan pemukulan dan pemain lain menjadi penjaga, setelah pemain nomor satu tersebut melakukan pemukulan terhadap bola yang sudah diletakkan di tempat bola maka pemain tersebut berlari ke arah tiang hinggap dan lanjut lari kembali ke ruang pemukul, jika selamat memperoleh skor 1 dan siap memukul kembali, tetapi jika pemukul tersebut mati karena lemparan penjaga sudah duluan sampai ke ruang pemukul maka si pemukul berganti menjadi penjaga, sedang nomor 2 masuk menjadi pemukul, demikian selanjutnya sampai semua pemain merasakan sebagai pemukul.

Pemenangnya adalah pemain yang mempunyai skor terbanyak.

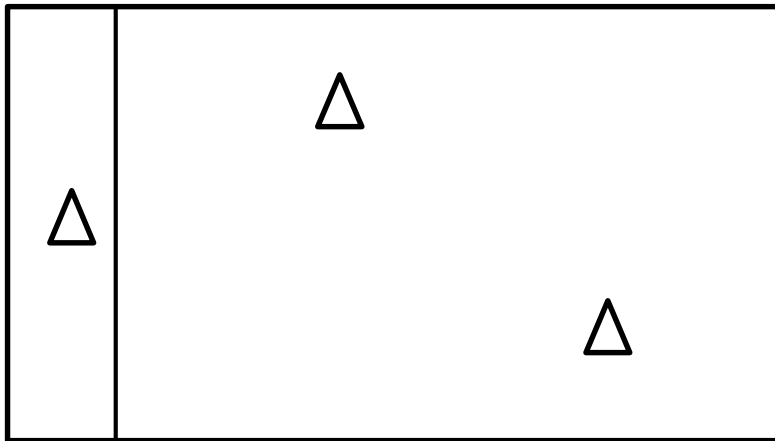
## **4. Permainan "Pukul Lari"**

Permainan ini bertujuan untuk melatih kemampuan gerak dasar, kemampuan motorik, ketrampilan, keberanian, kejujuran, dan sportivitas.

Aktivitas jasmani yang ditampilkan : memukul, berlari, mengayun, menangkap, melempar, kecepatan, power, koordinasi, ketepatan, fleksibilitas, dan keseimbangan.

Tempat bermain di tanah lapang, halaman sekolah, atau aula sekolah.





### Peraturan permainan:

- Lapangan permainan berbentuk empat persegi panjang atau menyesuaikan tempat yang ada.
- Peralatan yang digunakan dalam permainan ini **bola tenis**, alat pemukul, cone, botol air mineral. Nomor dada/punggung untuk pembeda tim.
- Teknik yang dikuasai oleh pemain : memukul dengan satu atau dua tangan, melempar, menangkap, dan berlari.
- Cara memukul: pemukul berdiri di ruang pemukul untuk siap-siap memukul bola yang diletakkan diujung cone atau botol air mineral.
- Bola dipukul sendiri dari tempat yang sudah disediakan yaitu diujung cone atau di ujung botol air mineral.
- Pukulan sah apabila bola terkena alat pemukul an jatuh di arena lapangan permainan.
- Hak memukul hanya sekali.
- Pukulan salah diberi tanda 0, dan pukulan sah diberi tanda titik.
- Setelah memukul harus segera lari menuju base 1 , atau 2, dan dari base 2 dapat langsung pulang.
- Cara memperoleh angka/skor yaitu setiap pelari yang berlari dari base 2 kembali ke tempat memukul tadi dengan selamat memperoleh skor 1, kecuali dengan pukulannya sendiri memperoleh skor 2. Bagi penjaga mampu menangkap bola lambung hasil pukulan secara langsung memperoleh skor satu.

- Cara menangkap bola dengan satu tangan atau dua tangan diperbolehkan.
- Cara mematikan yaitu dengan cara melempar bola melewati garis pemukul pelari dinyatakan mati, dan pelari tersebut tetap bermain ke base berikutnya.
- Pergantian posisi regu jaga dan regu pemukul setelah terjadi 3x mati atau tangkap bola 3x.
- Jika pemukul lepas saat memukul terjadi pergantian bebas.
- Pemenang permainan ini adalah regu yang memperoleh skor yang paling banyak.
- Tanda-tanda perwasitan dalam permainan ini:
  - Peluit panjang satu kali (priiiiit) permainan dimulai.
  - Peluit pendek satu kali (prit) pelari dimatikan.
  - Peluit pendek dua kali (prit..prit) pukulan salah.
  - Peluit panjang dua kali (priit..priiit) pergantian posisi tim.
  - Peluit panjang tiga kali (priiit.priit...priiiiit) permainan berakhir.
  - Waktu bermain 2 x 20 menit

#### **Cara bermain :**

Prinsip permainan ini adalah mencetak skor sebanyak-banyaknya dengan cara memukul sendiri atau hasil pukulan pemain lain, berlari ke base 1, ke base 2, dan kembali ke ruang pemukul dengan selamat.

Permainan ini dilakukan oleh dua tim, setiap tim beranggotakan 12 anak atau menyesuaikan yang ada.

Setelah melalui undian untuk menentukan tim jaga dan tim pemukul maka segera menempatkan diri di posisinya masing-masing.

Urutan memukul mulai dari nomor punggung yang paling kecil.

Setelah memukul segera berlari ke arah base 1, ke base 2, dan kembali ke ruang pemukul.

Sedang tim jaga berusaha untuk mematikan lawan dengan cara melempar bola ke arah ruang pemukul atau menangkap bola lambung hasil pukulan.

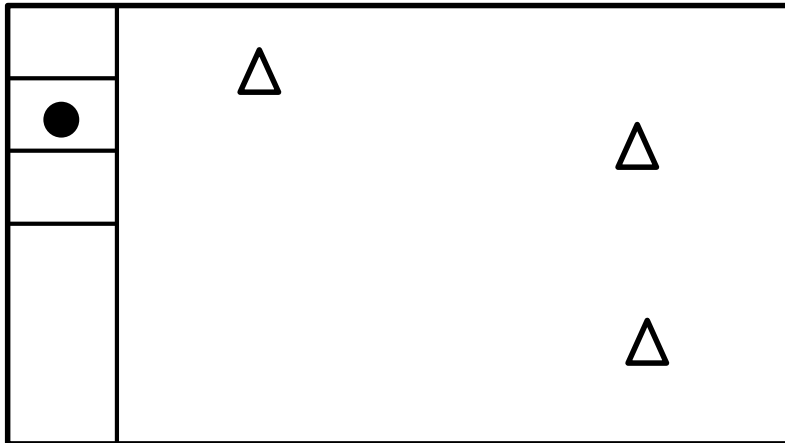
Demikian seterusnya sampai terjadi pergantian posisi tim. Pergantian bebas urutan pemukul dari nomor 1, sedang pergantian biasa pemukul pertama adalah pemukul berikutnya dari saat terjadi pergantian tersebut.

## 5. Permainan “Bola Breng 1”

Permainan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar, unjuk kerja jasmani, kebugaran jasmani, keterampilan, kerjasama, kreativitas, kejujuran, dan sportivitas.

Aktivitas jasmani yang ditampilkan yaitu berlari, memukul, menangkap, melempar, kecepatan, power, koordinasi, fleksibilitas, dan kesimbangan.

Tempat bermain di tanah lapang atau di halaman yang luas.



### Peraturan permainan:

- Prinsip permainan ini adalah mencetak point/skor sebanyak-banyaknya melalui hasil pukulan yang baik dan berlari antar tiang hinggap sampai kembali ke ruang bebas dengan selamat, dan menangkap bola lambung langsung dari udara tanpa mengenai tanah lebih dahulu.
- Lapangan permainan berbentuk empat persegi panjang dengan lebar 30 meter dan panjang 60 meter atau menyesuaikan tempat yang ada.
- Batas-batas dalam lapangan ada garis melintang sejajar garis belakang 5 meter dari garis belakang yang terbagi menjadi ruang pelambung dan ruang bebas, ruang pemukul, dan ruang penjaga belakang, di setiap sudut lapangan dan titik tengah garis tepi lapangan ada bendera atau cone, dan ada 3 tiang hinggap yaitu tiang hinggap pertolongan di depan kiri ruang pemukul, dan di belakang dekat garis belakang.

- Peralatan yang digunakan: **bola kasti/tenis, pemukul, kaleng bekas kue, nomor dada/punggung sebagai pembeda.**
- Jumlah pemain setiap regu 12 orang (fleksibel) atau menyesuaikan jumlah siswa dalam kelas tersebut.
- Teknik memukul bola dengan tangan satu, bola dilambungkan sendiri dan dipukul ke arah lapangan dan masukdi area lapangan permainan. Hasil pukulan yang apabila bola jatuh di dalam lapangan permainan dan bola juga boleh jatuh di luar lapangan permainan setelah titik tengah dari garis tepi lapangan tetapi kalau bola jatuh di lapangan dahulu terus menggelinding sebelum separo lapangan dianggap sah.
- Hak memukul sekali.
- Teknik melempar dalam permainan ini bebas
- Teknik menangkap bola juga dibebaskan.
- Penjaga kaleng khusus seorang penjaga yang bertugas "ngebrenng" yaitu melemparkan bola ke kaleng.
- Poin/skor terjadi apabila pemain pemukul mampu kembali ke ruang bebas dengan selamat dari tiang hinggap 2 memperoleh skor 1 dan jika karena pukulannya sendiri skor 2, bagi tim penjaga menangkap bola lambung dari hasil pukulan juga memperoleh skor 1.
- Cara mematikan lawan adalah dengan memantulkan bola di atas kaleng ("breng") yang sudah disediakan saat pemain lawan berlari dari ruang pemukul ke arah tiang hinggap, dan dari tiang hinggap ke ruang bebas.
- Pemain dinyatakan mati apabila saat ada suara "breng" yaitu bola dipemparkan oleh petugas breng belum sampai pada tujuannya yaitu tiang hinggap 1,2, 3 atau ruang bebas dan pukulan tidak sah.
- Pergantian posisi tempat dilakukan apabila skor kumulatif tangkap bola 3 kali atau mati 3 kali
- Pergantian bebas terjadi pada saat alat pemukul lepas atau terlempar membahayakan pemain lain.
- Urutan memukul dari nomor yang paling kecil.
- Tidak ada pembatasan pemain di tiang hinggap.
- Jika tinggal seorang diri di ruang pemukul pemain tersebut berhak memukul 3 kali.

- Penskoran : pukulan salah (0), pukulan benar (.), pulang dengan selamat 1 atau 2 karena hasil pukulannya sendiri, tangkap bola (1).
- Tanda-tanda perwasitan:
  - Peluit panjang satu kali (priiit) permainan dimulai.
  - Peluit pendek satu kali (prit) terjadi kesahan/mati
  - Peluit pendek dua kali (prit..prit) pukulan salah
  - Peluit panjang dua kali (priit..priiit) pergantian tempat atau setengah waktu permainan.
  - Peluit panjang tiga kali (priiit.priiit..priiiiit) permainan berakhir.
  - Waktu permainan 2x20 menit dengan waktu istirahat 5 menit.

#### **Cara bermain:**

Nomor urut 1 melakukan pukulan dan setelah itu lari ke tiang hinggap 1, jika sudah sampai tiang hinggap tidak terdengar suara breng berarti selamat, dilanjutkan nomor berikutnya, demikian samapai terjadi 3 kali mati atau 3 kali tangkap bola baru terjadi pergantian tempat. Pergantian bebas apabila alat pemukul terlepas/terlempar ke arah lapangan atau membahayakan peain alin menurut pengamatan wasit.

## **6. Permainan “Bola Breng 2”**

Permainan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar, unjuk kerja jasmani, kebugaran jasmani, keterampilan, kerjasama, kreativitas, kejujuran, dan sportivitas.

Aktivitas jasmani yang ditampilkan yaitu: berlari, berjalan, memukul, menangkap, melempar, kecepatan, power, koordinasi, fleksibilitas, dan keseimbangan.

Tempat bermain di tanah lapang atau di halaman yang luas.



### Peraturan permainan:

- Prinsip permainan ini adalah mencetak point/skor sebanyak-banyaknya melalui hasil pukulan yang baik dan berlari antar tiang hinggap sampai kembali ke ruang bebas dengan selamat, dan menangkap bola lambung langsung dari udara tanpa mengenai tanah lebih dahulu.
- Lapangan permainan berbentuk empat persegi panjang dengan lebar 30 meter dan panjang 60 meter atau menyesuaikan tempat yang ada.
- Batas-batas dalam lapangan ada garis melintang sejajar garis belakang 5 meter dari garis belakang yang terbagi menjadi ruang pelambung dan ruang bebas, ruang pemukul, dan ruang penjaga belakang, di setiap sudut lapangan dan titik tengah garis tepi lapangan ada bendera atau cone, dan ada 2 tiang hinggap yaitu tiang hinggap pertolongan di depan kiri ruang pemukul, dan di belakang dekat garis belakang.
- Peralatan yang digunakan : **bola kasti/tenis, pemukul, kaleng bekas kue, nomor dada/punggung sebagai pembeda.**
- Jumlah pemain setiap regu 12 orang (fleksibel) menyesuaikan jumlah peserta didik dalam kelas tersebut.
- Teknik memukul bola dengan tangan satu , bola dilambungkan oleh teman satu tim dan dipukul ke arah lapangan dan masuk di area lapangan permainan. Pukulan benar apabila bola jatuh di dalam lapangan permainan dan bola juga boleh jatuh di luar lapangan permainan setelah titik tengah dari garis tepi

- lapangan tetapi kalau bola jatuh di lapangan dahulu terus menggelinding sebelum setengah lapangan dianggap sah.
- Setelah memukul pemukul diletakkan di ruang pemukul.
  - Hak memukul sekali.
  - Lemparan pelambung dengan lemparan ayunan lengan bawah, setinggi antara di atas lutut dan di bawah leher atau sesuai permintaan pemukul.
  - Teknik melempar untuk tim jaga dalam permainan ini bebas.
  - Teknik menangkap bola juga dibebaskan untuk penjaga
  - Penjaga kaleng seorang diri yang bertugas "ngebreg".
  - Poin/skor terjadi apabila pemain pemukul mampu kembali ke ruang bebas dengan selamat dari tiang hinggap 2 memperoleh skor 1 dan jika karena pukulannya sendiri skor 2, bagi tim penjaga menangkap bola lambung dari hasil pukulan juga memperoleh skor 1.
  - Cara mematikan lawan adalah dengan memantulkan bola di atas kaleng yang sudah disediakan saat pemain lawan berlari dari ruang pemukul ke arah tiang hinggap, dan dari tiang hinggap ke ruang bebas.
  - Pemain dinyatakan mati apabila saat ada suara "breg" yaitu bola dipemparkan oleh petugas breg belum sampai pada tujuannya yaitu tiang hinggap 1,2, atau ruang bebas. Bola hasil pukulan tidak masuk di lapangan permainan.
  - Pergantian posisi tempat dilakukan apabila skor kumulatif tangkap bola 3 atau mati 5x
  - Pergantian bebas terjadi pada saat alat pemukul lepas atau terlempar membahayakan pemain lain, dan di ruang bebas hanya ada seorang pemain.
  - Pemukul berurutan dari nomor yang paling kecil.
  - Di tiang hinggap maksimal ditempati 3 orang pemain.
  - Di ruang bebas minimal ada 2 orang pemain dari tim regu pemukul.
  - Penskoran : pukulan salah (0), pukulan benar (.), pulang dengan selamat 1 atau skor 2 karena hasil pukulannya sendiri, tangkap bola (1).

- Tanda-tanda perwasitan :
  - Peluit panjang satu kali (priiit) permainan dimulai.
  - Peluit pendek satu kali (prit) terjadi kesahan/mati
  - Peluit pendek dua kali (prit..prit) pukulan salah
  - Peluit panjang dua kali (priit..priiit) pergantian tempat atau setengah waktu permainan.
  - Peluit panjang tiga kali (priiit.priiit..priiit) permainan berakhir.

Cara bermain:

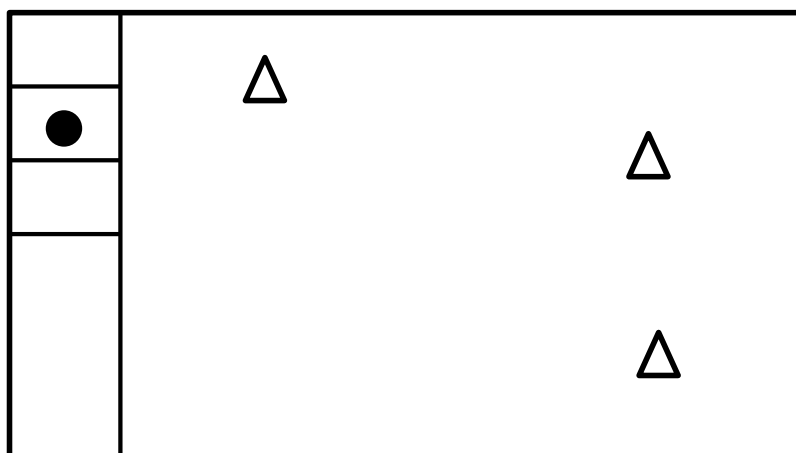
Nomor urut 1 melakukan pukulan dan setelah itu lari ke tiang hinggap 1, jika sudah sampai tiang hinggap tidak terdengar suara breng berarti selamat, dilanjutkan nomor berikutnya, demikian samapai terjadi 3 mati atau 3 tangkap bola baru terjadi pergantian tempat.

## 7. Permainan “Bola Breng 3”

Permainan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar, unjuk kerja jasmani, kebugaran jasmani, keterampilan, kerjasama, kreativitas, kejujuran, dan sportivitas.

Aktivitas jasmani yang ditampilkan yaitu: berlari, berjalan, meliuk, memukul, menangkap, melempar, kecepatan, power, koordinasi, kelincahan, fleksibilitas, dan keseimbangan.

Tempat bermain di tanah lapang atau di halaman yang luas.





### Peraturan permainan:

- Prinsip permainan ini adalah mencetak poin/skor sebanyak-banyaknya melalui hasil pukulan yang baik dan berlari antar tiang hinggap sampai kembali ke ruang bebas dengan selamat, dan menangkap bola lambung langsung dari udara tanpa mengenai tanah lebih dahulu.
- Lapangan permainan berbentuk empat persegi panjang dengan lebar 30 meter dan panjang 60 meter atau menyesuaikan tempat yang ada.
- Batas-batas dalam lapangan ada garis melintang sejajar garis belakang 5 meter dari garis belakang yang terbagi menjadi ruang pelambung dan ruang bebas, ruang pemukul, dan ruang penjaga belakang, di setiap sudut lapangan dan titik tengah garis tepi lapangan ada bendera atau cone, dan ada 3 tiang hinggap yaitu tiang hinggap pertolongan di depan kiri ruang pemukul, dan 2 tiang di belakang dekat garis belakang.
- Peralatan yang digunakan: **bola kasti/tenis, pemukul, kaleng bekas kue, nomor dada/punggung sebagai pembeda.**
- Jumlah pemain setiap tim 12 orang (fleksibel) atau menyesuaikan jumlah peserat didik dalam kelas tersebut.
- Teknik memukul bola dengan tangan satu, bola dilambungkan sendiri dan dipukul ke arah lapangan dan masukdi area lapangan permainan. Hasil pukulan yang apabila bola jatuh di dalam lapangan permainan dan bola juga boleh jatuh di luar lapangan permainan setelah titik tengah dari garis tepi lapangan tetapi kalau bola jatuh di lapangan dahulu terus menggelinding sebelum setengah lapangan dianggap sah.
- Hak memukul sekali.
- Teknik melempar dalam permainan ini bebas
- Lemparan pelambung dari ayunan lengan bawah dengan ketinggian di atas lutut dan di bawah leher pemukul atau sesuai permintaan pemukul.
- Pelambung dari regu jaga.
- Teknik menangkap bola juga dibebaskan.

- Poin/skor terjadi apabila pemain pemukul mampu kembali ke ruang bebas dengan selamat dari tiang hinggap 2 atau 3 memperoleh skor 1 dan jika karena pukulannya sendiri skor 2, bagi tim penjaga jika berhasil menangkap bola lambung dari hasil pukulan juga memperoleh skor 1.
- Cara mematikan lawan adalah dengan memantulkan bola di atas kaleng ("breng") yang sudah disediakan saat pemain lawan berlari dari ruang pemukul ke arah tiang hinggap, dan dari tiang hinggap ke ruang bebas.
- Pemain dinyatakan mati apabila saat ada suara "breng" yaitu bola dipemparkan oleh petugas breng belum sampai pada tujuannya yaitu tiang hinggap 1,2,3 atau ruang bebas.
- Bola hasil pukulan tidak masuk di lapangan permainan juga dinyatakan mati.
- Pergantian posisi tempat dilakukan apabila skor kumulatif tangkap bola 5 kali atau mati 5 kali
- Pergantian bebas terjadi pada saat alat pemukul lepas atau terlempar membahayakan pemain lain.
- Pemukul berurutan dari nomor yang paling kecil.
- Pemain di tiang hinggap maksimal 3 orang.
- Jika tinggal seorang diri di ruang pemukul pemain tersebut berhak memukul 3 kali.
- Penskoran : pukulan salah (0), pukulan benar (.), pulang dengan selamat 1 atau 2 karena hasil pukulannya sendiri, tangkap bola (1).
- Tanda-tanda perwasitan :
  - Peluit panjang satu kali (priiit) permainan dimulai.
  - Peluit pendek satu kali (prit) terjadi kesahan/mati
  - Peluit pendek dua kali (prit..prit) pukulan salah
  - Peluit panjang dua kali (priit..priiit) pergantian tempat atau setengah waktu permainan.
  - Peluit panjang tiga kali (priiit.priiit..priiiiit) permainan berakhir.
  - Waktu permainan selama 2x20 menit dengan waktu istirahat 5 menit.

### **Cara bermain :**

Nomor urut 1 melakukan pukulan dan setelah itu lari ke tiang hinggap 1, jika sudah sampai tiang hinggap tidak terdengar suara breng berarti selamat, dilanjutkan nomor berikutnya, demikian sampai terjadi 5 kali mati atau 3 kali tangkap bola baru terjadi pergantian tempat.

Permainan dilakukan selama 2 x 20 menit dan waktu istirahat 5 menit.

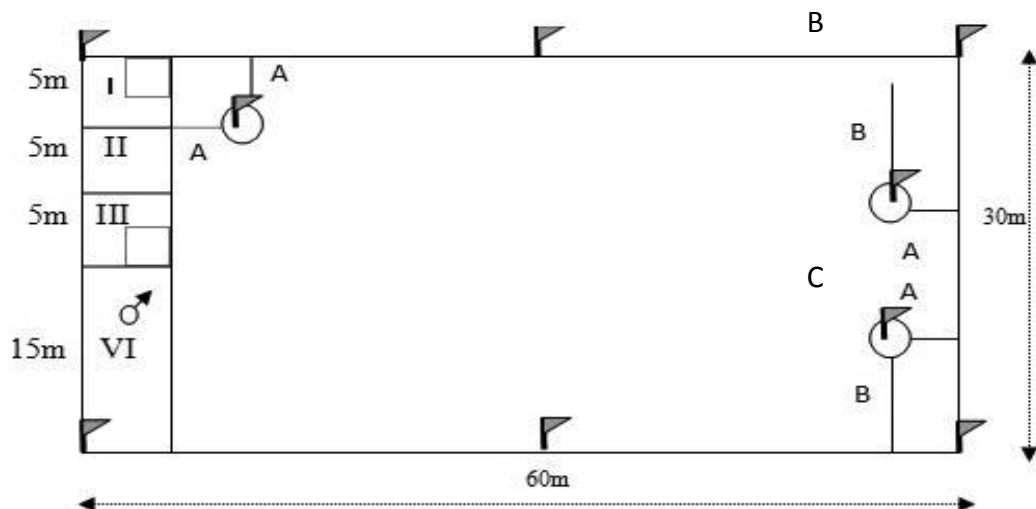
Pemenang ditentukan oleh skor yang paling banyak, jika sama dilihat skor larinya, jika masih sama ditentukan melalui undian.

## **8. Permainan Kasti**

Kasti merupakan salah satu permainan bola kecil yang menggunakan bola kecil dalam bermain. Permainan ini dimainkan oleh dua regu, yaitu regu pemukul dan regu penjaga. Regu pemukul berusaha mendapatkan skor/angka dengan memukul bola kemudian berlari menuju tiang hinggap dan kembali lagi ke ruang bebas. Sebaliknya, regu penjaga berusaha mematikan regu pemukul dengan cara melempar mengenai pelai atau menangkap bola lambung langsung yang belum menyentuh tanah sebanyak 3 kali.. Regu yang paling banyak mengumpulkan skor/angka setelah permainan berakhir . maka regu itulah yang memenangkan permainan ini.

### **Lapangan Permainan Kasti**

Lapangan kasti berbentuk empat persegi panjang dengan ukuran 30 X 60 meter. Ukuran ini bisa disesuaikan dengan kondisi lapangan yang ada, pada lapangan ini disediakan ruang bebas dengan ukuran 15 x 5 meter, ruang pemukul pelambung 5 x 5 meter, ruang pemukul 5x5 meter, dan ruang penjaga belakang 5 x 5 meter dan dalam lapangan permainan kasti berdiri tiang pertolongan (1) dan tiang bebas (2) yang memiliki tinggi minimal 1,5 meter dari permukaan tanah dan mudah dibedakan dengan tiang pembatas lapangan lainnya.



**Gambar : Lapangan Permainan Kasti**

Keterangan :

I : Ruang Penjaga Belakang

II : Ruang Pemukul

III : Ruang pelambung

IV : Ruang Tunggu /Bebas

A : Tiang hinggap pertolongan

B : Tiang hinggap bebas

C : Tiang hinggap bebas

**Alat perlengkapan dalam permainan kasti:**

Alat pemukul:

Alat pemukul terbuat dari kayu panjang 50 – 60 cm. penampangnya berbentuk bulat atau bulat telur, untuk yang bulat garis tengahnya 3,5 cm dan yang bulat telur lebarnya 5 cm dan tebalnya 3,5 cm, panjang pegangannya 15 – 20 cm, bulat pegangan berukuran 3 cm dan beratnya 70-80 gram.

Bola

Bola untuk permainan kasti sudah dibuat sedemikian rupa yang berisi ijuk atau sabut yang kelilingnya 19-21 cm dan beratnya 70-80 gram. Bola untuk anak SD juga bisa memakai bola tenis atau bola plastik yang dimodifikasi bentuknya.

## Tiang hinggap

Tiang hinggap pertolongan terbuat dari bahan yang tidak mudah patah, seperti besi, kayu, piber, atau bambu. Tiang pertolongan ditancapkan di tengah lingkaran dengan jari-jari 1 meter dan tinggi tiang pertolongan dari tanah 1,5 meter. Jarak tiang pertolongan dengan dari garis pukul adalah 5 meter dan jarak dari garis samping 5 meter.

Tiang hinggap/bebas dalam permainan kasti ada 2 buah yang ditancapkan dalam tanah, lingkaran berjari-jari 1 meter, kedua tiang tersebut ditancapkan dengan jarak 5 meter dan garis belakang dan 10 meter dari garis samping kanan dan kiri. Pemain yang sudah berada ditiang hinggap aman dari incaran pemain penjaga yang memegang bola selagi pemain pemukul tidak berpindah tempat ketiang hinggap yang lainnya.

## Nomor dada/punggung

Dalam permainan kasti setiap pemain harus memakai nomor dada yang terbuat dari kain terpasang di depan dan punggung. Nomor dada terdiri atas nomor 1-15. Nomor urut 1-12 untuk pemain inti dan nomor 13-15 untuk pemain cadangan.

### **Peraturan Permainan**

Permainan kasti ini dimainkan oleh dua regu yaitu regu jaga dan regu pemukul dengan jumlah anggota 12 atau menyesuaikan kelas yang ada. Setiap regu ada seorang kaptennya.

### **Regu pemukul**

- Setiap pemain berhak memukul 1 kali, kecuali pemain terakhir berhak memukul sebanyak 3 kali pukulan.
- Sesudah memukul pemain harus meletakkan alat pemukul di dalam ruang pemukul dan berlari menuju tiang hinggap kemudin pulang ke ruang bebas.

### **Regu penjaga**

- Mematikan lawan dengan cara dilemparkan ke badan pelari kecuali kepala.
- Menangkap bola lambung langsung dari pukulan yang belum menyentuh tanah.
- Membakar ruang bebas, jika ruang bebas kosong.

### **Pelambung**

- Melambungkan bola dengan ayunan lengan bawah sesuai dengan permintaan pemukul
- Jika lambungan salah sampai 3 kali berturut-turut, pemukul bebas ke tiang pertolongan

### **Pukulan benar**

- Pukulan dinyatakan benar apabila bola yang dipukul melewati garis pukul dan jatuh di lapangan permainan kecali setena lapangan dan garis belakang.
- Bola harus mengenai alat pemukul.

### **Penghitungan skor/angka:**

- Skor/angka satu (1) jika pemain memukul bola dengan benar kemudian berlari hinggap di tiang pertolongan, tiang bebas, kembali ke ruang bebas dengan selamat secara bertahap dan pemain penjaga mampu menangkap bola secara langsung dari hasil pukulan sebelum menyentuh tanah.
- Skor/angka dua (2) jika pemain memukul bola dengan benar kemudian berlari menyentuh tiang bebas dan kembali ke ruang bebas dengan selamat.
- Pemenang adalah regu yang berhasil mengumpulkan skor/angka terbanyak

### **Waktu permainan**

- Permainan ini berlangsung selama 2 babak.
- Tiap babak berlangsung selama 30 menit dan dengan waktu istirahat selama 10 menit.

### **Pergantian tempat**

- Pergantian secara wajar yaitu tempat antara regu jika :
- Salah seorang regu pemukul terkena lemparan.
- Bola ditangkap 3 kali berturut-turut oleh penjaga.
- Pergantian bebas jika: alat pemukul lepas membahayakan pemain lain

### **Pembakaran ruang bebas**

- Pemain regu pemukul memegang bola dalam permainan
- Pemain regu pemukul keluar dari ruang bebas tidak giliran memukul

## **Cara Bermain**

Permainan kasti dimainkan oleh 2 regu yaitu regu jaga dan regu pemukul yang masing-masing regu beranggotakan dari 12 orang dan 3 Orang cadangan. Pengundian dilakukan sebelum permainan dimulai untuk menentukan regu jaga dan regu pemukul. Satu orang dari regu penjaga akan bertugas sebagai pelambung, dan regu pemukul berada di ruang bebas. Setelah ada aba-aba mulai maka wasit akan memanggil pemukul pertama dengan nomor dada 1 , setelah nomor satu memukul bola dan dapat selamat sampai tujuannya maka wasit memanggil nomor dua demikian seterusnya sampai terjadi pergantian tempat.

Pelambung melemparkan bola dengan ayunan lengan bawah sesuai permintaan pemukul atau antar setinggi lutut dan di bawah leher pemukul jika pemukul tidak meminta. Setelah bola dipukul maka pemukul berlari ke tiang hinggap/pertolongan, atau ke tiang bebas, dan kembali ke ruang bebas.

Regu jaga akan berusaha untuk mematikan pemukul dengan cara melemparkan bola ke arah badannya dan jika terkena bola kecuali kepala maka regu penjaga berganti menjadi regu pemukul dengan catatan mereka elamat berlari ke ruang jaga atau tiang hinggap terdekat. Bagi regu pemukul yang terkena lemparan bola diperbolehkan untuk melempar ke pemain regu jaga tadi dan apabila mengenai maka segera mencari tempat untuk menyelamatkan diri dari lemparan lawan yaitu masuk ruang bebas atau hinggap tiang terdekat regu jaga juga dapat mematikan lawan dengan menangkap bola langsung dari hasil pukulan yang belum menyentuh tanah 3 kali berturut dalam siklus regu jaga.

### **Teknik Dalam Permainan Kasti**

Teknik dalam permainan kasti yang sering digunakan dalam permainan yaitu : teknik melempar bola, teknik menangkap bola, teknik memukul bola , teknik berlari, dan teknik menghindar.

#### **Teknik Melempar bola**

Teknik melempar bola dilihat dari posisi tangan ada tiga (3) yaitu teknik ayunan bawah, ayunan samping, dan ayunan atas . sedang dilihat dari hasil lemparan ada lemparan lambung, lemparan datar, dan lemparan menyusur tanah.

Teknik melempar bola dengan ayunan bawah menghasilkan bola melambung, mendatar atau menggelinding. Teknik ini dilakukan oleh pelambung atau penjaga lain yang jaraknya dekat. Teknik ayunan samping menghasilkan bola mendatar dan menyusur tanah biasanya dipakai untuk melempar dengan cepat dengan yang relatif pendek, sedang lemparan ayunan atas menghasilkan bola lambung dan mendatar untuk mengoperkan pada teman yang jauh.

### **Menangkap Bola**

Menangkap bola dalam permainan kasti sangat penting agar mampu membuat angka dan mempermudah mematikan lawan. Teknik menangkap bola dilihat dari perkenaan tangan ada dua yaitu menangkap bola dengan satu tangan dan dengan dua tangan. Sedang kalau dilihat dari datangnya bola ada bola mendatar, bola menggelinding, dan ada bola lambung yang semuanya dapat ditangkap dengan satu tangan atau dua tangan. Agar mampu menangkap bola dengan baik maka songsolah bola yang datang, jika telah mengenai segeralah ikuti lajunya bola dengan menarik tangan ke arah badan dan segera kuasai dengan tangan yang ada.

### **Memukul Bola**

Teknik memukul bola sangat diperlukan dalam permainan kasti, sebab dari pukulan inilah regu pemukul akan memperoleh angka yang banyak. Hasil pukulan dalam permainan kasti dapat dilihat dari jaraknya yaitu ada yang jauh ada yang dekat, dapat dilihat dari kecepatannya yaitu cepat dan lambat, dapat dilihat dari jalannya bola ada yang mendatar, melambung, atau menggelinding, juga dapat dari arah bola yaitu ke kiri, kekanan, atau tegak lurus. Agar mampu memukul dengan hasil yang bervariasi maka perlu teknik memukul yang baik. Teknik memukul bola kasti dapat dilihat dari posisi kaki yaitu terbuka, tertutup, dan sejajar. Bagi pemain nonkidal sikap kaki tertutup akan menghasilkan pukulan bola ke arah depan kanan lapangan, sedang sikap kaki terbuka akan menghasilkan arah pukulan ke samping kiri lapangan, dan sikap kaki sejajar akan menghasilkan bola lurus ke tengah lapangan. Sedang hasil pukulan bola itu melambung, mendatar, atau menyusur tanah tergantung dari arah dan perkenaan bola saat dipukul dengan kayu pemukul.



Cara memegang kayu pemukul seperti orang jabat tangan.



**Gambar Sikap memegang pemukul**

Dijelaskan dalam Depdikbud proyek *Primary Education Quality Improvement Project* (1996: 51-52), bahwa gerakan memukul bola dalam permainan kasti, meliputi:

a) Pukulan depan/ *forehand*

Pukulan depan ini yang harus diutamakan karena mudah dilakukan, juga memberikan kemungkinan jarak pukulan akan lebih jauh.



**Sikap Memukul**



**Pukulan Mendatar dan Melambung**



**Pukulan Menyusur tanah**

## Teknik Berlari

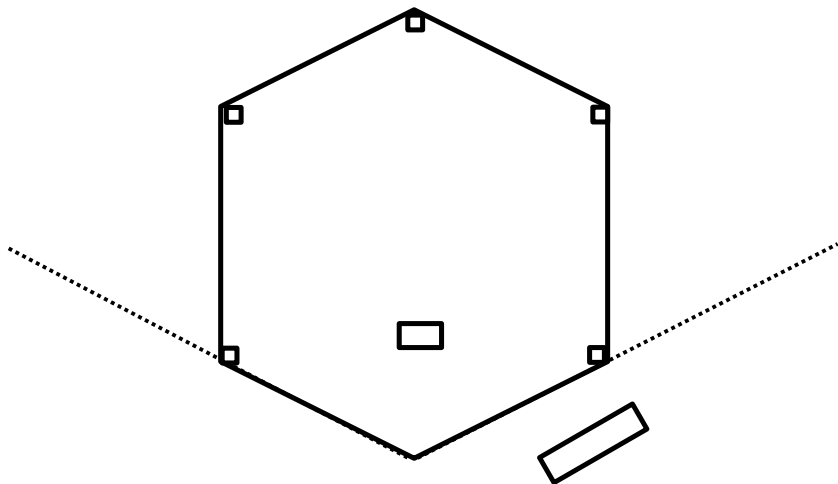
Teknik berlari yang dibutuhkan dalam permainan kasti adalah lari cepat dan lari untuk menghindari dari leparan lawan. Lari cepat dibutuhkan dalam menuju tiang hinggap atau kembali ke ruang bebas. Sedang lari untuk menghindari dari lemparan lawan dapat berlari secara zigzag, atau lari sambil loncat/lompat, atau lari sambil menunduk, atau lari mundur, agar mampu menghindari dari lemparan bola dari penjaga.

## 9. Permainan “Rounders Modif 1”

Permainan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar, unjuk kerja jasmani, kebugaran jasmani, keterampilan, kerjasama, kreativitas, kejujuran, dan sportivitas.

Aktivitas jasmani yang ditampilkan yaitu: berlari, berjalan, meliuk, memukul, menangkap, melempar, kecepatan, power, koordinasi, kelincahan, fleksibilitas, dan keseimbangan.

Tempat bermain di tanah lapang atau di halaman yang luas.



### Peraturan permainan:

- Permainan ini dimainkan oleh dua regu dengan jumlah anggota regu yang sama 12 orang atau menyesuaikan jumlah peserta didik yang ada di kelas tersebut.
- Prinsip permainan ini adalah mencetak skor sebanyak-banyaknya dengan cara memukul lalu berlari ke arah base-base berurutan berkebalikan dengan arah jarum jam sampai ruang pemukul dengan selamat.

- Bentuk lapangan permainan segi enam sama sisi dengan jarak antar base 12 meter. Di setiap sudut lapangan ada tiang hingap atau tanda lain (cone).
- Peralatan yang dibuthkan : **bola kasti/tenis, pemukul, cone, nomor dada/punggung atau rompi pembeda.**
- Cara memukul dengan dua tangan dari tempat pemukul dan bola jatuh di lapangan permainan dan perpajagan garis samping.
- Hak memukul satu kali.
- Lemparan pelambung dari ayunan lengan bawah dengan ketinggian antara lutut dan di bawah leher pemukul dan masuk daerah pukulan yaitu di depan pemukul (sejangkauan pemukul).
- Pukulan salah dianggap mati.
- Cara melempar dan menangkap bagi regu jaga bebas.
- Cara membuat skor yaitu setiap pelari berlari dari base terakhir (6) menuju base pertama (1) dengan selamat memperoleh skor 1, skor 2 diperoleh oleh pelari yang karena pukulan sendiri mampu berlari kembali dengan selamat melalui ke enam base tersebut (home run).
- Cara mematikan lawan yaitu dengan cara mengetik pemain dengan bola saat berlari menuju base, atau penjaga menguasai bola ( bola dalam genggamannya penjaga) berada di base yang dituju oleh pelari. Pelari yang dinyatakan mati tetap mengikuti permainan.
- Setiap base hanya maksimal 3 pelari dan pelari diperbolehkan mendahului pelari lainnya.
- Pergantian tempat berlangsung ketika terjadi 5 kali tangkap bola atau 5 kali mati.
- Pergantian bebas terjadi jika alat pemukul lepas terlempar ke lapangan permainan atau membahayakan pemain lain.
- Setiap pergantian pihak pemukul dilanjutkan dari urutan sebelum terjadi pergaian sebelumnya.
- Waktu permainan ditentukan dengan berapa kali sebagai regu jaga atau pemukul, misal 3 kali sebagai regu jaga atau dibatasi dengan waktu.

- Tanda-tanda perwasitan :
  - Peluit panjang satu kali (priiit) permainan dimulai.
  - Peluit pendek satu kali (prit) terjadi kesahan pelari /mati
  - Peluit pendek dua kali (prit..prit) pukulan salah
  - Peluit panjang dua kali (priit..priiit) pergantian tempat atau setengah waktu permainan.
  - Peluit pendek dua kali disambung peluit panjang satu kali ( prit..prit...priiiiiit ) permainan berakhir.
- Tanda-tanda penskoran:
  - Pukulan salah diberi tanda nol (0)
  - Pukulan benar diberi tanda titik (.)
  - Pelari mati diberi tanda kali (x)
  - Pelari masuk ke base 1 dengan selamat diberi skor 1
  - Pelari home run diberi skor 2
  - Tangkap bola diskor 1

#### **Cara bermain:**

Nomor urut satu melakukan pukulan dari lambungan pelambung lalu berusaha untuk berlari ke arah base 2 , lanjut nomor urut dua dan berikutnya sampai terjadi perpindahan tempat.

Penjaga berusaha untuk mematikan lawan dengan cara mengetik dengan bola atau menguasai bola di daerah base yang dituju para pelari.

Perbantian posisi tempat penjaga dan pemukul terjadi apabila jumlah menangkap bola 5 kali atau jumlah kematian 5 kali atau kayu pemukul lepas/ terlempar membahayakan pemain lain.

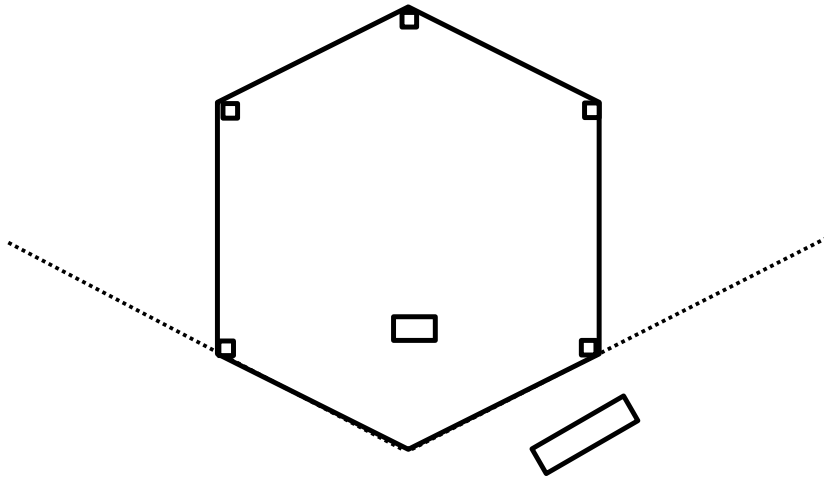
Pemenangnya adalah regu yang mengumpulkan skor terbanyak.

## **10. Permainan “Rounders Modif 2”**

Permainan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar, unjuk kerja jasmani, kebugaran jasmani, keterampilan, kerjasama, kreativitas, kejujuran, dan sportivitas.

Aktivitas jasmani yang ditampilkan yaitu: berlari, berjalan, meliuk, memukul, menangkap, melempar, kecepatan, power, koordinasi, kelincahan, fleksibilitas, dan keseimbangan.

Tempat bermain di tanah lapang atau di halaman yang luas.



### Peraturan permainan:

- Permainan ini dimainkan oleh dua regu dengan jumlah anggota regu yang sama 12 orang atau menyesuaikan jumlah peserta didik yang ada di kelas tersebut.
- Prinsip permainan ini adalah mencetak skor sebanyak-banyaknya dengan cara memukul lalu berlari ke arah base-base berurutan berkebalikan dengan arah jarum jam sampai ruang pemukul dengan selamat.
- Bentuk lapangan permainan segi enam sama sisi dengan jarak antar base 12 meter. Di setiap sudut lapangan ada tiang hingap atau tanda lain (cone).
- Peralatan yang dibuthkan: **bola kasti/tenis, pemukul, cone, nomor dada/punggung atau rompi pembeda.**
- Cara memukul dengan dua tangan dari tempat pemukul dan bola jatuh di lapangan permainan dan perpajagan garis samping.
- Hak memukul tiga kali.
- Lemparan pelambung dari ayunan lengan bawah dengan ketinggian antara lutut dan di bawah leher pemukul dan masuk daerah pukulan yaitu di depan pemukul (sejangkauan pemukul).
- Pukulan salah dianggap mati yaitu pukulan yang tidak memenuhi syarat pukulan sah.
- Cara melempar dan menangkap bagi regu jaga bebas.

- Cara membuat skor yaitu setiap pelari berlari dari base terakhir (6) menuju base pertama (1) dengan selamat memperoleh skor 1, skor 2 diperoleh oleh pelari yang karena pukulan sendiri mampu berlari kembali dengan selamat melalui ke enam base tersebut (home run).
- Cara mematikan lawan yaitu dengan cara mengetik pemain dengan bola saat berlari menuju base, atau penjaga menguasai bola ( bola dalam genggaman penjaga) berada di base yang dituju oleh pelari. Pelari yang dinyatakan mati tetap mengikuti permainan.
- Setiap base hanya ditempati satu pelari dan pelari tidak diperbolehkan mendahului pelari lainnya.
- Pergantian tempat berlangsung ketika terjadi 5 kali tangkap bola atau 5 kali mati.
- Pergantian bebas terjadi jika alat pemukul lepas terlempar ke lapangan permainan atau membahayakan pemain lain.
- Setiap pergantian pihak pemukul dilanjutkan dari urutan sebelum terjadi pergaian sebelumnya.
- Waktu permainan ditentukan dengan berapa kali sebagai regu jaga atau pemukul, misal 3 kali sebagai regu jaga atau dibatasi dengan waktu.
- Tanda-tanda perwasitan:
  - Peluit panjang satu kali (priiit) permainan dimulai.
  - Peluit pendek satu kali (prit) terjadi kesahan pelari /mati
  - Peluit pendek dua kali (prit..prit) pukulan salah
  - Peluit panjang dua kali (priit..priiit) pergantian tempat atau setengah waktu permainan.
  - Peluit pendek dua kali disambung peluit panjang satu kali ( prit..prit...priiiiiit ) permainan berakhir.
- Tanda-tanda penskoran:
  - Pukulan salah diberi tanda nol (0)
  - Pukulan benar diberi tanda titik (.)
  - Pelari mati diberi tanda kali (x)
  - Pelari masuk ke base 1 dengan selamat diberi skor 1
  - Pelari home run diberi skor 2.
  - Tangkap bola diskor 1.

### Cara bermain:

Nomorurut satu melakukan pukulan dari lambungan pelambung lalu berusaha untuk berlari ke arah base 2 , lanjut nomor urut dua dan berikutnya sampai terjadi perpindahan tempat.

Penjaga berusaha untuk mematikan lawan dengan cara mengetik dengan bola atau menguasai bola di daerah base yang dituju para pelari.

Perbantian posisi tempat penjaga dan pemukul terjadi apabila jumlah menangkap bola 5 kali atau jumlah kematian 5 kali atau kayu pemukul lepas/ terlempar membahayakan pemain lain.

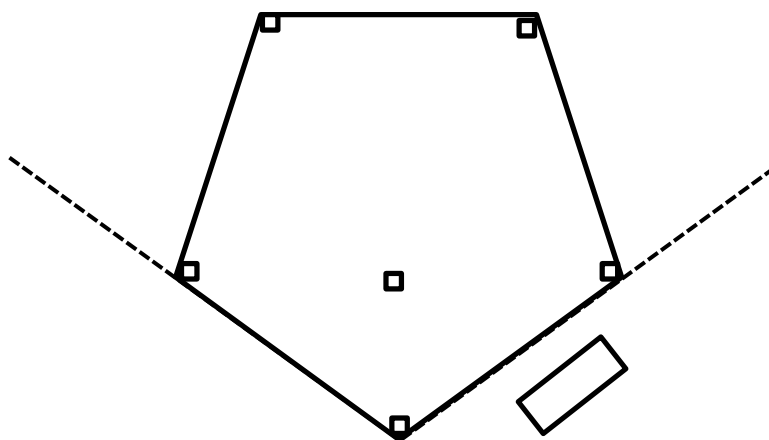
Pemenangnya adalah regu yang mengumpulkan skorterbanyak.

## 11. Permainan Rounders Modif “3”

Permainan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar, unjuk kerja jasmani, kebugaran jasmani, keterampilan, kerjasama, kreativitas, kejujuran, dan sportivitas.

Aktivitas jasmani yang ditampilkan yaitu: berlari, berjalan, meliuk, memukul, menangkap, melempar, daya tahan, kecepatan, power, koordinasi, kelincahan, fleksibilitas, dan keseimbangan.

Tempat bermain di tanah lapang atau di halaman yang luas.



### Peraturan permainan :

- Permainan ini dimainkan oleh dua regu dengan jumlah anggota regu yang sama 12 orang atau menyesuaikan jumlah peserta didik yang ada di kelas tersebut.

- Prinsip permainan ini adalah mencetak skor sebanyak-banyaknya dengan cara memukul lalu berlari ke arah base-base berurutan berkebalikan dengan arah jarum jam sampai ruang pemukul dengan selamat.
- Bentuk lapangan permainan segi lima sama sisi dengan jarak antar base 12 meter. Di setiap sudut lapangan ada tiang hingap atau tanda lain (cone).
- Peralatan yang dibuthkan: **bola kasti/tenis, pemukul, cone, nomor dada/punggung atau rompi pembeda.**
- Cara memukul dengan dua tangan dari tempat pemukul dan bola jatuh di lapangan permainan dan perpajagan garis samping.
- Hak memukul tiga kali.
- Lemparan pelambung dari ayunan lengan bawah dengan ketinggian antara lutut dan di bawah leher pemukul dan masuk daerah pukulan yaitu di depan pemukul (sejangkauan pemukul).
- Pukulan salah dianggap mati yaitu pukulan yang tidak memenuhi syarat pukulan sah.
- Cara melempar dan menangkap bagi regu jaga bebas.
- Cara membuat skor yaitu setiap pelari berlari dari base terakhir (5) menuju base pertama (1) dengan selamat memperoleh skor 1, skor 2 diperoleh oleh pelari yang karena pukulan sendiri mampu berlari kembali dengan selamat melalui ke enam base tersebut (home run).
- Cara mematikan lawan yaitu dengan cara mengetik pemain dengan bola saat berlari menuju base, atau penjaga menguasai bola ( bola dalam genggamannya penjaga) berada di base yang dituju oleh pelari. Pelari yang dinyatakan mati tetap mengikuti permainan.
- Setiap base hanya ditempati satu pelari dan pelari tidak diperbolehkan mendahului pelari lainnya.
- Pergantian tempat berlangsung ketika terjadi 5 kali tangkap bola atau 5 kali mati.
- Pergantian bebas terjadi jika alat pemukul lepas terlempar ke lapangan permainan atau membahayakan pemain lain.



- Setiap pergantian pihak pemukul dilanjutkan dari urutan sebelum terjadi pergaian sebelumnya.
- Waktu permainan ditentukan dengan berapa kali sebagai regu jaga atau pemukul, misal 3 kali sebagai regu jaga atau dibatasi dengan waktu.
- Tanda-tanda perwasitan:
  - Peluit panjang satu kali (priiit) permainan dimulai.
  - Peluit pendek satu kali (prit) terjadi kesahan pelari /mati
  - Peluit pendek dua kali (prit..prit) pukulan salah
  - Peluit panjang dua kali (priit..priiit) pergantian tempat atau setengah waktu permainan.
  - Peluit pendek dua kali disambung peluit panjang satu kali ( prit..prit...priiiiiit ) permainan berakhir.
- Tanda-tanda penskoran:
  - Pukulan salah diberi tanda nol (0)
  - Pukulan benar diberi tanda titik (.)
  - Pelari mati diberi tanda kali (x)
  - Pelari masuk ke base 1 dengan selamat diberi skor 1
  - Pelari home run diberi skor 2.
  - Tangkap bola diskor 1.

#### **Cara bermain:**

Nomorurutsatu melakukan pukulan dari lambungan pelambung lalu berusaha untuk berlari ke arah base 2 , lanjut nomor urut dua dan berikutnya sampai terjadi perpindahan tempat.

Penjaga berusaha untuk mematikan lawan dengan cara mengetik dengan bola atau menguasai bola di daerah base yang dituju para pelari.

Perbantuan posisi tempat penjaga dan pemukul terjadi apabila jumlah menangkap bola 5 kali atau jumlah kematian 5 kali atau kayu pemukul lepas/ terlempar membahayakan pemain lain.

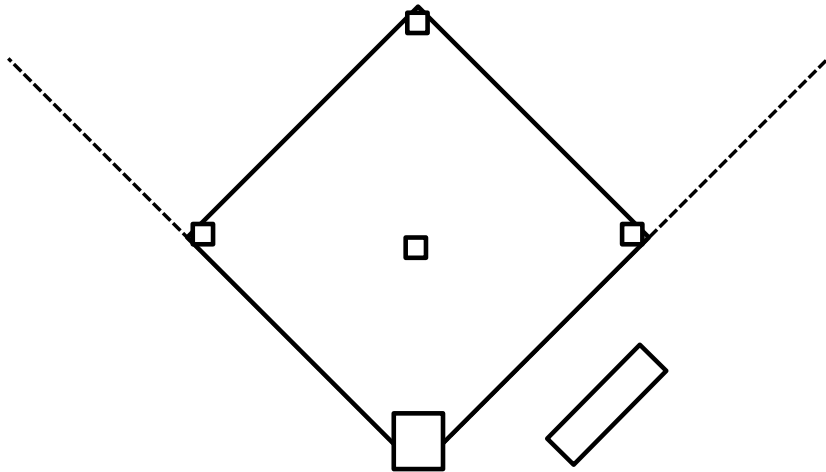
Pemenangnya adalah regu yang mengumpulkan skorterbanyak.

## **12. Permainan “Soft Ball Modif”**

Permainan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar, unjuk kerja jasmani, kebugaran jasmani, keterampilan, kerjasama, kreativitas, kejujuran, dan sportivitas.

Aktivitas jasmani yang ditampilkan yaitu: berlari, berjalan, meliuk, memukul, menangkap, melempar, kecepatan, power, koordinasi, kelincahan, fleksibilitas, dan keseimbangan.

Tempat bermain di tanah lapangan atau di halaman yang luas.



#### Peraturan permainan:

- Permainan ini dimainkan oleh dua regu dengan jumlah anggota regu yang sama 12 orang atau menyesuaikan jumlah peserta didik yang ada di kelas tersebut.
- Prinsip permainan ini adalah mencetak skor sebanyak-banyaknya dengan cara memukul lalu berlari ke arah base-base berurutan berkebalikan dengan arah jarum jam sampai ruang pemukul dengan selamat.
- Bentuk lapangan permainan segi lima sama sisi dengan jarak antar base 12 meter. Di setiap sudut lapangan ada tiang hingap atau tanda lain (cone).
- Peralatan yang dibutuhkan : bola kasti/tenis, kayu pemukul kasti/rounders, cone, nomor dada/punggung atau rompi pembeda.
- Cara memukul dengan dua tangan dari tempat pemukul dan bola jatuh di lapangan permainan dan perpajagan garis samping.
- Hak memukul tiga kali. Pemain pemukul sudah mengayunkan alat pemukul sudah dianggap melakukan pukulan.
- Lemparan pelambung dari ayunan lengan bawah dengan ketinggian antara lutut dan di bawah leher pemukul dan

masuk daerah pukulan yaitu di depan pemukul (sejangkauan pemukul). Lemparan pelambung salah tiga kali berturut-turut pelari bebas berlari ke base 1.

- Pukulan salah dianggap mati yaitu pukulan yang tidak memenuhi syarat pukulan sah.
- Menangkap bola dengan tangan satu.
- Melempar bola bebas dengan berbagai arah atau cara.
- Cara membuat skor yaitu setiap pelari berlari dari base terakhir (5) menuju base pertama (1) dengan selamat memperoleh skor 1, skor 2 diperoleh oleh pelari yang karena pukulan sendiri mampu berlari kembali dengan selamat melalui ke enam base tersebut (home run).
- Cara mematikan lawan yaitu dengan cara mengetik pemain dengan bola saat berlari menuju base, atau penjaga menguasai bola ( bola dalam genggaman penjaga) berada di base yang dituju oleh pelari. Pelari yang dinyatakan mati tetap mengikuti permainan.
- Setiap base hanya ditempati satu pelari dan pelari tidak diperbolehkan mendahului pelari lainnya.
- Pergantian tempat berlangsung ketika terjadi 5 kali tangkap bola atau 5 kali mati.
- Pergantian bebas terjadi jika alat pemukul lepas terlempar ke lapangan permainan atau membahayakan pemain lain.
- Setiap pergantian pihak pemukul dilanjutkan dari urutan sebelum terjadi pergaian sebelumnya.
- Waktu permainan ditentukan dengan berapa kali sebagai regu jaga atau pemukul, misal 3 kali sebagai regu jaga atau dibatasi dengan waktu.
- Tanda-tanda perwasitan :
  - Peluit panjang satu kali (priiit) permainan dimulai.
  - Peluit pendek satu kali (prit) terjadi kesahan pelari /mati
  - Peluit pendek dua kali (prit..prit) pukulan salah
  - Peluit panjang dua kali (priit..priiit) pergantian tempat atau setengah waktu permainan.
  - Peluit pendek dua kali disambung peluit panjang satu kali ( prit..prit...priiiiiit ) permainan berakhir.

- Tanda-tanda penskoran:
  - Pukulan salah diberi tanda nol (0)
  - Pukulan benar diberi tanda titik (.)
  - Pelari mati diberi tanda kali (x)
  - Pelari masuk ke base 1 dengan selamat diberi skor 1
  - Pelari home run diberi skor 2.
  - Tangkap bola diskor 1.

#### Cara bermain:

Nomor urut satu melakukan pukulan dari lambungan pelambung lalu berusaha untuk berlari ke arah base 2 , lanjut nomor urut dua dan berikutnya sampai terjadi perpindahan tempat.

Penjaga berusaha untuk mematikan lawan dengan cara mengetik dengan bola atau menguasai bola di daerah base yang dituju para pelari.

Perbantian posisi tempat penjaga dan pemukul terjadi apabila jumlah menangkap bola 5 kali atau jumlah kematian 5 kali atau kayu pemukul lepas/ terlempar membahayakan pemain lain.

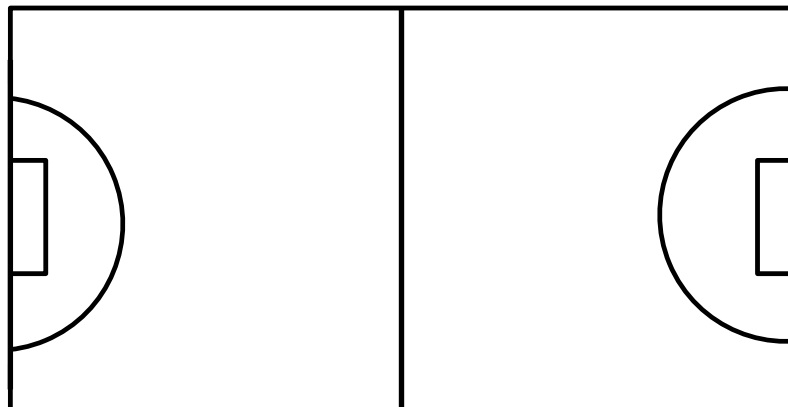
Pemenangnya adalah regu yang mengumpulkan skor terbanyak.

### 13. Permainan “ Bola Liar”

Permainan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar, unjuk kerja jasmani, kebugaran jasmani, keterampilan, kerjasama, kreativitas, kejujuran, dan sportivitas.

Aktivitas jasmani yang ditampilkan yaitu: berlari, berjalan, meliuk, menangkap, melempar, kecepatan, power, koordinasi, kelincahan, fleksibilitas, dan keseimbangan.

Tempat bermain di tanah lapang atau di halaman yang luas.



## Peraturan permainan

- Prinsip permainan bola liar ini adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim yang saling berhadapan untuk memasukkan bola tangan ke gawang lawan atau menjatuhkan cone di pihak lawan dan menahan gawang sendiri dari kemasukan bola lawan atau mempertahankan cone tidak terjatuh dari serangan pihak lawan dengan cara melempar dan menangkap bola, dan berlari, seta gerak yang lain yang sesuai dengan peraturan permainan.
- Bentuk lapangan empat persegi panjang dengan tanda-tanda ada garis tengah, lingkaran tengah, daerah gawang setengah lingkaran di depan gawang tau sama dengan lapangan bola tangan atau dimodifikasi.
- Peralatan yang dibutuhkan **bola tangan, cone, nomor dada atau pembeda.**
- Pemain pembawa bola tidak diperbolehkan berlari, dan pemain lain bebas mencari tempat dengan berlari atau gerak yang lain.
- Perebutan bola hanya diperbolehkan saat bola dilempar dari pemain lain.
- Penguasaan bola tidak diperkenankan menggunakan kedua kaki.
- Perpindahan bola harus dengan dilempar.
- Goal terjadi jika bola masuk ke gawang dan melewati garis gawang.
- Cara membuat goal yaitu dengan cara melemparkan bola dari luar daerah gawang ke arah gawang dan masuk ke gawang melewati garis gawang.
- Daerah gawang merupakan daerah pergerakan penjaga gawang dan pemain lain tidak diperkenankan berada di daerah tersebut.
- Setiap tim bernggotakan 11 orang atau dapat menyesuaikan jumlah peserta didik dalam kelas tersebut. Posisi pemain ada seorang pemain yang bertugas menjaga gawang dan yang lain sebagai pemain bebas.
- Pemain lain tidak diperbolehkan merebut bola dari pemain yang menguasai bola dengan cara apapun tetapi boleh menghalangi arah lemparan bola dari lemparan pemain lain.

- Bola keluar lapangan terjadi lemparan ke dalam dan dilakukan oleh pemain regu yang tidak terakhir menyentuh bola.
- Waktu permainan selama 2x20 menit dengan waktu istirahat 5 menit atau menyesuaikan waktu yang tersedia dalam pembelajaran tersebut.
- Pemenang dalam permainan ini adalah tim yang memasukkan bola ke gawang lawan atau merobohkan cone lawan yang paling banyak.
- Tanda-tanda peluit saat permainan berlangsung:
  - Peluit panjang satu kali (priiit) permainan dimulai dan goal terjadi.
  - Peluit pendek satu kali (prit) terjadi kesalahan/ pelanggaran.
  - Peluit panjang dua kali (priit..priiit) setengah waktu permainan.
  - Peluit pendek dua kali disambung peluit panjang satu kali ( prit..prit...priiiiiit ) permainan berakhir.

### **Cara bermain**

Setelah pengundian dan semua pemain menempatkan posisi masing-masing serta bola sudah dipegang oleh pemain yang memilihnya maka peluit panjang berbunyi segera permainan dimulai dengan cara melemparkan bola ke temannya dan pemain lawan berusaha untuk merebut dan menguasai bola tersebut menurut peraturan yang berlaku. Demikian seterusnya sampai waktu yang di sediakan berakhir.

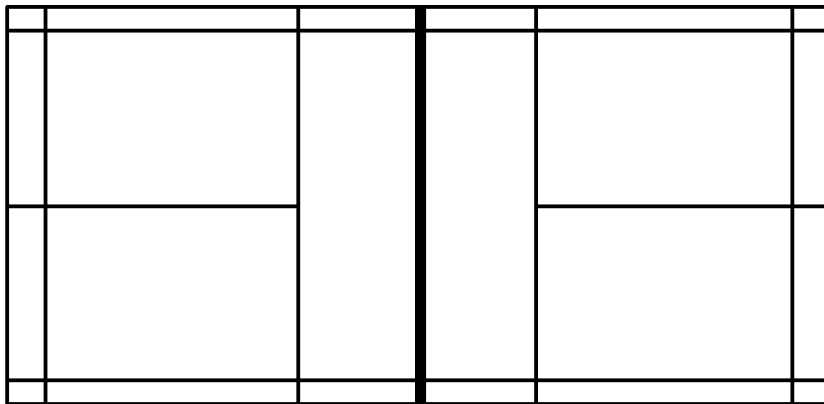
Permainan ini juga dapat dimodifikasi batas lapangan menjadi tiga bagian sebagai daerah bertahan, daerah penghubung, dan daerah serang atau tetap dua bagian tetapi pemainnya yang dibagi menjadi pemain bertahan dan pemain serang yang tetap bergerak di daerahnya masing-masing. Pembagian lapangan seperti ini untuk menyesuaikan kebutuhan kelas mungkin untuk memisahkan pemain putera dan puteri atau pemain yang mempunyai keterampilan tinggi dan rendah agar semua terlibat dalam pembelajaran dan tidak didominasi oleh pemain tertentu.

## 14. Permainan “Bola Langit”

Permainan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar, unjuk kerja jasmani, kebugaran jasmani, keterampilan, kerjasama, kreativitas, kejujuran, dan sportivitas.

Aktivitas jasmani yang ditampilkan yaitu: berlari, berjalan, meliuk, memantulkan, melempar, menyepak/menendang, menyundul, salto, kecepatan, power, koordinasi, kelincahan, fleksibilitas, dan keseimbangan.

Tempat bermain di tanah lapang, di halaman atau di dalam aula.



### Peraturan permainan

- Lapangan bermain di dalam lapangan bulutangkis atau modifikasinya.
- Peralatan yang digunakan yaitu **bola takraw, net**.
- Prinsip permainan “bola langit” ini adalah berusaha bola tidak boleh jatuh di lapangan permainan sendiri dan bola tersebut berusaha untuk diseberangkan ke lapangan permainan lawan melewati atas net dengan cara disepak/ditendang atau dipantulkan dengan tubuh pemain kecuali lengan bawah.
- Jumlah pemain tiap regu 3 orang pemain atau dapat dimodifikasi.
- Awal permulaan permainan bola dipegang oleh salah satu pemain di daerah lemparan yaitu di pojok net kanan atau kiri, setelah dilempar ke salah satu temannya maka bola segera dipantulkan ke lapangan permainan lawan, sedang lawan menerima bola tersebut segera mainkan dengan cara dipantulkan maksimal 3 kali di lapangan sendiri untuk

- dikembalikan ke lapangan lawan, demikian seterusnya sampai bola tersebut menyentuh tanah/lantai. Setiap bola menyentuh tanah terjadilah poin atau angka.
- Cara membuat poin adalah dengan cara menjatuhkan bola di daerah lapangan permainan lawan tanpa dapat diselamatkan oleh pihak lawan.
  - Permainan dengan 2 kali kemenangan dengan skor maksimal 15 poin setiap gamenya.

### **Cara bermain**

Setelah melalui undian dan masing-masing sudah memilih tempat atau servis, maka tim segera menempatan diri di lapangan masing-masing. Dengan aba-aba mulai dari wasit maka servis segera dimulai dengan cara melemparkan bola ke arah teman dan segera teman tersebut menyambut lemparan bola tadi untuk memantulkan bola (biasanya disepak/ditendang dengan punggung kaki) menuju lapangan permainan lewat atas net, dan segera disambut bola tersebut oleh pihak lawan dengan cara dipantulkan dengan bagian tubuh atau anggota badannya sesuai peraturan permainan dan segera dikembalikan ke lapangan permainan lawan sampai terjadi bola tersebut jatuh di tanah/lantai. Pergantian servis jika tim lawan mampu memperoleh point. Demikian permainan itu berlangsung sampai 2 game kemenangan.



## **BAB VII**

# **PERMAINAN BOLA BESAR**

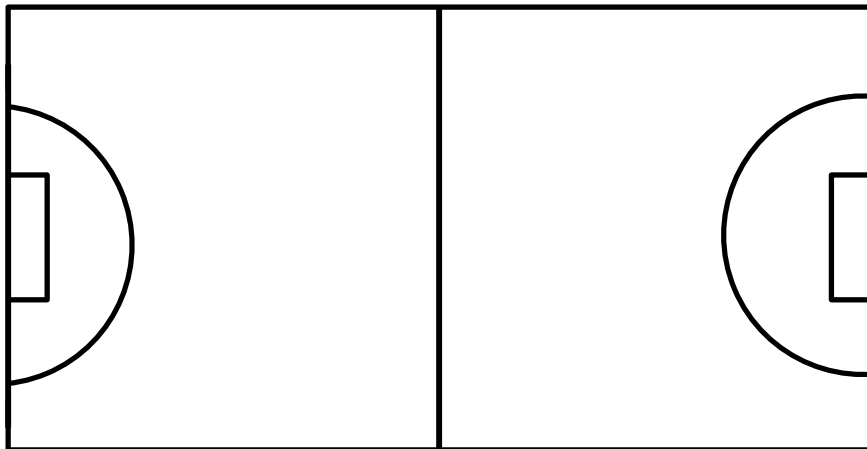
Permainan bola besar mempunyai pengertian bahwa dalam aktivitas bermain menggunakan bola besar sebagai alat/sarana untuk bermain. Kategori bola besar adalah bola yang tidak dapat digenggam satu tangan oleh para pemain. Bola besar sebagai alat bermain maka bola tersebut dimainkan oleh para pemain sesuai dengan sifat / karakteristik bola besar tersebut. Bola tersebut dapat menggelinding, memutar, memantul, meluncur dengan sentuhan anggota tubuh maupun tubuh manusia, sehingga dapat dilempar, ditendang, disundul, atau digelindingkan. bola besar dapat terbuat dari karet, plastik, busa, atau bahan lainnya. Bola besar ini dapat berupa bola pabrikan atau dibuat sendiri oleh guru atau peserta didik. Contoh bola besar yang ada dimasyarakat luas : bola kaki, bola voli, bola basket, bola polo air, kind ball, bola rugby, bola keranjang, bola plastik, bola balon. Dalam buku ini penulis tidak membahas mengenai permainan bola besar yang sudah baku sebagai olahraga seperti: sepak bola, bola basket, bola voli, polo air, rugby tetapi penulis membahas bola besar tersebut sebagai alat dalam bermain dalam pendidikan jasmani.

### **1. Permainan “Tolak Bola “**

Permainan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar, unjuk kerja jasmani, kebugaran jasmani, keterampilan, kerjasama, kreativitas, kejujuran, dan sportivitas.

Aktivitas jasmani yang ditampilkan yaitu: berlari, berjalan, meliuk, memantulkan, melempar, menolak bola, menyundul, kecepatan, power, koordinasi, kelincahan, fleksibilitas, dan keseimbangan.

Tempat bermain di tanah lapang, di halaman.



### Peraturan permainan

- Bentuk lapangan seperti lapangan sepak bola atau bola tangan, dan dapat dimodifikasi sesuai keadaan tanah lapang yang tersedia.
- Peralatan yang dibutuhkan **bola besar (bola sepak, bola basket, bola voli, atau bola besar lainnya)**
- Permainan ini dimainkan oleh dua tim yang saling berhadapan dengan prinsip memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan menghindari gawang sendiri kemasukan bola dari serangan lawan.
- Anggota setiap berjumlah 11 atau menyesuaikan jumlah peserta didik dalam kelas tersebut.
- Teknik melempar bola hanya diperbolehkan dengan cara ditolak dengan tangan satu seperti menolak peluru pada atletik, sedang menangkap bola dengan dua tangan.
- Pemain yang menguasai bola tidak boleh berlari, sedang pemain lain bebas berlari mencari posisi yang aman dan setrategis.
- Perebutan bola terjadi setelah bola dioperkan ke pemain lain.
- Kaki tidak boleh untuk memainkan atau menguasai bola.
- Cara membuat goal adalah dengan cara menolakkan bola ke gawang dan bola masuk ke gawang langsung melewati garis gawang tanpa menyentuh tanah lebih dahulu.
- Gawang tidak ada penjaganya, dan daerah gawang bebas dari semua pemain artinya tidak diperkenankan seorang pemain berada di daerah gawang tersebut.

- Setiap terjadi bola keluar lapangan atau goal segera bola ditolak masuk ke dalam lapangan permainan oleh pemain yang berhak yaitu yang tidak mengeluarkan bola tersebut.
- Waktu bermain selama 2 x 20 menit dengan waktu istirahat 5 menit.
- Tanda-tanda peluit saat permainan berlangsung:
  - Peluit panjang satu kali (prrriit) permainan dimulai atau terjadi goal.
  - Peluit pendek satu kali (prrit) terjadi kesalahan/pelanggaran.
  - Peluit panjang dua kali (prrrit..prrriit) setengah waktu permainan.
  - Peluit pendek dua kali disambung peluit panjang satu kali (prrit..prrit...prrriiiiiit ) permainan berakhir.

### **Cara bermain**

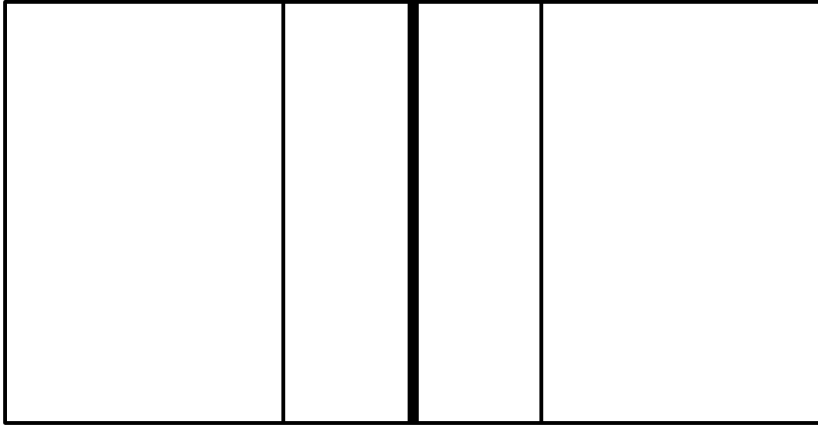
Setelah melalui undian maka kedua regu menempati daerah lapangan masing-masing. Peluit panjang satu kali maka mulailah permainan ini dengan cara pemegang bola menolakkan ke teman lainnya dan bola tersebut siap untuk diperebutkan dalam permainan itu. Setelah menerima bola segera mengoperkan ke teman lainnya untuk segera mencetak goal melalui tolakan tangan. Demikian seterusnya sampai permainan berakhir.

## **2. Permainan “Bola Jatuh”**

Permainan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar, unjuk kerja jasmani, kebugaran jasmani, keterampilan, kerjasama, kreativitas, kejujuran, dan sportivitas.

Aktivitas jasmani yang ditampilkan yaitu: menangkap, melempar, memantulkan, meloncat, menyundul, kecepatan, power, koordinasi, kelincahan, fleksibilitas, dan keseimbangan.

Tempat bermain di tanah lapang, di halaman atau di dalam aula.



### Peraturan permainan

- Tempat permainan di lapangan bola voli atau menyerupai lapangan bola voli.
- Peralatan yang dibutuhkan **bola voli dan net**.
- Prinsip permainan ini adalah menyeberangkan bola voli kelapangan lawan melalui atas net dan menjaga agar bola tidak jatuh di lapangan permainan sendiri.
- Dalam menguasai bola di lapangan permainan hanya diperbolehkan menggunakan teknik menangkap bola dan melempar bola dengan dua tangan. Dalam berusaha menangkap atau melempar bola dapat dengan meloncat atau melompat. Penguasaan bola di lapangan masing-masing maksimal 3 lemparan atau menyesuaikan jumlah pemain.
- Bola jatuh ke tanah/lantai terjadi penambahan angka.
- Servis boleh dilakukan dari dalam lapangan permainan minimal di belakang garis serang. Rotasi pemain mengikuti arah jarum jam.
- Permainan ini berlangsung 2 game kemenangan dengan maksimal skor 25 di setiap game. Regu yang memenangkan 2 game kemenangan adalah pemenangnya.
- Tanda-tanda peluit dalam bermain:
  - Peluit pendek satu kali (prit) mulai servis atau terjadi kesalahan
  - Peluit pendek dua kali (prit..prit) ada peringatan
  - Peluit panjang satu kali (priiit) mengawali permainan atau terjadi game.

- Peluit pendek 2 kali dan panjang satu kali (prit..prit...priiiiit) permainan berakhir.

#### Cara bermain

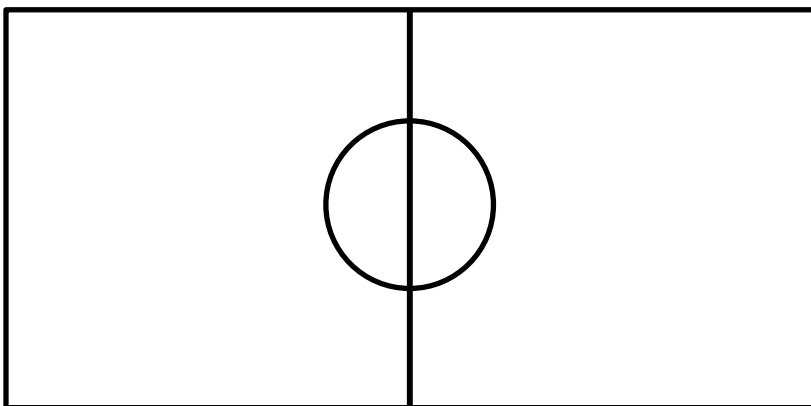
Dimulai dari peluit panjang satu kali untuk memperingatkan pemain bahwa permainan segera dimulai, selanjutnya peluit pendek satu kali mengawali servis pertama oleh regu yang memilih servis pertama, maka dengan melempar bola ke lapangan lawan melewati atas net dan masuk ke daerah permainan lawan maka lawan segera merespon untuk menangkap bola tersebut untuk dikembalikan ke lapangan lawan secara langsung boleh atau imainkan di lapangan sendiri baru dilemparkan ke daerah lapangan permainan lawan yang kosong atau pemain yang lemah dengan tujuan supaya bola jatuh di lapangan lawan. Demikian seterusnya sampai terjadi poin dan berakhir pada angka 25.

### 3. Permainan “ Bola Sentuh”

Permainan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar, unjuk kerja jasmani, kebugaran jasmani, keterampilan, kerjasama, kreativitas, kejujuran, dan sportivitas.

Aktivitas jasmani yang ditampilkan yaitu: berlari, berjalan, menangkap, melempar, memantulkan, menyentuh, meloncat, melompat, meluncur, kecepatan, power, koordinasi, kelincahan, fleksibilitas, dan keseimbangan.

Tempat bermain di tanah lapang atau di halaman yang luas.



## Peraturan permainan

- Permainan ini dilakukan oleh dua regu yang saling berhadapan yang berprinsip mencetak point sebanyak-banyaknya dengan cara membawa bola ke garis belakang lapangan lawan dengan selamat dan menghalangi lawan dalam mencetak point di lapangan permainan sendiri.
- Lapangan yang digunakan dapat lapangan olah raga atau lapangan empat persegi panjang yang luas misal ukuran 40 x 60 meter atau menyesuaikan tempat yang ada.
- Peralatan yang digunakan dalam permainan ini adalah **bola rugby atau bola besar lainnya**, cone sebagai pembatas. Lapangan dibagi dua sama luasnya.
- Jumlah pemain setiap regu 12 orang atau menyesuaikan jumlah peserta didik yang ada (fleksibel).
- Teknik melempar dan menangkap bola bebas.
- Teknik berlari juga bebas bervariasi.
- Menangkap bola dengan dua tangan.
- Pembawa bola boleh berlari.
- Setiap pemain berlari sambil membawa bola dapat disentuh oleh pemain lawan maka terjadi pindah dalam penguasaan bola.
- Point terjadi apabila pemain mampu membawa bola sampai melewati garis belakang dengan selamat akan memperoleh nilai satu.
- Pemenang dalam permainan ini adalah regu yang mengumpulkan point terbanyak.
- Waktu permainan 2 x 20 menit dengan waktu istirahat 5 menit.
- Tanda-tanda peluit dalam permainan ini:
  - Peluit pendek satu kali (prit) terjadi kesalahan/pelanggaran berturut-turut permainan berhenti.
  - Peluit pendek dua kali (prit..prit) ada peringatan
  - Peluit panjang satu kali (priiit) permainan dimulai atau permainan babak pertama berakhir
  - Peluit pendek 2 kali dan panjang satu kali (prit..prit...priiit) permainan berakhir.

### Cara bermain

Setelah undian berlangsung dalam menentukan pemegang bola pertama dan posisi tempat oleh kedua kapten regu maka kedua regu menempatkan diri di masing-masing lapangan yang menjadi haknya.

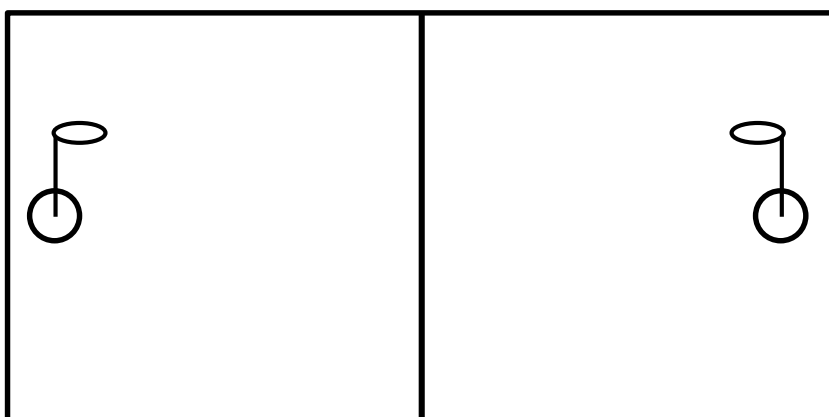
Peluit panjang satu kali berbunyi maka segera bola tersebut dilempar ke arah lawan dan berusaha untuk mencetak point sesuai peraturan, dan regu lawan berusaha merebut bola dari lawan dengan cara memapar bola dalam lemparan atau menyentuh pemain yang membawa bola. Demikian seterusnya permainan itu berlangsung saling menyerang dan bertahan untuk membuat poin dan mempertahankan daerahnya masing-masing.

## 4. Permainan “ Bola Berlong”

Permainan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar, unjuk kerja jasmani, kebugaran jasmani, keterampilan, kerjasama, kreativitas, kejujuran, dan sportivitas.

Aktivitas jasmani yang ditampilkan yaitu: berlari, berjalan, menangkap, melempar, memantulkan, meloncat, melompat, kecepatan, power, koordinasi, kelincahan, fleksibilitas, dan keseimbangan.

Tempat bermain di tanah lapang, di halaman atau di aula



## Peraturan permainan

- Permainan ini dilakukan oleh dua regu yang saling berhadapan yang berprinsip mencetak point sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke ember bolong lawan dan menghalangi lawan dalam mencetak point di lapangan permainan sendiri.
- Lapangan yang digunakan dapat lapangan bola atau lapangan empat persegi panjang yang luas misal ukuran 40 x 60 meter atau menyesuaikan tempat yang ada. Lapangan dibagi menjadi tiga bagian yang sama, di bagian lapangan di tempatkan tiang yang diujungnya ada ember bolong yang diikatkan.
- Peralatan yang digunakan dalam permainan ini adalah **bola basket atau bola besar lainnya**, tiang setinggi 3 meter yang diujungnya ditaruh ember bolong atau kardus/ keranjang sampah yang bolong bagian bawahnya, cone sebagai pembatas. Lapangan dibagi tiga bagian sama luasnya. Bagian tengah sebagai daerah penghubung, sedang di daerah lapangan lain sebagai daerah bertahan dan menyerang.
- Jumlah pemain setiap regu 15 orang ( atau menyesuaikan jumlah peserta didik yang ada), dengan posisi pemain bertahan 5 orang, pemain penghubung 5 orang, dan pemain serang 5 orang, yang masing pemain menempati posisi di daerahnya masing-masing dan tidak diperbolehkan keluar dari daerah lapangannya sendiri.
- Pemain bertahan bertugas mempertahankan daerahnya dan mberlongnya agar tidak kemasukan bola. Pemain penghubung bertugas menghubungkan aliran bola dari pemain bertahan ke pemain serang atau sebaliknya, dan pemain serang berusaha untuk mencetak goal sebanyak-banyaknya.
- Teknik melempar dan menangkap bola bebas.
- Teknik berlari juga bebas bervariasi.
- Menangkap bola dengan dua tangan.
- Pembawa bola tidak boleh berlari.
- Goal terjadi apabila pemain serang mampu memasukkan dengan cara melemparkan bola ke atas/melambung dan bola tersebut masuk ke ember bolong yang ada di tiang lapangan permainan lawan dari atas turun ke bawah.



- Pemenang dalam permainan ini adalah regu yang membuat goal terbanyak.
- Waktu permainan 2 x 20 menit dengan waktu istirahat 5 menit.
- Tanda-tanda peluit dalam permainan ini:
  - Peluit pendek satu kali (prit) terjadi kesalahan/pelanggaran berti permainan berhenti.
  - Peluit pendek dua kali (prit..prit) ada peringatan
  - Peluit panjang satu kali (priiit) permainan dimulai atau permainan babak pertama berakhir
  - Peluit pendek 2 kali dan panjang satu kali (prit..prit...priiit) permainan berakhir.

#### **Cara bermain:**

Setelah undian berlangsung dalam menentukan pemegang bola pertama dan posisi tempat oleh kedua kapten regu maka kedua regu menempatkan diri di masing-masing lapangan yang menjadi haknya.

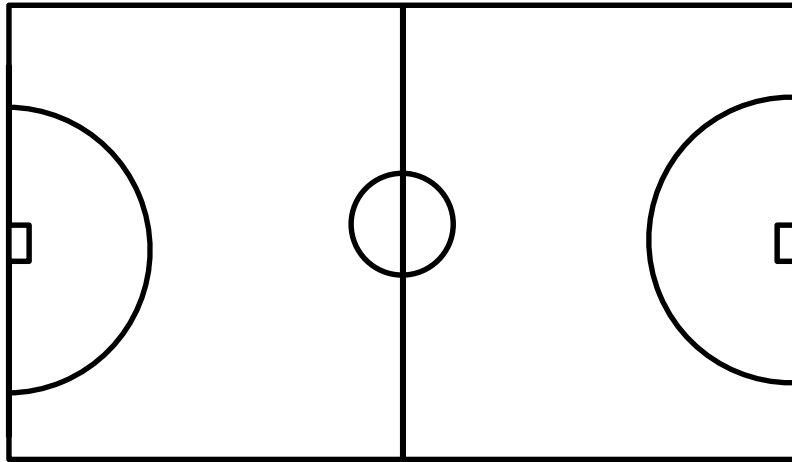
Pemegang bola pertama pada pemain penghubung, peluit panjang satu kali berbunyi maka segera bola tersebut dioperkan ke teman boleh ke penghubung, pemain bertahan, atau langsung ke penyerang, dan regu lawan berusaha merebut bola dari lawan dengan cara menghalangi lajunya bola hasil lemparan. Demikian seterusnya permainan itu berlangsung saling menyerang dan bertahan untuk membuat goal dan mempertahankan daerahnya masing-masing agar tidak terjadi goal di gawangnya.

## **5. Permainan “Seven on Seven”**

Permainan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar, unjuk kerja jasmani, kebugaran jasmani, keterampilan, kerjasama, kreativitas, kejujuran, dan sportivitas.

Aktivitas jasmani yang ditampilkan yaitu: berlari, berjalan, menangkap, melempar, memantulkan, meloncat, melompat, kecepatan, power, koordinasi, kelincahan, fleksibilitas, dan keseimbangan.

Tempat bermain di tanah lapang, di halaman atau di aula



### Peraturan permainan

- Permainan ini modifikasi permainan basket dalam hal jumlah pemain, peraturan permainan, teknik bermain dengan prinsip memasukkan bola ke ring basket lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan ring basketnya sendiri agar terhindar dari kemasukan bola basket.
- Jumlah pemain 7 orang setiap tim sehingga disebut permainan "seven on seven".
- Peralatan yang dibutuhkan **bola basket**.
- Teknik bermain dalam mengoperkan bola ke teman hanya melalui lemparan setinggi dada dan lemparan pantul. Menggiring bola tidak diperbolehkan, boleh memantulkan bola saat berhenti. Teknik memasukkan bola dengan lemparan bebas.
- Bola keluar lapangan untuk regu yang tidak menyentuh bola terakhir.
- Waktu permainan 4 x 7 menit.
- Waktu permainan 2 x 20 menit dengan waktu istirahat 5 menit.
- Tanda-tanda peluit dalam permainan ini:
  - Peluit panjang satu kali (priiiit) tanda dimulainya permainan atau berakhirnya setiap babak.
  - Peluit pendek satu kali (prit) terjadi kesalahan/pelanggaran berti permainan berhenti.
  - Peluit pendek dua kali (prit..prit) ada peringatan

- Peluit pendek 2 kali dan panjang satu kali (prit..prit...priiit) permainan berakhir.

**Cara bermain :**

Setelah undian berlangsung dalam menentukan pemegang bola pertama dan posisi tempat oleh kedua kapten regu maka kedua regu menempatkan diri di masing-masing lapangan yang menjadi haknya.

Ada dua pemain yaitu dari masing-masing regu berada di titik tengah lapangan dan wasit memegang bola, lalu wasit meniup peluit panjang satu kali disertai melempar bola lurus ke atas maka segeralah bola tersebut diperebutkan oleh kedua pemain tersebut. Setelah salah satu pemain berhasil menguasai bola tersebut maka segera operkan ke teman lain dengan cara lemparan setinggi dada atau lemparan memantul ke tanah, untuk berusaha memasukkan bola ke ring basket lawan, dan regu bertahan berusaha untuk merebut bola untuk menguasainya dan berganti menyerang ke arah lapangan lawan untuk mencetak poin dengan cara memasukkan bola ke ring basket lawan. Demikian seterusnya sampai permainan berakhir di setiap babak maupun berakhirnya permainan tersebut secara keseluruhan waktu yang digunakan.

## **BAB VIII**

### **PENUTUP**

Pendidikan jasmani merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani untuk mencapai tujuan pendidikan pada umumnya. Aktivitas jasmani atau gerak manusia sebagai sarana sekaligus materi untuk mengubah tingkah laku manusia atau peserta didik di dalam berbagai jalur pendidikan. Aktivitas bermain merupakan salah satu bagian dari aktivitas jasmani manusia dalam memenuhi materi ajar di dalam pendidikan jasmani. Oleh sebab itu guru pendidikan jasmani dituntut untuk kreatif dan inovatif dalam membuat bentuk aktivitas permainan yang sesuai dengan tuntutan kurikulum mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di semua jenjang pendidikan.

Bentuk aktivitas jasmani dalam buku ini bukan satu-satunya sumber belajar, namun sedikit memberi gambaran tentang membuat aktivitas jasmani sesuai dengan kebutuhan pembelajaran yang disesuaikan dengan karakteristik peserta didik, kompetensi dasar yang ingin dicapai, indikator dan tujuan pembelajaran serta situasi dan kondisi sekolah masing-masing.

Dalam buku ini penulis lampirkan beberapa karya mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta dalam mengembangkan aktivitas bermain untuk pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah berdasarkan dua kriteria bermain yaitu permainan tanpa alat dan permainan dengan alat. Sedang permainan dengan alat dibagi menjadi permainan dengan alat nonbola dan permainan dengan alat bola. Permainan dengan alat bola dibagi menjadi dua yaitu permainan bola kecil dan permainan bola besar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arma Abdullah dan Agus Manadji. 1994. *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud
- Hurlock, Elizabeth H. 1978. *Perkembangan Anak Jilid 1*. Terjemahan. Jakarta: Erlangga
- Matakupan. 1993. *Teori Bermain*. Jakarta: Depdikbud
- Montolalu, dkk. 2007. *Bermain dan Permainan Anak*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Mayke S. Tedjasaputra. 2001. *Bermain, Mainan, dan Permainan untuk Pendidikan Usia Dini*. Jakarta: Gramedia
- Mitchell, Stephen A. dkk. 2005. *Teaching Sport Concepts an Skills A Tactical Games Approach*. USA; Human Kinetics
- Nanang Hanafiah dan Cucu Suhana. 2010. *Konsep Strategi Pembelajaran*. Bandung: Refika Aditama
- Oemar Hamalik. 2009. *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara
- Rusli Lutan. 2001. *Pembaharuan Pendidikan Jasmani di Indonesia*. Jakarta: Depdiknas
- Siedentop, Daryl dkk. 2004. *Complete Guide to Sport Education*. Ohio: Human Kinetics
- Soemitro. 1991. *Permainan Kecil*. Jakarta: Depdikbud
- Sukintaka. 1998. *Teori Bermain untuk Pendidkan Jasmani*. Yogyakarta: FPOK IKIP
- Yoyo Bahagia dan Adang Suherman. 2000. *Prinsip- Prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Jakarta Depdiknas

## LAMPIRAN.

Contoh karya mahasiswa program studi PJKR FIK UNY  
PERMAINAN SUNDULGAN (Bola sundul)

SUNDULGAN adalah permainan yang sudah dimodifikasi dan dimainkan menggunakan bola volly, permainan ini menggunakan satu bola volly. Permainan ini dimainkan oleh dua kelompok yang saling menyerang dengan menyundul bola agar bola tersebut bisa masuk dan melewati net yang sudah dimodifikasi. Bola yang digunakan adalah bola voli. Karena bola voli memantul dan bahan tidak keras sehingga aman untuk disundul.

Peralatan:

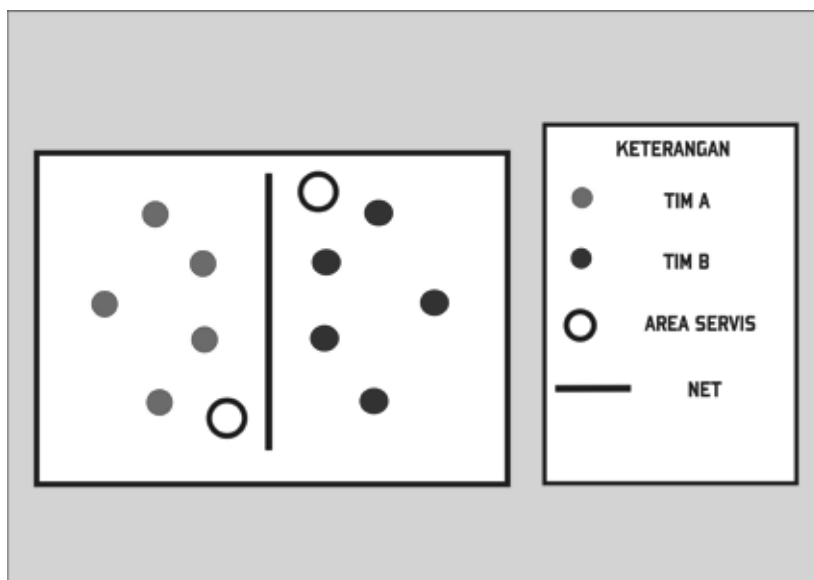
1. Bola Voli
2. Cone
3. Rafia
4. Peluit
5. Tongkat kayu
6. Kapur

Peraturan Permainan

1. Siswa dibariskan kemudian dibagi menjadi dua kelompok setiap kelompok beranggotakan 5
2. Masing-masing kelompok menempatkan diri di posisinya masing-masing
3. Pemain harus berada di dalam area pemain ketikan melempar bola atau menservis,
4. Ketika wasit meniup peluit maka permainan dimulai
5. Pemain tidak boleh menggunakan kaki dan tangan
6. Masing-masing pemain saling menyundul bola ke arah lawan dan melewati net agar bisa mendapatkan point
7. Pemain apabila menggunakan bantuan tangan ataupun kaki akan mendapat sanksi yaitu si pelanggar akan di keluarkan dari lapangan dan boleh di gantikan setelah tim mendapatkan point

8. Untuk servis menggunakan tangan dengan cara salah satu teman tim mengumpun dari belakang menggunakan tangan lalu di terima dengan kepala
9. Untuk perkenaan bola sundul masing-masing pemain hanya dapat satu kali sundul
10. Untuk tim yang di nyatakan menang apabila salah satu tim berhasil mengumpulkan point sebanyak 20

Sketsa bentuk lapangan



Tujuan Bermain bola beracun bagi Pendidikan Jasmani

Adapun beberapa tujuan dari bermain Sundulgan bagi pendidikan jasmani antara lain:

- Melatih fokus dan konsentrasi.
- Dapat mengembangkan berbagai macam fungsi tubuh.
- Meningkatkan sikap sportivitas antar pemain atau teman.
- Mengembangkan kemampuan penggunaan strategi dan teknik yang terlibat dalam aktivitas yang terorganisasi.
- Dapat menjalin hubungan persahabatan dan kerjasama yang baik
- Belajar berkomunikasi dan bekerja sama dengan orang lain.
- Memberikan saluran untuk mengekspresikan diri dan kreativitas.

- Mengembangkan kemampuan penggunaan strategi dan teknik yang terlibat dalam aktivitas suatu permainan.
- Mendapatkan olahraga yang murah meriah.

❖ **Permainan tanpa alat**

**Judul :** *"Music is My Life"*

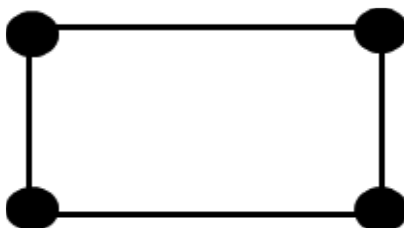
**Alat yang diperlukan :** -

**Pelaksanaan :**

- Permainan dilakukan dilapangan berukuran panjang 40 m dan lebar 20 m.
- Seluruh pemain berhitung 1 sampai 4 (dibagi kelompok 1 - 4)
- Regu satu di pojok lapangan 1, regu 2 dipojok lapangan 2, regu 3 dipojok lapangan 3, regu 4 dipojok lapangan 4.
- Seluruh pemain melakukan jogging mengelilingi lapangan sambil mendengarkan music (menyanyikan lagu yang dipimpin oleh pemimpin/pemandu).
- Setelah music berhenti secara tiba-tiba, maka pemain dengan cepat harus hinggap dibagian pojok lapangan sesuai regunya (1-1, 2-2, 3-3, dan 4-4).
- Lalu yang paling terakhir maka diberi hukuman sesuai kesepakatan seluruh pemain.

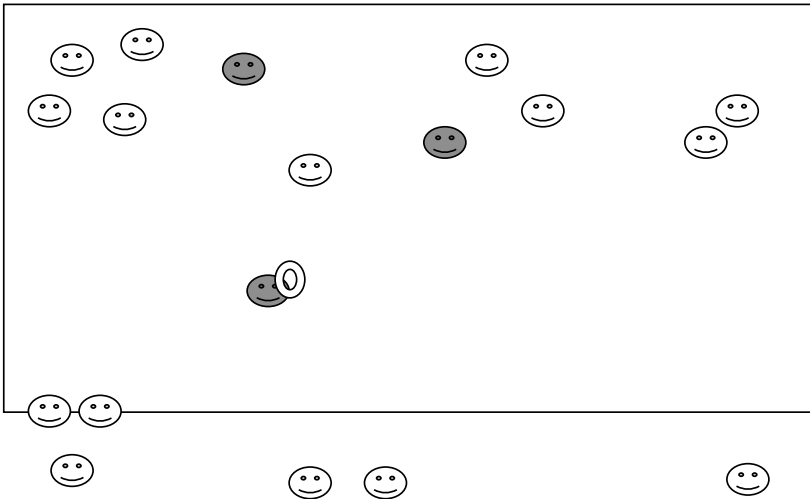
**Peraturan :**

- Pemainnya tak terbatas, siapapun boleh ikut main.
- Pojok lapangan untuk regu 1 sampai 4 ditentukan saat pelaksanaan.
- Pemimpin/pemandu ditentukan sebelum memulai permainan.
- Semua mendengarkan lagu dari pemimpin/pemandu
- Regu yang tak pernah telat pulang ke pojok lapangan miliknya, dialah pemenangnya.





## "Pemburu Karet"



Pemburu karet adalah sebuah permainan yang dimainkan oleh 10-15 pemain. Ada yang bertindak sebagai pemburu (2/3 orang) dan mangsa (10-15 orang). Pemburu akan menggunakan karet ban sebagai senapannya untuk menangkap mangsa, caranya dengan menyentuhkan karet pada mangsa. Lapangan berbentuk persegi dan untuk ukuran lapangan bisa menyesuaikan tempat dan jumlah pemain. Permainan akan berakhir bila semua mangsa telah tertangkap.

### Cara Bermain:

1. Permainan dimulai dengan 2/3 orang pemburu
2. Kemudian mencari mangsa dengan menyentuhkan karet ban.
3. mangsa yang tertangkap/tersentuh karet harus jongkok
4. Pemburu bisa saling mengoper ban dengan cara melempar pada patnernya serta dapat saling menggiring mangsanya.

### Peraturan:

1. Dimainkan 10-18 orang (sebagai burung/pemburu)
2. Orang yang menjadi pemburu 2/3 orang
3. Sedangkan burung bisa 10-15 orang
4. Pemburu menangkap burung/mangsanya dengan cara menyentuhkan karet ban
5. Tidak boleh melemparkan karet ban pada mangsanya
6. pemain yang tertangkap harus jongkok sebagai tanda telah tertangkap

7. Pemain tidak boleh keluar dari lapangan saat permainan dimulai
8. Permainan dinyatakan berakhir setelah semua mangsa tertangkap

Manfaat Permainan:

1. Meningkatkan kerjasama dalam bermain
2. Meningkatkan konsentrasi
3. Melatih kelincihan gerakan serta menyehatkan tubuh
4. Sebagai media hiburan

## Biografi Penulis

Drs. A.M. Bandi Utama, M.Pd. lahir di Sleman 10 April 1960. Riwayat pendidikan SD N Pandanpuro 2 lulus tahun 1972, SMEP Kanisius Pakem 1975, SPG Kanisius Pakem tahun 1979. Pendidikan tinggi FPOK IKIP Negeri Yogyakarta lulus sarjana tahun 1988, Pascasarjana Pendidikan Olahraga IKIP Negeri Jakarta lulus tahun 1998, saat ini sedang menempuh pendidikan S3 di Pascasarjana UNY dalam bidang Ilmu Keolahragaan.

Sejak tahun 1989 sebagai dosen di FIK UNY dengan jabatan Lektor Kepala di Jurusan Pendidikan Olahraga dengan tugas mengajar mata kuliah: Teori Bermain, Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani, Olahraga Pilihan Tenis meja, Gerak Dasar Renang, Metodik Renang, Permainan dan Olahraga Tradisional, Pengajaran Microteaching, Pembimbing PPL dan KKN.

Selain sebagai dosen di FIK UNY dengan mengamalkan Tridarma Perguruan Tinggi yaitu pengajaran, penelitian dan pengabdian pada masyarakat, penulis juga pernah menjabat sebagai pengurus Koni Kabupaten Sleman tahun 2004-2017 jabatan terakhir Wakil Ketua bidang Pembinaan Prestasi, pelatih tenis meja di AAU Yogyakarta tahun 2005-2011, pengurus KONI DIY tahun 2017-2021, pernah menjabat Kabid Litbang Pengda PBSI DIY, sekarang juga Kabid Organisasi Pengda PRUI DIY, Ketua umum Pengkab Perpani Sleman, Ketua umum Pengkab PRUI Sleman, Waka Pengkab Perbasasi Sleman, Penasehat Pengkab FPTI Sleman dan FOPI Sleman.