



MODUL 4 : PENGEMBANGAN FASILITAS DAN PERLENGKAPAN PENJAS UNTUK AKTIVITAS PERMAINAN

Drs. Yoyo Bahagia, M. Pd

PENDAHULUAN

Modul ini akan membahas kajian tentang fasilitas dan perlengkapan penjas yang digunakan dalam aktivitas permainan. Namun sebelum membahas tentang fasilitas dan perlengkapan yang digunakan, terlebih dulu akan dikupas secara ringkas tentang jenis-jenis atau pengelompokan permainan berdasarkan konteks pendidikan jasmani dengan berbagai modifikasi yang terdapat pada permainan-permainan tersebut. Modifikasi bukan berarti pendangkalan pada apa yang terkandung dalam permainan tersebut, baik ditinjau dari kandungan materi, aktivitas, perkembangan pengetahuan (knowledge), sikap (psiko-sosio-cultural), maupun perkembangan psikomotoriknya. Karena dengan modifikasi ini maka apa yang diberikan pada peserta didik harus selalu disesuaikan dengan perkembangan fisik, psikis dan emosional peserta didik, sehingga apapun wujud permainan yang diberikan akan berpedoman pada DAP (“Developmentally Appropriate Practice”) artinya bahwa tugas ajar yang disampaikan harus memperhatikan perubahan kemampuan atau kondisi anak, dan dapat membantu mendorong perubahan tersebut.

Setelah mempelajari modul ini diharapkan dapat membantu mahasiswa dalam pemahaman tentang jenis-jenis permainan berdasarkan konteks penjas, yang di dalamnya juga menyangkut berbagai alat yang digunakan dalam aktivitas permainan tersebut serta bentuk-bentuk kegiatan pembelajaran yang menonjolkan aktivitas dengan nuansa penjas.

Manfaat yang dapat diperoleh dari modul ini, antara lain mahasiswa memahami pengelompokan permainan berdasarkan konteks penjas. Selanjutnya mahasiswa betul-betul paham tentang ide pokok (gagasan utama yang berkaitan dengan masalah gerak yang terkandung dalam permainan tersebut). Selain itu diharapkan pula para mahasiswa mampu menganalisis



dan dapat menarik kesimpulan dari keragaman permainan yang ada sesuai dengan kecabangan kepada pandangan pengelompokan permainan atas dasar penjas.

Modul ini dapat dikuasai dengan baik, apabila mahasiswa dapat mengikuti alur pemikiran kepenjasan sebagai acuan dalam melaksanakan aktivitas pembelajaran kelak.

Setelah mempelajari modul ini.

1. Diharapkan mahasiswa memahami kelompok permainan berdasarkan kontes pendidikan jasmani.
2. Diharapkan mahasiswa paham betul tentang ide pokok (gagasan utama yang berkaitan dengan masalah gerak yang terkandung dalam permainan tersebut). Bukan hanya sekedar ikut-ikutan saja.
3. Diharapkan mahasiswa mengerti dan paham betul bahwa rangkaian kegiatan pembelajaran berbagai permainan dapat dilakukan dengan pendekatan yang sama yang merujuk pada aspek-aspek didaktis dan metodis mengajar.
4. Diharapkan mahasiswa paham betul bahwa pada setiap aktivitas permainan apapun, fasilitas, perlengkapan, serta aturan dapat dilakukan modifikasi. Dengan pemahaman tersebut, maka selanjutnya dapat menjadikan pemahaman yang mendalam bagi para mahasiswa bahwa kreativitas seorang pendidik dalam mata pelajaran pendidikan jasmani sangat diperlukan.
5. Diharapkan pula mahasiswa dapat menggali dan mengembangkan diri dalam merancang, menciptakan, membuat atau bahkan memproduksi alat dan perlengkapan penjas modifikasi.



Materi modul ini disusun menjadi tiga kegiatan belajar yaitu:

- Kegiatan Belajar 1 ; Fasilitas dan Perlengkapan Penjas Untuk Aktivitas Permainan Net Games.
- Kegiatan Belajar 2 ; Fasilitas dan Perlengkapan Penjas Untuk Aktivitas Permainan Invasi
- Kegiatan Belajar 3 ; Fasilitas dan Perlengkapan Penjas Untuk Aktivitas Tag Games

Agar dapat memahami materi modul ini dengan baik serta mencapai kompetensi yang diharapkan, gunakan strategi belajar sebagai berikut.

1. Bacalah uraian materi setiap kegiatan belajar dengan seksama
2. Lakukan latihan sesuai dengan petunjuk dalam kegiatan ini.
3. Cermati dan kerjakan tugas-tugas, gunakan hasil pemahaman yang telah anda miliki.
4. Kerjakan tes formatif seoptimal mungkin, dan gunakan rambu-rambu jawaban untuk membuat penilaian.
5. Nilailah hasil belajar anda sesuai dengan indikatornya.

**KEGIATAN BELAJAR 1****FASILITAS DAN PERLENGKAPAN PENJAS UNTUK
AKTIVITAS NET GAMES****A. HAKEKAT BERMAINAN**

Winning or Losing is not important. It as about how to play!
The student are the centre (not sport). We'll start thinking from the cetral idea of the games and so we've **to make modified games** (Mr. Bart Crum, Mr. Jorg Radstake and Mr. Mart Regterschot UPI - Bandung Indonesia, February 20 – March 3, 2006)

Dalam "konteks" pembelajaran pendidikan jasmani, "menang atau kalah tidaklah penting", yang penting adalah tentang bagaimana peserta didik dapat terlibat aktif dan mendapatkan kepuasan dan kesenangan dalam permainan tersebut. Peserta didik harus menjadi pusat perhatian dalam kegiatan bermain, bukan terfokus pada permainan dengan aturan yang terkandung pada cabang-cabang olahraga serta bagaimana memenangkan permainan tersebut. Kita harus memulai aktivitas berbagai permainan itu dari gagasan pokok bermain dengan demikian permainan apapun yang akan dilakukan dapat dibuat modifikasi-modifikasi dalam berbagi hal, sehingga permainan itu akan menyebabkan para siswa dapat terlibat banyak dalam beraktivitas, baik secara fisik, maupun psikologis dalam suasana yang riang gembira.

Masalah gerak sebagai pijakan awal berpikir.

Dalam berbagai jenis permainan yang akan dilakukan harus berdasarkan masalah gerak yang terkandung dalam permainan itu. Jangan menggunakan olahraga sebagai pusat pemikiran. Kalau itu yang dilakukan maka sebagian besar siswa tidak dapat mengikuti aktivitas bermain itu karena belum apa-apa mereka akan dihadapkan dengan berbagai kesulitan yang akan dihadapi. Aturan yang terkandung dalam permainan olahraga akan menyebabkan ketidak sesuaian antara materi atau perlengkapan dan alat serta ukuran lapangan dan aturan dengan keadaan siswa yang kita pegang.



Oleh karena itu kita harus dapat menyesuaikan berbagai permainan tersebut dengan berbagai keadaan/kemampuan peserta didik. Karena tidak semua peserta didik akan mampu atau mengerti bagaimana memecahkan masalah gerak, sehingga mereka tidak menyenangi akan aktivitas bermain yang mereka lakukan dan bukan tidak mungkin pada akhirnya mereka akan enggan dan putus asa dalam aktivitas tersebut.

Kita harus paham betul bahwa berbagai permainan olahraga mempunyai berbagai perbedaan baik dalam aturan, perlengkapan dan lapangan serta lain2nya. Sebagai contoh, kita tidak dapat memulai penyajian bermain tenis dengan lapangan, peraturan dan teknik yang sebenarnya. Tetapi kita dituntut dapat menggunakan perlengkapan atau peralatan yang sesuai dengan perbedaan tingkatan penguasaan atau kemampuan dari pemain itu sendiri sehingga mereka dapat bermain. Kita harus memahami betul bahwa pusat pemikiran dari permainan itu semua adalah ide pokok dari permainan itu yaitu masalah gerak yang terkandung didalamnya. Dengan begitu maka berbagai jenis permainan itu dapat digolongkan berdasarkan hubungan dari aktivitas bermain itu dengan masalah gerak yang sesuai.

PENGELOMPOKAN PERMAINAN

Atas dasar maka permainan menurut pandangan penjas dapat digolongkan kedalam 3 jenis permainan yaitu;

1. Permainan Net (Net Games/Rallying)

Berbagai permainan yang menggunakan net sebagai pembatas lapangan, memainkannya dengan rally dan berusaha alat atau bola yang digunakan dalam permainan tidak jatuh di dalam area lapangan sendiri atau tidak keluar lapangan setelah sentuhan dari seorang pemain suatu regu.

Contoh: Voli, bulutangkis, tenis meja, tenis lapangan.

2. Permainan Invasi (Invasion Games/Passing Intercepting)

Berbagai permainan yang bertujuan untuk melakukan penyerangan ke daerah/lapangan lawan dengan tujuan untuk



membuat skor/goal. Jalannya permainan dilakukan dengan jalan melakukan operan kepada teman seregu dan melakukan hadangan terhadap usaha operan-operan tersebut.

Contoh : Sepak bola (soccer like games), bola tangan (handball like games), hoki, basket, korfbal, Frisbie, polo air, rugby, dll.

3. Permainan Sentuh (Tag Games/Staying In Versus Making Out).

Berbagai permainan yang menggunakan sentuhan sebagai media untuk mematikan lawan. Sentuhan yang dimaksud bisa berupa sentuhan pada seseorang anggota pemain lawan yang sedang main, atau sentuhan terhadap sasaran berupa base.

Contoh : Soft ball, baseball, permainan tradisional galah asin, bebentengan.

B. HAKEKAT NET GAMES

Net Games adalah jenis permainan rally yang antara pemain/regu pemain yang berlawanan dibatasi oleh net. Dengan adanya pembatas tersebut sudah barang tentu tidak akan terjadi kontak fisik secara langsung selama permainan berlangsung. Permainan tersebut bercirikan dapat memainkan bola atau alat shuttle cock di daerah sendiri untuk dikembalikan ke daerah lawan sehingga dapat menghasilkan point. Namun pada hakekatnya permainan ini ditinjau dari karakteristik gerak dalam permainan (games idea) tersebut adalah rally. Yang dimaksud dengan rally dalam permainan ini adalah memainkan alat berupa bola atau alat lainnya dengan dipukul atau disentuh oleh seseorang atau beberapa orang dalam area lapangannya untuk dikirimkan ke lawan bermainnya di daerah lain. Selanjutnya alat atau bola tersebut diterima oleh lawannya di daerah lain dan mereka pun berusaha untuk memainkan alat tersebut dengan jalan dipukul atau disentuh kembali untuk dapat dikembalikan lagi ke daerah lawannya, proses ini bila terjadi berulang-ulang dikategorikan sebagai rallying.

Dalam melakukan aktivitas rally ini dapat menggunakan lengan tanpa menggunakan alat, dengan seluruh anggota badan dan bagian badan lain,



atau dengan menggunakan pemukul sebagai alat untuk terjadinya rally seperti raket atau bat pingpong atau papan pemukul untuk permainan toktak, dll.

Yang masuk dalam jenis permainan net ini antara lain: permainan voli, bulutangkis, tenis meja, tenis lapangan, indiacca, dll.

Langkah praktis dalam kegiatan pembelajaran

Dalam setiap pembelajaran permainan, ada tiga langkah praktis yang dapat dilakukan. Ketiga langkah tersebut berlaku untuk setiap aktivitas pembelajaran tanpa melihat permainan jenis apa yang akan diberikan. Langkah-langkah tersebut akan menuntun pengajar mencapai tujuan pembelajaran. Adapun langkah-langkah yang harus ditempuh adalah:

1. "To hit the target"

Kegiatan ini bila dilakukan di awal, maka si pelaku atau guru penjas akan dapat mengukur kemampuan awal dari peserta didik itu sendiri.

Dalam aktivitas ini tindakan metodis juga diberlakukan, misalnya dengan menurunkan atau meningkatkan tingkat kesulitan yang ditemui siswa dengan jalan mendekati/menjauhan target, mengurangi/menambah jumlah target, mengecilkan/membesarkan target, merendahkan/ meninggikan target. Dengan jalan itu maka peserta didik dapat memilih atau meningkatkan kemampuannya ketingkat yang lebih sulit secara bertahap. Dengan aktivitas ini juga diharapkan dapat tumbuh dan berkembang rasa gerak yang melibatkan persyarafan dan otot motoriknya, sehingga si pelaku dapat merasakan, menimbang-nimbang dan memperhitungkan seberapa besar, seberapa kuat tenaga yang harus ia gunakan, seberapa besar sudut pukulan, seberapa jauh target yang harus ia sentuh dengan alat tersebut, dsb.

Modifikasi gerak atau alat serta aturan dalam aktivitas ini sangat dianjurkan.

2. "Juggling" Memainkan alat dengan jalan menyentuh/memukul/memantulkan secara berulang-ulang

Kegiatan juggling ini dapat dilakukan sendiri-sendiri dimulai dari tahapan yang paling mudah hingga tingkat kesulitan yang cukup tinggi.



Dari melambung-lambungkan dan menangkap kembali alat itu dengan tangan atau dengan alat yang digunakan seperti raket, bat atau alat pemukul lain (modifikasi raket/toktak). Dari juggling ditempat, kemudian meningkat ke juggling sambil bergerak dengan berbagai sentuhan/pukulan dari atas/dari bawah, dari samping kiri ke samping kanan, dari depan ke belakang, dll.

Selanjutnya juggling itu ditingkatkan dengan jalan berpesangan berdua. Dalam kegiatan inipun diberlakukan juga langkah-langkah metodis yaitu setelah mencoba melakukan pukulan atau passing/operan secara berulang-ulang dengan pasangannya dengan pendekatan taktis (disesuaikan dengan tingkat/level keterampilan siswa) maka dilanjutkan dengan:

a. Inisiatif satu sisi (initiative one side).

Satu pihak memberikan sentuhan/operan/pukulan ke pihak lain ke beberapa titik, dengan jarak, serta ketinggian yang berbeda misalnya ke arah maju dan mundur atau ke kiri atau ke kanan. Sedangkan pihak latunya yang diberi operan itu harus berusaha mengembalikan secara tepat ke pihak yang memberi.

Kegiatan ini dilakukan secara bergantian, sehingga kedua pihak pernah menjadi inisiator.

b. Inisiatif dua sisi (initiative both side).

Dalam kegiatan ini kedua belah sisi berinisiatif untuk mengatur jarak dan arah bola, namun tetap harus dipertimbangkan bahwa diupayakan tetap terjadi rally yang lama atau banyak. Sehingga dengan kegiatan ini peserta didik dapat mengembangkan rasa gerak dengan tingkatan yang lebih sulit.

3. Bermain.

Langkah didaktis yang dilakukan sebelum aktivitas bermain dilakukan yaitu bertujuan untuk membuat jelas apa yang akan dilakukan dalam permainan tersebut, permainan apa, bagaimana bentuknya, bagaimana memainkannya, dsb.

Langkah-langkah tersebut antara lain:



i. Bagaimana menjelaskan cara bermainnya.

- a. Penjelasan singkat (small talk) tentang cara bermain dengan aturannya.
- b. Memberikan contoh praktis dengan beberapa pemain, dengan pemecahan masalah sederhana dari aktivitas tersebut dan mengemukakan peraturan sederhana yang boleh dilakukan.
- c. Memulai permainan sesama teman bermain.

ii. Bagaimana mengajar/memonitor permainan.

Dalam mengajarkan atau memonitor kegiatan bermain yang dilakukan peserta didik, tiga hal yang harus diperhatikan selama melakukan/memonitor permainan tsb.

- a. Apakah para pemain telah mengerti dengan jelas tentang aktivitas permainan yang akan dan sedang dilakukan? Bila belum jelas dan belum mengerti maka jelaskan kembali secara singkat bagian atau keseluruhan permainan tersebut.
- b. Apakah aktivitas bermain berada dalam kondisi yang benar, seimbang?

Bila tidak seimbang, maka harus dilakukan penyesuaian-penyesuaian atau modifikasi agar permainan tersebut dapat melibatkan seluruh atau pemain berpartisipasi aktif. Kita juga harus dapat mengamati, (1) bagaimana membuat permainan tersebut menjadi mudah, atau (2) bagaimana membuat permainan itu menjadi lebih sulit.

Modifikasi tersebut dapat berkaitan dengan

- (i) Peralatan yang digunakan dapat berupa:
 - Alat pemukul (raket).
Normal/pendek/ besar/kecil/ringan/berat.
 - Obyek permainan bola atau shuttle cock.
Besar/kecil/ringan/berat/empuk/keras/dll.
 - Net/jaring pembatas.



- Tinggi/rendah/panjang/ sempit/dll.
- Lapangan permainan.
- Sempit/lebar/panjang/pendek.
- Jumlah pemain.
- (ii) Mengganti cara membuat point.
 - Sebagai contoh, jika di awal permainan point dapat diraih bila dapat melakukan 15 kali sentuhan/rally, dan bila hal itu sulit dicapai maka kita dapat merubah jumlah rally menjadi 10 kali misalnya agar lebih mudah untuk mendapatkan point.
- (iii) Memulai permainan.
 - Kita dapat merubah atau aturan bermain misalnya melakukan servis dapat dua atau tiga kali/dari tempat yang lebih dekat/dengan cara dipukul atau dilambung/dll.
- iii. Memodifikasi/menyesuaikan permainan – ketika para pemain tidak mendapatkan kegembiraan. Pada setiap aktivitas permainan, kegembiraan dan keterlibatan peserta didik dalam aktivitas bermain harus diutamakan. Ciptakan kemungkinan-kemungkinan yang dapat membuat pemain terlibat aktif dan bergembira.

1. VOLLEY BALL LIKE GAMES



Seperti telah diuraikan sebelumnya bahwa permainan net games juga banyak macamnya antara lain: voli, bulutangkis/badminton, tenis meja, tenis lapangan, toktak, indiaca, "jorg games" /voli dengan nampan (baki).



Di bawah ini akan di uraikan jenis permainan net games dengan fasilitas dan perlengkapan yang dapat digunakan.

Permainan voli adalah permainan dengan menggunakan bola sebagai obyek alat dipakai untuk terjadinya permainan, yang dimainkan dengan jalan dipukul atau disentuh atau dipantulkan kembali oleh tangan/lengan atau seluruh bagian badan oleh pemain secara bergantian untuk selanjutnya dipindahkan ke daerah lawan yang dibatasi oleh net/jaring sebagai pembatas lapangan. Lapangan berbentuk segi empat dengan ukuran yang telah ditentukan dalam peraturan.

Volley ball like games adalah permainan yang ***menyerupai*** voli, sehingga dilakukan modifikasi di berbagai aktivitas atau alat serta lapangan dan aturan yang digunakan sehingga permainan ini dapat dilakukan oleh berbagai level keterampilan siswa. Apa saja yang dapat dimodifikasi atau disesuaikan dalam permainan “volley ball like games” ini?.

a. Fasilitas dan Perlengkapan Permainan

1) **Obyek permainan.**

Obyek yang digunakan dalam permainan ini bisa sangat beragam dalam bentuk, bahan, maupun ukurannya. Yang penting obyek tersebut dapat dimainkan dengan jalan dioper-operkan atau dipantulkan sesama pemain dalam satu regu atau dioperkan ke regu lawan. Contoh alat bantu yang dapat digunakan adalah seperti ditampilkan pada gambar-gambar di bawah ini.



Gambar 1. Bola Voli Standard



Gambar 2. Bola Karet



Gambar 3. Bola Anyaman Modifikasi

Disamping bola standar, bola karet yang ukurannya lebih kecil (gambar 1) tapi beratnya lebih ringan dan tidak terlalu cepat jatuh dapat digunakan. Bahkan bola modifikasi yang terbuat dari bahan streriofoam yang dimasukkan dalam kantong keresek dan dibalut lakban serta luarnya di beri jaring (gambar 2), dapat digunakan.

Gambar 4 dab 5 adalah nampun atau semacam baki yang digunakan dalam permainan "Jorg Games" , (Mr Jorg yang memperkenalkan permainan voli like games dengan menggunakan alat nampun sebagai alat untuk mem passing bola.



Gambar 4 Nampun Dari Kayu

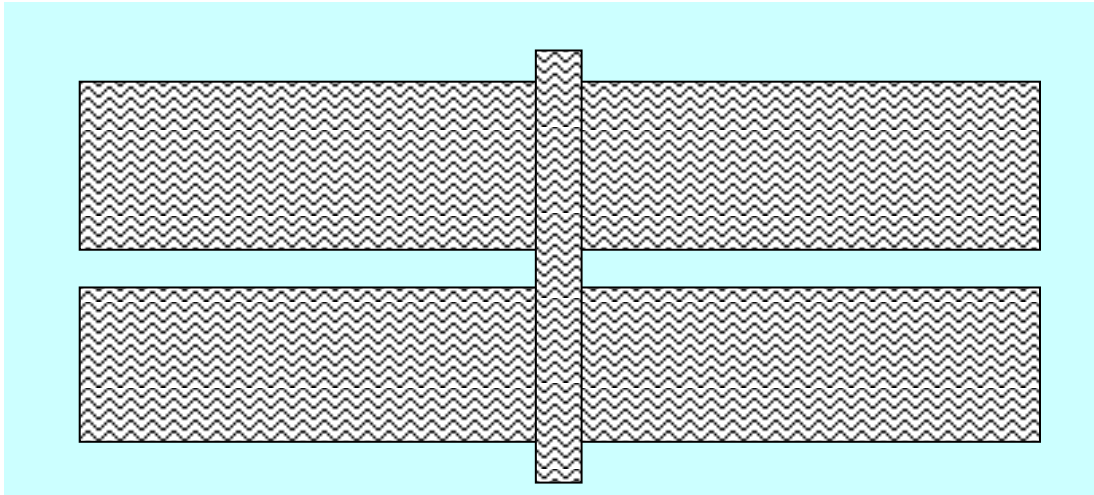


Gambar 5. Nampun Dari Triplek

2) Fasilitas /lapangan permainan yang digunakan.

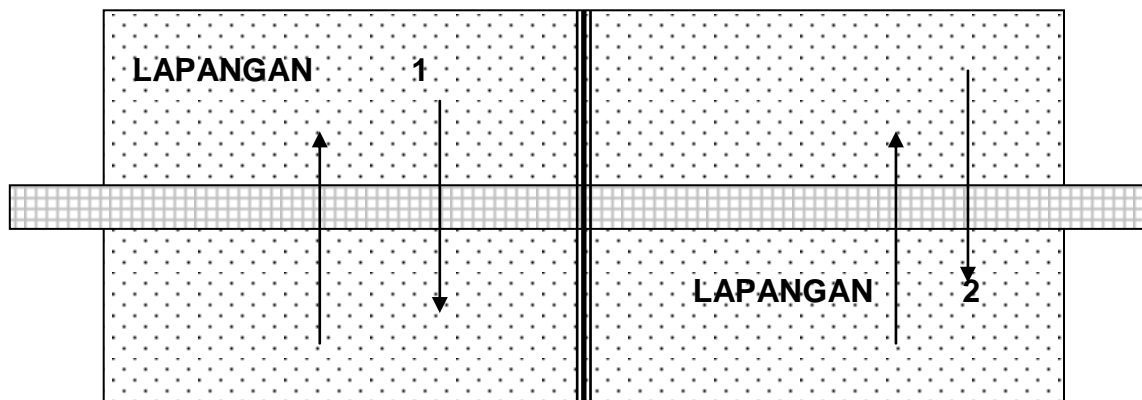
Lapangan yang digunakan sangat toleran, tidak tergantung dengan ukuran standar, besar/kecil/panjang/lebar dapat disesuaikan dengan kebutuhan.

Batas lapanganpun pada aktivitas pembelajaran sangat modifikasi, dapat dengan tali atau bahkan dengan cones di sudut-sudutnya sajumpun dapat dipakai.



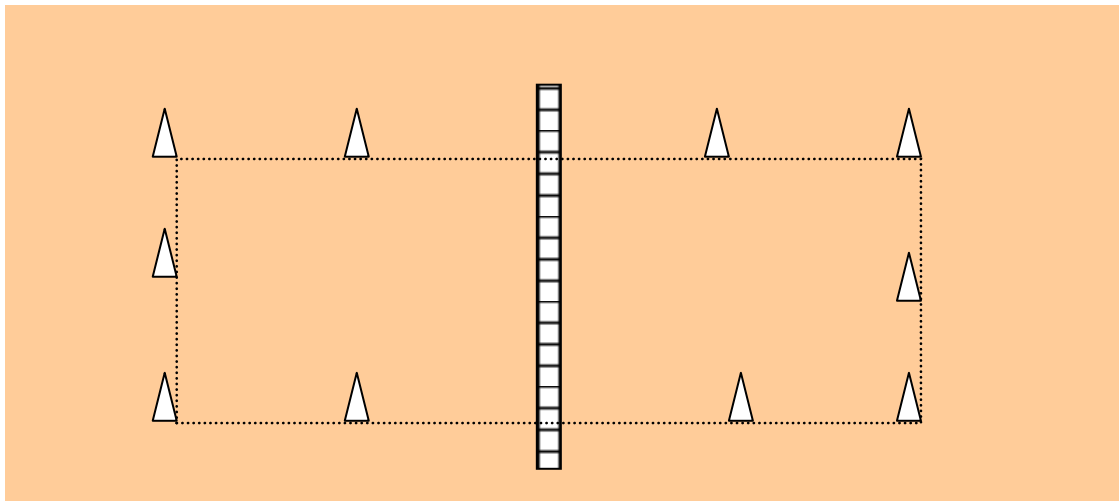
Gambar 6. Lapangan Memanjang

Pada lapangan yang memanjang ini cara memainkan bola lebih banyak difasilitasi untuk bergerak ke depan dan ke belakang saja. Dengan begitu tahapan pembelajaran gerak baru sebatas ke depan dan ke belakang



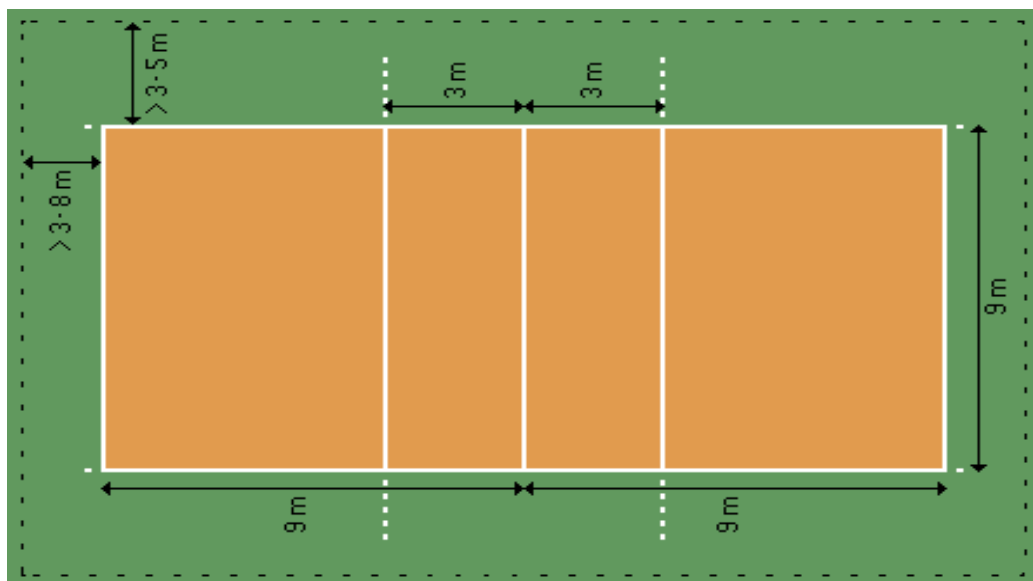
Gambar 7 Lapangan Melebar

Sedangkan pada lapangan yang melebar, pergerakan pemain lebih banyak difasilitasi untuk bergerak ke samping kiri atau ke samping kanan, karena kalau ke belakang artinya sudah dibatasi oleh batas lapangannya



Gambar 8 Lapangan Dengan Pembatas Pakai Cones

Lapangan dengan pembatas cones ini lebih praktis, cones dipakai sebagai formalitas batas saja, oleh karena itu peserta didik diuntut untuk bermain sportif. Dalam hal ini tetap harus ditekankan bahwa menang atau kalah “belum” penting, yang penting adalah siswa dapat bermain pada lahan yang dibatasi cones tersebut. Dengan menggunakan cones sebagai pembatas ini, beberapa lapangan dapat dibuat sesuai dengan ukuran yang dikehendaki.



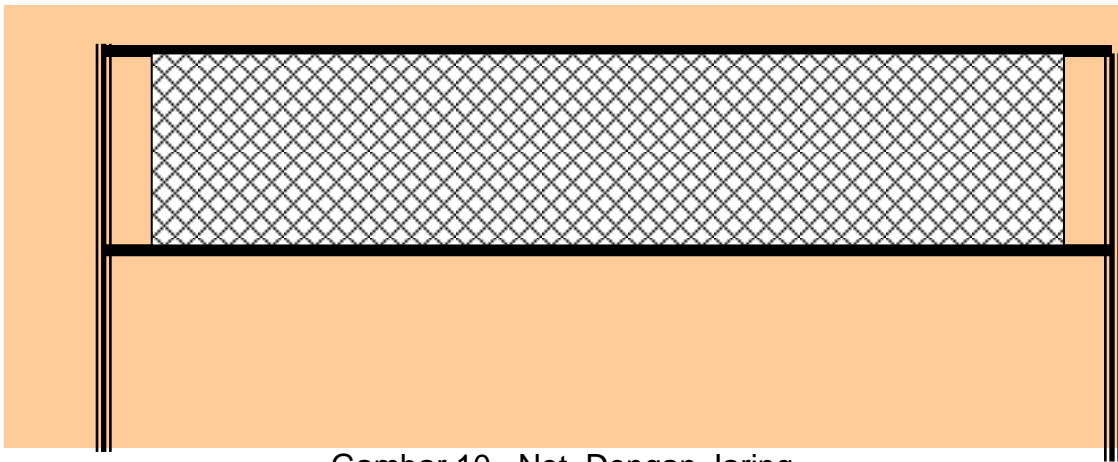
Gambar 9. Lapangan Ukuran Sebenarnya



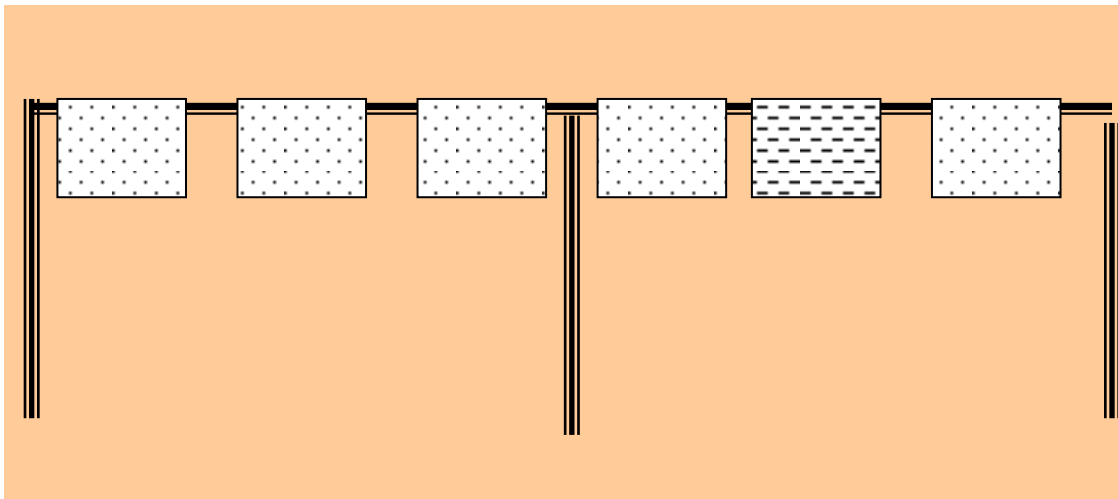
3) Net atau Jaring.

Net atau jaring dapat menggunakan net yang sebenarnya dengan ketinggian dan lebar yang sebenarnya, atau dapat menggunakan net yang dimodifikasi.

Misalnya; Net dapat menggunakan tali/tambang/tali elastis yang direntangkan, dengan tinggi dan lebar yang disesuaikan. Pada tali tersebut dapat di gantung-gantungkan kertas koran sebagai tanda agar terlihat batas ketinggian serta rintangannya.



Gambar 10 Net Dengan Jaring

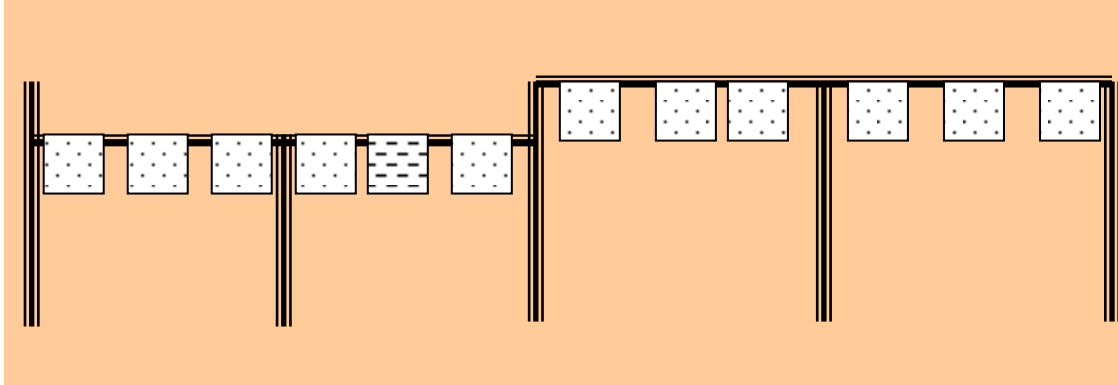


Gambar11. Net Modifikasi Dengan Kertas Koran

Dengan net atau jaring modifikasi dengan menggunakan tirai kertas koran (misalnya), maka permainan dapat dibuat lebih praktis cukup menggunakan seutas tali yang direntang, ketinggian dan net dan jumlah lapangpun dapat kita rekayasa sesuai dengan kondisi peserta didik.



Ketinggian net dapat diatur bisa pendek atau dibuat yang tinggi dan lapangnyaapun lebih banyak, seperti tampak pada gambar 12 di bawah ini.



Gambar 12. Net Modifikasi Dengan Kertas Koran
Lebih Rendah, Lapang Lebih Banyak Lapang

4) Jumlah pemain.

Jumlah pemain juga tidak dipermasalahkan, Dalam pembelajaran boleh 1 x 1, 2 x 2, 3 x 3, dst. Namun dalam games akhir boleh bermain dengan 6 x 6

5) Peraturan.

Peraturan sangat tergantung dengan kebutuhan beraktivitas, namun disarankan mengoptimalkan modifikasi aturan sesuai dengan tingkat keterampilan peserta didik.

Misalnya;

- a) memainkan bola dapat dengan menggunakan bagian badan apapun.
- b) Jumlah sentuhan dapat dikompromikan, yang penting untuk tujuan penguasaan gerak menerima dan mengoper dengan tepat (passing dan reserve).
- c) Membuat point/skore.

Skore dapat diperoleh bila satu regu atau satu pasangan bermain dapat memainkan bola tanpa jatuh dengan 10, 15, atau 20 sentuhan (tergantung pada tingkat keterampilan regu yang sedang bermain). Dengan ditugaskan meraih



point dengan jumlah sentuhan yang ditentukan, maka setiap pemain bertanggung jawab untuk mempertahankan agar bola tidak jatuh sebelum jumlah sentuhan yang ditentukan. Dengan demikian maka keterampilan penguasaan passing akan terasah dengan lebih baik.

d) Lapangan

Boleh dirancang/disesuaikan dan disetujui oleh kedua regu sesuai dengan materi dan tingkat keterampilan siswa. Misalnya bermain 1 x 1 dengan lapangan yang sempit tapi panjang ke belakang. Atau dengan lapangan yang sempit tapi melebar kesamping, seperti pada gambar 5 dan gambar 6. Jumlah pemain bisa dengan 2 x 2 atau 3 x 3, dengan hitungan point dari jumlah sentuhan.

b. Pemelajaran Permainan Voli Ball Like Games

Pemelajaran voli ball like games, tidak berbeda atau sama dengan didaktis dan metodelis pemelajaran semua aktivitas permainan yang telah dijelaskan sebelumnya yaitu;

- Awali dengan penjelasan singkat tentang hakekat permainan atau materi yang akan diberikan
- Berikan contoh peragaan
- Selanjutnya peserta didik mencoba dan melaksanakan aktivitas yang diinstruksikan.
- Koreksi individual atau klasikal
- Bermain.

Selanjutnya berkaitan dengan rangkaian penyajian materi pemelajaran yang harus dilakukan oleh peserta didik adalah:

1. Jugling

Lakukan jugling dengan berbagai keterampilan menyentuh bola



agar bola dapat dimainkan berkali-kali tanpa jatuh ke lantai.

Pada tataran ini bola atau obyek yang digunakan dapat bermacam-macam, baik ukuran besar maupun beratnya, keras maupun yang empuk. Aktivitas ini dapat ditingkatkan kesulitannya dengan melakukan juggling sambil bergerak ke kiri atau ke kanan, maju atau mundur, dengan pantulan rendah atau tinggi, sendiri atau kalau ada dinding ke dinding, dll

2. **Hit to the target (memukul atau mempassing ke sasaran yang ditentukan).** Targetnya bisa berupa benda yang harus dijatuhkan atau titik atau lingkaran. Untuk menigurangi atau meningkatkan tingkat kesulitan, target atau sasaran dapat didekatkan/dijauhkan/ direndahkan/ditinggikan, dsb.
3. **Passing berpasangan.**
 - **Initiative one side.**

Aktivitas passing ini dilakukan berpasangan, dimana salah seorang berinisiatif untuk memberikan operan atau passing ke pasangannya dengan upaya agar pasangannya bergerak maju atau mundur atau ke kiri atau ke kanan dan dapat mengembalikan bola tersebut dengan tepat ke si pemberi. Kegiatan ini dilakukan secara bergantian
 - **Initiative both side**

Apabila kegiatan pertama (initiative one side) telah dirasa lancar, maka selanjutnya kegiatan ditingkatkan ke initiative both side (kedua orang pasangan berinisiatif) saling memberikan dan mengarahkan bola ke berbagai jarak dan arah, namun tetap mencoba dapat mengembalikan bola tersebut ke arah yang diinginkan dan dapat sempat diambil dengan baik oleh pasangannya.



4. **Bermain tanpa menggunakan jaring pembatas**

Pada tataran ini yang dimaksud dengan bermain adalah melakukan aktivitas operan bola dengan beberapa orang di lapangan tanpa menggunakan pembatas

Untuk merangsang agar peserta didik mampu memainkan bola dengan baik, tentukan berapa sentuhan yang harus dilakukan oleh setiap grup untuk mencapai satu point (misalnya 15 kali sentuhan), berapa kali sentuhan tiap orang dapat memainkan bola tersebut, satu sentuhan atau boleh dua atau tiga kali sentuhan. Bila 15 sentuhan terlalu ringan atau terlalu sulit dicapai, maka jumlah sentuhan dapat diturunkan atau ditingkatkan jumlahnya.

5. **Bermain dengan menggunakan net.**

Agar peserta didik lebih termotivasi dalam aktivitas ini, mereka dapat menentukan sendiri pasangan atau anggota regu bermainnya. Dalam setiap games permainan tentukan berapa point yang harus mereka kumpulkan pada waktu yang telah ditentukan. Misalnya 15 sentuhan untuk satu point. Pemain dalam satu regu minimal harus memainkan bola sebanyak 3 sentuhan atau berapa sentuhan kemudian baru boleh diseberangkan lewat net untuk dioperkan ke regu di seberang net.



Perlu ditekankan: Kedua regu yang berbatasan dengan adalah merupakan satu tim untuk mendapatkan point yang telah ditentukan, oleh karena itu tidak boleh saling membunuh, akan tetapi harus saling mendukung untuk meraih sejumlah sentuhan minimal yang ditentukan untuk meraih point. Dengan demikian maka keterampilan penguasaan bola lambat tapi pasti akan terbentuk.



Untuk menurunkan tingkat kesulitan dan rasa takut memainkan bola dengan passing atas maupun passing bawah, sebaiknya gunakan bola modifikasi yang lebih ringan dan lebih empuk misalnya menggunakan bola karet.

Pada tingkatan kelas atau keterampilan yang lebih rendah lagi, aktivitas ini dapat dilakukan dengan menggunakan obyek pukul berupa balon yang lebih ringan dan lebih besar ukurannya sehingga peserta didik sempat menyentuh atau melambungkan bola kembali ke udara sebelum bola itu jatuh ke tanah.

2. BADMINTON LIKE GAMES, TOK TAK DAN "INDIACA"

Hakekat Permainan Badminton Like Games



Permainan badminton like games dan tok tak adalah permainan yang menyerupai permainan badminton atau bulu tangkis pada umumnya dengan menggunakan shuttle cock atau obyek lain yang dapat dipukul dalam permainan dengan menggunakan raket atau alat pemukul dari kayu.

Pada hakekatnya cara memainkan obyek yang dipukul pada permainan inipun tidak berbeda dengan permainan voli ball like games, namun obyek yang dipukul dalam permainan ini adalah dengan menggunakan raket atau pemukul kayu yang ringan. Lapangan berbentuk segi empat yang ditengahnyadibatasi dengan net atau jaring dengan ukuran yang telah ditentukan dalam peraturan.



Permainan ini pada tataran penjas, sama seperti permainan lainnya adalah bagaimana upaya untuk meningkatkan kemampuan peserta didik dalam memainkan alat yang berupa shuttle cock atau benda lain dengan jalan dipukul untuk dikembalikan ke daerah lawan diseberang net. Apa saja yang dapat dimodifikasi atau disesuaikan dalam permainan ini?. Dalam

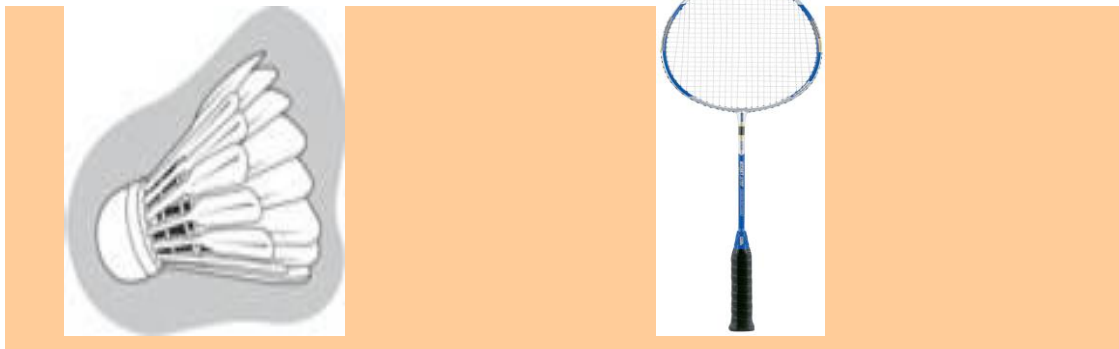


aktivitas pembelajaran penjas apapun dapat dimodifikasi, karena yang utama dalam aktivitas penjas adalah bagaimana cara untuk dapat memfasilitasi keterlibatan peserta didik dalam kegiatan pembelajaran tersebut secara utuh baik aktivitas fisik, maupun psiko sosial lainnya.

a. Fasilitas dan Perlengkapan Permainan

1) Obyek permainan.

Obyek yang digunakan dalam permainan ini bisa sangat beragam dalam bentuk, bahan, maupun ukurannya, yang penting obyek tersebut dapat dimainkan dengan jalan dipukul dengan menggunakan alat bantu berupa raket atau pemukul kayu yang ringan, oleh pemain ke pemain lainnya. Contoh alat bantu yang dapat digunakan adalah seperti ditampilkan pada gambar-gambar di bawah ini.



Gambar 13. Shuttle Cock

Gambar 14. Raket Badminton

Selain shuttle cock yang standar dibuat dari bulu angsa, tapi shuttle cock yang dibuat dari plastikpun dapat digunakan bahkan lebih awet dan tahan lama dan tahan air (ada yang murah sebagai mainan anak-anak).

Alat pemukul dari kayu ringan seperti gambar

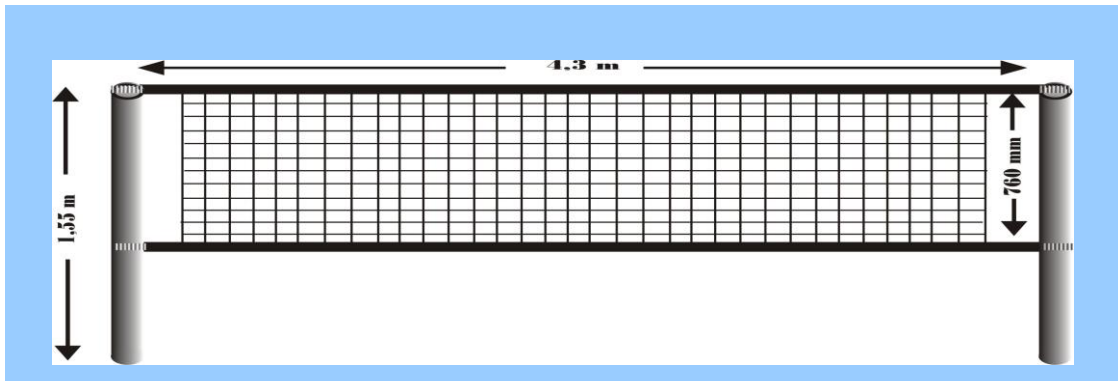


Gambar 15 Pemukul Tok Tak



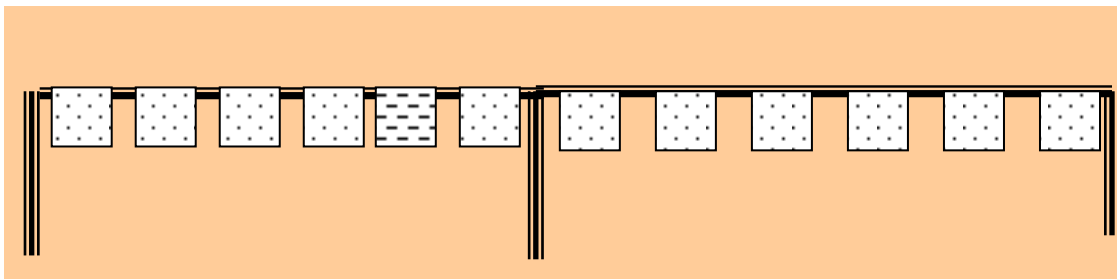
2) Net atau Jaring.

Net atau jaring dapat menggunakan net yang sebenarnya dengan ketinggian dan lebar yang sebenarnya, seperti pada gambar 16 di bawah ini.



Gambar 16. Net Standar

Atau dapat menggunakan net yang dimodifikasi yang menggunakan tali/tambang/tali elastis yang direntangkan, dengan tinggi dan lebar yang disesuaikan. Pada tali tersebut dapat di gantung-gantungkan kertas koran sebagai tanda agar terlihat batas ketinggian serta rintangannya, atau benda apapun seperti tampak pada gambar 17.



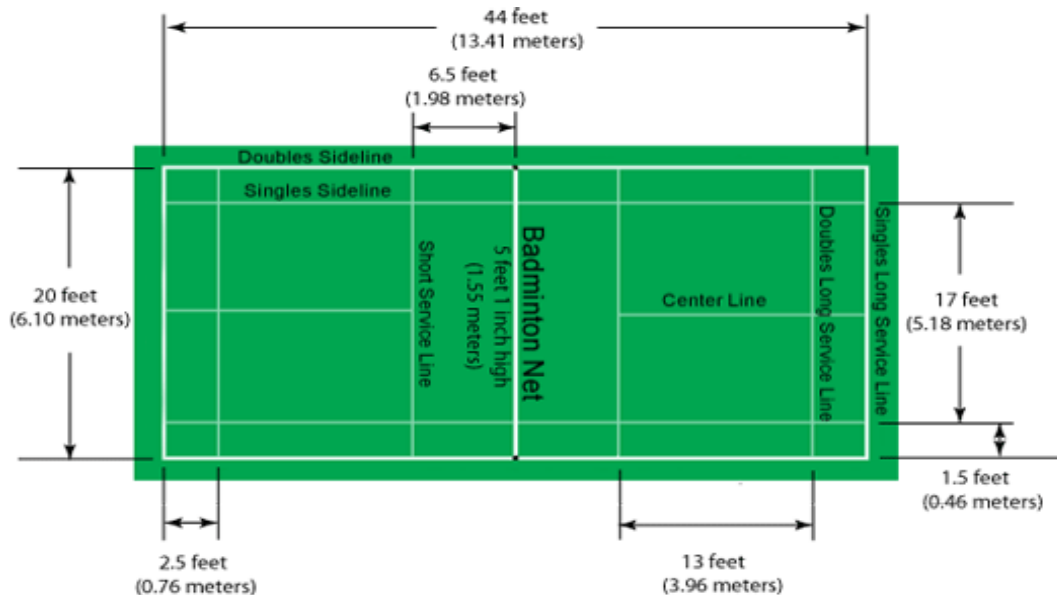
Gambar 17. Net Bulu Tangkis atau Tok Tak Modifikasi

3) Lapangan permainan

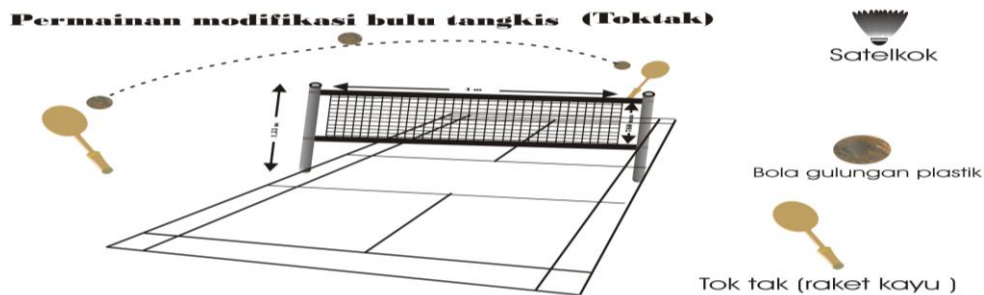
Lapangan yang digunakan sangat toleran, tidak tergantung dengan ukuran standar, besar/kecil/panjang/lebar dapat disesuaikan



dengan kebutuhan. Batas lapanganpun pada aktivitas pemelajaran sangat modifikasi, dapat dengan tali atau bahkan dengan cones di sudut-sudutnya sajumpun dapat dipakai.



Gambar 18 Lapangan Badminton Standar



Lapangan permainan tok tak, bermain dengan menggunakan bola dari plastik atau dengan satelkok yang sebenarnya.

Gambar 19. Lapang Modifikasi Tok Tak

4) Peraturan.

Peraturan sangat tergantung dengan kebutuhan beraktivitas, namun disarankan mengoptimalkan modifikasi aturan sesuai dengan tingkat keterampilan peserta didik.

Misalnya;



a) Membuat point/skore.

Skore dapat diperoleh bila satu regu atau satu pasangan bermain dapat memainkan bola tanpa jatuh dengan 10, 15, atau 20 sentuhan (tergantung pada tingkat keterampilan regu yang sedang bermain). Dengan ditugaskan meraih point dengan jumlah sentuhan yang ditentukan, maka setiap pemain bertanggung jawab untuk mempertahankan agar Shuttle cock atau bola tidak jatuh sebelum jumlah sentuhan yang ditentukan.

d) Lapangan

Boleh dirancang/disesuaikan dan disetujui oleh kedua regu sesuai dengan materi dan tingkat keterampilan siswa. Misalnya bermain 1 x 1 dengan lapang yang sempit tapi panjang ke belakang. Atau dengan lapang yang sempit tapi melebar kesamping, atau dengan 2 x 2 atau 3 x 3, dengan hitungan point dari jumlah sentuhan.

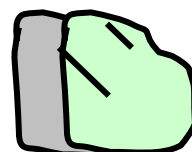
PERMAINAN INDIACA

Alat yang digunakan

1. Bola berekor (bulu angsa), bahan dari busa
2. Pemukul (seperti swimming pedal). Terbuat dari dua lapis triplek untuk telapak tangan dan punggung tangan
3. Lapangan yang dibatasi net, dengan ketinggian dan ukuran lapangan yang bervariasi. Net boleh digantungi tirai (koran) sebagai batas agar jelas bola lewat atas net.



Gambar 20 Bola Indiaca



Gambar 21. Pedal (alat pemukul pada Indiaca games)



Bola indiaca terbuat dari sponge bahan super, yang pada bagian belakangnya ditancapkan bulu-bulu angsa dua sampai tiga buah. Sedangkan alat pemukul (pedal) terdiri dari dua lembar triplek yang dipotong lebih besar sedikit dari ukuran telapak tangan. Kemudian dihubungkan dengan empat buah pen dengan jarak cukup sempit namun telapak tangan dapat masuk ke antara dua bilah papan tersebut.

Cara memainkan.

Bola dipukul dengan alat berupa pedal melewati atas net.

Alat pemukul (pedal) dapat dimasukkan ke tangan sehingga bagian punggung tangan maupun telapak tangan berupa papan untuk memukul

bola indiaca. Permainan dapat dilakukan oleh satu orang, dua orang atau tiga orang. (jangan terlalu banyak), sehingga setiap orang dipaksa agar banyak bergerak menguasai lapangan permainan yang ditentukan. Sebelum melewati net, bola dapat dimainkan terlebih dahulu dengan satu sentuhan, dua sentuhan atau tiga sentuhan. Bermain dapat dilakukan dengan melakukan rally sebanyak mungkin, atau dapat dengan mematikan lawan seperti halnya permainan net pada umumnya.

Metodik bermain sama seperti metodik bermain voli yaitu:

- Juglling dengan menggunakan bola indiaca atau bola plastik atau bola empuk (soft tennis bahan dari spon).
- Rallying dengan
 - Initiative one side
 - Initiative both side
- Bermain dengan lapangan sempit memanjang, atau pendek melebar atau dengan lapang seukuran lapang badminton.



3. TENIS dan TENIS MEJA "LIKE GAMES".

Hakekat Permainan



Permainan *tenis like games* dan permainan *tenis meja like games* adalah permainan yang menyerupai permainan tenis lapangan dan tenis meja. Permainan ini menggunakan obyek yang dapat dipukul berupa bola tenis atau bola lain dengan bahan lain yang lebih keras atau lebih empuk yang pada hakekatnya bisa dipukul dan ada pantulannya.



Alat yang digunakan sebagai pemukul bisa berupa raket tenis dengan segala ukuran panjang dan berat serta besar dan kecilnya, atau dapat terbuat dari kayu seperti pemukul untuk tuktak dengan berbagai ukuran baik besar/kecil, atau panjang pendeknya. Pada hakekatnya pemukul itu dapat digunakan untuk memukul obyek yang dipukul tanpa mengganggu keterampilan dalam menggunakannya, misalnya tidak terlalu berat, atau terlalu kecil atau terlalu panjang atau terlalu pendek. Jadi alat bantu tersebut diusahakan sesuai dengan pemakainya.

Lapangan berbentuk segi empat yang ditengahnya dibatasi dengan net atau jaring dengan ukuran yang telah ditentukan dalam peraturan.

Perlengkapan dan lapangan yang digunakan

a. *Tenis like games*

- Alat yang digunakan



- Obyek yang dipukul bisa berupa alat standar atau alat modifikasi yang terbuat bahan sponge, dari bola plastik, gulungan kertas, bungkusan streriofoam, bola karet dengan berbagai ukuran.



- Obyek yang dipukul tersebut pada hakekatnya dapat memantul, tidak terlalu berat, mungkin boleh agak besar ukurannya agar mudah dipukul, seperti beberapa gambar di bawah ini :



-
-

Gambar 22. Bola tenis Standar

Gambar 23. Bola Karet



Gambar 24. Bola-Bola Plastik Berisi

Gambar 25. Bola Modifikasi Steriofoam



- Pemukul Yang Digunakan
 - Pemukul yang digunakan dalam permainan tenis like games dapat berupa raket tenis yang standar atau ukurannya yang menyesuaikan kondisi siswa seperti gambar-gambar di bawah ini



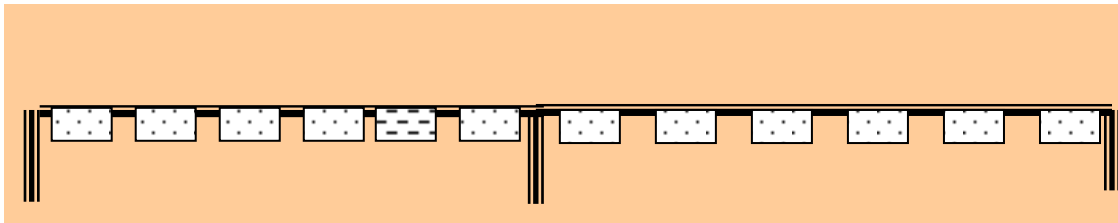
Gambar 26. Raket Tenis Berbagai Ukuran



Gambar 27. Alat Pemukul Modifikasi



- Keberadaan alat pemukul dalam aktivitas tenis like games dapat terbuat dari bahan apapun yang pada hakekatnya adalah dapat digunakan oleh peserta didik
- Net atau Jaring pembatas.
Seperti halnya pada permainan voli ball atau badminton like game, pada tenis laike game juga net atau jaring pembatas dapat dimodifikasi seperti tali yang direntang dan di gantungi kertas seperti gambar 25 di bawah ini



Gambar 28. Net atau Jaring Pembatas Tenis Modifikasi

- **Cara Memainkan Permainan Tenis Like Games**
 - Juglling
 - Kegiatan memainkan bola atau obyek pukul dengan menggunakan pemukul yang berupa raket atau kayu.
Tahap awal sekali adalah dengan meletakkan bola di atas pemukul, kemudian pemukulnya cobe digeser ke kiri atau ke kanan, ke depan atau ke belakang tanpa menjatuhkan bola yang ada di atas pemukul tersebut. Ini bertujuan untuk merasakan adanya aksi dan reaksi dari pemukul dengan bola.
 - Selanjutnya mencoba melambung-lambungkan bola tersebut dan diterima kembali dengan pemukul tanpa menjatuhkan bola tersebut sambil diam di tempat., baik denngan bagian dalam maupun bagian luar dari pemukul tersebut.



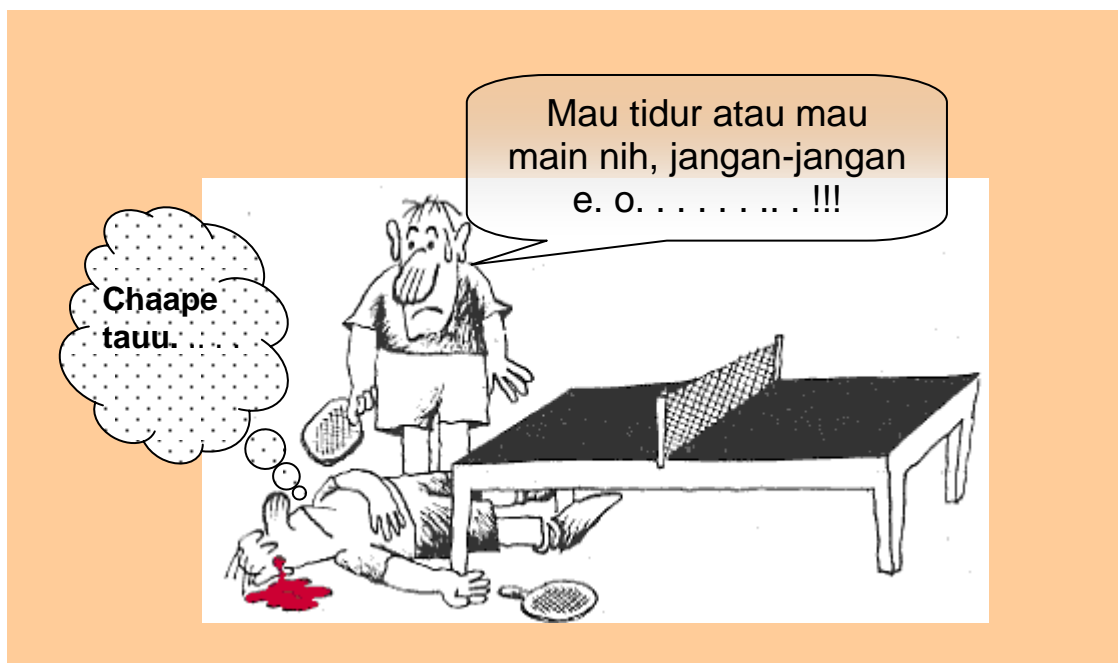
- Seperti kegiatan di atas namun sekarang sambil bergartak maju, mundur, ke kiri atau ke kanan
- Selanjutnya mencoba memantul-mantulkan bola pendek saja dengan raketnya berkali-kali sambil diam, dan dilanjutkan sambil bergerak. Lanjutkan dengan memantul-mantulkan agak tinggi.

- **Rallying**
 - **Initiative one side**
 - Melambungkan bola den
 - ngan raketnya dan memantul di depan parnernya, kemudian diterima dengan raketnya oleh parnernya tanpa jatuh
 - Memukul bola dan dibiarkan mantul di depan parnernya, kemudian oleh parnernya dikembalikan seperti itu pula. Lakukan berkali-kali sehingga ter jadi rallying
 - Memantul-mantulkan bola ke dinding (bila ada dinding) berkali-kali dengan variasi jarak dan kekuatan
 - **Initiative both side**
 - Berpasangan melakukan rally dimana masing-masing pemain berusaha untuk mengarahkan bola ke berbagai jarak dan ketinggian sehinggalah terjadi permainan rally yang mengasyikan.

- **Bermain dengan menggunakan net atau jaring pembatas**
 - Jumlah pemain dapa 1 x 1 atau 2 x 2 dengan ukuran lapang yang di modifikasi (panjang sempit atau lebar pendek)
 - Bermain dengan hitungan poin dari jumlah sentuhan minimal.



Gambar 29. Lapangan Permainan

b. *Tenis Meja Like Games*

Gambar 30. Ilustrasi



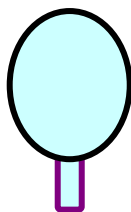
Hakekat permainan tenis meja likes games sama dengan permainan net games lainnya, baik dalam pendekatan pemelajaran maupun hakekat dari modifikasi alat, lapangan maupun peraturan.

- Alat yang digunakan
 - Obyek yang dipukul bisa berupa alat standar atau alat modifikasi yang terbuat dari bola plastik, gulungan kertas, bungkus sterofoam, bola karet dengan berbagai ukuran.
 - Obyek yang dipukul tersebut pada hakekatnya dapat memantul, tidak terlalu berat, mungkin boleh agak besar ukurannya agar mudah dipukul, seperti beberapa gambar di bawah ini :

- Pemukul Yang Digunakan
 - Pemukul yang digunakan dalam permainan tenis meja like games umumnya terbuat dari kayu dimana ukurannya disesuaikan dengan kondisi siswa.
 - Dapat juga dibuat dari bahan plastik atau fiber glass, seperti gambar di bawah ini



Gambar 31. Bat Pingpong



Gambar 32. Pemukul Dari Triplek



- Lapangan Yang Digunakan
 - Lapangan atau meja yang digunakan untuk tenis meja like games ini adalah sangat modified, karena seperti halnya permainan net games yang lain bahwa teknik bermain bukan hal penting, namun kemampuan untuk memainkan bola dengan berbagai gerak yang mereka miliki dan akan mereka kembangkan adalah lebih penting. Sehingga media apapun berupa lapang/meja dapat saja dipergunakan. Dibawah ini adalah contoh meja yang dapat digunakan dalam permainan tenis meja like games.



Gambar 33 Meja Pingpong Modifikasi



Gambar 34. Meja Pingpong Standard



- Cara Memainkan Permainan Tenis Meja Like Games

Urutan metodelis maupun didaktis pembelajaran tenis meja like games, persis sama dengan urutan pembelajaran tenis like games, hanya saja akhir dari aktivitas bermain adalah menggunakan meja sebagai lapangan permainan.

C. LATIHAN _____

Untuk memperdalam pemahaman anda mengenai materi di atas kerjakanlah latihan berikut !

1. Sebutkan jenis permainan yang dapat dikelompokkan dalam aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani?
2. Atas dasar apa pengelompokan tersebut dilakukan?
3. Sebutkan beberapa permainan yang termasuk kedalam kelompok permainan:
 - a. Permainan Net/Net Games
 - b. Permainan Invasi/Passing Intercepting
 - c. Permainan Sentuh/Tag Games
4. Sebutkan tiga langkah praktis dalam memulai suatu aktivitas permainan?
5. Bagaimana cara mempermudah aktivitas "hit to the target"?
6. Bagaimana cara memodifikasi aktivitas juggling?
7. Alat apa yang dapat digunakan dalam aktivitas juggling.
 - a. badminton like games
 - b. voli ball like games
 - c. tenis like games
8. Apa yang dapat dimodifikasi/disesuaikan dalam aktivitas bermain bila permainan tersebut kurang lancar atau kurang sesuai dengan keadaan siswa?.



Petunjuk jawaban latihan.

Untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan di atas gunakan rambu-rambu di bawah ini.

1. Penjas mengelompokan berbagai permainan menjadi tiga kelompok permainan.
2. Pengelompokan tersebut ditentukan berdasarkan kepada ide-ide pokok permainan/masalah gerak yang terkandung dalam "permainan-permainan tersebut" .
3. Permainan yang tergolong ke dalam "net games" contohnya permainan bola voli. Yang termasuk dalam permainan invasi misalnya sepakbola dan yang termasuk dalam permainan sentuh/"tag games" misalnya softball.
4. Agar permainan yang akan dilakukan siswa berjalan secara metodis, maka tiga langkah praktis dan sederhana ini dapat dilakukan. Seperti: permainan diawali dengan aktivitas "melempar atau menembak sasaran dengan pukulan atau sentuhan/passing, kemudian dilanjutkan dengan aktivitas juggling dan diakhiri dengan aktivitas bermain.
5. "Hit to the target" dapat diturunkan atau ditingkatkan tingkat kesulitannya dengan jalan mengganti sasaran dengan alat yang lebih besar/kecil/lebih jauh/dekat/lebih rendah/tinggi, dll.
6. Aktivitas juggling dapat diturunkan atau ditingkatkan kesulitannya dengan merubah alat yang digunakan , misalnya dengan alat yang lebih empuk/keras/alat yang lebih ringan/berat, pukulan rendah/tinggi/sambil diam atau bergerak, dll.
7. Berbagai alat pemukul/raket, atau alat yang dipukul/shuttle cock/bola dapat digunakan dalam permainan badminton like games, voliball like games maupun tenis like games. Yang penting siswa mengerti dan senang akan kegiatan-kegiatan yang walaupun hanya menyerupai permainan yang sebenarnya.



8. Banyak yang dapat diperbuat oleh guru penjas manakala dalam aktivitas bermain manakala aktivitas tersebut kurang lancar atau kurang seimbang. Misalnya dengan menyesuaikan peralatan atau lapangan yang digunakan, jumlah pemain, aturan bermain, dll.

D. RANGKUMAN

Aktivitas permainan dapat dikelompokkan berdasarkan masalah gerak atau idea pokok/konteks atau hakekat gerak yang terkandung dalam permainan itu. Bila ditilik secara seksama dari sudut pendidikan jasmani, permainan dikelompokkan dalam :

(1) Permainan Net Games dimana kedua regu yang sedang bermain dibatasi dengan jaring atau net. Bentuk aktivitas bermainnya adalah masuk dalam katagori RALLYING, artinya kedua pemain berusaha mengembalikan setiap serangan atau operan dari lawannya dengan baik tanpa mati di daerahnya sendiri. Dan kalau itu terjadi berulang kali dapat dikatagorikan sebagai rallying. Yang termasuk dalam katagori permainan net games atau rallying antara lain: Voli ball like games (voli), badminton like games (bulutangkis), tenis like games (tenis lapangan), tenis meja like games (pingpong), tok tak, dll.

(2) Permainan Invasi (Invation Games) dengan aktiivitas bermainnya berupa **Passing dan Intercepting**. Artinya para pemain dari regu yang sama berusaha menguasai daerah lawan serta membuat gol ke daerah lawan dengan berbagai operan (passing), sedang regu lawan berusaha merebut bola atau obyek yang sedang dimainkan oleh regu lawan, yang selanjutnya melakukan serangan atau invasi ke daerah lawannya pula untuk membuat gol atau point. Yang termasuk dalam jenis permainan invasi ini adalah : Soccer like games (sepakbola), hand ball like games (bola tangan), basket like games (basket), bola keranjang (korf ball), hockey like games (hoki), frisbie, rughby, polo air, dll.



(3) Permainan Sentuh (Tag Games) dengan aktivitas bermain berupa disentuh atau dimatikan di base tujuan. Yang termasuk dalam jenis permainan ini adalah: Soft ball like games, base ball like games, kastie, gobak sodor, dll.

Semua permainan yang masuk dalam katagori ini didaktis maupun metodis pemelajarannya sama yaitu diawali dengan penjelasan singkat tentang aktivitas permainan yang akan dilakukan sehingga menjadi jelas bagi para peserta didik, dilanjutkan contoh dan peragaan dan diakhiri dengan aktivitas bermain. Sedangkan penyajian materi pembelajaran diawali dengan jugling dengan berbagai gerak, irama dan tenaga serta variasi, lalu dilanjutkan dengan "hit to the target" dan diakhiri dengan bermain dengan aturan yang dimodifikasi.

Alat-alat yang digunakan dalam permainan tersebut sangat variatif dan modified, demikian pula dengan lapangan, peraturan permainan dan jumlah pemain. Sehingga aktivitas yang dilakukan dapat diikuti oleh seluruh siswa dengan lebih leluasa dalam mengembangkan berbagai kemampuan gerak dan keterampilan yang dimilikinya.

E. TES FORMATIF

Pilih salah satu jawaban yang benar!

1. Permainan-permainan dalam olahraga yang dikelompokkan berdasarkan "movement problem's/games idea" adalah:
 - a. Permainan beregu.
 - b. Permainan perorangan
 - c. Permainan invasi
 - d. Aquatik



2. Yang termasuk dalam permainan Net Games dalam aktivitas penjas adalah:
 - a. Basket ball
 - b. Voli ball
 - c. Sepak bola
 - d. Polo air

3. “Juggling” dalam pemelajaran penjas bertujuan untuk:
 - a. Memberi kesempatan pada siswa untuk mengembangkan dan mengeksplorasi pengayaan dan penguasaan gerak dalam suatu keterampilan tertentu.
 - b. Agar peserta didik dapat terlibat aktif dalam belajar suatu keterampilan tertentu
 - c. Memberi kesempatan pada siswa untuk unjuk kebolehan dalam keterampilan tertentu.
 - d. Pemanasan sebelum masuk dalam materi kegiatan inti.

4. Untuk menurunkan atau meningkatkan tingkat kesulitan dalam suatu aktivitas permainan adalah dengan jalan:
 - a. Bermain mengikuti peraturan yang ditetapkan.
 - b. Melakukan modifikasi atau penyesuaian pada fasilitas dan perlengkapan yang digunakan.
 - c. Menyeimbangkan kemampuan dan jumlah pemain.
 - d. Mengurangi jumlah pemain dalam satu regu.

5. Untuk menurunkan tingkat kesulitan dalam aktivitas “hit to the target” (lempar sasaran/passing ke sasaran) adalah:
 - a. Mengubah posisi si pelaku gerak
 - b. Menjauhkan sasaran.
 - c. Mendekatkan atau memperbesar atau menambah jumlah sasaran
 - d. Memperkecil atau mengurangi jumlah sasaran.



6. Nilai positif bagi dari menggunakan perlengkapan modifikasi dalam aktivitas permainan net games antara lain:
- Meningkatkan perasaan gerak bagi si pelaku
 - Mengantisipasi ketiadaan fasilitas yang dimiliki
 - Untuk memotivasi para siswa peserta didik
 - Memberi wacana kepada guru penjas bahwa dengan alat modifikasipun aktivitas pembelajaran dapat dilakukan.

Setelah menjawab tes formatif pada kegiatan belajar ini, kemudian cocokkan jawaban anda dengan kunci jawaban yang terdapat pada bagian akhir modul ini, hitung jawaban anda yang benar. Untuk mengetahui tingkat penguasaan anda dalam mempelajari materi dalam kegiatan ini, gunakan rumus penghitungan yang ada di bawah ini.

Rumus penghitungan.

$$\text{Tingkat penguasaan} = \frac{\text{Jumlah jawaban yang benar}}{\text{Banyaknya soal}} \times 100 \%$$

Tingkat penguasaan yang dicapai:

90 % - 100 %	=	Baik Sekali
80 % - 90 %	=	Baik
70 % - 80 %	=	Sedang
>70 %	=	Kurang

**KUNCI JAWABAN**

1. c
2. b
3. a
4. b
5. c
6. d