

Modul 2

Permainan Anak Tanpa Alat

Pendahuluan

Permainan Anak sering juga disebut permainan dasar atau permainan sederhana (*low-organized games*), yaitu permainan yang berada di luar wilayah permainan formal yang umumnya sudah berkembang karena adanya peraturan baku serta organisasi yang mengelolanya, seperti sepak bola, tenis, voli, dsb. Permainan sederhana adalah permainan yang sebagian timbul dari permainan-permainan rakyat, permainan anak-anak, permainan tradisional, permainan dolanan, dsb. Karena manfaatnya dari segi gerak dan kebugaran fisik, permainan ini dipandang penting untuk dikembangkan dan digunakan di sekolah-sekolah, dengan dinamakan sebagai permainan dasar atau sering juga disebut permainan kecil.

Dengan mempelajari modul ini Anda akan mengetahui konsep dari permainan anak atau permainan kecil, sekaligus prinsip memilih jenis permainan yang baik. Lebih jauh, karena isi dari modul ini sebagian besar merupakan jenis-jenis permainan yang bersifat praktek, tentu Anda pun diharapkan akan menguasai permainan tersebut dengan baik, sehingga memudahkan Anda jika sudah menjadi guru kelak.

Modul 2 ini dibagi dalam tiga kegiatan belajar. Pembagiannya lebih disesuaikan oleh keinginan mengelompokkan permainan yang terkandung di dalamnya menjadi kelompok sederhana, menengah, dan kompleks, meskipun pengelompokkan tersebut tidak sepenuhnya tepat. Karena alasan itu, Kegiatan Belajar 1 diberi judul Permainan Anak Tanpa Alat untuk Kelas I dan Kelas II. Maksudnya agar guru atau calon guru mudah memilih permainan tersebut, karena sudah dinilai tingkat kesulitannya, yang diharapkan sesuai bagi anak-anak kelas 1 dan 2 SD. Kegiatan Belajar 2 adalah kelompok permainan yang dinilai tingkat kesulitannya berada dalam tingkat menengah, dan dipandang cocok untuk diberikan kepada anak-anak kelas 3 dan kelas 4 SD. Sedangkan Kegiatan Belajar 3 Permainan Anak Tanpa Alat untuk Kelas 5 dan 6.

Meskipun sudah dikelompokkan seperti itu, saran penulis, Anda tidak perlu terlalu terikat. Bisa jadi menurut penilaian Anda, permainan-permainan yang ada dalam semua kegiatan belajar tersebut masih bisa digunakan untuk kelas di luar pengelompokkan dalam modul; hanya tinggal menambah atau mengurangi atau memodifikasi aturan main dan ketentuan yang ada. Silahkan Anda mencoba, dan itulah yang ingin penulis sarankan.

Setelah mempelajari modul 2 ini, mahasiswa diharapkan dapat memiliki kemampuan dalam:

1. Menjelaskan perbedaan dan persamaan antara permainan anak, permainan dasar, serta permainan sederhana.
2. Menjelaskan manfaat dari permainan anak dilihat dari unsur gerak, mekanisme pergerakan, serta pola interaksi antar siswa dalam permainan, sehingga dapat dimanfaatkan sebagai alat untuk mendidik anak dalam berbagai aspek.
3. Menjelaskan prinsip-prinsip pemilihan permainan yang cocok untuk pembelajaran pendidikan jasmani.

4. Memilih dan melaksanakan pembelajaran permainan anak disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan anak, serta memperkayanya dalam bentuk-bentuk variasi permainan.

Agar penguasaan Anda terhadap materi modul ini cukup komprehensif, disarankan agar Anda dapat mengikuti petunjuk belajar di bawah ini:

- 1) Bacalah dengan cermat bagian pendahuluan modul ini sampai Anda memahami betul apa, untuk apa, dan bagaimana mempelajari modul ini.
- 2) Baca sepintas bagian demi bagian dan temukan kata-kata kunci atau konsep yang Anda anggap penting. Tandai kata-kata atau konsep tersebut, dan pahami dengan baik dengan cara membacanya berulang-ulang, sampai dipahami maknanya.
- 3) Pelajari setiap kegiatan belajar sebaik-baiknya. Jika perlu baca berulang-ulang sampai Anda menguasai betul, terutama yang berkaitan dengan aturan serta gerakan yang dideskripsikan. Kalau perlu Anda harus mempraktekkan langsung aturan dan gerakan tersebut, agar diketahui maksudnya.
- 4) Untuk memperoleh pemahaman lebih dalam, bertukar pikiranlah dengan sesama teman mahasiswa, guru, atau dengan tutor anda.
- 5) Coba juga mengerjakan latihan atau tugas, termasuk menjawab tes formatif yang disediakan. Ketika anda menjawab tes formatif, strateginya, jawab dulu semua soal sebelum anda mengecek kunci jawaban. Ketika mengetahui jawaban Anda masih salah pada persoalan tertentu, bacalah lagi seluruh naskah atau konsep yang berkaitan, sehingga Anda menguasainya dengan baik. Jangan hanya bersandar pada kunci jawaban saja.

Selamat mencoba, semoga sukses.

Kegiatan Belajar 1

Permainan Anak Tanpa Alat Untuk Kelas 1 dan 2

Permainan Anak sering juga disebut permainan dasar atau permainan sederhana (*low-organized games*), yaitu permainan yang berada di luar wilayah permainan formal yang umumnya sudah berkembang karena adanya peraturan baku serta organisasi yang mengelolanya, seperti sepak bola, tenis, voli, dsb. Permainan sederhana adalah permainan yang sebagian timbul dari permainan-permainan rakyat, permainan anak-anak, permainan tradisional, permainan dolanan, dsb. Karena manfaatnya dari segi gerak dan kebugaran fisik, permainan ini dipandang penting untuk dikembangkan dan digunakan di sekolah-sekolah, dengan dinamakan sebagai permainan dasar atau sering juga disebut permainan kecil (Mahendra, 2001).

Dalam naskah ini permainan dasar dibedakan berdasarkan alat yang digunakan, sehingga sedikitnya dapat dibagi ke dalam dua jenis permainan, yaitu permainan tanpa alat dan permainan yang menggunakan alat.

Setiap permainan memiliki karakteristik dan manfaatnya masing-masing. Kita dapat melihat manfaat serta faktor apa yang dikembangkannya melalui ciri atau karakteristik permainan itu sendiri. Jika permainan itu banyak berisi gerakan berlari dalam waktu lama tetapi pergerakannya tidak perlu terlalu cepat, maka dipastikan permainan itu mengandung manfaat untuk mengembangkan daya tahan anak. Tetapi jika pergerakannya dicirikan oleh perubahan gerak yang cepat dan tiba-tiba, maka diyakini permainan itu mengandung manfaat untuk mengembangkan kelincahan dan power.

Di samping manfaat yang bersifat pengembangan kualitas fisik, permainan juga harus mengandung manfaat dari segi melatih penguasaan gerak. Jika kita ambil contoh permainan yang banyak menggunakan bola dan bola itu harus dilemparkan dan ditangkap, dipukul, dilambungkan atau dipantulkan, maka permainan itu banyak manfaatnya bagi pengembangan keterampilan manipulatif (memainkan benda lewat tangan atau kaki), yang merupakan komponen penting dari keterampilan dasar.

Masih banyak manfaat yang dapat kita uraikan dari aspek non-fisik dan non-keterampilan. Misalnya, permainan juga dapat dilihat manfaatnya dari tuntutan yang menuntut pengambilan keputusan atau memerlukan pemikiran analitis terhadap situasi dan hakikat permainannya. Maka kita dapat menyimpulkan bahwa permainan itu akan bermanfaat bagi pengembangan kemampuan berpikir dan melatih anak dalam mengambil keputusan kritis, yang termasuk ke dalam ranah kognitif. Tidak kalah pentingnya dari semua itu, kita juga dapat melihat bahwa permainan itupun misalnya, ternyata bermanfaat untuk membina rasa percaya diri anak, kemampuan bekerjasama, atau mengembangkan kekompakan dan sifat-sifat kejujuran, yang akan berguna bagi mereka dalam ranah moral dan afektif. Dengan demikian, manfaat dari permainan ini tidak dapat diabaikan sama sekali, sehingga guru dipandang perlu untuk mampu memanfaatkannya dalam pelajaran penjas. Untuk itu, guru pun dituntut untuk mempelajari cara penerapannya dalam praktek.

Manakala guru bermaksud menggunakan permainan dasar untuk kepentingan pendidikan jasmani, tentunya guru harus mampu memilih permainan mana yang sekiranya sesuai dengan tujuan dasar penggunaannya, dikaitkan dengan manfaat yang dapat diperolehnya.

Untuk memaksimalkan manfaat dari permainan dasar dalam proses belajar mengajar penjas, sedikitnya guru harus memperhatikan tiga hal yang mendasari penggunaan permainan dasar dalam penjas, sebagai berikut:

1. Permainan yang dipilih seyogyanya merupakan permainan yang cukup sederhana dalam pelaksanaannya, tidak mengandung peraturan dan ketentuan yang sulit dimengerti anak.
2. Permainan itu harus bersifat menarik, sehingga tanpa sadar semua anak mau melakukannya. Dikatakan menarik, sebuah permainan harus mampu menggembirakan semua anak yang terlibat dan yang melihat, sehingga suasana permainan benar-benar meriah, dan kalau mungkin menghebohkan.
3. Permainan yang dipakai harus juga mampu melibatkan banyak anak dalam satu waktu tertentu. Maksudnya adalah, ketika permainan itu berlangsung, bukan hanya satu atau dua anak saja yang aktif, sedangkan sisanya hanya menonton atau berteriak-teriak di pinggir.
4. Terakhir, tentunya permainan itupun harus mengandung unsur-unsur pengembangan yang berguna bagi anak dalam hal pengembangan kualitas fisik, pengembangan kualitas gerak, pengembangan pemikiran dan penalaran, serta memupuk moral dan sifat keolahragaan yang mementingkan kejujuran, kesamarataan, ketaatan pada aturan, serta mampu mengembangkan kemampuan kerjasama dan keterampilan sosial yang lain.

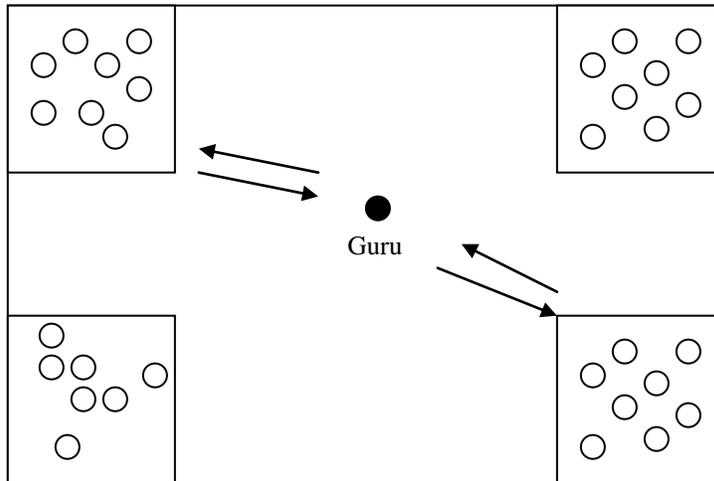
Yang dimaksud dengan permainan tanpa alat adalah semua aktivitas permainan yang tidak memerlukan adanya alat sebagai syarat berlangsungnya permainan itu. Maksudnya, tanpa adanya peralatan khusus pun, permainan itu tetap dapat berlangsung. Yang dipersyaratkan harus ada hanyalah ruangan yang cukup luas agar anak dapat bermain secara leluasa.

Meskipun tanpa alat, permainan-permainan dalam kelompok ini tidak kalah dalam hal manfaatnya. Aspek-aspek yang dapat dikembangkan oleh jenis permainan ini meliputi aspek kebugaran fisik, kemampuan motorik, kemampuan berpikir analitis, dan tidak kalah pentingnya kemampuan bekerjasama dengan orang lain. Dalam modul 2 ini, akan disajikan jenis-jenis permainan tanpa alat yang dikelompokkan berdasarkan tingkat kesulitannya. Untuk kelompok permainan yang sederhana, disajikan dalam kegiatan belajar 1, dan dapat juga ditujukan secara khusus bagi anak-anak sekolah kelas 1 dan kelas 2.

Namun demikian, bukan berarti bahwa permainan yang ada di kelompok sederhana ini hanya boleh dimainkan oleh kelas 1 dan 2 saja. Dengan sedikit variasi dalam peraturan atau tugas gerak yang dimodifikasi, permainan inipun dapat dimainkan pula oleh anak-anak dari kelas yang lebih tinggi. Permainan-permainan tersebut meliputi:

1. Sop Sayuran

- Jumlah Pemain : Tidak terbatas
 Tempat : Halaman, Ruang senam dan Lapangan
 Tujuan : Melatih kecepatan reaksi dan lari
 Alat yang digunakan : Tanpa alat
 Susunan Permainan : Lihat Gambar 1



Gambar 1

Buatlah tanda kotak segi empat atau lingkaran di keempat sudut ruangan dengan kapur tulis yang menggambarkan sebuah sarang atau *home base*. Kemudian bagilah anak-anak menjadi empat kelompok secara seimbang dan tempatkan mereka dalam setiap sudut dan berdiri di dalam lingkaran atau kotak yang sudah dibuat (*home base*). Berikan masing-masing kelompok nama sayuran, misalnya, Kentang, Wortel, Buncis, Kol.

Cara bermain:

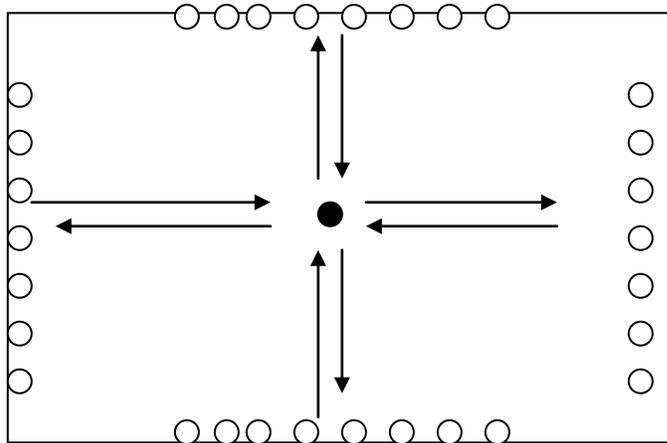
Guru berdiri di tengah ruangan dan memanggil salah satu grup sayuran ke tengah lapangan. Ketika anak mendengar nama sayurannya dipanggil guru, anak dari kelompok itu segera maju ke tengah dan membuat lingkaran mengelilingi guru. Ketika guru menyebut “sopnya mendidih”, maka anak yang melingkar harus melompat-lompat di tempat dan ketika guru menyebut “sopnya hangus”, maka anak tersebut harus kembali secepat mungkin ke *home base*-nya. Guru akan mengejar beberapa anak dan mencoba menepuk pada bahunya. Anak yang berhasil ditepuk harus pindah sarang, bergabung bersama guru di tengah, dan membantu tugas guru mengejar anak lain untuk dikumpulkan di tengah sebanyak mungkin. Teruskan permainan hingga semua kelompok sayuran mengalami dikejar guru.

Variasi:

- Berikan kebebasan pada anak untuk memilih nama sayurannya sendiri.
- Berikan kesempatan pada anak untuk menjadi orang yang memanggil di tengah dan menjadi pengejar.

2. Lomba menyentuh dinding

- Jumlah Pemain : Tidak terbatas
 Tempat : Halaman, Ruang senam dan Lapangan
 Tujuan : Melatih kecepatan reaksi dan lari
 Alat yang digunakan : Tanpa alat
 Susunan Permainan : Lihat Gambar 2



Gambar 2

Cara bermain:

Seluruh peserta di bagi menjadi empat kelompok (kelompok kecil) dan setiap kelompok ditugaskan berdiri di pinggir arena permainan, menghadap benda atau kotak dari garis yang digambarkan di tengah. Pada aba-aba yang diberikan, semua siswa sebagai sebuah kelompok harus segera berlari dan menyentuh atau menginjak garis yang di tengah. Dari tengah, kelompok itu harus berlari ke arah sisi lapangan atau tembok samping yang berbeda, yaitu sisi yang terdekat dari sisi sebelumnya. Misalnya kelompok yang semula berdiri di sisi sebelah barat, ketika kembali dari tengah harus menuju sisi lapangan sebelah utara. Demikian juga yang dari sisi sebelah timur harus berlari kembali ke arah sisi sebelah selatan (lihat anak panah dalam gambar). Ketika sampai di sisi yang dituju, berikutnya kelompok itupun harus kembali ke tengah, dan selanjutnya menuju sisi lapangan yang berbeda kembali. Ini dilakukan berulang-ulang hingga keempat sisi lapangan atau dinding ruangan pernah ditempati atau disentuh. Ini adalah lomba kecepatan untuk menjadi yang pertama atau paling terdahulu menyelesaikan jarak yang tersedia. Yang menjadi pemenang adalah pemain atau kelompok pertama yang berhasil kembali ke tengah dan menyentuh benda di tengah untuk kelima kalinya.

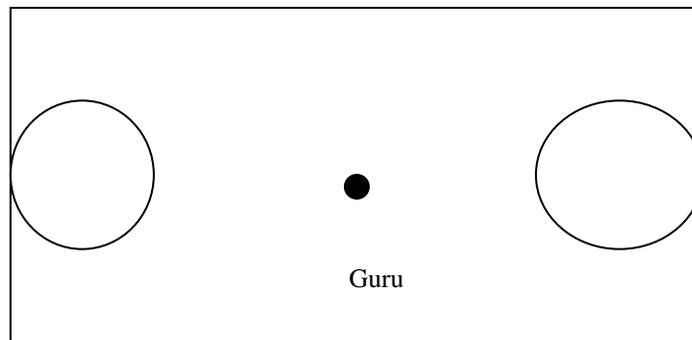
Variasi:

- Semua siswa berakhir dengan berdiri pada benda yang di tengah.
- Lomba bisa dilakukan dengan menggunakan gerak lokomotor yang berbeda.

3. Di sini, di sana, di tempat

Jumlah Pemain	: Tidak terbatas
Tempat	: Halaman, Ruang senam dan Lapangan
Tujuan	: Melatih kecepatan reaksi dan lari
Alat yang digunakan	: Tanpa alat
Susunan Permainan	: Lihat Gambar 3

Yang diperlukan hanya salah satu alat untuk tempat hinggap, ketika guru menyebut “di sana;” bisa berupa matras, bisa berupa gambar kotak atau lingkaran, dll.



Gambar 3

Cara bermain:

Seluruh siswa berada dalam ruangan atau lapangan dan berpencar di sepanjang pinggir lapangan. Setelah guru menerangkan tugas yang harus dilakukan, guru memberi aba-aba bahwa siswa boleh mulai bergerak secara acak di sekitar arena permainan. Siswa boleh bergerak sesuka dirinya, sejauh memilih gerak lokomotor di sekitar lapangan atau ruangan. Ketika anak bergerak tadi, Guru secara tiba-tiba memberi aba-aba:

“*Di sini!*” berarti seluruh siswa berlari mendekati dan melingkari guru. Katakan bahwa yang terlambat atau yang belum sampai di lingkaran ketika guru menghitung sampai lima (5) hitungan, akan dikenai sangsi atau dihukum.

“*Di sana!*” berarti seluruh siswa berlari menjauhi guru dan masuk ke lingkaran. Dalam proses inipun guru mencoba mendorong siswa agar bergerak cepat dengan menghitung satu sampai lima, dengan nada yang diperdengarkan cukup nyaring.

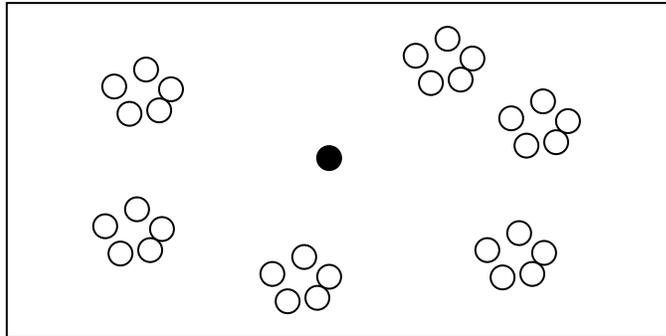
“*Di tempat!*” berarti siswa harus melompat-lompat di tempat.

Variasi:

- Jumlah hitungan dapat dipersingkat, misalnya menjadi tiga hitungan. Atau, jumlah hitungan tetap, tetapi kecepatan hitungan dipertinggi.
- Gerakan lokomotor lari dapat diganti oleh gerak lokomotor yang berbeda, misalnya menjadi hop, atau skip, dlsb.

4. Membentuk kelompok

- Jumlah Pemain : Tidak terbatas
 Tempat : Halaman, Ruang senam dan Lapangan
 Tujuan : Melatih kecepatan reaksi dan bersosialisasi
 Alat yang digunakan : Tanpa alat
 Susunan Permainan : Lihat Gambar 4



Gambar 4

Cara bermain:

Seluruh siswa berada dalam ruangan atau lapangan dan berpencar di sepanjang pinggir lapangan. Seluruh anak memulai permainan dengan berlari secara acak, menyelap-nyelip di sekitar arena dengan gerakan lokomotor tanpa saling bersentuhan. Tugas dari anak adalah mendengarkan aba-aba guru sambil berlarian tadi, dan harus bereaksi sesuai dengan aba-aba yang disebutkan guru. Ketika guru memberikan aba-aba dengan menyebut angka, misalnya “2”, siswa diwajibkan membentuk kelompok sebanyak angka yang disebutkan, sambil membentuk tugas gerak sederhana, misalnya duduk berlunjur kaki, membentuk lingkaran, dll. Demikian juga jika guru menyebut angka “5”, maka siswa pun harus membentuk kelompok dengan jumlah anggota lima orang. Pada saat siswa berusaha memenuhi tugas yang diminta guru, pada saat yang sama guru harus berusaha mendorong anak-anak menyelesaikan tugasnya dengan cepat dengan meneriakkan hitungan sebagai batas waktu yang diperkenankan.

Lalu bagaimana kalau ada kelompok yang tidak sesuai jumlahnya dengan yang diminta guru? Atau mungkin juga ada kelompok yang menyelesaikan tugasnya melebihi hitungan waktu yang diberikan guru, apakah ada hukuman? Silahkan tentukan sendiri oleh guru.

5. Tangkap satu, tangkap semua

- Jumlah Pemain : Tidak terbatas
 Tempat : Halaman, Ruang senam dan Lapangan
 Tujuan : Melatih kecepatan reaksi dan lari
 Alat yang digunakan : Tanpa alat

Susunan Permainan : Formasi bebas

Cara bermain:

Semua siswa berada di dalam ruangan dengan berpencar bebas. Dari seluruh siswa yang hadir, dua orang siswa ditunjuk sebagai kucing. Tugas kucing adalah mengejar semua siswa untuk dijadikan kucing semua. Caranya yaitu dengan mengejar dan menepuk para siswa yang bukan kucing. Yang kena otomatis berubah menjadi kucing.

Dengan aba-aba dari guru, kedua kucing pertama berlari berkeliling, dan agar dikenali ia harus berlari sambil mengangkat salah satu lengannya dan berusaha mengejar serta harus menyentuh siswa lainnya. Anak yang kena segera berubah menjadi kucing dan berusaha membantu kucing yang sudah ada sebelumnya untuk mengejar anak yang lain. Permainan berakhir jika semua anak sudah berubah menjadi kucing.

6. Hitam Hijau

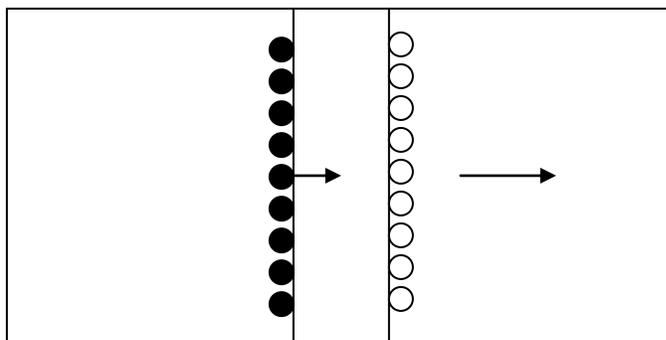
Jumlah Pemain : Tidak terbatas

Tempat : Halaman, Ruang senam dan Lapangan

Tujuan : Melatih kecepatan reaksi dan lari

Alat yang digunakan : Tanpa alat

Susunan Permainan : Lihat Gambar 6



Gambar 6

Catatan :

1. Seluruh garis yang digunakan dapat dibuat dengan kapur ke lantai, bentangan tali atau bilah, atau bahan lain yang tidak membahayakan siswa waktu bermain.
2. Pemberian Nama Regu atau kelompok dapat disesuaikan dengan keadaan dan kemampuan anak.

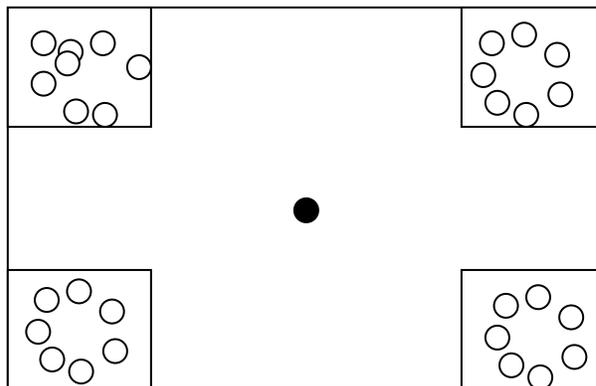
Cara bermain

Seluruh siswa dibariskan menjadi dua syaf ditengah-tengah lapangan. Masing-masing siswa saling berhadapan satu sama lain sehingga mempunyai pasangan dari regu lawan. Syaf pertama diberi nama Hitam dan Syaf lainnya diberi nama Hijau.

Tugas setiap syaf adalah memperhatikan atau mendengarkan syaf mana yang disebutkan guru secara tiba-tiba dan tersamar, seperti melapalkan kata “Hiiii....” cukup panjang sebelum menuntaskannya dengan “...Jau” atau “...Tam.”. Bila guru menyebut Hitam, berarti Kelompok Hitam harus segera berbalik arah dan berlari meninggalkan tempatnya menuju garis bebas, sedangkan Kelompok Hijau berusaha menangkap pasangan dari Kelompok Hitam yang berlari menjauh. Yang tersentuh atau tertangkap sebelum melewati garis bebas dianggap sebagai hasil tangkapan. Pemenangnya adalah regu yang anggotanya paling sedikit tertangkap selama permainan. Untuk memeriahkan permainan, yang kena tangkap sebelum garis bebas, harus dihukum dengan cara menggendong pasangan yang menangkapnya kembali ke garis tengah.

7. Pulang Kerumah dengan Cepat

- Jumlah Pemain : Tidak terbatas
Tempat : Halaman, Ruang senam dan Lapangan
Tujuan : Melatih kecepatan bereaksi dan lari
Susunan Permainan : Lihat Gambar 7



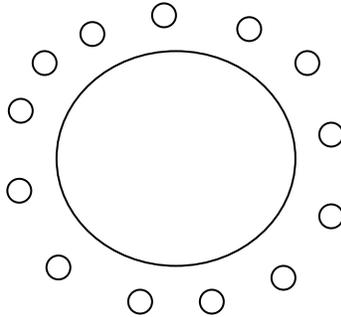
Gambar 7

Cara bermain

Seluruh siswa dibariskan menjadi empat syaf sebagai kelompok. Masing-masing syaf ditentukan di sudut mana yang menjadi rumahnya. Tugas siswa adalah berlari-lari keliling di tengah lapangan atau sekedar berpencar dengan berbagai tugas gerak lokomotor. Jika ada peluit dari guru, semua siswa harus segera masuk menuju ke rumah yang telah ditentukan. Setelah tiba di rumah, mereka berkewajiban untuk segera membentuk lingkaran. Pemenangnya adalah yang paling cepat membentuk lingkaran.

8. Reaksi Berkelompok

- Jumlah Pemain : Tidak terbatas
 Tempat : Halaman, Ruang senam dan Lapangan.
 Tujuan : Melatih kecepatan bereaksi dan lari.
 Susunan permainan : Lihat Gambar 8



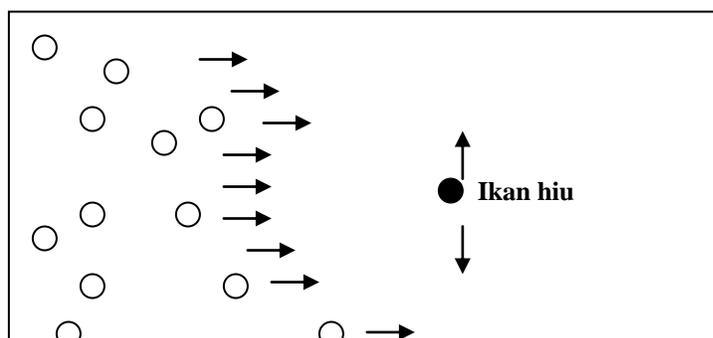
Gambar 8

Cara Bermain:

Seluruh siswa membentuk lingkaran besar menghadap ke dalam di tengah-tengah lapangan. Tugas siswa adalah berlari mengelilingi lapangan dengan menyanyikan sebuah lagu gembira. Sambil berlari mereka harus bersiap-siap mendengarkan aba-aba atau bunyi peluit dari guru. Bila guru membunyikan peluit dan mengangkat lengan sambil menunjukkan sejumlah jari tangannya, misalnya tiga buah jari, berarti siswa harus membentuk pasangan tiga orang sambil bergandengan tangan dan berhadapan. Jika guru mengangkat lima jari, berarti siswa harus membentuk pasangan lima orang. Anak atau regu yang tidak dapat membentuk kelompok sesuai jumlah yang diminta, diberikan hukuman ringan pada saat itu juga, sebelum permainan dilanjutkan.

9. Ikan Hiu

- Jumlah Pemain : Tidak terbatas
 Tempat : Ruang senam dan Lapangan
 Alat yang digunakan : Tanpa alat
 Tujuan : Kemampuan menyeberang dengan selamat
 Susunan Permainan : Lihat Gambar 9



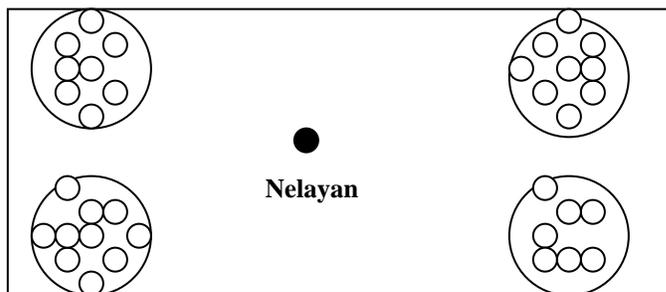
Gambar 9**Cara bermain.**

Semua anak berdiri di salah satu sisi lapangan dengan berbaris menghadap sisi lapangan lainnya. Diumpamakan bahwa mereka sedang berdiri dipinggir sungai dan harus menyebrangi sungai yang dihuni oleh ikan hiu yang ganas. Satu anak dipilih untuk menjadi ikan hiu dan berdiri di tengah-tengah lapangan, menghadap ke arah anak-anak yang sedang berbaris.

Ketika ada aba-aba dari guru, semua anak yang berbaris harus berlari ke arah sisi lapangan yang lain (menyeberang sungai), dan harus berusaha menghindari sergapan dari anak yang jadi ikan hiu. Tugas ikan hiu adalah mengejar anak-anak yang sedang menyeberang dan mencoba menepuk anak-anak yang sedang menyeberang tersebut sebanyak mungkin. Anak yang tidak berhasil ditepuk, meneruskan perjalanan ke seberang sungai, dan harus bersiap menyeberang kembali ke sisi sungai sebelumnya, sambil menunggu aba-aba dari guru lagi untuk menyeberang. Selanjutnya, anak yang berhasil ditepuk oleh ikan hiu bergabung menjadi ikan hiu lain, dengan tugas membantu ikan hiu mencegat anak yang menyeberang, tetapi tidak boleh berlari seperti ikan hiu pertama. Mereka hanya harus berdiri dan merentangkan tangan, mencegat anak yang berlari kembali ke sisi lain, setelah ada aba-aba berikutnya. Peranan ikan hiu berganti-ganti setelah semua anak berhasil ditepuk dan jadi pembantu ikan hiu.

10. Nelayan

- Jumlah Pemain : Tidak terbatas
Tempat : Ruang senam dan Lapangan
Alat yang digunakan : Tanpa alat
Tujuan : Kemampuan menangkap dan menghindar secepat mungkin
Susunan Permainan : Lihat Gambar 10



Gambar 10

Cara Bermain

Buatlah sebanyak tiga atau empat lingkaran dalam ruangan. Setiap lingkaran diisi oleh satu kelompok siswa dengan jumlah perbandingan yang sama dan setiap lingkaran diberi nama jenis-jenis ikan, misalnya bandeng, mas, lele dan paus. Kemudian guru menunjuk seorang siswa untuk menjadi Nelayan.

Dengan peluit yang dibunyikan guru, Nelayan dari tengah-tengah berlari ke sana-ke mari mengelilingi daerah lingkaran. Kemudian nelayan menyebutkan salah satu nama ikan, misalnya paus, maka semua siswa yang bernama ikan paus keluar dari persembunyiannya dalam lingkaran mengikuti jalan nelayan dan menirukan segala gerakan yang dilakukan nelayan. Ketika nelayan menyebut: “Kembali ke sarang!”, dengan segera ikan-ikan paus lari menuju lingkarannya dan berusaha sesegera mungkin masuk, sementara si nelayan berusaha mengejar dan menangkap kelompok ikan paus tersebut dengan cara menyentuh sebanyak mungkin. Kemudian dihitung berapa ikan yang ditangkap.

Berikutnya, seorang nelayan lain ditunjuk dan melakukan tugas yang sama pada permainan selanjutnya. Demikianlah permainan ini dilakukan sampai beberapa kali. Dan tiap kali diakhiri dengan menghitung jumlah ikan yang ditangkap. Untuk melihat pemenangnya dapat dibandingkan dari seluruh nelayan yang ada, siapa yang paling banyak menangkap ikan dialah pemenangnya.

11. Bersarang atau Hinggap

Jumlah Pemain	: Tidak terbatas
Tempat	: Ruang senam dan Lapangan
Alat yang digunakan	: Tanpa alat
Tujuan	: Kemampuan menangkap dan menghindarkan diri dari bahaya

Catatan :

1. Siswa seluruhnya diharuskan bergerak
2. Dibuat Pembatasan untuk lokasi bermain dengan Kapur atau bahan lain yang tidak membahayakan Siswa.
3. Untuk Menghidupkan suasana bermain, siswa-siswa harus berlari menggoda, dengan cara melakukan hal-hal yang justru dapat ditangkap dalam permainan.

Cara Bermain

Seluruh siswa dalam keadaan berdiri bebas dalam ruangan dan tidak boleh keluar dari batas yang telah dibuat. Salah satu siswa yang ditunjuk oleh guru sebagai 'Pemburu' berdiri di tengah-tengah ruangan. Seluruh siswa yang berdiri bebas bergerak sekehendaknya di dalam ruangan yang telah dibatasi menirukan burung terbang.

Guru bertanya kepada Pemburu: “Hai Pemburu, yang kau tangkap itu yang bersarang atau yang hinggap?” Pemburu menjawab “Yang hinggap”, berarti tiap anak yang berhenti dapat ditangkap. jika Pemburu menjawab “Yang bersarang”, maka dua orang siswa atau lebih yang berhenti berkelompok dapat ditangkap. Pada permainan ini siswa yang bertindak sebagai burung dapat bebas menggoda 'Pemburu' sambil terbang, jika

akan ditangkap burung dapat terbang menghindari 'Pemburu'.

Siswa yang berhasil ditangkap 'Pemburu' harus dapat menggantikan peranan 'Pemburu', sedangkan yang semula sebagai 'Pemburu' beralih peranan menjadi burung.

12. Elang dan Anak Ayam

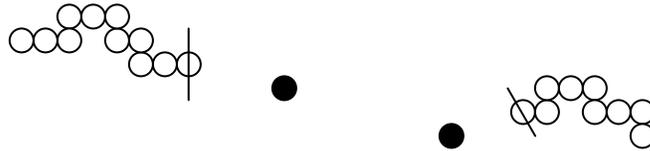
Jumlah Pemain : Tidak terbatas

Tempat : Ruang senam dan Lapangan

Alat yang digunakan : Tanpa alat

Tujuan : Kemampuan menangkap dan menghindar secepat mungkin

Susunan Permainan : Lihat Gambar 11



Gambar 11

Cara Bermain

Seluruh siswa dibariskan menjadi satu atau dua syaf di tengah-tengah ruangan. Seluruh siswa memegang pakaian teman di depannya sehingga satu sama lain saling memegang temannya. Siswa yang berdiri paling depan bertindak sebagai induk ayam dan siswa yang di belakangnya sebagai anak ayam. Guru menunjuk salah satu siswa sebagai 'Burung Elang' (titik hitam dalam gambar). Siswa yang menjadi Burung Elang berdiri berhadapan dengan Induk ayam dan anaknya. 'Burung Elang' bebas bergerak kemana saja untuk menangkap anak ayam. Dan Induk ayam bergerak dengan posisi tangan direntangkan ke samping kiri dan kanan untuk menghindari serangan 'Burung Elang' yang akan mengambil anak ayam.

'Burung Elang' dapat menangkap satu atau lebih anak ayam dengan cara menyentuh atau menepuk pada anak ayam yang paling ujung. Anak ayam yang tertangkap dapat keluar dari permainan. Dalam seluruh masa permainan setiap anak ayam tidak boleh melepas pegangan dari anak ayam lain yang didepannya. Jika terlepas dapat dikatakan tertangkap. Demikian permainan ini dapat diulangi lagi, 'Burung elang' diganti anak ayam dan sebaliknya.

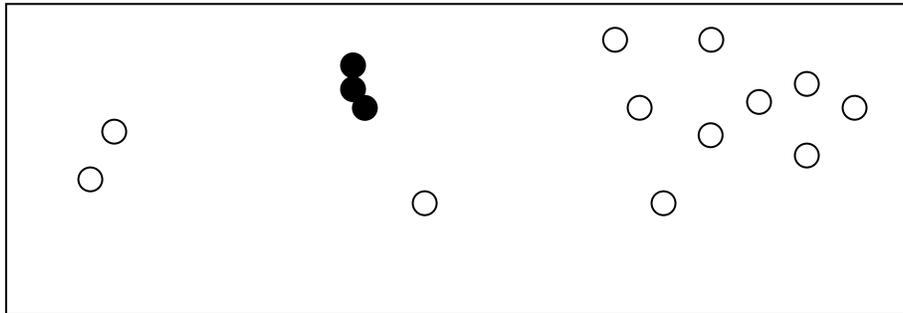
Pada permainan ini Guru hendaknya memberi waktu, jika waktu telah habis, maka yang tertangkap dapat dihitung dan yang paling banyak dapat menangkap anak ayam dialah pemenangnya.

13. Menjala Ikan I

Jumlah Pemain : Tidak terbatas

Tempat : Ruang senam dan Lapangan

Alat yang digunakan : Tanpa alat
 Tujuan : Kemampuan menangkap dan menghindar secepat mungkin
 Susunan Permainan : Lihat Gambar 12



Gambar 12

Cara Bermain

Seluruh siswa bebas berdiri di mana saja secara menyebar di ruangan yang telah diberi batas dan siswa tersebut berperan sebagai ikan. Guru menunjuk tiga orang siswa untuk menjadi 'Jala', ketiga siswa yang menjadi 'Jala' kedua tangannya saling berpegangan sehingga membentuk lingkaran seperti 'Jala'.

Siswa yang lainnya berlari kesana-kemari dengan tujuan menjauhkan diri dari 'Jala' dan siswa yang menjadi 'Jala' berusaha dapat menangkap 'ikan'. 'Ikan' yang tertangkap dapat keluar dari lapangan dan bila jumlahnya sudah tiga maka dapat menjadi 'Jala', sehingga 'Jala' semakin banyak. 'Ikan' yang berlari kesana-kemari tidak boleh keluar dari batas yang telah ditentukan, jika keluar dari batas yang telah ditentukan dapat dikatakan tertangkap. Demikian seterusnya hingga ikan tersebut habis dan 'ikan' yang terakhir tertangkap dialah pemenangnya.

14. Menjala Ikan II

Jumlah Pemain : Tidak terbatas
 Tempat : Halaman, Ruangan senam dan Lapangan
 Alat yang digunakan : Tanpa alat
 Tujuan : Kemampuan menangkap dan menghindar dari bahaya
 Susunan Permainan : Bebas berpecah di ruangan atau lapangan

Cara Bermain

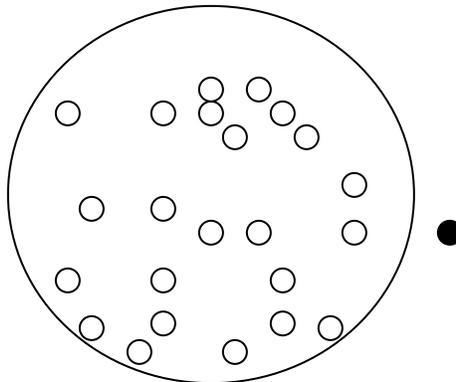
Permainan ini sama dengan permainan menjala ikan 1, Hanya pada menjala ikan II peraturan permainannya dimodifikasi. Di antaranya yang menjadi jala tidak langsung tiga orang, tetapi hanya satu orang.

Siswa yang bertugas sebagai 'Jala' berlari ke sana kemari berusaha menjaring 'ikan-ikan' yang berada di sungai, dengan cara menyentuh atau menepuk kawannya. Sedangkan siswa yang menjadi 'ikan' berlari ke sana-kemari dengan tujuan menjauhkan diri dan 'Jala'. Ikan-ikan' yang terjaring oleh 'Jala' bergabung menjadi 'Jala' sehingga 'Jala' yang ada semakin besar. Berikutnya 'Jala' terus menjaring 'ikan' yang ada. Demikian

seterusnya hingga ikan tersebut habis dan 'ikan' yang terakhir tertangkap dialah pemenangnya.

15. Harimau dan Rusa

Jumlah Pemain	: Tidak terbatas
Tempat	: Ruang senam dan Lapangan
Tujuan	: menggoda dengan tidak tertangkap
Alat yang digunakan	: Tanpa alat
Susunan Permainan	: Lihat Gambar 13



Gambar 13

Cara Bermain

Buatlah lingkaran ditengah-tengah lapangan dengan diameter lingkaran kira-kira dua meter. Salah satu siswa yang ditunjuk guru menjadi 'harimau' harus berdiri digaris keliling lingkaran dan siswa yang lainnya yang ditunjuk menjadi 'rusa' berdiri di dalam lingkaran. 'Rusa-rusa' tersebut berusaha menggoda 'harimau' dan 'harimau' berusaha dapat mentik 'rusa' yang berada paling dekat dari harimau. 'Harimau' berlari ke sana-kemari keliling lingkaran berusaha mentik 'rusa' dengan tangan. Syaratnya, harimau tidak boleh melewati garis lingkaran ketika ia hendak menepuk rusa yang ada di dalam lingkaran.

'Rusa' yang berada di dalam lingkaran berusaha menghindari dari tangkapan 'harimau'. Pada permainan ini 'harimau' tidak boleh keluar atau masuk dalam lingkaran. Dan 'rusa' tidak boleh keluar dari lingkaran yang ada. 'Rusa' yang keluar dari lingkaran dapat dikatakan tertangkap. 'Rusa' yang tertangkap oleh 'harimau' dapat menggantikan menjadi 'harimau' dan sebaliknya 'harimau' dapai menjadi 'rusa'

Latihan

Setelah mempelajari uraian-uraian permainan di atas, yakinkanlah bahwa Anda sudah memahami seluruh uraian dengan baik. Untuk itu, cobalah kerjakan tugas latihan berikut ini.

1. Apakah yang dimaksud dengan permainan tanpa alat. Jelaskan.

2. Bagaimanakah Anda mengelompokkan permainan tanpa alat ini jika dihubungkan dengan manfaat dan unsur gerak atau keterampilan yang dilakukan? Jelaskan.
3. Bagaimanakah Anda dapat meningkatkan manfaat dari setiap jenis permainan tersebut di atas?
4. Unsur kemampuan apa sajakah yang umumnya dapat ditingkatkan melalui permainan-permainan di atas?
5. Cobalah sebutkan minimal tiga kriteria pemilihan permainan yang baik untuk diberikan pada anak-anak.

Jawaban Latihan:

1. Permainan Anak tanpa Alat adalah segala aktivitas permainan yang pelaksanaannya dapat dilakukan tanpa melibatkan alat khusus. Dengan demikian, permainan dapat dilakukan secara mudah, dengan syarat bahwa di sekolah terdapat ruang atau lapangan yang cukup luas untuk bergerak leluasa.
2. Permainan Tanpa Alat dapat dikelompokkan ke dalam permainan yang banyak menggunakan keterampilan lokomotor seperti berlari, melompat, atau gerakan-gerakan lain seperti berderap, jingkat, dsb.
3. Pada umumnya, setiap permainan masih memungkinkan untuk divariasikan dengan cara menambah tingkat kesulitan dari peraturan, caranya bergerak, atau dari penentuan kemenangannya. Di samping itu, tentu akan bermanfaat, jika guru banyak mengundang pendapat siswa dalam mencari variasi yang diinginkan.
4. Karena permainan tanpa alat ini banyak dicirikan oleh berbagai keterampilan lokomotor, maka diduga unsur kemampuan yang dapat ditingkatkan melalui permainan ini terutama adalah kecepatan dan power, serta yang tak kalah pentingnya adalah kemampuan waktu reaksi.
5. Memilih permainan yang cocok bagi anak-anak minimal harus memperhatikan tiga hal di bawah ini:
 - a. Peraturannya mudah dimengerti,
 - b. Pelaksanaannya menyebabkan anak bergembira dan ceria,
 - c. Melibatkan sebagian besar anak, kalau mungkin semua anak, pada saat yang bersamaan.

Rangkuman

Pada dasarnya, semua permainan yang ditampilkan dalam permainan ini merupakan permainan yang masih bersifat sederhana, sehingga sering juga disebut *low-organized games*. Permainan tersebut berisi gerak-gerak yang memerlukan kecepatan bereaksi terhadap adanya stimulus, baik yang diberikan melalui aba-aba guru maupun adanya gerakan dari anak lain yang perlu direspon dengan cepat. Permainan tanpa alat di atas dipandang masih sederhana, baik dari segi peraturan maupun dari segi gerak yang tidak memerlukan tugas gerak yang cukup kompleks. Hampir semua permainan hanya menuntut anak untuk berlari cepat, dan menghindar dari kejaran anak lain.

Beberapa permainan mengharuskan anak untuk mengingat-mengingat nomor dan tempat yang sudah ditentukan guru, sehingga dianggap juga melatih anak untuk berkonsentrasi pada tugas yang diberikan.

Tes Formatif

Pilihlah jawaban yang anda anggap benar (jawaban dapat lebih dari satu) dengan cara memberi tanda silang (X) pada pilihan yang ada.

1. Permainan tanpa alat yang bertujuan mengajarkan kemampuan berlari adalah :
 - A. Hitam dan Hijau
 - B. Menyeberang Garis Pembatas Musuh
 - C. Nelayan
 - D. Pulang ke rumah dengan cepat

2. Permainan anak-anak tanpa alat yang bertujuan mengajarkan kemampuan menghindar dengan selamat adalah :
 - A. Bereaksi Berkelompok
 - B. Menyeberangi Garis Perbatasan Musuh
 - C. Nelayan
 - D. Bersarang atau hinggap

3. Bersarang atau hinggap adalah permainan yang mengajarkan :
 - A. Kemampuan berlari
 - B. Menangkap dan menghindar
 - C. Menggoda
 - D. Menggoda tidak tertangkap.

4. Permainan-permainan ini tidak bertujuan menangkap dan menghindar, kecuali :
 - A. Menjala Ikan 1
 - B. Harimau dan Rusa
 - C. Ikan Hiu
 - D. Pulang kerumah dengan cepat

5. Ikan hiu merupakan permainan yang mengajarkan kemampuan :
 - A. Kecepatan bereaksi dan lari
 - B. Menyeberang dan kembali
 - C. Menangkap dan menghindar secepat mungkin.
 - D. Kecepatan menghindarkan diri

6. Tujuan pemberian penghargaan pada akhir permainan bertujuan :
 - A. Sebagai catatan penilaian guru
 - B. Sebagai kebiasaan dalam olahraga
 - C. Untuk menimbulkan kebanggaan anak-anak
 - D. Mendorong dan memotivasi anak-anak lebih bersemangat melakukannya.

7. Hukuman yang diberikan kepada anak untuk kesalahan-kesalahan pada permainan dengan tujuan :

- A. Anak-anak tidak melakukan kesalahan lagi
 B. Anak-anak patuh pada peraturan dan disiplin
 C. Tidak ada tujuan apa-apa selain merupakan permainan
 D. Anak-anak bermain.
8. Adanya variasi dalam permainan memiliki tujuan agar :
 A. Anak lebih kreatif
 B. Anak tidak melakukan kesalahan lagi
 C. Anak lebih berpengalaman dalam permainan
 D. Tidak ada maksud tertentu.
9. Elang dan anak ayam merupakan permainan dengan tujuan selain menangkap:
 A. Kecepatan bereaksi dan lari
 B. Menyeberang dan kembali
 C. Menangkap dan menghindari secepat mungkin
 D. Kecepatan menghindarkan diri dari bahaya.
10. Permainan anak tanpa alat yang mengajarkan kemampuan menangkap dan menghindari dari bahaya :
 A. Menjala ikan I
 B. Elang dan anak ayam
 C. Merah Putih
 D. Nelayan

Setelah anda menjawab semua pertanyaan di atas, cocokkan hasil jawaban anda dengan kunci jawaban tes yang ada di belakang modul ini dan hitunglah jawaban anda dengan benar. Kemudian gunakan formula matematis di bawah ini untuk mengetahui tingkat penguasaan anda dalam materi kegiatan pembelajaran di atas.

$$\text{Rumus : Tingkat Penguasaan} = \frac{\text{Jumlah jawaban yang benar}}{10} \times 100 \%$$

Kriteria tingkat penguasaan yang dicapai:

90 % - 100 %	=	Baik sekali
80 % - 89 %	=	Baik
70 % - 79 %	=	Cukup
60 % - 69 %	=	Kurang
60 ke bawah	=	Kurang sekali

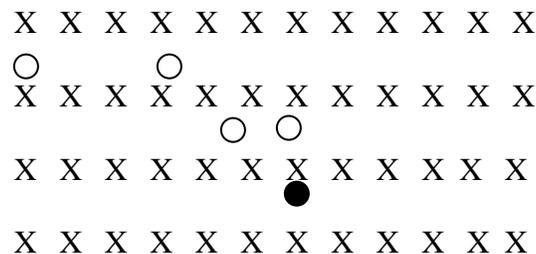
Bila anda telah mencapai tingkat penguasaan 80 % atau lebih, anda dapat meneruskan dengan Kegiatan Belajar berikutnya. Bagus ! Tetapi bila tingkat anda masih di bawah 80 %, anda harus mengulangi Kegiatan Belajar 2 tersebut terutama bagian yang belum anda kuasai.

Kegiatan Belajar 2

Permainan anak Tanpa Alat Untuk Kelas III dan IV

1. Kucing dan Tikus

Jumlah Pemain	: Tidak Terbatas
Tempat	: Halaman, Ruang Senam, dan Lapangan
Tujuan	: Kemampuan mengejar dan menghindari dari bahaya
Alat yang digunakan	: Tanpa Alat
Susunan Permainan	: Lihat Gambar 1



Gambar 1.

Cara bermain

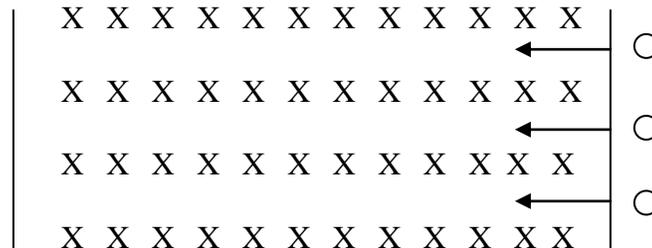
Seluruh siswa dibariskan menjadi lima syaf dengan jarak antar siswa satu rentangan tangan kiri-kanan dan depan belakang berpegangan tangan membentuk lorong. Seluruh siswa menghadap satu arah. Guru menunjuk satu orang siswa sebagai kucing (gambar bulat hitam) dan empat orang lainnya sebagai tikus (gambar bulat putih). Kucing bertugas mengejar tikus, dan harus menangkap dengan cara menyentuhnya. Tikus-tikus dapat bergerak bebas di antara lorong-lorong yang ada untuk menghindari kejaran Kucing. Pergerakan baik tikus maupun kucing, hanya boleh dilakukan pada lorong yang tersedia, dan tidak boleh memotong jalur yang dihubungkan oleh lengan-lengan yang berpegangan.

Guru di sini berfungsi memberi aba-aba kepada siswa, jika Guru membunyikan peluit satu kali siswa yang menjadi lorong harus menghadap ke arah 90 derajat dan seterusnya bila pluit dua kali siswa yang menjadi lorong berubah arah 180 derajat dan seterusnya. Dengan demikian lorong yang dilalui tikus maupun kucing dapat berubah terus menerus. Jika kucing berhasil menangkap tikus, peranannya berganti. Kucing menjadi tikus, yang tikus menjadi kucing. Dan jika tikus berlari keluar lorong dapat dikatakan tertangkap.

2. Lomba lari melewati lorong.

Jumlah Pemain	: Tidak Terbatas
Tempat	: Ruang Senam, dan Lapangan
Tujuan	: Melatih kecepatan berlari
Alat yang digunakan	: Tanpa Alat

Susunan Permainan : Lihat Gambar



Gambar 2

Cara bermain

Beberapa siswa dibariskan menjadi empat syaf dan jarak antar baris sepanjang 20 meter dan jarak antar syaf dua rentangan tangan yang menyerupai lorong. Baris pertama dan syaf pertama, dan baris terakhir dan syaf terakhir saling bergandengan tangan membentuk lorong.

Buatlah garis pembatas yang berjarak 10 meter dan lorong yang ada dan garis terakhir berjarak 10 meter dari lorong. Guru menunjuk tiga orang siswa sebagai pemainnya. Pemain berdiri diluar garis yang telah ditentukan.

Pada saat Guru membunyikan pluit maka ketiga orang tersebut berlari diantara lorong hingga garis terakhir. Pemenangnya adalah yang pertama menginjak garis akhir. Demikianlah permainan dapat diulang kembali dengan mengganti siswa yang menjadi lorong dijadikan pemain dan sebaliknya.

3. Lomba Jalan Binatang

Jumlah Pemain : Tidak terbatas

Tempat : Ruang senam dan Lapangan

Tujuan : Melatih Kemampuan berjalan jongkok

Alat yang digunakan : Tanpa alat

Susunan Permainan : Lihat Gambar 3.



Gambar 3

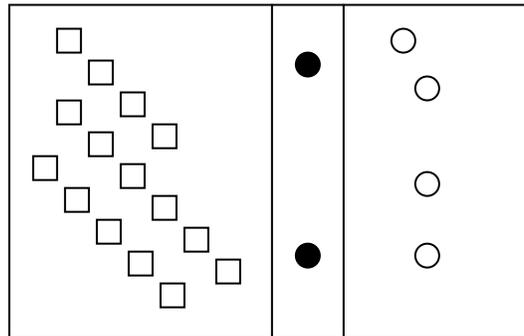
Cara Bermain

Siswa yang ada dibagi dalam empat kelompok, misalnya 10 orang. Keempat kelompok tersebut berbaris membentuk syaf. Jarak antar syaf kiri dua rentangan tangan, sehingga terbentuklah pembatas atau lorong. Buat garis tegak lurus dengan syaf berjarak 5 meter dari baris pertama dan 5 meter dari baris terakhir.

Guru menunjuk tiga orang siswa untuk melakukan lomba dengan menirukan gerak binatang yang dipilih bersama, dengan cara memulai berjalan atau berlari dari garis pertama lurus pada sepanjang lorong yang ada. Jika Guru membunyikan peluit, maka ketiga siswa tersebut harus berjalan melewati lorong yang telah ditentukan tersebut secepat-cepatnya hingga garis terakhir. Pemenangnya adalah yang pertama melewati garis akhir. Demikianlah permainan ini dapat diulangi dengan mengganti lorong menjadi pemain dan sebaliknya. Untuk mengefektifkan waktu, sebenarnya lorong yang terbuat dari barisan siswa tersebut dapat diganti oleh tali atau batas-batas yang terbuat dari kapur, sehingga para siswa sudah berkelompok dan bersiap untuk bergiliran mengikuti lomba.

4. Membebaskan Tawanan

- Jumlah Pemain : Tidak terbatas
 Tempat : Ruang senam dan Lapangan
 Tujuan : Ketangkasan
 Alat yang digunakan : Tanpa alat
 Susunan Permainan : Lihat Gambar 4



Gambar 4.

Cara Bermain

Buatlah garis yang membagi ruangan menjadi dua buah serta garis pembatas dengan kapur atau bahan lainnya yang tidak membahayakan siswa. Guru menunjuk dua orang anak menjadi penjaga (bulatan hitam) dan tiga/empat anak menjadi tentara (bulatan putih). Tentara berbaris sejajar menempati Ruang Kedua dekat garis pembatas, sedangkan Penjaga menempati ruang kedua dekat dengan garis pemisah antara ruang pertama dan kedua. Siswa yang lain sebagai tawanan (kotak putih) masuk kedalam ruangan tahanan yang paling besar.

Setelah guru membunyikan pluit, maka tentara berusaha membebaskan tawanan dengan membawa tawanan keluar dari ruang kedua. Tentara dapat dikatakan selamat bila tidak tersentuh

oleh penjaga dan selamat membawa tawanan keluar.

Jika tentara tersebut tidak tersentuh penjaga waktu masuk dan keluar ruangan penjagaan, maka tawanan yang dibebaskannya tersebut dapat menjadi tentara, sehingga tentara dapat bertambah dan sebaliknya bila tentara tersebut ketika melewati ruang penjagaan baik ketika masuk maupun ketika keluar tersentuh, maka tentara tersebut menjadi tawanan. Untuk itu Guru akan menunjuk kembali siswa untuk menjadi tentara sehingga tentara yang ada sekurang-kurangnya lebih dari satu dibanding penjaga. Demikianlah permainan ini dapat dilakukan dengan cara mengganti semua peranan yang ada secara berulang-ulang.

5. Lomba Gendong Bersambung

Jumlah Pemain	: Tidak terbatas
Tempat	: Ruang senam dan Lapangan
Tujuan	: Kemampuan menggendong dan berlari
Alat yang digunakan	: Tanpa alat
Susunan Permainan	: Lihat Gambar 5



Gambar 5.

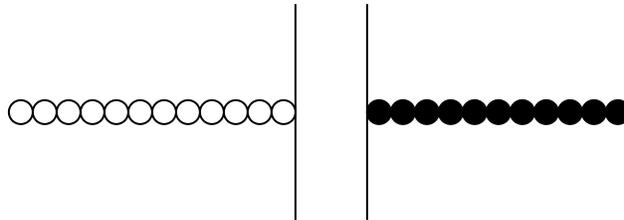
Cara Bermain

Buatlah garis sepanjang 10 meter sebagai garis awal dan garis akhir. Jarak garis awal dan akhir kira-kira 50 meter. Tiga orang siswa berdiri di tengah-tengah garis tersebut, jarak antar siswa kurang lebih 10 meter. Guru menunjuk enam orang untuk berbaris membentuk dua syaf, yang pertama sebagai penggendong dan syaf kedua sebagai yang digendong. Guru membunyikan pluit penggendong mulai menggendong siswa yang didepannya, lalu siswa yang digendong menjadi penggendong dan siswa yang didepan menjadi yang digendong. Selanjutnya penggendong berlari ke arah garis terakhir atau garis finish. Pemenangnya adalah yang pertama mencapai garis terakhir tanpa jatuh atau turunnya yang digendong. Demikianlah perlombaan ini dapat diulang sesuai dengan kebutuhan.

6. Tarik Menarik

Jumlah Pemain	:	Tidak terbatas
Tempat	:	Ruang senam dan Lapangan terbatas
Tujuan	:	Kemampuan menarik dan kerjasama
Alat yang digunakan	:	Tanpa alat

Susunan Permainan : Lihat Gambar 6.



Gambar 6

Cara Bermain

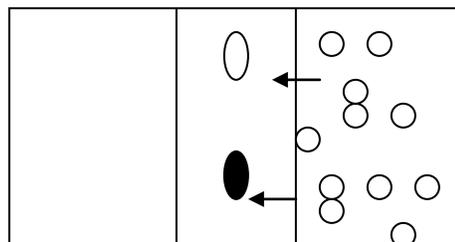
Buatlah garis pemisah yang membagi dua bagian ruangan dan buatlah garis pembatas dengan kapur, tali atau lainnya yang tidak membahayakan siswa.

Seluruh siswa yang ada dibagi menjadi dua kelompok yaitu A dan B, masing-masing kelompok berbaris tegak lurus dengan garis pembatas, setiap siswa dalam barisan memegang pinggang siswa lainnya yang didepan. Siswa yang berdiri paling depan dikelompok A akan memegang tangan siswa yang berada dibaris paling depan kelompok B. Permainan ini seperti lomba tarik tambang, hanya di sini tidak digunakan tambang.

Jika Guru membunyikan pluit maka masing-masing kelompok akan menarik ke arah daerahnya. Jika Kelompok A berhasil ditarik memasuki wilayah kelompok B, maka pemenangnya adalah kelompok B dan sebaliknya bila kelompok B dapat ditarik ke wilayah A, maka pemenangnya adalah kelompok A. Demikianlah permainan ini, untuk seterusnya dapat dirubah pemain A menjadi pemain B.

7. Harimau dan Gembala

- Jumlah Pemain : Tidak terbatas
- Tempat : Ruang senam dan Lapangan terbatas
- Tujuan : Kemampuan menangkap dan menghindari dari bahaya
- Alat yang digunakan : Tanpa alat
- Susunan Permainan : Lihat Gambar 7.



Gambar 7

Cara Bermain

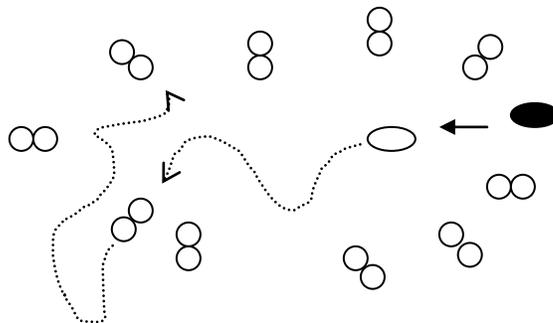
Buatlah dua garis dalam ruangan yang membagi ruangan menjadi tiga bagian dan buatlah garis pembatas dengan kapur, tali atau lainnya yang tidak membahayakan siswa. Bagian pertama dan ketiga adalah ruangan bebas dan ruang yang kedua yang berada di antara ruang pertama dan ketiga disebut ruang berbahaya. Guru menunjuk salah satu siswa menjadi harimau (lonjong hitam) dan satu orang siswa lagi menjadi penggembala (lonjong putih). Untuk siswa yang lainnya sebagai binatang ternak misalnya Kambing (bulat putih) berada di ruang pertama. Harimau berdiri di ruang kedua di belakang garis pemisah dengan ruang ketiga dan Penggembala berdiri di ruang kedua di belakang garis pemisah dengan ruang pertama. Harimau dan penggembala berdiri saling membelakangi.

Guru membunyikan pluit, maka penggembala berbalik untuk mengambil ternak untuk dipindahkan ke ruang ketiga dan sebaliknya diam-diam harimau bersiap-siap untuk berbalik menangkap ternak yang akan dipindahkan penggembala. Pada permainan ini Penggembala dapat menghalang-halangi Harimau dengan menggunakan kedua tangannya dan ternak dapat berlari menghindari Harimau. Ternak dapat tertangkap hanya pada ruang ke dua atau yang disebut ruang berbahaya. Guru dapat menghitung berapa banyak Ternak yang tertangkap Harimau.

Permainan dapat diganti bila ternak yang berada diruang pertama telah habis pindah ke ruang ketiga atau tertangkap.

8. Tidak boleh tiga

Jumlah Pemain	: Tidak terbatas
Tempat	: Ruang senam dan Lapangan terbatas
Tujuan	: Kemampuan menangkap dan menghindari dari bahaya
Alat yang digunakan	: Tanpa alat
Susunan Permainan	: Lihat Gambar 7.



Gambar 7

Cara bermain:

Anak berkelompok membentuk baris gerbong kereta berdua-dua (satu di depan satu di belakang) menhadapo ke arah yang sama, dengan menyebar di seputar lapangan atau arena. Selain itu dua orang anak ditugaskan berperan sebagai lokomotif dengan berlari yang satu di kejar yang lainnya dan yang dikejar harus mencoba menempel di salah satu rangkaian kereta yang berada di depannya. Ketika lokomotif tersebut

mencoba menempel di depan satu kelompok, orang yang paling belakang dari kelompok harus melepaskan diri dan menggantikan orang yang dikejar tadi. Dengan demikian, orang yang mengejar harus segera merubah buruannya kepada yang baru keluar dari kelompok. Tugas dari pelari yang baru adalah segera mencari kelompok lainnya untuk kembali dihindangi di sebelah depannya. Sedangkan yang mengejar harus berusaha agar buruannya mampu disentuh sebelum bisa hinggap di depan kelompok lain.

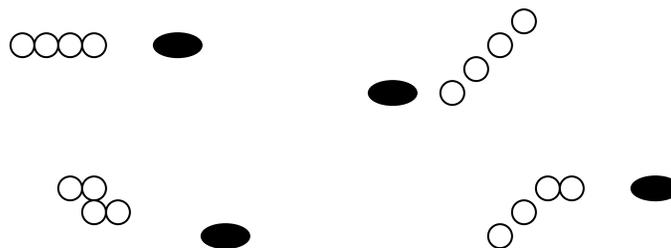
Sebagai catatan, guru biasanya harus menetapkan aturan agar anak yang dikejar tidak terlalu lama dan terlalu jauh larinya, dengan cara memberlakukan bahwa setiap pelari yang dikejar harus sudah bisa hinggap sebelum hitungan kesepuluh dari guru. Maksudnya, selama ada yang lari, guru harus menyuarakan hitungan secara nyaring, dari satu sampai dengan sepuluh. Jika anak yang dikejar belum berhasil mencari tempat hinggap sampai hitungan ke sepuluh, maka perannya berganti. Yang mengejar berubah menjadi yang dikejar atau sebaliknya.

Variasi:

Dua orang yang menjadi lokomotif bisa berubah menjadi anjing dan kucing. Kucing dikejar anjing, dan kucing itu harus berusaha hinggap di salah satu kelompok. Jika kucing berhasil disentuh oleh anjing sebelum hinggap di depan barisan, keduanya berganti peran; yang mengejar ganti jadi dikejar.

9. Bebek dan Serigala

- Jumlah Pemain : Tidak terbatas
 Tempat : Ruang senam dan Lapangan terbatas
 Tujuan : Kemampuan menangkap dan menghindari dari bahaya
 Alat yang digunakan : Tanpa alat
 Susunan Permainan : Lihat Gambar 8.



Gambar 8

Cara bermain:

Anak berkelompok seperti permainan sebelumnya, berjumlah lima orang. Empat orang berbaris ke belakang dengan saling berpegangan pada pinggang yang di depannya. Yang paling depan bertindak menjadi induk bebek, sedangkan yang paling belakang menjadi anak bebek yang harus dilindungi. Sementara itu anak yang kelima bertindak sebagai serigala, yang siap mengejar anak bebek.

Ketika aba-aba diberikan guru, sang serigala berusaha mengejar anak bebek yang ada di ujung barisan. Induk bebek harus berusaha melindungi anaknya dengan menghalangi serigala. Jika anak bebek berhasil disentuh oleh serigala, si serigala bergabung dan berubah menjadi anak bebek, sedangkan si induk berubah menjadi serigala.

10. Kucing-kucingan berpasangan

Jumlah Pemain	: Tidak terbatas
Tempat	: Ruang senam dan Lapangan terbatas
Tujuan	: Kemampuan menangkap dan menghindari dari bahaya
Alat yang digunakan	: Tanpa alat
Susunan Permainan	: Cukup jelas

Cara bermain:

Seluruh anak diminta untuk berpasangan. Salah satu dari pasangan bertindak sebagai penyerang dan yang lain menjadi yang bertahan.

Penyerang bergerak ke satu sisi ruang senam dan pemain bertahan ke sisi yang lain. Pada aba-aba “Ya”, setiap penyerang berusaha mengejar pasangannya yang berusaha menghindari. Jika berhasil, pasangan yang ditangkap harus menampilkan tugas yang diminta oleh guru, seperti push-up 10 kali, sit-up, dll. Setelah itu, keduanya berganti peran dan permainan dilanjutkan.

11. Kejar bergantian

Jumlah Pemain	: Tidak terbatas
Tempat	: Ruang senam dan Lapangan terbatas
Tujuan	: Kemampuan menangkap dan menghindari dari bahaya
Alat yang digunakan	: Tanpa alat
Susunan Permainan	: Lihat Gambar 7 (yang berbeda hanya banyaknya siswa).

Cara bermain:

Seluruh kelas, kecuali satu orang kucing dan satu tikus, duduk secara acak di seputar arena. Kucing berusaha mengejar tikus yang berlari menyelap-nyelip di antara murid yang duduk. Jika tikus kena, mereka segera berganti peran. Tetapi jika tikus hinggap di depan salah satu anak yang duduk, anak yang duduk segera berdiri dan berperan menjadi kucing, sedang yang tadinya kucing, harus menjadi tikus yang dikejar.

Variasi: Variasi bisa dilakukan dengan merubah posisi duduk menjadi posisi tertentu dari sikap senam, misalnya sikap keseimbangan, dsb.

12. Kucing gendong

Jumlah Pemain	: Tidak terbatas
Tempat	: Ruang senam dan Lapangan terbatas
Tujuan	: Kemampuan menangkap dan menghindari dari bahaya
Alat yang digunakan	: Tanpa alat

Susunan Permainan : Cukup jelas.

Cara bermain:

Seluruh anak menyebar di seputar area bermain dengan dua orang anak ditunjuk sebagai penyerang. Penyerang berusaha mengejar pemain lain, dan jika berhasil mereka segera berganti peran. Untuk menghindarkan diri dari ditepuk atau ditangkap penyerang, pemain bisa bekerja sama dengan teman lain dengan cara digendong atau menggendong anak pasangannya. Catatan bagi penyerang adalah, kalau ada anak yang digendong atau menggendong berarti bebas dan tidak boleh ditangkap. Catatan lainnya, penyerang tidak boleh menunggui anak yang sedang digendong atau digendong. Jadi, setiap kali pemain didekati oleh penyerang, ia bisa membebaskan diri dengan saling menggendong. Catatan pemain, mereka tidak boleh diam saja di satu tempat, dan tidak boleh memilih pasangan yang sama untuk saling menggendong pada kesempatan yang berikutnya.

13. Kucing pegang hidung

Jumlah Pemain : Tidak terbatas
 Tempat : Ruang senam dan Lapangan terbatas
 Tujuan : Kemampuan menangkap dan menghindar dari bahaya
 Alat yang digunakan : Tanpa alat
 Susunan Permainan : Cukup jelas

Cara bermain:

Permainannya sama seperti di atas, baik dengan satu atau dua penyerang. Bedanya, pemain yang diserang bisa bebas manakala ia segera membuat sikap berdiri dengan satu kaki dan kaki yang lain diangkat oleh satu lengan yang tangannya memegang hidung (Lengan masuk ke bawah lutut dari kaki yang diangkat).

14. Kucing keseimbangan

Jumlah Pemain : Tidak terbatas
 Tempat : Ruang senam dan Lapangan terbatas
 Tujuan : Kemampuan menangkap dan menghindar dari bahaya
 Alat yang digunakan : Tanpa alat
 Susunan Permainan : Cukup jelas

Cara bermain:

Sama seperti di atas, kecuali adanya peraturan bahwa pemain bisa bebas dari kejaran, jika ia dapat mempertahankan sikap keseimbangan. Penyerang tidak boleh menunggu, tetapi terus berkeliling.

15. Kelompok mana lebih besar?

Jumlah Pemain : Tidak terbatas
 Tempat : Ruang senam dan Lapangan terbatas
 Tujuan : Kemampuan menangkap dan menghindar dari bahaya
 Alat yang digunakan : Tanpa alat

Susunan Permainan : Cukup jelas

Cara bermain:

Dua anak dijadikan kucing yang harus bekerja sendiri-sendiri. Sisanya menjadi tikus dan menyebar di seputar arena. Pada aba-aba “Ya” kedua kucing segera berlari mengejar tikus. Tikus yang kena harus bergabung dengan kucing yang menangkapnya dan mengejar tikus lain, sehingga setiap kelompok menjadi lebih besar. Di akhir permainan, lihatlah kucing mana yang berhasil mengumpulkan hasil tangkapan yang lebih banyak.

Latihan

Setelah mempelajari uraian-uraian permainan di atas, yakinkanlah bahwa Anda sudah memahami seluruh uraian dengan baik. Untuk itu, cobalah kerjakan tugas latihan berikut ini.

1. Formasi apakah yang harus disiapkan pada permainan Kucing dan Tikus? Jelaskan.
2. Unsur moral apakah yang dapat ditanamkan pada permainan Kucing dan Tikus dilihat dari pembatasan peraturan adanya lorong. Jelaskan.
3. Ketika anak bermain “Tidak Boleh Tiga,” dapatkah Anda menjelaskan mengapa anak yang berlari harus hinggap “di depan” dari anak yang sedang menunggu? Mengapa tidak dibebaskan hinggap di mana saja?
4. Apakah yang dapat terjadi jika permainan “Tidak Boleh Tiga,” tidak dibatasi waktunya saat dikejar oleh lawannya?
5. Dapatkah Anda membayangkan unsur bahaya dari permainan Tarik Menarik dan Bebek dan Serigala?

Jawaban Latihan:

1. Formasi yang harus disiapkan adalah barisan anak dalam bentuk barisan bersyaf sebanyak 4 bersyaf. Barisan ini diperlukan karena selanjutnya lorong tadi dapat berubah arah atas perintah guru, sehingga permainan menjadi lebih menarik ketika kucing yang mengejar tikus tiba-tiba terhalangi oleh perubahan arah lorong.
2. Unsur moral yang diperlukan adalah keinginan mentaati peraturan, di mana kucing dan tikus tidak boleh melanggar batas atau arah lorong, walaupun batas lorong tersebut bisa ditembus dengan mudah karena hanya terdiri dari lengan-lengan temannya yang saling berpegangan.
3. Anak yang berlari harus hinggap di depan pasangan yang sedang menunggu didasari alasan bahwa hinggapnya tersebut akan mudah diketahui oleh orang yang harus menggantikannya. Bayangkan jika seorang anak hinggap di belakang sebuah pasangan, maka kedatangannya tidak akan mudah diketahui, karena tidak terlihat.
4. Jika permainan ini tidak dibatasi oleh waktu atau aba-aba guru, maka akan timbul kecenderungan bahwa anak yang dikejar akan berlari ke segala arah, bahkan menjauhi kelompoknya. Sebagai akibatnya, permainan hanya akan menyebabkan anak-anak yang lain menunggu terlalu lama.
5. Unsur bahaya yang dikandung dari permainan Tarik Menarik sudah jelas, bahwa ada kemungkinan anak yang paling depan akan cedera lengannya, karena harus

menanggung beban oleh kekuatan kolektif teman-teman di belakangnya yang menariknya secara bersamaan. Di samping itu, kalau pegangan dari salah seorang pemain tidak cukup kuat pada pinggang temannya di belakang, maka pegangannya akan terlepas, dan momentum yang sedemikian besar yang sudah dikerahkan oleh beberapa pemain akan menyebabkan sekelompok anak jatuh terjerembab ke arah belakang.

Sedangkan pada permainan Bebek dan Serigala, bahayanya adalah bagi anak yang paling belakang, di mana ketika teman-temannya yang di depan bergerak berubah arah secara cepat, aliran tenaganya akan semakin berlipat ketika sampai di belakang, dan akan menyebabkan anak yang di belakang terpental ke arah yang berlawanan dari gerak teman-teman di depannya.

Rangkuman

Cukup jelas bahwa permainan yang disajikan dalam kegiatan belajar 2 ini mengandung daya tarik yang meningkat, karena sudah mengandung tantangan tidak hanya untuk aspek fisik semata, melainkan pula melibatkan tantangan terhadap daya analisis dan kemampuan mencerna kondisi lingkungan.

Karena daya tariknya yang semakin besar, perlu juga di waspadai unsur-unsur atau potensi bahayanya bagi anak, jika guru tidak mengelolanya dengan hati-hati. Untuk itu, jawaban latihan di atas dapat dijadikan contoh, bagaimana Anda dapat menghubungkan suatu permainan dengan unsur bahaya yang melekat pada hakikat gerak dari permainan tersebut. Selamat mencoba.

Tes Formatif

Pilihlah jawaban yang anda anggap benar (jawaban dapat lebih dari satu)

1. Permainan anak-anak untuk murid Sekolah Dasar tanpa menggunakan alat dan bertujuan mengajarkan ketangkasan adalah :
 - A. Kucing dan Tikus
 - B. Membebaskan Tawanan
 - C. Tarik Menarik
 - D. Lomba Gendong Bersambung
2. Permainan anak-anak tanpa alat yang bertujuan mengajarkan kemampuan menggendong dan berlari adalah:
 - A. lomba Gendong Bersambung
 - B. Menyeberangi Garis Perbatasan Musuh
 - C. Harimau dan Gembala
 - D. Kucing dan Tikus
3. Lomba lari melewati lorong merupakan permainan yang mengajarkan,
 - A. Kemampuan berlari
 - B. Menangkap dan menghindar

- C. Kecepatan berlari
 - D. Menggoda tidak tertangkap.
4. Permainan ini tidak bertujuan menangkap dan menghindar, kecuali :
- A. Menjala Ikan I
 - B. Harimau dan Gembala
 - C. Berhadapan dan berbelakangan
 - D. Tarik Menarik
5. Membebaskan Tawanan adalah permainan yang mengajarkan :
- A. Kecepatan bereaksi dan lari
 - B. Ketangkasan
 - C. Menangkap dan menghindar secepat mungkin
 - D. Kecepatan menghindar diri
6. Untuk mengajarkan kemampuan berlari sebaiknya murid diberikan permainan :
- A. Lomba jalan bebek
 - B. Lomba lari melewati lorong
 - C. Tarik menarik
 - D. Lomba gendong bersambung
7. Guru memberikan berbagai macam permainan dan berbagai bentuk kepada murid dengan tujuan :
- A. Anak-anak tidak melakukan kesalahan lagi
 - B. Anak-anak bergembira melakukannya
 - C. Anak-anak tidak bosan melakukannya
 - D. Anak-anak menjadi lebih kreatif.
8. Permainan ini hendaknya dilakukan terpisah antara siswa laki-laki dan perempuan, karena faktor keamanan :
- A. Tarik menarik
 - B. Kucing dan tikus
 - C. Lomba lari melewati lorong
 - D. lomba jalan bebek.
9. Hukuman yang diberikan kepada anak untuk kesalahan yang dibuat pada permainan bertujuan :
- A. Disiplin dalam permainan
 - B. Mengerti tentang peraturan
 - C. Hanya variasi saja
 - D. Tidak akan melakukan kesalahan kembali.
10. Jenis permainan mana dibawah ini yang perlu perhatian khusus guna mencegah terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan adalah :
- A. Kucing dan tikus

- B. Lomba jalan bebek
- C. Tarik menarik
- D. Lomba lari melewati lorong

Setelah anda menjawab semua pertanyaan di atas, cocokkan hasil jawaban anda dengan kunci jawaban tes yang ada di belakang modul ini dan hitunglah jawaban anda dengan benar. Kemudian gunakan formula matematis di bawah ini untuk mengetahui tingkat penguasaan anda dalam materi kegiatan pembelajaran di atas.

$$\text{Rumus : Tingkat Penguasaan} = \frac{\text{Jumlah jawaban yang benar}}{10} \times 100 \%$$

Kriteria tingkat penguasaan yang dicapai:

90 % - 100 %	Baik sekali
80 % - 89 %	Baik
70 % - 79 %	Cukup
60 % - 69 %	Kurang
60 ke bawah	Kurang sekali

Bila anda telah mencapai tingkat penguasaan 80 % atau lebih, anda dapat meneruskan dengan Kegiatan Belajar berikutnya. Bagus ! Tetapi bila tingkat anda masih di bawah 80 %, anda harus mengulangi Kegiatan Belajar 2 tersebut terutama bagian yang belum anda kuasai.

Kegiatan Belajar 3

Permainan Anak Tanpa Alat Untuk Kelas V dan VI

1. Lomba Gerobak Dorong

- Jumlah Pemain : Tidak terbatas
Tempat : Halaman, Ruang senam, Lapangan
Tujuan : Melatih kemampuan, kecepatan dan kerjasama
Alat yang digunakan : Tanpa alat
Susunan Permainan : Cukup Jelas

Cara bermain

Buatlah dua garis sebagai garis start dan garis finis dengan jarak kurang lebih 15 meter dengan kapur atau tali atau bahan lainnya yang tidak membahayakan siswa di lantai atau ditanah.

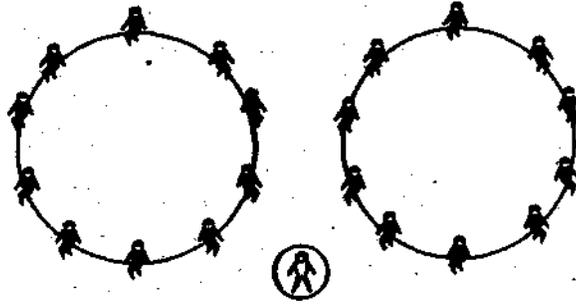
Seluruh siswa dibariskan menjadi dua syaf dan berdiri di belakang garis start. Barisan siswa paling depan sebagai gerobak dan barisan belakang Petani atau pemilik gerobak. Posisi ini dicapai dengan cara menyimpan kedua tangan di lantai, dan kedua kaki di angkat oleh temannya yang di belakang. Jika anak belum begitu kuat tangannya, maka pegangan pada kaki bisa dimajukan ke arah lutut, agar lebih ringan.

Permainan dilakukan dengan cara gerobak berjalan dengan menggunakan tangan dan kedua kaki dipegang oleh pemiliknya. Jika sudah siap, Guru membunyikan pluit bahwa perlombaan dimulai, setiap pasangan gerobak dan pemiliknya harus berjalan sampai digaris finis. Setelah sampai garis finis, maka dilakukan pergantian peran antara gerobak dengan pemilik.

Pemenangnya adalah yang telah sampai pertama pada garis terakhir atau garis start kembali. Demikianlah permainan ini dapat diulang sesuai dengan kebutuhan.

2. Lomba lari Gawang

- Jumlah Pemain : Tidak terbatas
Tempat : Halaman, ruang senam, dan lapangan
Tujuan : Melatih ketangkasan lari, melompat dan kerjasama
Alat yang digunakan : tanpa alat
Susunan permainan : Lihat gambar 2.



gambar 2

Catatan :

1. Gawang dibuat dari kaki siswa lain yang dibukang kangkang lurus.

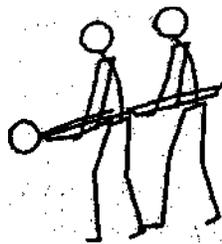
Cara bermain

Seluruh siswa dibariskan menjadi dua syaf dengan jumlah siswa yang sama. Kemudian masing-masing syaf membentuk satu lingkaran. Jarak antar siswa dalam lingkaran cukup satu lengan saja. Kedua kelompok mulai berhitung dimulai nomor satu sampai akhir dan seluruh siswa duduk selonjor dengan kaki selonjor keluar dan kaki direntangkan. Guru menunjuk siswa nomor satu dari kedua kelompok berdiri.

Permainan dimulai dengan cara siswa yang ditunjuk oleh Guru berlari keliling lingkaran dengan cara melewati rintangan yang dibuat siswa lain, yaitu tiap kali melewati kaki dari siswa lain yang direntangkan. Dalam permainan ini kedua regu dapat berlari berlawanan arah atau mempunyai arah yang berbeda. Jika anak nomor satu yang mengelilingi lingkaran telah sampai pada tempat semula dan duduk selonjor seperti yang lain, maka siswa nomor berikutnya segera melanjutkan lomba sampai ia kembali ke tempatnya semula. Begiru seterusnya hingga semua siswa kebagian lari dan menyelesaikan lomba. Pemenangnya adalah kelompok yang pelari terakhirnya mampu tiba lebih cepat dari regu yang lain.

3. Perlombaan Membawa Orang Sakit

Jumlah Pemain	:	Tidak terbatas
Tempat	:	Halaman, Ruang senam, Lapangan
Tujuan	:	Melatih kecepatan, kekuatan, dan kerjasama
Alat yang digunakan	:	Tanpa alat
Susunan Permainan	:	Lihat Gambar 3.



Cara bermain :

Buatlah dua garis sebagai garis start dan garis finis dengan jarak kurang lebih 15 meter dengan kapur atau tali atau bahan lainnya yang tidak membahayakan siswa dilantai atau ditanah.

Siswa yang ada dibariskan menjadi tiga syaf di belakang garis start. Satu baris terdiri dari tiga orang siswa membentuk menjadi satu kelompok, yang terdiri dari satu orang sebagai pasien dan dua orang sebagai penolong. Guru menunjuk syaf kedua sebagai pasien dan syaf pertama dan ketiga sebagai penolong.

Pasien merebahkan badannya yang ditopang oleh kedua penolong, penolong pertama menopang bagian punggung dan penolong terakhir menopang bagian tungkai. Jika sudah siap maka Guru membunyikan pluit dan penolong berusaha membawa pasien dari garis start sampai garis finis, kemudian permainan dapat digantikan dengan cara mengganti pasien jadi penolong dan sebaliknya. Permainan ini dimenangkan oleh regu yang tercepat sampai digaris finis. Demikian permainan ini dapat diulang sesuai dengan kebutuhan.

4. Buaya Berlomba

- Jumlah Pemain : Minimal 8 orang
- Tempat : Halaman, Ruang senam dan Lapangan
- Tujuan : Ketangkasan dan kerjasama
- Alat yang digunakan : Tanpa alat
- Susunan Permainan : Cukup Jelas.

Cara Bermain :

Buatlah dua buah garis A dan B yang sejajar satu sama lain dengan panjang garis kurang lebih empat meter dan jarak antar garis kurang lebih lima belas (15) meter. Garis A sebagai garis start dan garis B sebagai garis balik.

Seluruh siswa dibagi menjadi tiga regu dengan jumlah siswa tiga regu sama jumlahnya. Ketiga regu tersebut dibariskan berbanjar berdiri di belakang garis start dan menghadap garis balik.

Setelah Guru memberikan aba-aba siap, maka siswa dalam setiap regu ambil sikap jongkok, siswa yang berada di belakang siswa lain menempatkan kedua tangannya di pundak siswa di depannya.

Setelah seluruh siswa siap, guru membunyikan pluit satu kali, dan serentak semua siswa dari setiap regu berjalan dengan sikap jongkok dan berpegangan ke depan menuju garis balik. Setelah melewati garis balik, regu yang sudah sampai segera berputar berjalan kembali menuju garis start.

Guru akan membunyikan pluit dua kali yang memberi tanda satu regu telah sampai kepada garis semula, yaitu jika siswa yang berada pada urutan terakhir telah melewati garis start kedua kalinya.

Demikian permainan ini dapat diulang kembali sesuai dengan kebutuhan dan pemenangnya adalah regu yang anggota baris terakhirnya telah melewati garis start untuk kedua kalinya.

5. Tikus jadi Patung

Jumlah Pemain	: Tidak terbatas, disarankan lebih banyak
Tempat	: Halaman, Ruang senam dan Lapangan
Tujuan	: Kelincahan, kecepatan, dan kejujuran
Alat yang digunakan	: Tanpa alat
Susunan Permainan	: Cukup Jelas.

Cara bermain:

Pilihlah lima anak untuk menjadi kucing (jumlahnya bergantung banyaknya anak dalam kelas), yang tugasnya harus mengejar anak lain yang menjadi tikus untuk dirubah menjadi patung. Jika seorang anak kena disentuh oleh kucing, maka anak tersebut akan berubah menjadi patung (membuat sikap berdiri tegak kaku dan tidak bergerak di tempat di mana ia kena di sentuh kucing). Anak yang kena (yang menjadi patung), bisa bebas berlari kembali manakala disentuh anak lain yang masih bebas. Tugas para kucing adalah membuat seluruh tikus menjadi patung. Jadi setiap kucing punya kewajiban untuk mengejar tikus agar menjadi patung sambil berusaha mencegah setiap patung dibebaskan kembali oleh temannya. Sebaliknya, para tikus harus berusaha menghindari dan walaupun ada yang jadi patung, harus segera di tolong oleh teman-temannya yang masih bebas.

6. Lomba keliling

Jumlah Pemain	: Tidak terbatas
Tempat	: Halaman, Ruang senam dan Lapangan
Tujuan	: Ketangkasan dan kerjasama
Alat yang digunakan	: Tanpa alat
Susunan Permainan	: Cukup Jelas.

Cara bermain:

Seluruh kelas membentuk lingkaran besar dengan setiap anggota diberi nomor, dari 1 sampai 5. Ketika guru menyebut salah satu nomor, misalnya nomor “2”, maka semua anak yang bernomor 2 harus segera lari berkeliling di luar lingkaran dengan arah yang sama. Kemudian semua anak yang lari itu harus secepatnya kembali ke tempatnya semula. Upayakan setiap anak yang berlari, tidak dapat dikejar oleh anak di belakangnya, tetapi ia harus berusaha mengejar anak yang di depannya. Demikian seterusnya, guru memanggil semua nomor anggota kelompok, sehingga semua nomor mendapat giliran.

Variasi:

- Arah lari dapat diubah, baik ke kiri maupun ke kanan.
- Gerakan lari dapat diubah dengan gerak-gerak lokomotor yang berbeda.
- Nomor bisa diganti dengan nama buah-buahan.
- Lari berkeliling bisa diubah dengan cara berpindah tempat di antara nomor yang sama.

7. Ikan Hiu Pemilih

Jumlah Pemain	: Tidak terbatas
Tempat	: Halaman, Ruang senam dan Lapangan
Tujuan	: Kecepatan, kelincahan, kerja sama
Alat yang digunakan	: Tanpa alat
Susunan Permainan	: Cukup Jelas.

Cara bermain:

Sama seperti dengan permainan Ikan Hiu pada Kegiatan Belajar sebelumnya. Perbedaannya, setiap kali anak akan menyeberang mereka harus berteriak kepada ikan hiu: “Ikan Hiu, bolehkah kami menyebrang?”

Ikan hiu akan menjawab: “Boleh, untuk kalian yang mempunyai warna biru!” Mendengar jawaban si ikan hiu, semua anak yang memiliki warna biru pada bajunya, topinya, atau sepatunya, boleh bebas menyeberang dengan tenang, sedangkan sisanya harus berlari cepat karena akan ditangkap oleh ikan hiu dan dijadikan pembantunya.

Demikian terus diulang-ulang, dengan warna-warna yang berbeda, hingga setiap anak tertangkap oleh ikan hiu. Anak terakhir yang tertangkap, berhak menjadi ikan hiu berikutnya.

Variasi:

Ikan hiu boleh menjawab:”semua harus menyeberang dengan melompat-lompat.” Lalu semua anak harus melakukan gerakan yang disebutkan oleh ikan hiu. Ikan hiu pun mengejar anak yang menyeberang dengan cara yang sama.

9. Berburu Ikan Paus

Jumlah Pemain	: Tidak terbatas
Tempat	: Halaman, Ruang senam dan Lapangan
Tujuan	: Ketangkasan dan kerjasama
Alat yang digunakan	: Tanpa alat
Susunan Permainan	: Cukup Jelas.

Cara bermain:

Hampir sama seperti ikan hiu pemilih, kali ini berbalik peran, anak yang ditengah menjadi ikan paus, anak yang dipinggir menjadi pemburu ikan.

Ketika aba-aba dimulai, anak yang dipinggir mulai mengatakan: “Ikan paus, bolehkah kami memburumu?”

Ikan paus menjawab, dengan bentakan:

“Boleh kalau kalian:

- memakai kacamata
- memakai sepatu hitam,
- memakai pita rambut, dsb.

Jika ada anak yang dimaksud oleh jawaban ikan paus, maka anak itu segera mengejar ikan paus dan berusaha mencoleknya sampai ke ujung lapangan yang lain. Anak yang dapat mencolek paus, akan menjadi ikan paus berikutnya.

10. Bom Meledak

Jumlah Pemain	: Tidak terbatas
Tempat	: Halaman, Ruang senam dan Lapangan
Tujuan	: Ketangkasan dan kerjasama
Alat yang digunakan	: Tanpa alat
Susunan Permainan	: Cukup Jelas.

Cara bermain:

Dengan dipimpin oleh guru, anak-anak berkumpul di tengah lapangan dan berpura-pura menjadi bom atau petasan. Katakan pada anak-anak bahwa mereka adalah sebuah bom atau petasan, yang kalau disulut api akan segera meledak. (Lalu pura-puralah guru menyulut sumbu dari bom tersebut. Akan menarik jika guru mampu bermain peranan dengan baik, sehingga semua anak akan terbawa untuk ikut berfantasi secara bebas). Kemudian guru atau salah seorang anak menyuarakan bunyi ledakan bom, misalnya: “Bumm!!!!” Serempak semua anak bercerai berai, barakting seolah-olah mereka adalah bagian atau pecahan bom, yang ketika meledak harus berhamburan ke segala arah dan penjuru dengan cepat. Di ujung gerakan, mereka harus melakukan satu sikap keseimbangan, sampai dipanggil kembali untuk berkumpul di tengah, dan siap disulut lagi. Lakukan berulang-ulang.

Variasi:

Gerakan menyebar ketika meledak divariasikan dalam berbagai gerak lokomotor, dan dengan posisi akhir yang juga bermacam-macam.

11. Permainan reaksi

Jumlah Pemain	: Tidak terbatas
Tempat	: Halaman, Ruang senam dan Lapangan
Tujuan	: Ketangkasan dan kerjasama
Alat yang digunakan	: Tanpa alat
Susunan Permainan	: Cukup Jelas.

Cara bermain:

Mintalah semua anak berpasang-pasangan dan berkumpul di salah satu sisi lapangan, dengan cara berdiri dalam jarak tertentu, satu di depan yang lain di belakang. Mereka harus rileks, dan hanya konsentrasi pada aba-aba. Pada aba-aba “Ya”, anak yang di depan harus lari secepat-cepatnya menuju garis di sisi lain lapangan, dengan dikejar oleh pasangannya di belakang. Jika ada yang tertangkap sebelum mencapai garis yang ditentukan, maka anak yang tertangkap harus dihukum dengan cara melakukan tugas tertentu, misalnya menggendong pasangannya kembali ke garis semula. Jika tidak

tertangkap, mereka kembali ke garis semula dengan berjalan kaki. Kemudian mereka bersiap lagi untuk berlari, dengan bergantian peranan, yang mengejar menjadi yang dikejar.

Variasi:

Posisi bersiap bisa divariasikan dengan: posisi berdiri menghadap arah sebaliknya, duduk dengan kaki berlungur, atau posisi berbaring terlentang, dsb. Ketika aba-aba terdengar, mereka harus segera berlari seperti sebelumnya.

Latihan

Setelah mempelajari uraian-uraian permainan di atas, yakinkanlah bahwa Anda sudah memahami seluruh uraian dengan baik. Untuk itu, cobalah kerjakan tugas latihan berikut ini.

1. Formasi apakah yang harus disiapkan pada permainan Lomba Gerobak Dorong? Jika ada anak yang tidak kuat mencapai posisi gerobak, langkah apa yang dapat dilakukan untuk membantunya? Jelaskan.
2. Unsur moral apakah yang dapat ditanamkan pada permainan Lomba Membawa Orang Sakit? Jelaskan.
3. Ketika anak bermain “Tikus Jadi Patung,” dapatkah Anda menjelaskan mengapa diperlukan kejujuran dari semua anak yang bermain?
4. Apakah yang dapat dilakukan jika pada permainan “Ikan Hiu Pemilih,” semua anak memakai seragam olahraga yang warnanya sama semua?
5. Dapatkah Anda menganalisis, dalam hal apakah siswa akan didorong dalam hal kemampuan berpikir kritisnya ketika melakukan permainan-permainan dalam modul ini?

Jawaban Latihan:

1. Formasi yang harus disiapkan adalah formasi dua berbanjar di salah satu ujung lapangan, dengan jarak antara kedua barisan sekitar 1 atau 1,5 meter. Lalu ketika anak kesulitan mencapai posisi gerobak dengan dua tangan bertumpu, maka pasangannya disarankan memegang kaki si anak agak lebih ke depan, misalnya di daerah lututnya, agar bagi si anak beban tumpuannya lebih ringan.
2. Unsur moral yang menonjol adalah belajar untuk mempercayai orang lain (bagi si anak yang diangkat badannya), dan belajar menerima kepercayaan dari orang lain (bagi si anak yang bertugas mengangkat tubuh temannya).
3. Jika anak tidak jujur ketika bermain Tikus Jadi Patung, bisa saja si anak yang sudah kena dan tidak ditolong akan segera berlari lagi, berpura-pura seolah-olah dia sudah dibebaskan. Sebaliknya, jika ada anak yang malas mengikuti permainan, ia pun bisa berpura-pura sudah kena, dan jadi patung terus.
4. Maka bisa disarankan pada anak yang jadi ikan hiu untuk memilih atribut-atribut lain selain warna baju atau sepatu. Misalnya saja, dia bisa mengatakan, “hanya yang rambutnya keriting”, atau “yang berkaca mata,” dsb. Pasti tidak akan terjadi bahwa semua anak seragam dalam hal rambut dan kaca mata.
5. Pada dasarnya, permainan dalam modul ini memerlukan pemahaman mendasar tentang aturan, tentang strategi, termasuk tentang bagaimana menyiasati kekurangan

dalam hal kemampuan diri sendiri atau kelebihan diri sendiri dan orang lain, termasuk dalam mengukur dan mengenali kondisi-kondisi lingkungan sekitar. Ketika anak dilibatkan dalam permainan demikian secara teratur, maka perkembangan kemampuan berpikirnya pun akan meningkat, sesuai dengan taraf perkembangannya. Apalagi jika guru selalu memanfaatkan situasi permainan tersebut dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan kritis dan menantang.

Rangkuman

Pada dasarnya semua permainan ini tentu mengandung nilai-nilai yang harus dimanfaatkan oleh guru dalam membantu anak mengenali dan menjadikan nilai-nilai itu sebagai acuan dalam hidupnya. Misalnya, dalam permainan Tikus Jadi Patung, diperlukan kejujuran dalam memainkannya. Guru harus mengemukakan hal itu, dan mendorong semua anak untuk mencobakan nilai kejujuran tersebut ketika bermain, dan pada tahap berikutnya mendorong siswa untuk selalu menjadikan nilai kejujuran tersebut melekat dalam kehidupannya sehari-hari.

Test Formatif

Pilihlah jawaban yang anda anggap benar (jawaban dapat lebih dari satu)

1. Permainan anak-anak tanpa alat dapat dimainkan bersama-sama antara putra dan putri, kecuali :
 - A. Lomba Gerobak Dorong
 - B. Perlombaan membawa orang sakit
 - C. Lomba Lari Gawang
 - D. Galasin.
2. Permainan anak-anak tanpa alat yang bertujuan mengajarkan kemampuan ketangkasan dan kerjasama adalah :
 - A. Lari gawang
 - B. Perlombaan membawa orang sakit
 - C. Gerobak dorong
 - D. Buaya berlomba
3. Lomba lari gawang adalah lomba melalui rintangan, dengan tujuan mengembangkan
 - A. Kekuatan dan kerjasama
 - B. Kelenturan dan kerjasama
 - C. Kecepatan dan kerjasama
 - D. Ketangkasan lari, lompat dan kerjasama
4. Permainan ini termasuk kedalam tujuan mengembangkan ketangkasan dan kerjasama, kecuali :
 - A. Buaya berlomba

- B. Lomba lari gawang
 - C. Perlombaan membawa orang sakit
 - D. Tarik menarik
5. Untuk mengembangkan kemampuan, kecepatan dan kerjasama, dapat dipakai permainan-permainan sebagai berikut:
- A. Perlombaan membawa orang sakit
 - B. Lomba gerobak dorong
 - C. Galasin
 - D. Lari gawang
6. Untuk mengembangkan kecepatan anak-anak, dapat dipakai permainan sebagai berikut, kecuali :
- A. Lomba lari gawang
 - B. Lomba lari melewati lorong
 - C. Tarik menarik
 - D. Lomba gendong sambung
7. Permainan yang hanya dapat dimainkan oleh murid laki-laki atau perempuan saja adalah :
- A. Perlombaan membawa orang sakit
 - B. Lomba gerobak dorong
 - C. Galasin
 - D. Lari gawang.
8. Permainan ini hendaknya dilakukan terpisah antara siswa laki-laki dan perempuan, karena faktor keamanan :
- A. Perlombaan membawa orang sakit
 - B. Lomba gerobak dorong
 - C. Galasin
 - D. Lari-gawang
9. Hukuman yang diberikan kepada anak untuk kesalahan yang dibuat pada permainan dengan tujuan
- A. Disiplin dalam permainan
 - B. Mengerti tentang peraturan
 - C. Hanya variasi saja
 - D. Tidak akan melakukan kesalahan kembali
10. Jenis permainan mana dibawah ini yang perlu perhatian khusus guru untuk mencegah terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan adalah :
- A. Buaya berlomba
 - B. perlombaan membawa orang sakit
 - C. Lomba lari gawang
 - D. Lomba lari melewati lorong

Setelah anda menjawab semua pertanyaan di atas, cocokkan hasil jawaban anda dengan kunci jawaban tes yang ada di belakang modul ini dan hitunglah jawaban anda dengan benar. Kemudian gunakan formula matematis di bawah ini untuk

mengetahui tingkat penguasaan anda dalam materi kegiatan pembelajaran di atas.

$$\text{Rumus : Tingkat Penguasaan} = \frac{\text{Jumlah jawaban yang benar}}{10} \times 100 \%$$

Kriteria tingkat penguasaan yang dicapai:

90 % - 100 %	Baik sekali
80 % - 89 %	Baik
70 % - 79 %	Cukup
60 % - 69 %	Kurang
60 ke bawah	Kurang sekali

Bila anda telah mencapai tingkat penguasaan 80 % atau lebih, anda dapat meneruskan dengan Kegiatan Belajar berikutnya. Bagus ! Tetapi bila tingkat anda masih di bawah 80 %, anda harus mengulangi Kegiatan Belajar 2 tersebut terutama bagian yang belum anda kuasai.

KUNCI JAWABAN

- Test Formatif 1

1. A. Hitam dan Hijau
2. B. Menyeberang garis perbatasan musuh
3. B. Menangkap dan menghindar
4. D. Pulang kerumah dengan cepat
5. C. Menangkap dan menghindar secepat mungkin
6. D. Mendorong dan memotivasi anak-anak lebih bersemangat melakukannya.
7. B. Anak-anak patuh pada peraturan dan disiplin
8. A. Anak-anak lebih kreatif
9. D. Kecepatan menghindar diri dari bahaya
10. B. Elang dan anak ayam

- Test Formatif 2

1. B. Membebaskan tawanan
2. A. Lomba gendong bersambung
3. C. Kecepatan berlari
4. D. Tarik - menarik
5. B. Ketangkasan
6. B. Lomba lari melewati lorong
7. C. Anak-anak tidak bosan melakukannya
8. A. Tarik - menarik
9. A. Disiplin dalam permainan
10. C. Tarik - menarik

- Test Formatif 3
1. D. Galasin
 2. A. Lari gawang
 3. D. Ketangkasan lari, lompat dan kerjasama
 4. A. Buaya berlomba
 5. B. Lomba gerobak dorong
 6. B. Lomba melewati torong
 7. B. Lomba gerobak dorong
 8. B. Lomba Gerobak Dorong
 9. A. Disiplin dalam permainan
 10. B. Perlombaan membawa orang sakit

Daftar Pustaka

- Azis, Syamsir. *Pembelajaran Permainan Kecil; Modul Pembekalan Guru Kelas*. Jakarta: Dikgudentis, Dirjen Dikdasmen.2001.
- Ellis, Michael J. (1973). *Why People Play*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, Inc.
- Joyce, Mary. (1984). *Dance Technique for Children*, Palo Alto CA., Mayfield Publishing Company.
- Mahendra, Agus. (2001). *Pembelajaran Senam: Pendekatan Pola Gerak Dominan*, Jakarta. Dirjen Olahraga dan Dikdasmen, Depdiknas.
- Mahendra, Agus. (2007). *Permainan Anak dan Aktivitas Ritmik*. (Modul). Jakarta. Pusat Penerbitan UT.
- Sherrill, Claudine. (1993). *Adapted Physical Activity, Recreation and Sport: Crossdisciplinary and Lifespan*. (4th Ed.). Dubuque, IA., WMC. Brown.
- Werner, Peter H. (1979). *A Movement Approach To Games for Children*. St. Louis, Mosby Company.