

Modul 2

Permainan Anak dengan Alat

Pendahuluan

Permainan Anak dengan Alat merupakan aktivitas bermain yang memerlukan hadirnya alat agar permainan itu bisa berlangsung. Ini tentu dipandang sebagai sebuah perluasan dari permainan anak tanpa alat, yang lebih banyak memanfaatkan gerak lokomotor ke berbagai arah. Maksudnya, pada permainan dengan alat ini, anak dihadapkan pada tugas gerak yang memerlukan keterampilan manipulatif, sehingga semakin banyak kemampuan yang dibutuhkan untuk memperoleh keberhasilan dalam memainkannya.

Dengan mempelajari modul 2 ini, Anda diharapkan dapat meningkatkan wawasan dalam hal keluasan khasanah permainan anak, sehingga dapat dimanfaatkan untuk bekal mengajar Penjas yang benar-benar kaya akan kemungkinan membantu anak bertumbuh dan berkembang. Modul 3 ini mudah-mudahan dijadikan rujukan untuk memilih permainan yang cocok bagi anak, tanpa menghilangkan sifatnya yang menyenangkan, tetapi sekaligus bermanfaat bagi perkembangan mental, fisik, emosional, serta sosial anak

Modul 2 ini akan dibagi ke dalam dua Kegiatan Belajar. Kegiatan Belajar 1 akan diawali oleh pembahasan selintas tentang pengertian permainan anak dengan alat, kemudian dilanjutkan dengan pembahasan jenis-jenis permainan yang terkait. Sedangkan Kegiatan Belajar 2, adalah kelanjutan dari permainan anak dengan alat ini, dengan upaya sekedarnya dalam membedakan tingkat kesulitannya dengan yang ada dalam kegiatan belajar 1.

Setelah mempelajari modul ini, Anda diharapkan akan memiliki pemahaman tentang:

1. Jenis-jenis permainan anak dengan alat yang bersifat sederhana.
2. Manfaat permainan anak dengan alat sesuai dengan pola gerak dan alat yang digunakan.
3. Memodifikasi permainan baik dari segi alat maupun dari segi aturan dan tugas geraknya.

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 gerakan yang dideskripsikan. Kalau perlu Anda harus mempraktekkan langsung 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 dengan Alat Kelas I, II, dan III

Pendahuluan

Permainan Anak dengan Alat merupakan aktivitas bermain yang memerlukan hadirnya alat agar permainan itu bisa berlangsung. Meskipun demikian, sebenarnya alat yang diperlukan tidak perlu alat yang mahal, apalagi harus dibatasi oleh ketentuan-ketentuan baku yang mempersulit. Sebagai alat pendidikan dalam pendidikan jasmani, permainan yang sederhana dengan alat yang juga sederhana dapat dipilih oleh guru, tanpa mengurangi kehidmatan dan kemeriahan pembelajaran. Bahkan dengan permainan-permainan sederhana itupun, manfaat bagi perkembangan fisik, mental, emosional dan sosial anak tetap dapat dimaksimalkan.

Manfaat dari permainan dengan alat tentu berbeda dengan permainan tanpa alat, yang lebih banyak ditujukan pada pengembangan kecepatan, kelincahan, serta peningkatan waktu reaksi memanfaatkan gerak-gerak lokomotor. Permainan dengan alat biasanya lebih diarahkan untuk mengembangkan keterampilan manipulatif (memainkan alat) dengan tangan atau dengan bagian tubuh lainnya. Sebagaimana diketahui, keterampilan manipulatif terdiri dari gerak menangkap, melempar, menyetop bola, memukul dengan alat, menyundul, memantul atau melambungkan, dsb.

Secara teoritis, keterampilan manipulatif didasari oleh kemampuan untuk mengenali rangsang dari lingkungan dan memberi respons dengan aksi dari tubuh atau anggota tubuh. Para ahli mengelompokkan keterampilan manipulatif ke dalam kemampuan *perceptual motor*, karena terkait dengan kemampuan mempersepsi rangsang atau lingkungan, sebelum mengambil keputusan melakukan keterampilan tertentu.

Dengan memanfaatkan permainan dengan alat yang terdapat dalam modul ini, guru dapat mengembangkan kemampuan-kemampuan di atas agar siswa memiliki seperangkat keterampilan manipulatif yang berguna, yang akan membantunya

Manfaat Permainan dengan 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 sisi peningkatan 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 sisi 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.

Tujuan Pembelajaran Permainan dengan Alat

Memperhatikan sedemikian banyaknya manfaat dari permainan terhadap perkembangan anak didik, maka tidak dapat diremehkan sumbangan dari pembelajaran permainan ini dalam khasanah pendidikan jasmani. Oleh karena itu, disarankan kepada para guru Penjas untuk memaksimalkan pembelajaran permainan di sekolah, dengan tujuan-tujuan sebagai berikut:

1. Membantu anak menguasai gerak-gerak dasar yang amat diperlukan melalui pembelajaran permainan yang kaya akan gerak-gerak dasar fundamental seperti berlari, mengelak, mengejar, serta melompat dan menangkap.
2. Membantu anak melatih penguasaan mengingat dan menerapkan peraturan sederhana dari permainan, yang pada gilirannya membimbing anak untuk mentaati peraturan sebagai dasar dari tata laku kehidupan bermasyarakat dan berwarganegara.
3. Membantu anak menguasai keterampilan-keterampilan menganalisis lingkungan sebagai dasar pengambilan keputusan sebagai wujud berpikir kritis.
4. Membantu anak menguasai berbagai keterampilan sosial seperti bekerja sama, berperilaku santun, berempati pada orang lain, serta memiliki kemauan untuk membantu dan menolong orang lain.
5. Membantu anak memahami fungsi dari organ-organ tubuhnya ketika bekerja dan beraktivitas, serta hubungan antara aktivitas jasmani dan olahraga dengan kebugaran jasmani dan kesehatan.
6. Membantu anak mengembangkan kapasitas fisik dan motoriknya.

Alat-Alat yang diperlukan

Untuk menyelenggarakan pembelajaran permainan yang bermanfaat, para guru hendaknya memperhatikan kebutuhan peralatan yang harus disediakan. Untuk itu, para guru benar-benar mencermati aturan dan jalannya permainan, sehingga dapat memperkirakan peralatan yang dibutuhkan dari permainan-permainan yang disajikan dalam modul ini. Karena unsur peralatan lebih ditentukan oleh jenis permainannya, setidaknya permainan-permainan ini tetap membutuhkan perlengkapan dan peralatan standar sebagai syarat dasar dilangsungkannya permainan tersebut. Sebagai contoh, peralatan yang dibutuhkan tersebut antara lain:

1. Lapangan atau ruang kosong seluas ruangan kelas (minimal). Jika lapangan tidak dimiliki, maka guru dapat mencoba mengajak anak memainkannya di dalam ruangan kelas, dengan mengatur agar kursi dan meja dikeluarkan atau ditata di setiap sisi ruangan kelas.
2. Koni atau kapur tulis untuk menandai batas wilayah permainan sesuai peraturan.
3. Peluit atau tanda bunyi lainnya seperti tamborin atau gendang kecil.

Tahapan Pembelajaran

Pembelajaran permainan anak merupakan pembelajaran yang dapat menciptakan suasana pembelajaran demikian meriah dan menarik, jika saja guru mampu menyajikannya dengan baik. Tahapan pembelajaran untuk permainan ini hendaknya diawali dengan menjelaskan jenis permainan yang akan dilakukan, menjelaskan cara bermainnya, kemudian jika memungkinkan diadakan simulasi terbatas dengan melibatkan beberapa siswa, sehingga seluruh siswa merasa jelas dan mengerti bagaimana memainkannya.

Setelah contoh didemonstrasikan, dan semua murid menyatakan mengerti cara memainkannya, aturlah kelas oleh guru agar peran-peran yang dimainkan dalam permainan

dapat terpenuhi. Mintalah anak memainkannya secara serentak dan bersamaan, sehingga semua anak merasa dilibatkan. Berikan koreksi secukupnya jika yang melakukan kesalahan hanya beberapa siswa saja. Tetapi jika kesalahan atau mekanisme permainan agak melenceng dari yang seharusnya, hentikanlah seluruh kelas secara klasikal, dan jelaskan kembali inti permainan dari awal.

Jenis-Jenis Permainan dengan Alat:

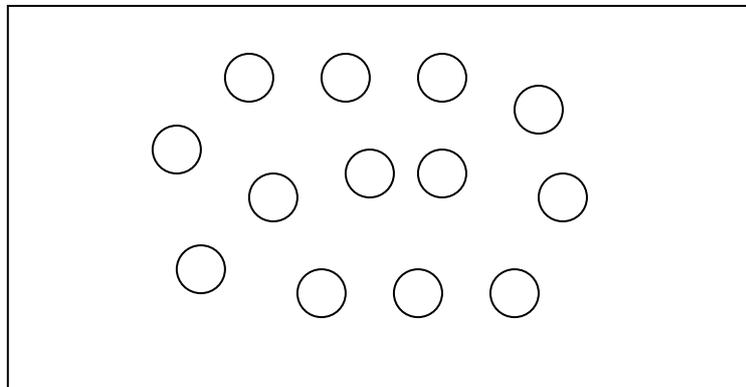
1. Menemukan sarang

Jumlah Pemain : Tidak terbatas

Tempat : Lapangan dan ruang senam

Alat yang digunakan : Simpai atau lingkaran dari tali atau kapur

Tujuan : Bereaksi cepat dan meneliti lingkungan



Gambar 1

Cara bermain:

Lapangan dipenuhi simpai atau matras kecil, atau tali yang dibentuk lingkaran atau bisa juga lingkaran yang dibuat dari kapur. Jumlah alat yang disebar harus lebih sedikit dari jumlah siswa; kurang satu, kurang dua, atau kurang tiga. Alat tadi disebar secara acak di sekitar ruang atau daerah permainan.

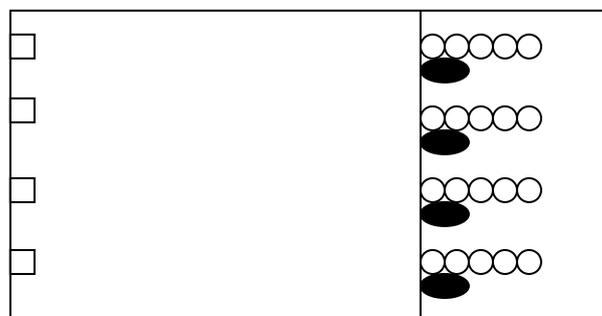
Untuk memulai permainan ini, seluruh siswa diminta bergerak oleh guru mengelilingi lapangan membentuk satu barisan tunggal dengan berbagai gerakan lokomotor. Gerakan lokomotor yang digunakan bebas, dari gerak lari, berderap, skipping, atau sliding. Pada aba-aba yang diberikan guru, misalnya tepukan tangan atau bunyi peluit, atau teriakan “masuk sarang!”, seluruh siswa harus berlari secepat-cepatnya ke arah simpai terdekat dan diam di sana. Hanya satu siswa yang boleh berada di dalam satu simpai, sehingga akan ada beberapa siswa yang tidak kebagian sarang. Siswa yang tidak berhasil mendapatkan sarang, dihukum dengan menampilkan tugas gerak tertentu sebelum ia ikut serta kembali dalam permainan.

Variasi:

Gunakan bermacam-macam gerak lokomotor (berpindah tempat) untuk mengelilingi arena permainan.

2. Memindahkan kantong kacang

- Jumlah Pemain : Tidak terbatas
 Tempat : Lapangan dan ruang senam
 Alat yang digunakan : Kantong-kantong kecil dari kain yang diisi kacang atau pasir.
 Tujuan : Bereaksi cepat dan meneliti lingkungan



Gambar 2

Cara bermain:

Anak-anak (bulat putih) dibariskan ke belakang garis menurut kelompok (lima orang) dengan berdiri di belakang garis awal. Dengan jarak kira-kira 10 meter dari barisan anak-anak, diletakkan kantong kacang (kotak putih) sebanyak anak dalam regu (lima buah setiap regu). Sedangkan di samping dari setiap regu terdapat tempat kantong kacang dari kardus atau dari keranjang (lonjong hitam).

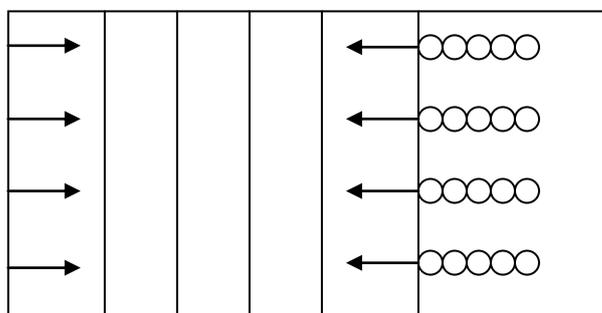
Ketika ada aba-aba dari guru, pelari pertama dari masing-masing regu berlari mengambil kantong kacang dan meletakkannya ke dalam tempatnya. Setelah itu, dengan menepuk telapak tangan anak kedua, anak kedua segera berlari untuk mengambil kantong kacang kedua dan kembali meletakkannya pada tempat yang sama. Begitu seterusnya hingga semua kantong kacang berpindah ke tempatnya. Regu yang paling dulu menyelesaikan tugasnya adalah regu pemenang.

Variasi:

- Kantong kacang dapat diganti dengan benda lain seperti balok atau bola.
- Jarak dapat disesuaikan dengan kemampuan anak dan luas lapangan yang tersedia.
- Pengelompokkan anak hendaknya dibagi rata antara yang berkemampuan tinggi dan rendah, agar kemampuan setiap regu bisa seimbang.
- Kegiatan lari dapat diubah dengan gerakan lokomotor lain, misalnya dengan jingkat (lompat-lompat satu kaki), dengan melompat dua kaki, dsb.

3. Melompati tali

- Jumlah Pemain : Tidak terbatas
 Tempat : Lapangan dan ruang senam
 Alat yang digunakan : Tali, yang dibentangkan memotong lapangan, lima hingga enam baris
 Tujuan : Bereaksi cepat dan meneliti lingkungan



Gambar 3

Cara bermain:

Anak dibagi menjadi beberapa kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 4 anak, yang harus berdiri di belakang garis awal. Di depan mereka terbentang tali yang melintang, lima atau enam baris hingga ke ujung ruangan. Tali ini bisa diubah dengan goresan kapur tulis.

Dengan aba-aba guru, pelari pertama dari masing-masing regu berlari dan melompati masing-masing tongkat/tali hingga sampai ke garis akhir serta segera kembali dengan cara yang sama ke arah regunya. Pelari kedua kemudian menyambung lari setelah pelari pertama sampai kepadanya dan menepukkan tangan, untuk segera kembali secepat-cepatnya ke arah regunya. Demikian berlangsung seterusnya, hingga semua anggota regu menyelesaikan tugas larinya. Pemenang adalah regu yang terlebih dahulu menyelesaikan tugasnya.

Variasi:

Kegiatan lari dan melompati tongkat bisa diubah-ubah dengan gerakan lain. Jarak tongkat dan jarak tempuh lomba dapat ditambah secara meningkat, disesuaikan dengan kemampuan anak.

4. Memantulkan bola

Jumlah Pemain	: Tidak terbatas
Tempat	: Lapangan dan ruang senam
Alat yang digunakan	: Bola karet atau yang sesuai
Tujuan	: Meningkatkan keterampilan menangkap

Cara bermain:

Setiap dua anak mendapat satu bola. Setiap anak dipasang-pasangkan dan harus mencari tempat masing-masing di seputar lapangan atau ruangan. Satu anak mendapat kesempatan memainkan bola terlebih dahulu, pasangannya menunggu giliran dan memperhatikan.

Anak yang mendapat giliran memainkan bola, segera melambungkan bola ke atas setinggi 1 hingga 2 meteran, dan harus langsung menangkapnya kembali. Berikan kesempatan padanya untuk melambungkan bola sepuluh kali, dan harus dihitung berapa kali ia berhasil menangkapnya. Setelah selesai sepuluh kali, bola diserahkan kepada pasangannya yang harus melakukan hal yang sama, dengan kesempatan yang sama pula. Anak yang menang adalah yang berhasil menangkap bola lebih banyak dari sepuluh kali kesempatan.

Variasi:

Untuk anak yang lebih besar, tingkat kesulitan tugasnya dapat ditambah dengan melempar bola setinggi mungkin. Boleh juga ditambahkan, bahwa setiap bola

dilempar ke atas, pemain harus melakukan putaran dengan satu kaki secara penuh sebelum menangkap bola kembali.

5. Memantulkan balon

Jumlah Pemain : Tidak terbatas
Tempat : Lapangan dan ruang senam
Alat yang digunakan : Balon dengan ukuran yang cukup besar
Tujuan : Meningkatkan koordinasi mata-tangan.

Cara bermain:

Anak-anak dikelompokkan tiga orang, dan setiap regu (tiga orang anak) mendapat satu balon.

Permainan dilakukan dengan cara memukul balon ke udara, sehingga balon tidak sampai jatuh ke tanah. Semua anak dalam regu harus berusaha memainkan balon selama mungkin dengan cara memukulnya ke atas setiap balon turun secara bergiliran. Pukulan terhadap balon bisa dilakukan dengan sekuat-kuatnya, tetapi arahnya harus selalu ke atas.

Variasi:

Dari tiga orang anak dalam regu, tugaskan satu orang di antaranya untuk menangkap balon, sedangkan yang dua lagi tetap berusaha memukul ke atas. Dengan demikian mereka harus mencoba melaksanakan tugasnya masing-masing dengan melompat lebih tinggi dari yang lain.

Permainan dapat pula ditingkatkan dengan menghadapkan dua regu untuk saling bertanding; tiga lawan tiga, atau empat lawan empat. Tetapkan satu regu yang harus memantulkan balon, regu lain mencoba menangkapnya. Jika regu yang memantulkan berhasil melambungkan balon sebanyak lima kali berturut-turut tanpa terganggu oleh regu lawan, regu tersebut menang 1 skor. Peranan regu itu lalu berganti.

6. Bola Beranting Di atas Kepala

Jumlah Pemain : Tidak terbatas
Tempat : Lapangan dan ruang senam
Alat yang digunakan : Bola no. 3
Tujuan : Koordinasi gerakan kedua tangan di dalam memberi dan menerima bola.

Cara bermain

Seluruh siswa dibagi menjadi beberapa kelompok dengan jumlah anggota yang sama banyak. Setiap kelompok lalu dibariskan berbanjar menjadi beberapa baris sesuai dengan jumlah bola yang tersedia dan barisan menghadap satu arah. Jarak antara baris kira-kira satu rentangan tangan.

Permainan dimulai dengan siswa yang terdepan memegang bola. Setelah Guru membunyikan peluit, maka bola dipindahkan dari depan melalui atas kepala dengan cara melenting ke arah belakang dan tangan lurus sehingga terjangkau oleh temannya yang di belakang yang segera menerima bola tersebut dengan merengkuh

ke depan. Seterusnya anak yang menerima tadi akan memindahkan bola tersebut dengan cara yang sama ke belakang kepala dan akan diterima oleh siswa berikutnya dibelakang.

Pada saat bola diterima oleh siswa yang paling terakhir, maka siswa tersebut akan lari kedepan menjadi baris terdepan, lalu anak tersebut mengatakan 'siap' maka permainan dimulai kembali seperti di atas. Permainan ini dapat dilanjutkan sampai beberapa kali. Untuk menentukan pemenangnya, maka dalam permainan ini harus ditentukan waktu pada setiap babak permainan, misalnya pada setiap babak membutuhkan 5 menit, maka pada waktu lima menit dihitung berapa kali tiap baris dapat menyelesaikan permainan atau dengan kata lain tiap baris menyebutkan 'siap', tiap kata siap nilainya satu. Maka untuk pemenangnya adalah regu yang paling banyak mendapat nilai.

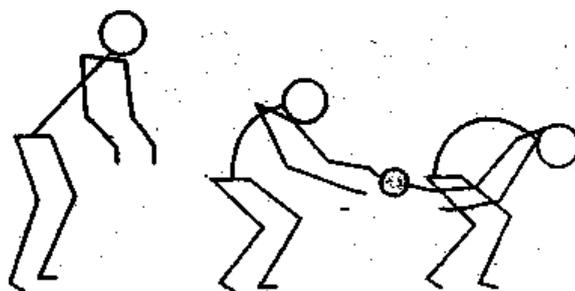
7. Bola Beranting Antara Kedua kaki

- Jumlah Pemain : Tidak terbatas
Tempat : Lapangan dan Ruang Senam
Alat yang digunakan : Bola ukuran No. 3 sebanyak 3-5 buah
Tujuan Permainan : Koordinasi gerakan kedua tangan di dalam memberi dan menerima bola.

Cara Bermain

Seluruh siswa dibagi menjadi beberapa kelompok dengan jumlah anggota yang sama banyak. Setiap kelompok dibariskan berbanjar menjadi beberapa baris sesuai dengan jumlah bola yang tersedia dan menghadap satu arah. Jarak antara baris kurang lebih 3 meter dan jarak siswa satu dengan yang lain dalam satu baris kurang lebih 1,5 meter.

Permainan dimulai dengan anak terdepan memegang bola, Guru memberi aba-aba siap lalu membunyikan pluit maka bola segera dipindahkan ke belakang melalui kedua kaki yang dibuka lebar, sehingga pada saat memberikan bola, sikap tubuh harus membungkuk ke depan. Kedua tangan yang membawa bola harus lurus ke belakang melewati antara kedua kaki. Siswa yang di belakangnya menerima bola yang datang dari depan dengan sedikit membungkuk, kemudian selanjutnya siswa tersebut memberikan bola ke siswa di belakangnya lagi dengan cara seperti siswa di depannya. Demikian seterusnya hingga siswa yang berada pada baris terakhir menerima bola. Selanjutnya, siswa tersebut dengan cepat membawa bola sambil berlari ke arah barisan terdepan dan berteriak 'siap'. Untuk selanjutnya permainan dimulai kembali seperti semula.



Gambar 4

Pemenangnya adalah regu yang tercepat menyelesaikan 3 kali putaran atau dengan kata lain dapat berteriak 'siap' sebanyak tiga kali. Pada permainan hendaknya Guru memperhatikan aturan permainan dan jika ada siswa yang curang, maka Guru dapat memberikan sanksi yang bersifat mendidik.

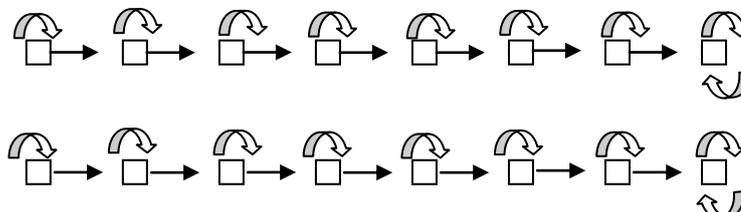
8. Bola Beranting Berputar

Jumlah Pemain : Tidak terbatas

Tempat : Lapangan dan ruang senam

Alat yang digunakan : Bola ukuran no. 3 sebanyak 3-5 buah

Tujuan : Keterampilan berputar dan melempar/mengoper dan menerima/menangkap bola



Gambar 5

Cara bermain

Seluruh siswa dibagi menjadi beberapa kelompok dengan jumlah anggota yang sama banyak. Setiap kelompok lalu dibariskan berbanjar menjadi beberapa baris sesuai dengan jumlah bola yang tersedia dan barisan menghadap satu arah. Jarak antara baris kurang lebih 4 meter dan jarak siswa satu dengan yang lain dalam satu baris kurang lebih 3 meter.

Permainan dimulai dengan anak terdepan memegang bola. Ketika guru memberi aba-aba siap dan membunyikan pluit, siswa pertama tersebut berputar 180° kemudian melempar bola dengan kedua tangan ke arah siswa di belakangnya. Siswa yang di belakangnya akan menangkap bola tersebut dengan kedua tangannya. Kemudian siswa tersebut berputar 180° dan melempar bola tadi ke arah siswa di belakangnya lagi dan terus berlanjut sampai bola tersebut ditangkap oleh siswa yang berada di baris paling terakhir. Siswa paling terakhir menerima bola, ia akan berputar 360° dan melempar bola ke arah siswa yang di depannya, kemudian siswa yang menerima akan berputar 180° dan melempar bola ke arah siswa yang di depannya kemudian siswa yang paling terakhir. pada permainan ini jika karena

sesuatu hal siswa tidak dapat menangkap bola sehingga bola keluar, maka siswa tersebut mengambil bola dan kembali ke tempat semula, lalu mengoper bola kembali. Agar siswa tidak cepat bosan dan siswa mulai terampil dalam permainan, maka Guru dapat mengkombinasikan gerakan dengan gerakan lain.

9. Bola Beranting Pantul Berputar

Jumlah Pemain	: Tidak terbatas
Tempat	: Ruang senam
Alat yang digunakan	: Bola no. 3 (3 – 5 buah)
Tujuan	: keterampilan berputar dengan melempar/mengoper dan menerima/menangkap bola

Cara Bermain

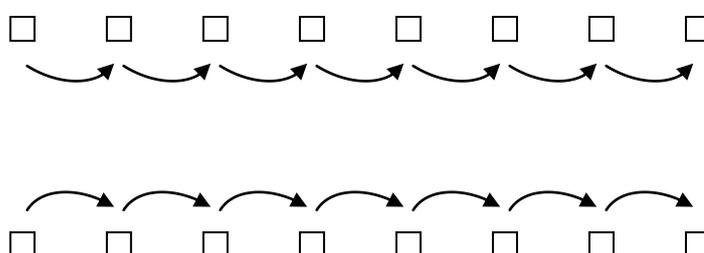
Seluruh siswa dibagi menjadi beberapa kelompok dengan jumlah anggota yang sama banyak. Setiap kelompok lalu dibariskan berbanjar menjadi beberapa baris sesuai dengan jumlah bola yang tersedia dan barisan menghadap satu arah. Jarak antara baris kurang lebih 4 meter dari jarak siswa satu dengan yang lain dalam satu baris kurang lebih 3 meter (Lihat gambar nomor 5).

Permainan dimulai dengan anak terdepan memegang bola. Ketika guru memberi aba-aba siap dan lalu membunyikan pluit, maka siswa tersebut berputar 180° kemudian bola dipantulkan ke tanah sekali lalu bola dilempar dengan kedua tangan ke arah siswa di belakangnya. Siswa yang di belakangnya akan menangkap bola tersebut dengan kedua tangannya. Kemudian siswa tersebut berputar 180° dan memantulkan bola ke tanah lalu melempar bola tadi ke arah siswa di belakangnya. Demikian terus sampai bola tersebut ditangkap oleh siswa yang berada di baris paling terakhir. Ketika siswa paling akhir menerima bola, ia akan berputar 360° kemudian memantulkan bola ke tanah lalu melempar bola ke arah siswa yang di depannya, kemudian siswa yang menerima bola akan berputar 180° kemudian memantulkan bola lalu melempar bola ke arah siswa yang didepannya, demikian sampai siswa yang paling terakhir.

Jika karena sesuatu hal siswa tidak dapat menangkap bola sehingga keluar, maka siswa tersebut harus mengambil bola dan kembali ke semula, lalu mengoper bola kembali.

10. Berlomba Lempar Bola ke Samping

Jumlah Pemain	: Tidak terbatas
Tempat	: Lapangan dan ruang Senam
Alat yang digunakan	: Bola ukuran No. 3 sebanyak 2 buah
Tujuan Permainan	: Ketangkasan mengoper dan menangkap bola.



Gambar 6

Cara bermain

Seluruh siswa dibagi menjadi dua kelompok dengan jumlah anggota yang sama banyak dan dibariskan bersyaf sehingga kedua kelompok itu saling berhadapan. Jarak antar siswa dalam satu baris kurang lebih 2,5 meter sedangkan jarak antar baris kurang lebih 4 meter.

Seluruh siswa dalam setiap kelompok berhitung mulai dari satu sampai siswa terakhir. Siswa nomor satu akan melempar bola kepada siswa nomor dua dan selanjutnya siswa nomor dua akan melempar bola ke siswa berikutnya hingga kepada siswa nomor terakhir. Dari siswa nomor terakhir, bola dikembalikan lagi ke pemain sebelumnya sehingga arah lemparan menjadi terbalik. Dengan demikian, akhirnya bola akan diterima kembali oleh pemain nomor satu. Di situlah lomba berakhir.

Jika karena sesuatu hal siswa tidak dapat menangkap bola sehingga bola keluar, maka siswa tersebut harus mengambil bola dan kembali ke tempat semula, lalu mengoper bola kembali. Guru hendaknya memperhatikan aturan permainan dan jika ada siswa yang curang, maka Guru dapat memberikan sanksi yang bersifat mendidik. Pemenang dalam perlombaan ini adalah siswa nomor satu yang tercepat memegang bola untuk kedua kalinya. Ketentuan pemenang dari permainan ini dapat ditetapkan sesuai dengan kebutuhan.

11. Berlomba Lempar Pantul Bola ke Samping

Jumlah Pemain : tidak terbatas.

Tempat : Ruang Senam

Alat yang digunakan : Bola yang dapat dipantul 2 buah.

Tujuan Permainan : Ketangkasan memantul, mengoper dan menangkap bola.

Cara Bermain

Seluruh siswa dibagi menjadi dua kelompok dengan jumlah yang sama banyak dan dibariskan bersyaf, sehingga membentuk persegi panjang. Jarak antar siswa dalam satu baris kurang lebih 5 meter sedangkan jarak antar baris kurang lebih 5 meter (Lihat gambar 6).

Seluruh siswa dalam setiap kelompok berhitung mulai dari satu dan seterusnya sampai siswa terakhir. Siswa nomor satu yang akan melempar bola, sebelum melempar terlebih dahulu memantulkan bola ke tanah dan ditangkap kembali lalu bola tersebut dilemparkan ke arah siswa yang berada disamping. Selanjutnya siswa nomor dua akan memantulkan bola ke tanah dan menangkap lalu melempar bola ke siswa berikutnya lagi, demikian terus hingga kepada siswa nomor terakhir. Ketika bola sampai kepada siswa terakhir, berikutnya adalah melempar bola kembali dengan cara yang ke arah sebaliknya, sehingga pada akhirnya bola tersebut kembali

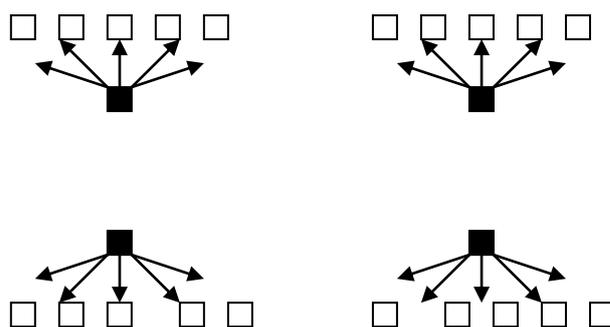
kepada orang pertama lagi. Sebagai variasi agar siswa tidak bosan, pantulan ke tanah dapat dilakukan lebih dari satu kali, sesuai kesepakatan.

Jika karena sesuatu hal siswa tidak dapat menangkap bola sehingga bola keluar, maka siswa tersebut harus mengambil bola dan kembali ke tempat semula, lalu mengoper bola kembali. Dan hendaknya Guru memperhatikan aturan permainan dan jika ada siswa yang curang, maka Guru dapat memberikan sanksi yang bersifat mendidik.

Pemenang dalam perlombaan ini adalah siswa nomor satu yang tercepat memegang bola yang kedua kalinya. Demikian permainan ini dapat dilakukan berulang kali sesuai dengan kebutuhan.

12. Lomba Bola

- Jumlah Pemain : minimal 4 orang
 Tempat : Ruang Senam
 Alat yang digunakan : Bola ukuran No. 3
 Tujuan Permainan : Ketangkasan mengoper dan menangkap bola.



Gambar 7

Cara bermain

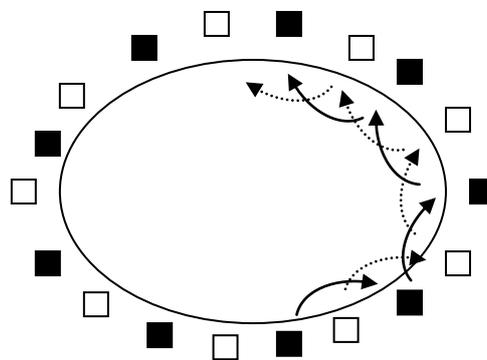
Seluruh siswa dibagi menjadi beberapa kelompok dengan jumlah yang sama banyak, dan dibariskan secara bersyaf menjadi beberapa baris sesuai dengan jumlah bola yang tersedia. Jarak antar kelompok kurang lebih 2 meter, sedangkan jarak siswa satu dengan yang lainnya dalam satu baris kurang lebih 1 meter. Setiap kelompok menunjuk satu siswa sebagai ketua regu masing-masing. Ketua regu masing-masing berdiri di hadapan kelompoknya sambil memegang satu bola dengan jarak kurang lebih 3 meter. Setelah semua siap guru memberi aba-aba 'siap' dan mulai membunyikan pluit. Ketua regu melempar bola ke anggotanya dan anggotanya segera menangkap dan melempar kembali ke Ketua regu dan Ketua regu menangkap dan melempar kembali ke anggota berikutnya secara berurutan hingga anggota regu terakhir dan bola kembali kepada ketua regu masing-masing.

Jika siswa tidak dapat menangkap bola sehingga bola keluar, maka siswa tersebut harus mengambil bola dan kembali ke tempat semula, lalu mengoper bola kembali. Di samping itu, Guru hendaknya memperhatikan aturan permainan dan jika ada

siswa yang curang, maka Guru dapat memberikan sanksi yang bersifat mendidik. Pemenang dalam perlombaan ini adalah ketua regu yang berhasil paling cepat menerima bola kembali dari anggota yang terakhir, dan siapa-siapa yang menjadi juara I, II, dan seterusnya dapat ditentukan. Demikian permainan ini dapat diulang kembali dengan mengganti ketua regu dan permainan dapat diulang kembali.

13. Bola Bersambung Dalam Lingkaran

- Jumlah Pemain : Tidak terbatas
 Tempat : Lapangan atau Ruang senam
 Alat yang digunakan : Bola ukuran no. 5 sebanyak 2 buah
 Tujuan Permainan : melatih ketrampilan menangkap dan melempar bola.



Gambar 8

Cara Bermain

Seluruh siswa dikumpulkan di lapangan atau ruang senam dan siswa membentuk lingkaran besar dengan menghadap keluar, jarak antar siswa dengan siswa kurang lebih 1 meter. Sebelum permainan dimulai siswa berhitung 1 dan 2 sampai seluruh siswa selesai. Anak yang nomor hitungan genap sebagai kelompok I dan anak yang hitungan ganjil menjadi kelompok II.

Untuk memulai lomba, bola dipegang oleh salah satu peserta dari masing-masing kelompok. Ketika ada aba-aba, bola segera dilempar kepada kawan terdekat dari kelompok yang sama. Sehingga dari kelompok I, bola harus dilempar ke anggota dari kelompok I, tetapi yang terdekat dari pelempar pertama. Ketika bola diterima, si penerima pun harus secepatnya melemparnya kembali pada anggota kelompoknya yang lain yang paling dekat, dengan arah lemparan searah jarum jam. Jika ada siswa yang tidak berhasil menangkap bola, ia harus mengambil bola dan kembali ke tempat semula baru mulai melambungkan bola kembali kepada siswa berikutnya. Permainan berakhir sampai bola terakhir diterima oleh siswa yang paling terakhir dalam regu masing-masing.

Kelompok yang pertama menerima bola kembali pada siswa pertama, maka kelompok tersebut sebagai pemenangnya. Permainan ini dapat divariasikan, misalnya melempar di atas kepala, dipantulkan terlebih dahulu dan sebagainya, yang terpenting siswa menguasai dahulu teknik-teknik dasar menangkap dan melempar bola.

14. Melempar Bola Keatas

- Jumlah Pemain : Tidak terbatas
 Tempat : Lapangan atau Ruang senam
 Alat yang digunakan : Bola plastik atau karet sebanyak 1 buah
 Tujuan Permainan : melatih ketrampilan menangkap dan melempar bola.

Cara Bermain

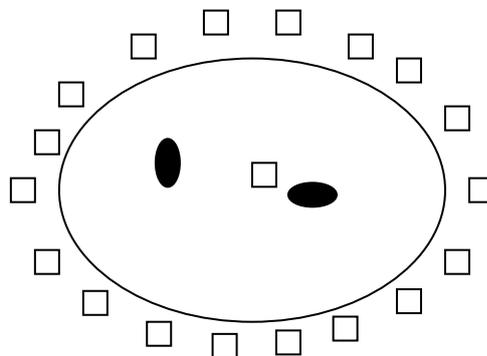
Seluruh siswa dikumpulkan di lapangan atau ruang senam dan siswa membentuk lingkaran besar dengan menghadap ke dalam, lalu siswa mulai berhitung sehingga setiap siswa memiliki nomor masing-masing yang harus diingat dengan baik. Guru kemudian menunjuk salah satu siswa sebagai Pemimpin dan berdiri di tengah lingkaran dengan memegang bola.

Pada saat Guru membunyikan pluit sekali, siswa yang membentuk lingkaran berjalan atau berlari kecil dan bila Guru membunyikan pluit dua kali, maka siswa segera berhenti. Bersamaan dengan itu siswa yang menjadi pemimpin melambungkan bola ke atas dan memanggil nomor siswa, maka nomor yang dipanggil akan maju ke tengah untuk menangkap bola yang dilambungkan tadi dan pelambung cepat-cepat kembali ke tempat siswa yang menerima bola tadi. Jika siswa yang dipanggil tidak dapat menangkap bola dan lemparan dianggap tidak sah, maka siswa yang menjadi pemimpin tetap menjadi pemimpin dan permainan diulang kembali. Lemparan sah, jika sebelum bola jatuh pelempar telah sampai pada tempat siswa yang dipanggil dan bola jatuh harus di tengah lingkaran.

Permainan ini bisa divariasikan dengan cara membuat siswa yang bernomor sama menjadi lebih dari satu orang. Misalnya, setiap nomor terdiri dari lima orang. Sehingga ketika anak yang di tengah melempar bola ke atas dan memanggil nomor tertentu, yang maju mengambil bola lebih dari satu orang.

15. Menyelamatkan Bola

- Jumlah Pemain : Tidak terbatas
 Tempat : Lapangan atau Ruang senam
 Alat yang digunakan : Bola plastik atau karet sebanyak 1 buah
 Tujuan Permainan : melatih ketrampilan menangkap dan melempar bola.



Gambar 9

Cara Bermain

Seluruh siswa dikumpulkan di lapangan atau ruang senam dan siswa membentuk lingkaran besar dengan menghadap ke dalam, lalu siswa berhitung sampai selesai. Sebelum permainan dimulai, guru menunjuk dua orang siswa sebagai Perampas Bola (lonjong hitam) dan berdiri di dalam lingkaran dan satu orang siswa ditunjuk untuk Pemegang Bola (kotak putih di tengah) dan berdiri di tengah-tengah lingkaran. Tugas dari permainan ini adalah mengoperkan bola dari Pemegang Bola kepada anggota yang berdiri sebagai lingkaran, dengan dihalang-halangi oleh Perampas Bola.

Permainan dimulai saat Guru membunyikan pluit. Pemegang bola melemparkan bola kepada salah seorang anggota, yang harus segera menangkapnya dengan tepat, dan iapun harus segera melemparkannya kembali kepada Pemegang Bola. Setiap kali pelemparan terjadi, dua orang Perampas bola harus terus berusaha merebut bola, tetapi dengan syarat tidak boleh terjadi kontak fisik antara dia dengan orang yang bolanya akan direbut. Pada permainan ini siswa yang memegang bola berusaha agar bola tidak tersentuh atau terebut si perampas bola.

Siswa yang melakukan kesalahan dan bolanya dapat direbut si perampas harus berganti peranan dengan si perampas. Si perampas berikutnya menjadi anggota atau menjadi Pemegang Bola yang berada di tengah.

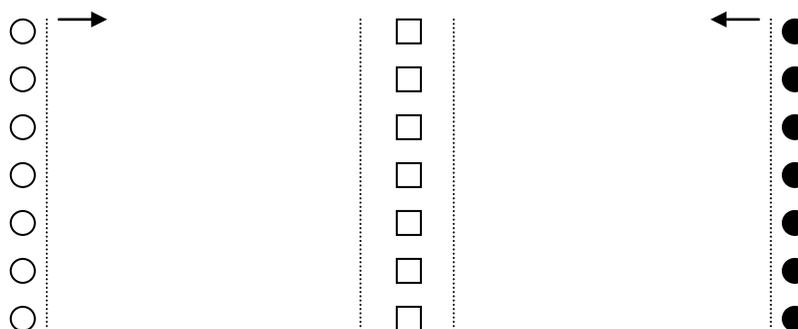
16. Lomba Mengumpulkan Balok

Jumlah Pemain : Tidak terbatas

Tempat : Lapangan atau Ruang senam

Alat yang digunakan : Balok kayu kecil seukuran batu bata.

Tujuan Permainan : Berlatih mengingat nomor dan meningkatkan kecepatan.



Gambar 10

Cara Bermain

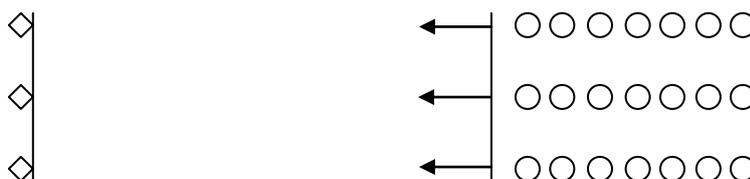
Seluruh siswa dibagi menjadi dua regu yang sama banyak dan kedua regu tersebut berbaris menjadi dua syaf yang saling berhadap-hadapan dengan jarak antar baris kurang lebih 20 meter dan jarak siswa dengan siswa dalam satu baris kurang lebih 1 meter. Setiap pasangan diberi nomor, misalnya yang paling pinggir nomor 1, yang berikutnya nomor 2, dst. Tepat di posisi tengah antara kedua regu ditaruh balok kecil di depan setiap siswa. Jadi jumlah balok yang digunakan sesuai dengan jumlah anggota setiap regu.

Jika seluruh siswa telah siap, Guru menyebut nomor, kemudian siswa dari kedua regu yang dipanggil nomornya berlari secepatnya untuk berlomba mengambil balok yang ada di depannya dan segera kembali ke syafnya. Agar tidak bertabrakan, setiap siswa harus mengambil kotaknya dari jarak tertentu yang sudah ditentukan. Siswa yang dapat mengambil balok segera membawanya ke tempat ia berdiri sebelumnya dan menyumbang skor untuk kemenangan regunya. Satu balok bernilai satu skor untuk regunya. Selanjutnya Guru menyebut nomor berikut sesuai dengan keinginannya.

Pada permainan ini regu yang mendapat nilai terbanyak pada akhir pertandingan adalah regu pemenang. Permainan dapat divariasikan, misalnya yang dipanggil dua atau tiga nomor sekaligus, sehingga permainan menjadi lebih gembira.

17. Memindahkan Balok Ke sana Ke sini

- Jumlah Pemain : 10 - 15 orang
 Tempat : Lapangan atau Ruang senam
 Alat yang digunakan : 6-9 buah balok
 Tujuan permainan : kecepatan reaksi dan bergerak cepat
 Susunan Permainan : lihat gambar 11



Gambar 11

Cara bermain :

Buatlah dua buah garis sepanjang kurang lebih 8 meter dan jarak antara kedua garis kurang lebih 5 meter. Kemudian seluruh siswa yang ada dibagi menjadi 2 atau 3 kelompok yang jumlahnya sama banyak, seluruh kelompok berbaris berbanjar menghadap satu arah di dekat garis awal atau garis start. Jarak antar kelompok kurang lebih 2,5 meter dan jarak siswa satu sama lain dalam kelompok sedekat mungkin. Pada garis akhir diletakkan satu balok. Siswa yang berada pada baris terdepan memegang satu balok.

Setelah semua siap, Guru membunyikan pluit. Maka siswa yang memegang balok segera berlari menuju garis akhir dan menukarkan balok yang dibawanya dengan balok yang diletakkan pada garis akhir, lalu berlari kembali ke tempat semula untuk memberikan balok yang dibawanya kepada siswa yang berbaris di belakangnya. Lalu ia berdiri di barisan belakang dalam regu masing-masing. Selanjutnya setelah siswa kedua menerima maka ia segera berlari menuju garis akhir untuk menaruh balok yang dibawanya dan mengambil balok yang ada pada garis akhir. Begitulah selanjutnya permainan dilakukan sampai semua siswa melakukannya. Pemenangnya adalah regu yang pertama dapat menyelesaikan giliran memindahkan balok.

Agar permainan ini lebih meriah dan bervariasi, aturannya dapat diubah sesuai dengan keadaan. Permainan dapat dilakukan secara perorangan dengan jumlah balok

serta jarak dapat diubah.

18. Berlomba Memindahkan Balok

Jumlah Pemain : 12-24 orang
Tempat : Lapangan atau Ruang Senam
Alat yang digunakan : 12-16 buah Balok
Tujuan Permainan : kecepatan kelincahan lari

Cara Bermain :

Buatlah dua buah garis A dan B sepanjang kurang lebih 8 meter. Jarak antar kedua garis kurang lebih 5 meter dan di belakang garis dibuat lingkaran masing-masing sebanyak 3 buah, jarak antar lingkaran 3 meter, pada setiap lingkaran ditaruh 4 buah balok.

Seluruh siswa dibagi menjadi 3 regu yang sama banyaknya, kemudian tiap regu dibagi lagi menjadi dua dengan jumlah yang sama. Setengah dari anggota regu menempati posisi di belakang lingkaran pada sisi garis A, dan yang setengah lagi menempati posisi di belakang lingkaran pada sisi garis B. Setiap anak berbanjar dan menghadap ke arah siswa yang lain. Untuk yang pertama boleh ditempatkan di belakang garis A. Jika semua sudah siap maka permainan dapat dimulai.

Dengan bunyi pluit dari guru, maka setiap siswa nomor satu atau yang berdiri paling depan di belakang garis A, memindahkan balok satu demi satu ke lingkaran di belakang garis B dengan berlari secepat-cepatnya di antara kedua garis tersebut. Artinya, setelah ia memindahkan balok yang pertama, segera ia kembali untuk mengambil balok kedua dan ditempatkan ke dalam lingkaran yang berbeda. Setelah menempatkan balok yang ke-4 di dalam lingkaran kedua, siswa nomor 1 yang dibelakang garis B segera lari, memindahkan balok satu demi satu dari lingkaran di belakang garis A ke lingkaran di belakang garis B.

Demikianlah permainan dilaksanakan sampai akhirnya semua siswa melakukan dan permainan ini dilakukan dua atau tiga kali sampai dirasa cukup oleh guru. Guru perlu memperhatikan siswanya dalam pertandingan, jika ada siswanya yang berbuat curang dapat dihukum dengan mengulangi lagi permainan. Pemenang dalam persaingan ini adalah regu yang tercepat dapat menyelesaikan pemindahan balok.

19. Lomba Estafet dengan Balok di Atas Kepala

Jumlah pemain : 12-24 orang
Tempat : Lapangan atau Ruang Senam
Alat yang digunakan : 4 buah Balok
Tujuan Permainan : ketangkasan dan ketelitian membawa balok diatas kepala
Susunan Permainan : lihat gambar 10.

Cara bermain

Buatlah dua buah garis sejajar A dan B, jarak antar garis tersebut kurang lebih 15 meter. Di atas garis akhir atau garis B dibuat tanda untuk memutar. Kemudian seluruh siswa dibagi menjadi empat kelompok yang sama banyak jumlahnya. Keempat regu tersebut berbaris di belakang garis start atau garis A menghadap satu arah ke depan garis A. Siswa yang berdiri paling depan maju berdiri di belakang dan

dekat dengan garis A dengan memegang satu buah balok

Setelah semua anggota regu yang membawa balok siap, Guru membunyikan peluit satu kali. Berarti siswa harus menaruh balok di atas kepalanya, kemudian Guru membunyikan pluit dua kali, maka siswa tersebut berjalan atau berlari menuju garis B untuk terus berputar, kemudian kembali berjalan menuju tempat temannya yang semula berada di belakangnya dan memberikan balok kepada siswa tersebut. Sedangkan dirinya langsung menuju baris paling belakang. Siswa yang mendapat balok segera menaruh balok tersebut di atas kepalanya dan terus berjalan atau berlari menuju garis B serta berputar setelah melewati garis dan kembali menyerahkan balok kepada teman berikutnya. Demikian permainan terus berlanjut sampai siswa terakhir menyelesaikan tugasnya. Guru melihat regu manakah yang berhasil menyelesaikan tugasnya paling dulu dan menentukannya sebagai pemenang. Syaratnya, balok di atas kepala tidak jatuh walaupun tidak dipegang oleh tangan. Artinya, pada saat membawa balok di atas kepala kedua tangan tidak boleh memegang balok tersebut.

Jika balok jatuh, maka siswa tersebut harus mengambilnya dan menaruh kembali di atas kepala dan baru boleh meneruskan kembali berjalan. Regu pemenang dalam pertandingan ini adalah anggota regu yang terakhir paling cepat sampai kembali di atas garis start.

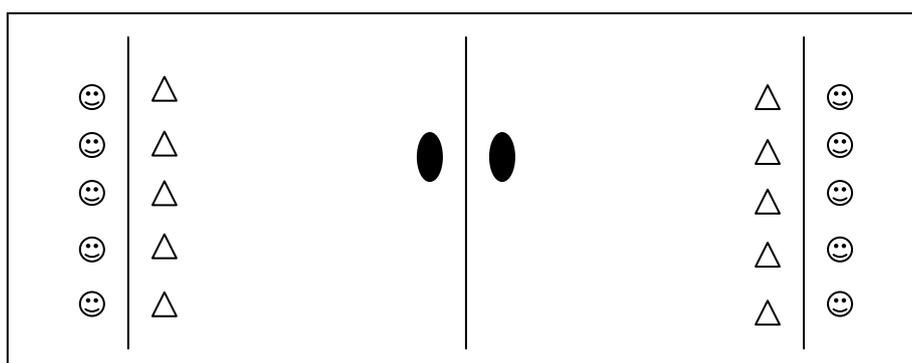
20. Melempar Balok dengan Penjaga

- Jumlah Pemain : Tidak terbatas
 Tempat : Lapangan atau Ruang senam
 Alat yang digunakan : Balok-balok kecil dan bola tenis
 Tujuan Permainan : Akurasi melempar target

Cara Bermain

Buatlah ruangan empat persegi panjang dengan ukuran 20 x 40 meter, lalu buatlah garis melintang yang membagi ruangan tersebut menjadi sama besar. Letakkan balok sejajar dengan garis melintang tersebut kira-kira berjarak 19 meter dari garis melintang dan buat garis pembatas di belakang balok.

Siswa dibariskan dan dibagi menjadi dua kelompok yang sama banyak jumlahnya dan tentukan ketua regu masing-masing yang bertugas sebagai penjaga, yaitu menghalang-halangi jangan sampai lawan berhasil menjatuhkan balok (segi tiga putih) dengan lemparan bola. Kedua penjaga (lonjong hitam) berdiri masing-masing di antara garis tengah di daerah masing-masing. Untuk siswa (bulat bermuka) yang lainnya berdiri di belakang garis pembatas masing-masing regu. Pada permainan ini setiap regu memegang dua buah bola.



Gambar 12

Setelah semuanya siap, Guru membunyikan pluit, maka masing-masing regu berusaha menjatuhkan balok lawan dengan cara melemparkan atau menggelindingkan bola ke arah balok. Demikian lempar melempar terjadi, sementara penjaga berusaha menghalang-halangi bola yang dilempar dengan cara menghentikan atau menangkap bola dengan tangan atau kaki atau seluruh badannya. Penjaga tidak boleh turut melempar bola, dia hanya boleh memberikan bola ke temannya sendiri. Lemparan sah, jika dilempar dari belakang garis ke atas. Setelah satu regu berhasil menjatuhkan semua balok lawan, maka permainan dihentikan. Balok yang jatuh dihitung dan pemenangnya adalah regu yang paling banyak menjatuhkan balok. Kemudian permainan dapat dimulai lagi setelah ada aba-aba dari Guru

21. Lompat Tali Beregu

Jumlah Pemain : Tidak terbatas
Tempat : Lapangan atau Ruang senam
Alat yang digunakan : Seutas tali (tambang plastik)
Tujuan Permainan : Reaksi dan koordinasi

Cara Bermain :

Seluruh siswa dibagi menjadi beberapa regu, tiap regu minimal 3 orang. Dua orang siswa memegang setiap ujung tali dan satu orang bertugas bermain.

Dua orang siswa yang bertugas memegang tali akan memutar tali dan siswa yang lainnya berusaha melompati atau meloncati tali pada saat tali turun menyentuh tanah atau lantai. Demikian dilakukan beberapa kali. Selanjutnya dapat bergantian dengan siswa lain yang bertugas memegang tali dan siswa yang memegang tali akan melompati tali yang dipegang oleh yang bertugas memegang tali. Lihat gambar 14.



Pada saat memutar tali kedua siswa yang bertugas memegang tali yang berputar harus mempunyai irama yang sama, sehingga tali yang diputar dapat dilompati siswa yang melompat. Jika siswa sudah mulai mahir melompat, maka permainan ini dapat divariasikan dengan berbagai gerakan, dimulai dari gerakan yang mudah dan sederhana misalnya melompat sambil bertepuk tangan lalu melompat dengan satu kaki dan sebagainya.

22. Lompat Tali Perorangan

- Jumlah Pemain : Tidak terbatas
Tempat : Lapangan atau Ruang senam
Alat yang digunakan : Beberapa utas tali (tambang plastik)
Tujuan Permainan : koordinasi dan kelincahan serta keterampilan manipulatif

Cara bermain

Seluruh siswa diberikan tali dengan panjang kurang lebih 2 meter untuk setiap siswa, jika tidak cukup maka siswa dapat dibagi beberapa regu sesuai dengan jumlah tali yang ada dan setiap regu jumlah anggotanya sama banyak. Usahakan setiap tali dapat dimiliki oleh tiap siswa, sehingga lebih efektif, karena kesempatan berlatih tiap siswa lebih leluasa.

Ujung tali pertama dipegang oleh tangan kanan dan ujung satunya lagi dipegang oleh tangan kiri, kemudian tali diputar di atas kepala dari belakang ke depan. Pada saat tali menyentuh tanah atau lantai di depan, melompatlah dengan satu kaki dan turun dengan kaki yang lainnya. Pada saat memutar tali, kedua tangan harus di samping luar dan tidak di atas pundak. Untuk pertama latihan lompatan dilakukan dengan gerakan sederhana baru dapat meningkat kepada yang lebih kompleks, misalnya dua putaran tali satu lompatan dan sebagainya.

23. Berlomba Loncat Tali

- Jumlah Pemain : Tidak terbatas
Tempat : Lapangan atau Ruang senam
Alat yang digunakan : Beberapa utas tali (tambang plastik)
Tujuan Permainan : koordinasi dan kelincahan serta keterampilan manipulatif

Cara bermain :

Buatlah dua buah garis sejajar yang merupakan garis start dan garis finish, jarak kedua garis kurang lebih 7,5 meter. Kemudian seluruh siswa yang ada dibagi menjadi tiga regu yang jumlahnya sama banyak, berilah nomor untuk siswa dalam setiap regu.

Permainan dimulai oleh siswa nomor satu dengan maju ke depan dan berdiri di garis start dengan memegang seutas tali dan siswa yang lain berdiri di belakangnya sesuai dengan urutan nomornya. Guru membunyikan pluit, maka siswa yang memegang tali melompat-loncat dengan tali berputar sambil berjalan menuju garis finish. Ketika sampai garis finish, ia segera berputar kembali menuju ke garis start. Setelah sampai pada garis pertama, siswa segera menyerahkan tali kepada siswa nomor berikutnya. Siswa kedua kemudian melakukan tugas yang sama dengan melompat-loncat sambil berjalan menuju garis finish, berputar kembali menuju garis start dan memberikan tali pada siswa berikutnya. Demikian seterusnya hingga siswa nomor terakhir menyelesaikan tugasnya. Pemenang permainan ini adalah regu yang mampu menyelesaikan tugasnya paling cepat sampai kembali pada garis start.

24. Melompati Tali Berputar

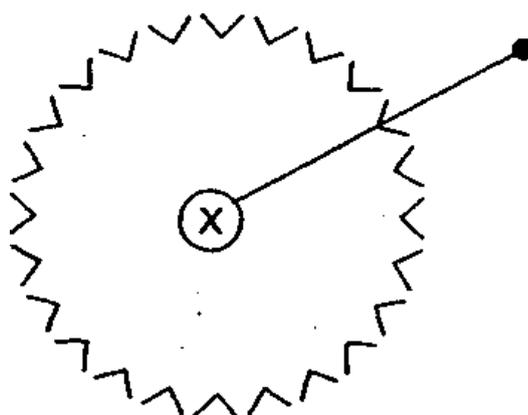
- Jumlah Pemain : Tidak terbatas

Tempat : Lapangan atau Ruang senam
Alat yang digunakan : Seutas tali (tambang plastik) panjang
Tujuan Permainan : Reaksi, koordinasi dan kelincahan

Cara Bermain

Seutas tali yang panjangnya 4 sampai 5 meter, salah satu ujungnya diberi bandulan yang diikat dengan baik agar tidak mudah lepas. Kemudian seluruh siswa diminta berdiri berkeliling membentuk lingkaran yang cukup besar dengan jarak antar siswa kurang lebih 1 m, sedangkan Guru berdiri di tengah-tengah lingkaran sambil memegang salah satu ujung tali.

Setelah semuanya siap, lalu guru memutar tali yang dipegangnya sehingga tali itu berputar dengan bandulannya menjulur ke dekat kaki semua anak. Ketinggian bandulan yang ada di ujung tali itu kira-kira dipertahankan setinggi lutut sehingga dapat dilompati oleh semua anak. Loncatnya siswa tentu harus menunggu tali yang diputar lewat di bawah kakinya, sehingga kakinya tidak terkena bandulannya. Jika ada kaki siswa yang tersangkut tali, maka siswa tersebut harus keluar dari permainan. Demikian permainan tersebut berlangsung, sehingga semakin lama siswa yang masih berada di dalam lingkaran semakin berkurang.



Kemungkinan besar, makin lama permainan ini berlangsung semakin terlatih pula anak untuk menentukan timing dari lompatannya. Walau demikian, lama kelamaan, tentu siswa yang akhirnya tersangkut tali akan semakin banyak, dan mungkin hanya menyisakan satu orang saja. Ketika siswa sudah semakin terampil, permainan dapat ditingkatkan kesulitannya, dengan cara memperpendek tali, sehingga putarannya dapat lebih cepat. Hanya saja permainan ini akan melelahkan guru, dan terutama akan membuat guru menjadi pusing, karena ketika memutar tali ia harus ikut berputar juga.

Cara Menilai

Menilai kemampuan anak dalam permainan anak adalah dengan proses pengamatan langsung pada saat anak-anak bermain. Fokus perhatian dapat diarahkan pada beberapa hal berikut:

1. Perhatikan cara bermain anak selintas; apakah anak nampaknya memahami peraturan dan cara memainkan permainan itu sendiri atau tidak.

2. Perhatikan kemampuan fisik anak, apakah anak sudah memiliki kecepatan, kekuatan, kelincahan, daya tahan, serta keseimbangan yang baik atau tidak. Semakin baik aspek-aspek kemampuan fisiknya, berilah nilai lebih tinggi pada aspek biomotor ini.
3. Perhatikan kemampuan anak dalam hal strategi dan pengembangan taktik sehingga terlihat dari cara anak itu memanfaatkan peraturan untuk kepentingan dirinya atau kepentingan kelompoknya.
4. Perhatikan aspek penguasaan gerak dasar yang digunakan, seperti pada gerakan berlari dan gerakan melempar serta menangkap. Gerak-gerak dasar ini, dapat dilihat dari segi pelaksanaan gerakannya, sehingga terkait dengan efektivitas gerak yang dilakukan.
5. Perhatikan aspek emosional dan afektif anak, apakah anak memiliki keinginan untuk mematuhi peraturan atau cenderung melakukan kecurangan bagi kepentingan diri dan kelompoknya.
6. Perhatikan kemampuan anak untuk menerima kekalahan dan menanggapi dengan wajar ketika mengalami kemenangan.

Adapun kesemua aspek yang dinilai di atas dinilai berdasarkan skala 1 - 5, dengan rincian sebagai berikut:

- 1 = Gerakan yang dilakukan tidak sesuai dengan konsep
 2 = Gerakan yang dilakukan sebagian kecil sesuai dengan konsep
 3 = Gerakan yang dilakukan sebagian sesuai dengan konsep
 4 = Gerakan yang dilakukan sebagian besar sesuai dengan konsep
 5 = Gerakan yang dilakukan sesuai dengan konsep

Untuk lebih jelasnya format instrumen penilaiannya adalah sebagai berikut;

Instrumen Penilaian Praktek Gerak Lokomotor

No	Aspek yang dinilai	Skor					Skor
		1	2	3	4	5	
1	Pemahaman terhadap peraturan						
2	Faktor Kemampuan Fisik						
	- Kecepatan gerak						
	- Kelincahan						
	- Daya tahan						
	- Keseimbangan dinamis						
3	Pemahaman terhadap strategi permainan						
4	Penguasaan gerak dasar yang digunakan						
	- Gerakan lari						
	- Gerakan menghindar dan mengejar						
	- Gerakan melempar dan menangkap						
	- Gerakan tipuan dan efektivitas gerak						
5	Bermain bersih dan tidak curang						
6	Menerima kemenangan dan kekalahan						
	<i>Skor maksimal: 60</i>						

Cara pengolahan hasil nilai Praktek

Adapun cara mengolah hasil nilai praktek gerak dasar permainan yang memiliki 12 unsur praktek adalah sebagai berikut;

$$\frac{NP 1 + NP2 + NP3 + NP \dots NP12}{12} = 4 \text{ (misal)}$$

$$\text{Jadi nilai akhir praktek (NAP)} = \frac{NP}{5} \times 100 = \frac{4}{5} \times 100 = 80$$

Kategori Tingkat penguasaan yang dicapai:

90 % - 100 % = Baik sekali

80 % - 90 % = Baik

70 % - 80 % = Sedang

- 70 % = Kurang

Kegiatan Belajar 2**Permainan Anak dengan Alat Kelas IV, V, dan VI****Tujuan Pembelajaran Permainan dengan Alat**

Memperhatikan sedemikian banyaknya manfaat dari permainan terhadap perkembangan anak didik, maka tidak dapat diremehkan sumbangan dari pembelajaran permainan ini dalam khasanah pendidikan jasmani. Oleh karena itu, disarankan kepada para guru Penjas untuk memaksimalkan pembelajaran permainan di sekolah, dengan tujuan-tujuan sebagai berikut:

7. Membantu anak menguasai gerak-gerak dasar yang amat diperlukan melalui pembelajaran permainan yang kaya akan gerak-gerak dasar fundamental seperti berlari, mengelak, mengejar, serta melompat dan menangkap.
8. Membantu anak melatih penguasaan mengingat dan menerapkan peraturan sederhana dari permainan, yang pada gilirannya membimbing anak untuk mentaati peraturan sebagai dasar dari tata laku kehidupan bermasyarakat dan berwarganegara.
9. Membantu anak menguasai keterampilan-keterampilan menganalisis lingkungan sebagai dasar pengambilan keputusan sebagai wujud berpikir kritis.
10. Membantu anak menguasai berbagai keterampilan sosial seperti bekerja sama, berperilaku santun, berempati pada orang lain, serta memiliki kemauan untuk membantu dan menolong orang lain.
11. Membantu anak memahami fungsi dari organ-organ tubuhnya ketika bekerja dan beraktivitas, serta hubungan antara aktivitas jasmani dan olahraga dengan kebugaran jasmani dan kesehatan.
12. Membantu anak mengembangkan kapasitas fisik dan motoriknya.

Alat-Alat yang diperlukan

Untuk menyelenggarakan pembelajaran permainan yang bermanfaat, para guru hendaknya memperhatikan kebutuhan peralatan yang harus disediakan. Untuk itu, para guru benar-benar mencermati aturan dan jalannya permainan, sehingga dapat memperkirakan peralatan yang dibutuhkan dari permainan-permainan yang disajikan dalam modul ini. Karena unsur peralatan lebih ditentukan oleh jenis permainannya, setidaknya permainan-permainan ini tetap membutuhkan perlengkapan dan peralatan standar sebagai syarat dasar dilangsungkannya permainan tersebut. Sebagai contoh, peralatan yang dibutuhkan tersebut antara lain:

1. Lapangan atau ruang kosong seluas ruangan kelas (minimal). Jika lapangan tidak dimiliki, maka guru dapat mencoba mengajak anak memainkannya di dalam ruangan kelas, dengan mengatur agar kursi dan meja dikeluarkan atau ditata di setiap sisi ruangan kelas.
2. KONS atau kapur tulis untuk menandai batas wilayah permainan sesuai peraturan.
3. Peluit atau tanda bunyi lainnya seperti tamborin atau gendang kecil.

Tahapan Pembelajaran

Pembelajaran permainan anak merupakan pembelajaran yang dapat menciptakan suasana pembelajaran demikian meriah dan menarik, jika saja guru mampu menyajikannya dengan baik. Tahapan pembelajaran untuk permainan ini hendaknya diawali dengan menjelaskan jenis permainan yang akan dilakukan, menjelaskan cara bermainnya, kemudian

jika memungkinkan diadakan simulasi terbatas dengan melibatkan beberapa siswa, sehingga seluruh siswa merasa jelas dan mengerti bagaimana memainkannya.

Setelah contoh didemonstrasikan, dan semua murid menyatakan mengerti cara memainkannya, aturlah kelas oleh guru agar peran-peran yang dimainkan dalam permainan dapat terpenuhi. Mintalah anak memainkannya secara serentak dan bersamaan, sehingga semua anak merasa dilibatkan. Berikan koreksi secukupnya jika yang melakukan kesalahan hanya beberapa siswa saja. Tetapi jika kesalahan atau mekanisme permainan agak melenceng dari yang seharusnya, hentikanlah seluruh kelas secara klasikal, dan jelaskan kembali inti permainan dari awal.

1. Berlomba Menyuruk Dan Melompati Tongkat

Jumlah Pemain	: Tidak terbatas
Tempat	: Lapangan atau Ruang senam
Alat yang digunakan	: Beberapa tongkat bambu ukuran 1 meter
Tujuan Permainan	: koordinasi, kecepatan dan kelincahan
Formasi	: Berbanjar

Cara bermain

Buatlah lapangan permainan berbentuk persegi panjang dengan menggunakan kapur, bilah atau benda lain yang tidak membahayakan siswa. Ukuran lapangan disesuaikan dengan kondisi lapangan dan siswa. Buatlah ruangan dengan luas $\frac{1}{3}$ bagian dari luas lapangan permainan dengan cara membuat garis pembatas, dan garis itu merupakan garis start.

Seluruh siswa dibagi menjadi 6 regu yang jumlahnya sama banyak dan dibariskan menjadi 6 bersyaf, kemudian regu 1 sampai 3 berdiri di belakang garis start sebagai pemain, sedangkan untuk regu 4 sampai 6 berdiri berbaris di depan garis start, lurus dengan baris regu 1 sampai 3. Jarak antar siswa dalam satu baris dan satu syaf kurang lebih satu meter. Regu yang berada di depan garis start diberi masing-masing satu buah tongkat, yang harus dipegang lurus dengan ketinggian berbeda. Regu yang berdiri di belakang garis start bertugas sebagai pemain.

Setelah semuanya siap, Guru membunyikan pluit. Siswa berlari ke depan dan sewaktu mendekati tongkat pertama mereka harus melewati tongkat di bawahnya (menyuruk), selanjutnya ketika mendekati tongkat kedua, siswa harus melompati tongkat. Demikian seterusnya berlangsung, antara berlalu di bawah tongkat dan melompat hingga melewati tongkat terakhir. Setelah sampai pada tongkat terakhir maka ia berlari secepat-cepatnya menuju ke tempat semula dan menepuk tangan dari kawan seregunya yang tiba giliran lari. Orang itu kemudian segera berlari dan melakukan hal yang sama dengan anak pertama. Begitu selanjutnya hingga siswa yang terakhir menuntaskan tugasnya.

Pemenangnya adalah pelari terakhir dari masing-masing regu yang berhasil paling cepat kembali ke garis start. Demikian permainan dapat diulangi dengan cara mengganti posisi pemain menjadi pemegang tongkat dan sebaliknya.

2. Berlomba Menangkap Tongkat

Jumlah Pemain	: Tidak terbatas
---------------	------------------

Tempat	: Lapangan atau Ruang senam
Alat yang digunakan	: Sejumlah tongkat bambu ukuran 1 – 1,5 meter
Tujuan Permainan	: koordinasi dan kelincahan serta keterampilan manipulatif
Formasi	: Melingkar

Cara Bermain

Sebelum permainan dimulai seluruh siswa membentuk lingkaran besar dengan cara bergandengan tangan. Jika lingkaran yang dibutuhkan kurang luas, maka gandengan dilepas dan seluruh siswa mundur satu langkah atau lebih sesuai dengan luas lingkaran yang dibutuhkan.

Kemudian seluruh siswa berdiri menghadap ke kanan dan diberi tongkat satu orang satu dan diharuskan memegang tongkat itu dengan cara memberdirikannya di tanah sambil tetap dipegang ujung atasnya di sebelah kaki kanan.

Tugas dalam permainan ini adalah segera menangkap tongkat yang ada di depannya yang baru saja ditinggalkan oleh anak yang tadi memegangnya. Jadi, bersamaan dengan dia berusaha memegang tongkat yang di depannya agar tetap berdiri, ia pun harus melepas tongkat yang semula dipegangnya dan segera maju satu atau dua langkah ke depan. Dengan demikian, tongkat setiap kali ditinggalkan dalam posisi berdiri, tidak di bawa ke depan.

Setelah Guru memberi aba-aba dengan membunyikan pluit, siswa berusaha secepat-cepatnya menangkap tongkat yang berada di depannya sambil meninggalkan tongkat yang semula dipegangnya. Permainan ini dapat dilanjutkan sampai siswa-siswa dapat berputar satu keliling. Harus diperhatikan oleh guru agar tidak ada anak yang secara sengaja mendorong atau menjatuhkan tongkat agar tidak dapat ditangkap oleh yang di belakangnya.

3. Berlomba Naik Tongkat

Jumlah Pemain	: Tidak terbatas
Tempat	: Lapangan atau Ruang senam
Alat yang digunakan	: Beberapa tongkat bambu ukuran 1 meter
Tujuan Permainan	: Kecepatan, kelincahan dan kerja sama
Formasi	: Bersyaf

Cara Bermain

Buatlah dua buah garis dengan kapur atau bilah atau bahan lain yang tidak berbahaya bagi anak-anak. Garis tersebut merupakan garis start dan garis finish, dan jarak antara garis disesuaikan dengan kondisi lapangan dan siswa.

Sebelum permainan dimulai seluruh siswa dibariskan menjadi 6 syaf, masing-masing syaf supaya berdiri di belakang garis start yang telah ditentukan. Tiap syaf masing-masing harus mempersiapkan anggotanya secara berpasangan dan tiap pasangan dari setiap kelompok mendapat satu buah tongkat. Pasangan siswa yang berada pada syaf pertama sudah bersiap dengan posisi berdiri seperti menaiki tongkat, dengan tongkat berada di bawah selangkangan dan tongkat dipegang dengan kedua tangan di depan paha (persis seperti nenek sihir menaiki sapu terbangnya).

Setelah semua pasangan siap, Guru segera memberi aba-aba dengan membunyikan pluit. Serentak semua pasangan berlari bersamaan ke depan menuju garis finish yang ditentukan dan kemudian berputar kembali ke garis semula. Setelah pasangan siswa

kembali ke garis start, ia dapat menepuk ke tangan pasangan yang berikutnya untuk melaksanakan tugas seperti yang dilakukan oleh siswa pertama. Demikian seterusnya hingga pasangan terakhir melakukan hal yang sama dan kembali ke garis awal. Pemenang lomba adalah kelompok yang pasangan terakhirnya paling cepat kembali ke belakang garis start.

4. Melempar dan Menerima Tongkat

Jumlah Pemain	: Tidak terbatas
Tempat	: Lapangan atau Ruang senam
Alat yang digunakan	: Beberapa tongkat bambu ukuran 1 meter
Tujuan Permainan	: Keterampilan manipulatif
Formasi	: Bersyaf

Cara Bermain

Buatlah lapangan permainan berbentuk empat persegi panjang dengan kapur atau bilah atau bahan lain yang tidak membahayakan siswa. Luas lapangan disesuaikan dengan kondisi lapangan dan siswa.

Seluruh siswa dibariskan di lapangan permainan menjadi 6 syaf, syaf pertama berpasangan dengan syaf kedua dan selanjutnya hingga syaf terakhir. Jarak antara kedua syaf yang berpasangan kurang lebih 2 sampai 3 meter atau tergantung ketrampilan siswa. Syaf yang berhadapan selanjutnya disebut pemain dan setiap pemain mendapat sebatang tongkat.

Setelah semua siap, Guru memberikan aba-aba dengan membunyikan pluit. Maka pemain yang memegang tongkat melemparkan tongkat kepada teman pasangannya secara berurutan hingga pada peserta yang paling terakhir dan peserta yang terakhir akan melempar kembali tongkat tersebut sehingga tongkat akan kembali ke pemain semula. Pada saat melempar tongkat, tongkat tersebut dapat dilempar secara vertikal dengan gerak melempar dari bawah ke atas. Hati-hati agar tidak ada yang melemparnya dengan cara melempar lembing.

Permainan dapat diulang-ulang sesuai dengan kebutuhan dan pemenangnya adalah regu yang paling cepat membawa tongkat kembali ke pemain pertama dengan tongkat tidak pernah jatuh.

5. Berlomba Melalui Tongkat

Jumlah Pemain	: Tidak terbatas
Tempat	: Lapangan atau Ruang senam
Alat yang digunakan	: Beberapa tongkat bambu ukuran 1 meter
Tujuan Permainan	: Keseimbangan
Formasi	: Bersyaf

Cara bermain

Buatlah dua buah garis dengan kapur atau bilah atau bahan lain yang tidak berbahaya bagi anak-anak, garis tersebut merupakan garis start dan garis finish. Dengan jarak disesuaikan kondisi lapangan dan siswa, kemudian letakkan tongkat-tongkat di depan garis start secara tegak lurus dan disambungkan satu sama lain membentuk garis lurus.

Seluruh siswa dibariskan menjadi 6 syaf, kemudian berdiri di belakang garis start. Permainan dimulai dengan Guru memberi aba-aba dengan membunyikan pluit.

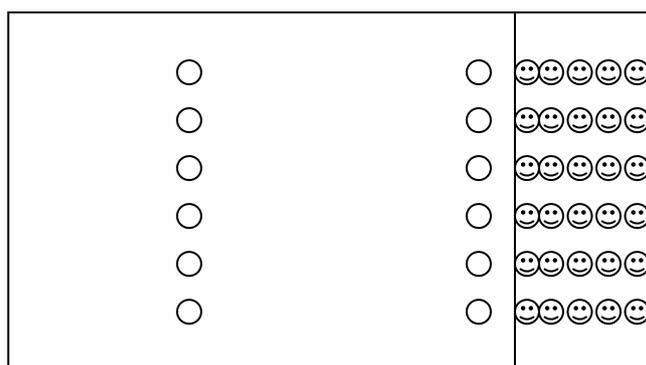
Siswa yang berada di baris nomor satu akan berlari atau berjalan dengan meniti tongkat yang telah diletakkan di depan garis start hingga sampai garis finish dan berputar untuk kembali meniti tongkat hingga garis start kembali. Kemudian siswa tersebut menepuk siswa berikutnya untuk segera berangkat sebagai pelari kedua, dst. Perlombaan dapat diulang sesuai dengan kebutuhan dan pemenangnya adalah regu yang anggota terakhirnya paling cepat samapai ke garis start kembali.

6. Memindahkan Batu

- Jumlah Pemain : Tidak terbatas
- Tempat : Lapangan atau Ruang senam
- Alat yang digunakan : Batu-batu kecil
- Tujuan Permainan : Kecepatan, kelincahan dan kerja sama
- Formasi : Bersyaf

Cara Bermain

Buatlah lapangan permainan berbentuk empat persegi panjang dengan menggunakan kapur, bilah atau bahan lain yang tidak membahayakan siswa, ukuran lapangan disesuaikan dengan kondisi lapangan dan siswa. Kemudian buatlah garis sejajar dengan batas lapangan sebagai garis start dengan jarak kurang lebih 1/4 bagian dari panjang lapangan. Lanjutkan dengan membuat lingkaran sebanyak 12 buah, 6 buah lingkaran berada di depan garis start kira-kira berjarak 1 meter dan 6 lingkaran dengan jarak kurang lebih 15 – 20 meter dari lingkaran pertama. Perlu diperhatikan saat membuat lingkaran harus lurus antara lingkaran pertama dengan lingkaran kedua, untuk besarnya lingkaran kurang lebih bergaris tengah 30 cm dan jarak antara lingkaran dalam satu baris satu rentangan tangan siswa. Kemudian pada 6 buah lingkaran kedua ditaruh sejumlah batu yang jumlahnya 6. Seluruh siswa dibariskan di lapangan permainan menjadi 6 syaf, masing-masing syaf berdiri di belakang garis start.



Gambar 1

Setelah semuanya siap, Guru membunyikan pluit, dan seluruh siswa pertama dari setiap bersyaf segera berlari ke depan untuk mengambil satu persatu batu yang berada di lingkaran kedua dan membawanya untuk dipindahkan atau ditaruh di lingkaran pertama. Setelah semua batu telah dipindahkan ke lingkaran pertama, maka permainan dilanjutkan dengan memindahkan batu satu persatu yang berada di

lingkaran pertama ke lingkaran kedua. Jika batu sudah siap dipindahkan semua, maka siswa tersebut dapat berlari kembali ke barisannya dan menepuk tangan temannya yang berdiri di belakangnya. Selanjutnya siswa tersebut melakukan permainan seperti siswa pertama. Permainan ini berakhir hingga siswa terakhir dapat menyelesaikan permainan dan pemenangnya adalah regu yang siswa terakhirnya dapat menyelesaikan permainan dengan cepat dan tanpa menjatuhkan batu.

7. Estafet Dengan Batu

Jumlah Pemain	: Tidak terbatas
Tempat	: Lapangan atau Ruang senam
Alat yang digunakan	: Batu-batu kecil
Tujuan Permainan	: Kecepatan, kelincahan dan kerja sama
Formasi	: Bersyaf

Cara bermain

Buatlah lapangan permainan berbentuk empat persegi panjang dengan menggunakan kapur, bilah atau bahan lain yang tidak membahayakan siswa. Ukuran lapangan disesuaikan dengan kondisi lapangan dan siswa. Kemudian buatlah dua garis sejajar dengan batas lapangan sebagai garis start dan garis finish. Jarak antar garis start dan garis balik kira-kira 10 - 20 meter. Pada garis finish ditambah beberapa batu sesuai dengan syaf yang akan bertanding. Seluruh siswa dibariskan di lapangan menjadi 6 syaf, masing-masing syaf supaya berdiri di belakang garis start.

Permainan dimulai oleh siswa yang berbaris paling depan. Setelah semua siswa siap, Guru memberi aba-aba dengan membunyikan pluit. Peserta pertama berlari secepat-cepatnya menuju garis balik dengan mengambil batu yang berada di belakang garis balik dan membawa batu kembali ke barisan semula untuk menyerahkan batu kepada pelari berikutnya, setelah itu ia kembali ke barisan semula. Pelari berikutnya yang menerima batu dari pelari pertama di belakang garis start segera lari secepatnya seperti yang dilakukan oleh pelari pertama. Permainan dilanjutkan hingga seluruh peserta menjadi pelari. Pemenangnya adalah anggota regu terakhir yang pertama sampai ke garis finish membawa batu tanpa jatuh dan permainan ini dapat diulang sesuai dengan kebutuhan.

8. Berlomba Membawa Batu di Punggung Kaki

Jumlah Pemain	: Tidak terbatas
Tempat	: Lapangan atau Ruang senam
Alat yang digunakan	: Batu-batu ukuran sedang
Tujuan Permainan	: Kecepatan, kelincahan dan kerja sama
Formasi	: Bersyaf

Cara bermain

Buatlah lapangan permainan berbentuk empat persegi panjang dengan menggunakan kapur, bilah atau bahan lain yang tidak membahayakan siswa. Ukuran lapangan disesuaikan dengan kondisi lapangan dan siswa. Kemudian buatlah dua garis sejajar dengan batas lapangan sebagai garis start dan garis finish, jarak antar garis start dan

garis balik kira-kira 10 -20 meter. Seluruh siswa dibariskan di lapangan menjadi 6 syaf, masing-masing syaf supaya berdiri di belakang garis start. Setiap baris siswa memegang satu buah batu.

Permainan dimulai oleh siswa yang berbaris paling depan, siswa tersebut harus menaruh batu di punggung kaki sebelah kanan atau kiri dan berdiri dengan sebelah kaki yang lainnya. Setelah semua siswa siap, Guru memberi aba-aba dengan membunyikan pluit. Semua peserta pertama segera melakukan gerakan hop (jangkit) secepat-cepatnya dengan menggunakan sebelah kaki menuju garis balik dan kembali ke barisannya untuk menyerahkan batu kepada siswa berikutnya. Siswa berikutnya setelah menerima batu dari pelari pertama segera menaruh batu di atas punggung kakinya dan terus berjangkit seperti siswa pertama. Demikian selanjutnya hingga siswa yang paling akhir. Pemenangnya adalah pelari terakhir dari masing-masing regu yang paling cepat kembali ke garis start. Permainan dapat diulang-ulang sesuai dengan kebutuhan.

9. Berlomba Membawa Batu di Kepala

Jumlah Pemain	: Tidak terbatas
Tempat	: Lapangan atau Ruang senam
Alat yang digunakan	: Batu-batu ukuran sedang dan rata
Tujuan Permainan	: Kecepatan, kelincahan dan kerja sama
Formasi	: Bersyaf

Cara bermain

Buatlah lapangan permainan berbentuk empat persegi panjang dengan menggunakan kapur, bilah atau bahan lain yang tidak membahayakan siswa. Ukuran lapangan disesuaikan dengan kondisi lapangan dan siswa. Kemudian buatlah dua garis sejajar dengan batas lapangan sebagai garis start dan garis finish, jarak antara garis start dan garis balik kira-kira 10 - 20 meter. Seluruh siswa dibariskan di lapangan menjadi 6 syaf, masing-masing syaf supaya berdiri di belakang garis start. Setiap baris siswa memegang satu buah batu.

Permainan dimulai oleh siswa yang berbaris paling depan, siswa tersebut harus menaruh batu di atas kepala. Pada saat barjalan batu tidak boleh dipegang oleh tangan.

Setelah semua siswa siap, Guru memberi aba-aba dengan membunyikan pluit, maka peserta pertama berjalan secepat-cepatnya dengan membawa batu di atas kepala menuju garis balik atau garis finish dan kembali ke barisannya untuk menyerahkan batu kepada siswa berikutnya. Siswa berikutnya setelah menerima batu dari pelari pertama segera menaruh batu di atas kepala dan terus berjalan seperti siswa pertama. Demikian selanjutnya hingga siswa yang paling akhir. Pemenangnya adalah peserta terakhir dari masing-masing regu yang paling cepat kembali ke garis start. Permainan dapat diulang-ulang sesuai dengan kebutuhan.

10. Estafet Melingkar

Jumlah Pemain	: Tidak terbatas
Tempat	: Lapangan atau Ruang senam
Alat yang digunakan	: Sapu tangan
Tujuan Permainan	: Kecepatan, kelincahan dan kerja sama

Formasi : Melingkar

Cara bermain

Siswa dibagi menjadi dua kelompok, dan masing-masing kelompok membuat satu lingkaran. Guru menunjuk salah satu siswa dalam regu masing-masing yang berdiri paling belakang sebagai peserta pertama yang membawa saputangan.

Setelah kedua regu siap, Guru membunyikan pluit, maka peserta pertama akan berlari keliling satu lingkaran dengan membawa sapu tangan dan setelah sampai ke tempat semula ia akan memberikan saputangan kepada peserta berikutnya, kemudian peserta kedua berlari dengan membawa saputangan keliling lingkaran dan kembali memberikannya kepada peserta berikutnya. Demikian permainan ini berlangsung sampai peserta terakhir menyelesaikan tugas yang sama. Pemenangnya adalah peserta terakhir dari regunya yang lebih dahulu tiba di tempatnya semula. Permainan ini dapat diulang-ulang sesuai dengan kebutuhan.

11. Berlomba Mengibarkan Sapu Tangan

Jumlah Pemain : Tidak terbatas
Tempat : Lapangan atau Ruang senam
Alat yang digunakan : Sapu tangan
Tujuan Permainan : Kecepatan, kelincahan dan kerja sama
Formasi : Bersyaf

Cara bermain

Buatlah lapangan permainan berbentuk empat persegi panjang dengan menggunakan kapur, bilah atau bahan lain yang tidak membahayakan siswa, ukuran lapangan disesuaikan dengan kondisi lapangan dan siswa. Kemudian buatlah dua garis sejajar dengan batas lapangan sebagai garis start dan garis balik/finish, jarak antar garis start dan garis balik kira-kira 15 - 20 meter atau sesuai dengan ketrampilan siswa.

Seluruh siswa dibariskan di lapangan menjadi 6 syaf, masing-masing syaf supaya berdiri di belakang garis start. Setiap baris siswa memegang satu buah sapu tangan. Permainan dimulai oleh siswa yang berbaris paling depan, siswa tersebut harus memegang sapu tangan. Pada saat berlari sapu tangan harus dikibarkan.

Setelah semua siswa siap, Guru memberi aba-aba dengan membunyikan pluit, maka peserta pertama berlari secepat-cepatnya dengan mengibarkan sapu tangan menuju garis balik atau garis finish dan kembali ke barisannya untuk menyerahkan sapu tangan kepada siswa berikutnya. Siswa berikutnya setelah menerima sapu tangan dari pelari pertama segera memegang dan mengibarkan sapu tangan seperti siswa pertama. Demikian selanjutnya hingga siswa yang paling terakhir Pemenangnya adalah peserta terakhir dari masing-masing regu yang paling cepat kembali ke garis start. Permainan dapat diulang-ulang sesuai dengan kebutuhan.

12. Mengumpulkan Sapu Tangan

Jumlah Pemain : Tidak terbatas
Tempat : Lapangan atau Ruang senam
Alat yang digunakan : Sapu tangan sejumlah siswa (dapat diganti oleh pita atau tali)
Tujuan Permainan : Kecepatan, kelincahan dan kerja sama

Formasi : Gerak bebas di sekitar lapangan

Cara bermain

Buatlah lapangan permainan berbentuk empat persegi panjang dengan menggunakan kapur, bilah atau bahan lain yang tidak membahayakan siswa, ukuran lapangan disesuaikan dengan kondisi lapangan dan siswa. Siswa dibagi dalam dua kelompok dengan jumlah anggota sama banyak, dibedakan menjadi regu A dan regu B. Kedua regu hendaknya dapat dibedakan secara jelas, sehingga masing-masing anggota dapat mengenali anggota seregunya, dan dengan mudah mengenali lawan.

Seluruh siswa, kecuali dua orang anak yang ditunjuk menjadi perampas sapu tangan, memasang sapu tangan pada celananya, dengan cara menyelipkan sapu tangan tersebut setengahnya ke dalam celana di bagian belakang, sehingga sisa sapatangan tersebut masih kelihatan sebagai buntut atau ekor.

Tugas dari semua anggota regu adalah berlari ke berbagai arah di dalam lapangan dan berusaha menghindari dari kejaran perampas dari regu lawan yang bertugas mengumpulkan sapu tangan sebanyak-banyaknya bagi regunya. Cara merampas sapatangan adalah mengejar dari belakang dan tidak boleh sampai terjadi kontak fisik.

Permainan dimulai dengan menyuruh seluruh anggota regu yang berekor menyebar ke seluruh lapangan. Sedangkan dua orang perampas dari masing-masing regu berdiri dekat guru, menunggu aba-aba kapan saatnya mereka boleh mengejar.

Setelah semuanya siap, Guru membunyikan pluit satu kali, dan para pengumpul sapatangan segera menghambur mengejar anggota regu dari regu lawan. Jika si anggota regu tidak mau sapatangannya dirampas, maka ia pun harus berlari menjauh, atau melakukan gerak-gerak menghindari yang menyulitkan proses perampasan. Perlu diingat, bahwa baik bagi perampas maupun bagi anggota regu yang sapatangannya akan direbut, dua-duanya tidak boleh melakukan tindakan yang menyebabkan terjadinya kontak fisik.

Setelah berlangsung beberapa saat, guru kemudian membunyikan peluit panjang, tanda bahwa saat penghitungan sapu tangan dimulai. Semua anggota regu dan perampas segera berkumpul di sekitar guru, dan guru menyuruh si perampas sapu tangan dari kedua regu menghitung hasil rampasannya. Regu yang berhasil mengumpulkan sapu tangan lebih banyak dinyatakan menjadi pemenang.

Setelah itu, permainan dapat dilanjutkan kembali dengan memilih dua orang perampas sapu tangan yang berbeda. Usahakan semua anak mendapat giliran menjadi si perampas sapu tangan.

13. Basket sederhana

Jumlah Pemain : Tidak terbatas
 Tempat : Lapangan atau Ruang senam
 Alat yang digunakan : Bola basket atau bola plastik dengan ukuran cukup
 Tujuan Permainan : Melempar dan menangkap bola dan kerja sama
 Formasi : Bergerak bebas di seputar lapangan

Anak dibagi ke dalam dua regu, atau dibagi menjadi beberapa kelompok kecil, jika jumlah anak terlalu banyak. Permainan ini adalah lomba memainkan bola dengan cara mengoper-oper (passing) ke teman seregu dengan berbagai macam gerak

lemparan. Tugas dari setiap regu adalah menguasai bola selama mungkin dengan cara mengoper-opernya di antara anggota regu tanpa jatuh atau direbut lawan.

Cara bermain:

Dua regu saling berhadapan sebagai lawan, tetapi tidak dibatasi atau tidak memiliki wilayah permainan khusus. Satu regu mendapat kesempatan memainkan bola terlebih dahulu, misalnya dengan cara diundi. Regu yang memegang bola, segera memainkan bola dengan cara dilempar atau dioper ke teman sendiri, yang harus menangkap bola itu dengan baik, dan segera melemparnya kembali kepada temannya yang lain lagi. Setiap kali bola berhasil ditangkap atau berpindah tangan, dihitung dengan suara nyaring dan diusahakan bisa berlangsung hingga 10 hitungan, tanpa kena rebut oleh regu lawan atau jatuh. Regu yang berhasil mengoper-oper bola sebanyak sepuluh hitungan, mendapat poin atau skor 1. Ketika dicapai poin 1, permainan dapat terus berlanjut, tanpa harus pindah bola. Bola hanya berpindah jika regu lawan berhasil merebut bola dari penguasaan regu lain, dan segera regu itu pun memainkan bola dengan cara mengoper-opernya dengan kawan seregu. Regu itu harus berusaha memainkan bola sebanyak sepuluh kali, untuk dapat mencetak skor. Tugas regu lawan pada saat bola dimainkan adalah mencoba merebut bola atau menepisnya supaya jatuh, dengan cara berdiri menghalangi di antara dua orang pemain yang sedang memainkan bola. Jika bola jatuh atau berhasil direbut (tanpa kontak fisik dengan orang yang sedang memainkan bola), segera regu tadi memainkan bola dengan cara yang sama, dan berusaha memperoleh skor sebanyak-banyaknya.

14. Basket Sederhana Ala Rugby

Jumlah Pemain	: Tidak terbatas
Tempat	: Lapangan atau Ruang senam
Alat yang digunakan	: Bola basket atau bola plastik dengan ukuran cukup
Tujuan Permainan	: Melempar dan menangkap bola dan kerja sama
Formasi	: Menempati dua daerah bersebrangan

Buatlah sebuah lapangan seukuran bola voli atau bola basket, tergantung dari jumlah anak yang terlibat. Lapangan tersebut dipisahkan oleh sebuah garis tengah dan di masing-masing ujungnya ditandai oleh garis cukup tebal.

Siswa dibagi ke dalam dua regu dengan jumlah anggota sama banyak. Untuk memaksimalkan hasil permainan, setiap regu tidak lebih dari enam orang anggota, khususnya untuk anak usia kelas 5 dan kelas 6. Untuk kelas yang lebih rendah dapat beranggotakan lebih banyak sampai 10 orang. Jika lapangan yang tersedia hanya satu, sedangkan regu yang harus bermain banyak, beberapa regu dapat menunggu sambil memperhatikan.

Setelah masing-masing regu siap di lapang dengan saling berhadapan di daerahnya masing-masing, maka permainan segera dimulai. Lakukanlah undian untuk menentukan pemain menyerang dan pemain bertahan.

Regu yang memainkan bola segera melakukan penyerangan untuk memasukkan bola ke daerah regu lawan. Cara memainkan bola adalah dengan mengoper-oper antara sesama anggota regu, dengan catatan pemegang bola tidak boleh berlari membawa bola atau memantulkannya ke tanah. Dengan demikian yang boleh berlari

adalah anggota yang tidak menguasai bola. Kemudian ketika sudah memasuki ujung dari daerah lawan, regu penyerang dapat membuat skor dengan cara menyimpan secara tegas bola pada garis akhir daerah lawan. Bola yang dipantulkan tidak diperhitungkan dapat membuat skor. Jika bola disimpan secara tegas dan tepat di atas garis batas tersebut, maka skor terjadi, dan regu penyerang memperoleh poin. Setelah terjadi skor, maka bola berpindah untuk regu bertahan, yang dengan cara sama harus mencoba membawa bola ke daerah lawan, dengan memulainya dengan sebuah lemparan ke dalam. Untuk memperoleh skor, regu inipun harus berusaha menyimpan bola pada garis batas daerah lawannya.

Selama penguasaan bola terjadi oleh satu regu, regu bertahan dapat melakukan penjagaan dengan berbagai cara seperti menghalangi dan menangkap bola yang dilempar lawan, merebut atau memukul bola yang sedang dalam penguasaan lawan, tetapi dengan catatan tidak melakukan kontak fisik. Jika kontak fisik terjadi, maka lemparan ke dalam dari garis samping diberikan kepada pemain lawan.

Variasi

Variasi dapat diberlakukan pada permainan ini secara bertingkat. Beberapa langkah yang dapat dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Setelah permainan di atas berlangsung dan dikuasai oleh mayoritas anak, tambahkan aturan baru dalam pencetakan skor. Misalnya, jika lapangan yang digunakan adalah lapangan basket sebenarnya, maka bisa dipastikan di lapangan tersebut terdapat ring basket. Nyatakan aturan tambahan dalam pencetakan skor sebagai berikut: “Untuk mencetak skor bola di simpan di garis batas akhir, tetapi didahului oleh sebuah gerak memantulkan bola ke papan ring basket, dan harus dapat ditangkap kembali oleh orang yang sama, dan lalu disimpan di garis.” Dengan peraturan sederhana ini, jalannya permainan sudah sedikit berubah.
2. Jika permainan yang sudah divariasikan di atas sudah dikuasai, berikutnya tambahkan lagi aturan lain, misalnya bahwa bola dapat dimainkan (dibawa bergerak atau lari) oleh yang menguasai bola dengan cara memantulkannya ke tanah paling banyak tiga (3) kali. Setelah itu bola harus segera berpindah tangan kepada anggota lain.
3. Jika permainan ini sudah dikuasai, berikutnya tambahkan lagi peraturan tambahan, misalnya bahwa bola boleh didribling (digiring) tanpa ada batasan, dsb.

15. Melempar botol

Jumlah Pemain	: Tidak terbatas
Tempat	: Lapangan atau Ruang senam
Alat yang digunakan	: 20 buah bola karet atau bola tenis 40 buah botol aqua bekas.
Tujuan Permainan	: Akurasi lemparan
Formasi	: Bersyaf

Dua kelompok anak pada setiap regu ditempatkan secara terpisah pada daerah yang berlawanan dalam jumlah yang sama, misalnya lima orang di ruang A dan lima orang yang lain di ruang. Di antara setiap regu diletakkan botol aqua bekas yang diisi dengan pasir, masing-masing sepuluh buah, diletakkan dalam jarak tertentu di

tengah-tengah di atas sebuah kotak.

Kelompok A XXXX	<input type="checkbox"/>	Kelompok XXXX A
B XXXX	<input type="checkbox"/>	XXXX B
C XXXX	<input type="checkbox"/>	XXXX C
D XXXX	<input type="checkbox"/>	XXXX D

Cara bermain:

Setiap regu berusaha menjatuhkan botol dari atas kotak yang ada dihadapannya dalam periode waktu tertentu, dengan cara melemparnya dengan bola tenis, dari dua arah yang berlawanan. Regu yang berhasil menjatuhkan botol lebih banyak pada akhir permainan, atau habis terlebih dahulu sebelum permainan berakhir, menjadi regu pemenang.

Harap diingat bahwa bola yang boleh digunakan oleh setiap regu hanya 5 buah bola, yang akan digunakan bergantian oleh anggota yang berada di ruang A dan ruang B. Caranya, regu yang berada di ruang B mengambil bola dari hasil lemparan temannya yang ada di Ruang A. Jika bola tidak dapat diterima dalam batas dia boleh melempar, bola boleh di ambil dulu ke depan, tetapi mundur dulu sebelum melempar botol-botol sasaran tersebut.

16. Mengeluarkan bola dari kotak

Jumlah Pemain : Tidak terbatas

Tempat : Lapangan atau Ruang senam

Alat yang digunakan : 20 buah bola karet atau bola tenis, sebuah kotak besar/ember

Tujuan Permainan : Lomba mengumpulkan bola

Formasi : Bebas

Kotak atau ember berisi bola tenis atau bola plastik atau bola karet ditempatkan di tengah ruangan atau lapangan. Kemudian tunjuk tiga atau empat orang anak sebagai petugas yang mengeluarkan bola dari kotak, sedangkan anak yang lain bertugas mengumpulkan bola dan memasukkannya kembali ke kotak.

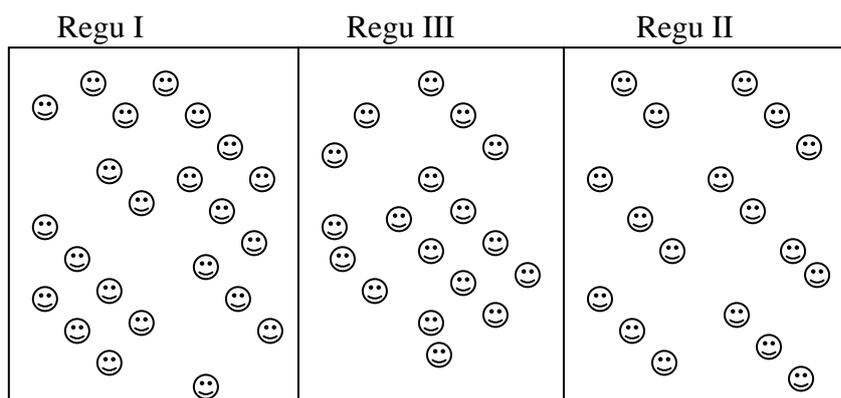
Cara bermain:

Anak yang bertugas mengeluarkan bola berkumpul di tengah ruangan di dekat kotak berisi bola. Anak yang lain disebar merata di sekitar ruangan untuk bersiap-bersiap. Ketika ada aba-aba dari guru, si petugas segera meraih bola dari kotak satu persatu dan melemparnya atau menggelundungkannya di lantai ke seputar ruangan dengan berbagai arah. Anak yang lain segera mencoba menangkap atau mengambil bola itu dan segera mengembalikannya ke kotak yang sama, dengan cara berlari ke arah kotak dan memasukkannya. Ini adalah lomba antara tiga-empat anak yang mengeluarkan bola dan teman sekelasnya yang bertindak sebagai pengumpul bola. Jika bola dalam kotak sampai habis, maka petugas pelempar bola dinyatakan menang. Syaratnya, mereka hanya boleh mengeluarkan bolanya satu persatu. Setelah berlangsung dalam waktu yang cukup, gantilah petugas pelempar bola dengan empat anak berikutnya.

17. Melempar dan mengelak

- Jumlah Pemain : Tidak terbatas
 Tempat : Lapangan atau Ruang senam
 Alat yang digunakan : 1 – 2 buah bola karet seukuran bola tangan.
 Tujuan Permainan : Akurasi lemparan
 Formasi : Bebas menyebar dalam ruang terbatas

Anak dibagi ke dalam tiga regu dan ditempatkan dalam lapangan yang berbentuk kotak, yang terdiri dari tiga ruangan. Jika anak dalam satu kelas cukup banyak, lapangan seukuran lapangan voli perlu disediakan. Tetapi jika jumlah anaknya tidak terlalu banyak, lapangan seukuran lapangan bulutangkis pun dapat dimanfaatkan. Setiap regu menempati masing-masing ruang, dengan tugas yang berbeda. Regu pertama dan kedua menempati ruang yang paling ujung, dengan tugas menambah anggota kelompoknya dengan cara melempar kaki pemain yang di tengah. Sedangkan regu tiga menempati ruang yang tengah dan bersiap-siap untuk dilempari dari kedua arah dan diperebutkan keanggotaannya. Peraturan yang dikenakan adalah peserta yang di tengah harus dikenai kakinya dengan lemparan bola, dan harus bergabung dengan regu yang berhasil melemparnya.

**Cara bermain:**

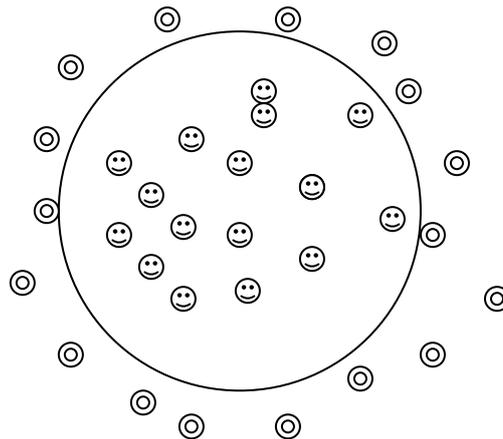
Dengan bola ada pada salah satu regu, lemparkan bola ke arah anak yang berada di kotak tengah, dengan sasaran bagian kaki anak. Anak yang dilempar harus berusaha menghindari dengan cara melompat atau bergeser ke arah lain. Jika anak yang di tengah berhasil dikenai ketika dilempar pada kakinya, anak tersebut harus segera pindah ke regu yang berhasil melemparnya. Demikian permainan berlangsung, hingga semua anak yang di tengah habis dan berpindah tempat. Regu yang berhasil mengumpulkan anggota baru lebih banyak, dianggap regu yang menang.

Variasi:

Untuk meningkatkan keriaan dan kemeriahan permainan ini, bola bisa ditambah secara bertahap. Misalnya pertama hanya dengan satu bola yang dipakai oleh kedua regu, kemudian dengan dua bola, tiga bola, dan empat bola. Jika bola yang digunakan tertahan di ruang tengah, maka diserahkan pada anak-anak yang di tengah, mau diberikan ke regu mana bola tersebut.

18. Bola Batas Melingkar

Jumlah Pemain	: Tidak terbatas
Tempat	: Lapangan atau Ruang senam
Alat yang digunakan	: 1 – 2 buah bola karet seukuran bola tangan.
Tujuan Permainan	: Akurasi lemparan
Formasi	: Bebas menyebar dalam lingkaran



Permainan ini dalam bahasa Inggris disebut *dodge ball*, yang berarti bola mengelak. Maksudnya, pemain harus mengelak terhadap bola yang datang hasil dari lemparan lawan. Permainan ini dilaksanakan di dalam sebuah lingkaran.

Siswa dibagi ke dalam dua regu sama banyak, yaitu Regu A dan Regu B. Satu regu menjadi pemain bertahan dan satu regu yang lain menjadi pemain penyerang. Pemain bertahan menempati tempat di dalam lingkaran, dan pemain penyerang menyebar di sekeliling luar lingkaran.

Cara Bermain

Pemain Penyerang akan diberi satu buah bola yang akan dipakai untuk menembak para pemain bertahan yang tinggal di dalam lingkaran. Tembakan dilakukan dengan melempar bola dari luar lingkaran, dengan sasaran tembak yang dibatasi, misalnya bagian tubuh dari paha ke bawah. Setiap perkenaan bola terhadap sasaran dihitung sebagai satu poin. Tugas para pemain penyerang adalah membuat skor atau poin sebanyak-banyaknya dalam satu periode waktu yang ditentukan, misalnya 5 menit. Setelah waktu 5 menit habis, guru memberi aba-aba agar kedua regu untuk saling berganti peranan.

Regu penyerang yang baru akhirnya mendapat kesempatan yang sama, yaitu memanfaatkan waktu lima menit untuk mengumpulkan poin sebanyak-banyaknya, dengan mencoba berbagai cara agar regunya dapat menembak sasaran dengan baik. Di akhir permainan, tinggal membandingkan saja perolehan skor dari regu A dan regu B. Yang lebih banyak memperoleh skor, itulah regu yang menang.

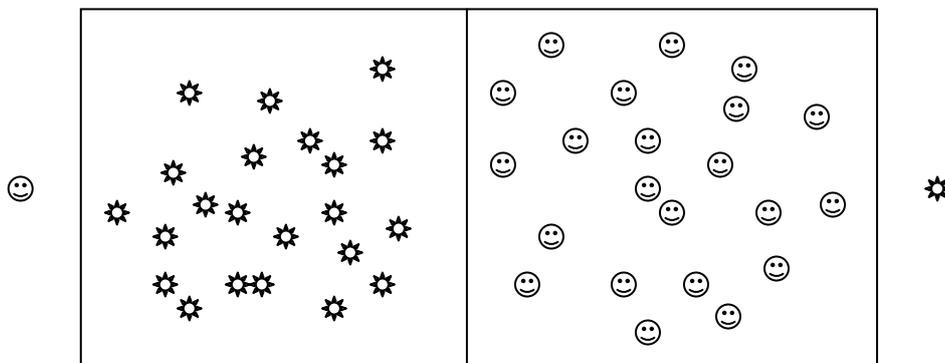
19. Bola batas

Jumlah Pemain	: Tidak terbatas
---------------	------------------

Tempat : Lapangan atau Ruang senam
 Alat yang digunakan : 1 – 2 buah bola karet seukuran bola tangan.
 Tujuan Permainan : Akurasi lemparan
 Formasi : Bebas menyebar dalam ruang terbatas

Permainan ini berlangsung seperti permainan Melempar dan Mengelak di atas, hanya berbeda dalam jumlah regu, yaitu dengan menghadapkan 2 regu untuk saling bertanding.

Anak dibagi ke dalam dua regu yang sama banyak untuk saling berhadapan. Setiap regu menempati masing-masing sisi lapangan yang telah disediakan. Dari setiap regu tersebut, ditugaskan satu orang pelempar luar yang harus berdiri di luar lapangan di belakang regu lawannya.



Cara bermain:

Setelah diputuskan regu mana yang memegang bola dan memulai lemparan pertama, setiap regu berusaha saling melempar regu lawannya dengan bola ke arah bagian kaki. Yang dilempar tentu harus berusaha menghindari atau menangkap bola yang datang. Bahkan jika disepakati bersama, boleh saja bola itu ditangkis oleh tangan. Jika kena lempar, seorang pemain harus keluar dari kotaknya dan bergabung dengan pelempar luar dari regunya sendiri, di sekitar lapangan lawan. Meskipun sudah di luar, mereka berhak membantu regunya, dengan cara ikut melempar regu lawan dari luar. Bahkan mereka memiliki kebebasan yang lebih leluasa, karena dapat melempar dari belakang atau dari kedua sisi samping.

Jika bola keluar lapangan, maka bola adalah milik pemain pelempar luar atau pemain yang sudah ada di luar, sesuai dengan wilayahnya. Itulah saatnya mereka memiliki hak untuk melempar lawan, untuk mencoba mengenai kaki lawan dengan bola. Beri pula dorongan kepada setiap regu untuk memanfaatkan pemain yang sudah di luar untuk bekerja sama, dan memaksa lawan untuk terus bergerak ke depan belakang lapangan, dengan cara mengoper-oper bola antara pemain dalam dan pemain luar.

Karena tugas dari masing-masing regu adalah menghabiskan pemain lawan dari lapangan, maka regu yang berhasil membuat lawan-lawannya keluar semua dari lapangan (dengan cara dikenai kakinya oleh bola), dinyatakan sebagai regu pemenang.

Untuk menambah tingkat kesulitan dari permainan ini dapat dilakukan beberapa cara berikut:

1. Pemain luar yang berhasil menembak kaki lawannya, boleh masuk kembali ke lapangan dalam.
2. Anggota tubuh yang dapat dikenai oleh lemparan bola dapat diubah-ubah atau dipersempit secara bertahap. Misalnya, jika di awal anggota tubuh yang boleh dikenai adalah tungkai secara keseluruhan, maka berikutnya dapat dibatasi hanya dari daerah lutut ke bawah.
3. Peraturannya diubah-ubah secara bertahap. Jika semula perkenaan bola terhadap kaki dianggap sah meskipun dari hasil pantulan, selanjutnya dapat dibatasi bahwa hanya dari perkenaan langsunglah (tanpa memantul dulu ke lantai) lemparan dapat disahkan.
4. Jika karena batasan-batasan di atas permainan menjadi lebih sulit dan menyebabkan permainan berlangsung lama, cobalah menambah bola yang dimainkan menjadi dua bola. Beri pengarahannya agar setiap regu memanfaatkan adanya dua bola, misalnya dengan memaksa sasaran kebingungan karena jadi target baik dari depan maupun dari belakang. Sasaran tersebut pasti akan kesulitan melihat datangnya bola yang datang dari dua arah yang berlawanan.

Cara Menilai

Menilai kemampuan anak dalam permainan anak adalah dengan proses pengamatan langsung pada saat anak-anak bermain. Fokus perhatian dapat diarahkan pada beberapa hal berikut:

1. Perhatikan cara bermain anak selintas; apakah anak nampaknya memahami peraturan dan cara memainkan permainan itu sendiri atau tidak.
2. Perhatikan kemampuan fisik anak, apakah anak sudah memiliki kecepatan, kekuatan, kelincahan, daya tahan, serta keseimbangan yang baik atau tidak. Semakin baik aspek-aspek kemampuan fisiknya, berilah nilai lebih tinggi pada aspek biomotor ini.
3. Perhatikan kemampuan anak dalam hal strategi dan pengembangan taktik sehingga terlihat dari cara anak itu memanfaatkan peraturan untuk kepentingan dirinya atau kepentingan kelompoknya.
4. Perhatikan aspek penguasaan gerak dasar yang digunakan, seperti pada gerakan berlari dan gerakan melempar serta menangkap. Gerak-gerak dasar ini, dapat dilihat dari segi pelaksanaan gerakannya, sehingga terkait dengan efektivitas gerak yang dilakukan.
5. Perhatikan aspek emosional dan afektif anak, apakah anak memiliki keinginan untuk mematuhi peraturan atau cenderung melakukan kecurangan bagi kepentingan diri dan kelompoknya.
6. Perhatikan kemampuan anak untuk menerima kekalahan dan menanggapi dengan wajar ketika mengalami kemenangan.

Adapun kesemua aspek yang dinilai di atas dinilai berdasarkan skala 1 - 5, dengan rincian sebagai berikut:

1 = Gerakan yang dilakukan tidak sesuai dengan konsep

- 2 = Gerakan yang dilakukan sebagian kecil sesuai dengan konsep
- 3 = Gerakan yang dilakukan sebagian sesuai dengan konsep
- 4 = Gerakan yang dilakukan sebagian besar sesuai dengan konsep
- 5 = Gerakan yang dilakukan sesuai dengan konsep

Untuk lebih jelasnya format instrumen penilaiannya adalah sebagai berikut;

Instrumen Penilaian Praktek Gerak Lokomotor

No	Aspek yang dinilai	Skor					Skor
		1	2	3	4	5	
1	Pemahaman terhadap peraturan						
2	Faktor Kemampuan Fisik						
	- Kecepatan gerak						
	- Kelincahan						
	- Daya tahan						
	- Keseimbangan dinamis						
3	Pemahaman terhadap strategi permainan						
4	Penguasaan gerak dasar yang digunakan						
	- Gerakan lari						
	- Gerakan menghindar dan mengejar						
	- Gerakan melempar dan menangkap						
	- Gerakan tipuan dan efektivitas gerak						
5	Bermain bersih dan tidak curang						
6	Menerima kemenangan dan kekalahan						
	<i>Skor maksimal: 60</i>						

Cara pengolahan hasil nilai Praktek

Adapun cara mengolah hasil nilai praktek gerak dasar permainan yang memiliki 12 unsur praktek adalah sebagai berikut;

$$\frac{NP_1 + NP_2 + NP_3 + NP \dots + NP_{12}}{12} = 4 \text{ (misal)}$$

$$\text{Jadi nilai akhir praktek (NAP)} = \frac{NP}{5} \times 100 = \frac{4}{5} \times 100 = 80$$

Kategori Tingkat penguasaan yang dicapai:

- 90 % - 100 % = Baik sekali
- 80 % - 90 % = Baik
- 70 % - 80 % = Sedang
- 70 % = Kurang

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.
- Pontjopoetro, S. Dkk (2002). *Permainan Anak, Tradisional 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.