

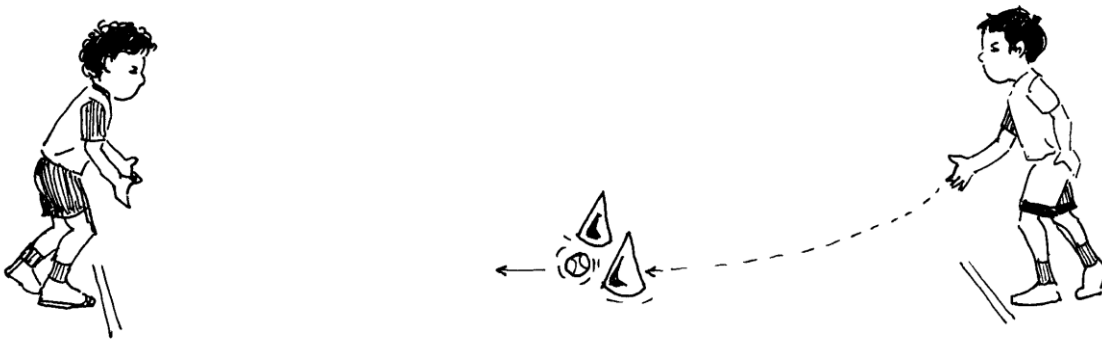
MODEL PERMAINAN UNTUK ANAK USIA 11 TAHUN (13 Model Permainan)

A. Permainan Target (usia 11)

1. Permainan melempar bola diantara 2 kerucut/botol secara berpasangan

Permainan melempar bola diantara 2 kerucut akan lebih menarik bila dilaksanakan secara berpasangan, sehingga menimbulkan semangat untuk menjadi yang lebih baik. Permainan ini bertujuan meningkatkan keterampilan, ketepatan, koordinasi mata/tangan dan hubungan kerja sama antar teman. Jarak antara kedua anak dengan 2 kerucut (sasaran) dapat disesuaikan dengan situasi dan kondisi lapangan yang ada. Mau tahu cara bermainnya? Ayoo kita mencobanya..!

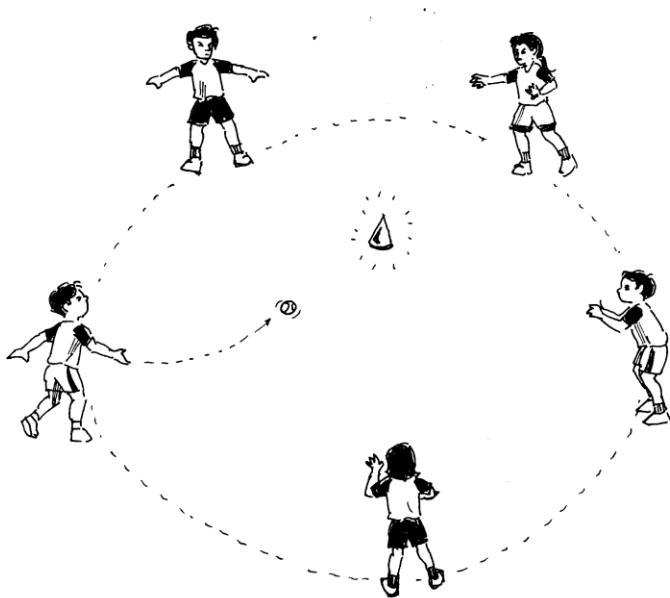
Caranya, Anak berdiri berpasangan berhadapan dengan sasaran di depan sasaran terdiri dari 2 buah kerucut yang digunakan sebagai gawang mini yang merupakan sasaran lemparan bola. Bola yang dilemparkan bila melalui diantara kedua kerucut berarti lemparan bolanya baik, apabila bola yang dilempar mengenai kerucut dan kerucut tersebut jatuh, maka anak yang melempar bola diharuskan memperbaiki kerucut yang jatuh ke tempat semula, dan bergantian seterusnya.



2. Permainan melempar bola dalam kelompok kecil

Permainan melempar bola ini akan lebih menarik jika dilakukan secara bersama-sama dengan teman. Permainan bertujuan untuk melatih ketepatan, koordinasi mata/tangan dan membentuk kerja sama dalam kelompok kecil, dengan melempar bola ke arah sasaran (kerucut). Model formasi kelompok dapat disesuaikan dengan situasi dan kondisi pembelajaran.

Caranya: anak-anak membentuk lingkaran dan di tengah lingkaran diletakan sebuah sasaran. Kesempatan melempar bola berdasarkan kesepakatan dimulai dari nomor 1, 2, 3, dan seterusnya. Apabila nomor 1 melempar bola dan tidak mengenai sasaran maka kesempatan selanjutnya adalah nomor 2, dan seterusnya. Apabila nomor 1 dapat mengenai sasaran maka nomor 2 bertugas untuk membetulkan posisi sasaran (kerucut), bagaimana jika nomor 1 dapat mengenai sasaran secara terus-menerus? Kalau begitu jika sudah 3 kali mengenai sasaran ganti ke nomor berikutnya.

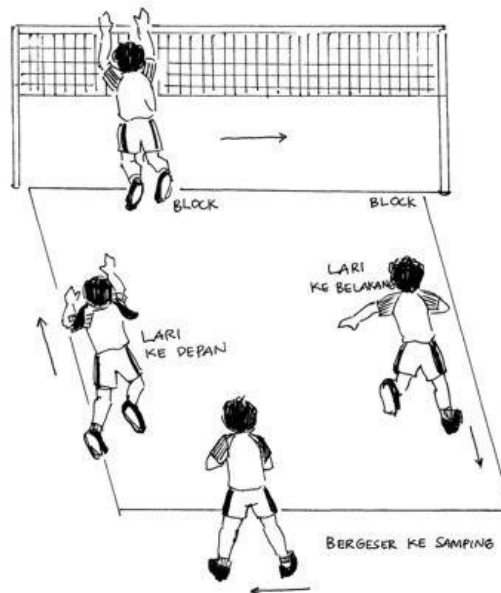


B. Permainan Net (Usia 11)

3. Permainan Posisi Pemain dalam Bola Voli

Agar permainan bola voli lebih menarik, pemain yang terlibat didalamnya perlu terlebih dahulu memahami posisi dari setiap pemain ketika bermain dilapangan, karena tugas gerak dari masing-masing posisi pemain memiliki perbedaan dari yang satu dengan yang lainnya untuk saling mendukung memperoleh angka. Pemahaman posisi pemain dalam permainan bola voli ini akan lebih mudah dipahami oleh pemain yang terlibat manakala bentuk latihannya dilakukan dengan model permainan posisi pemain.

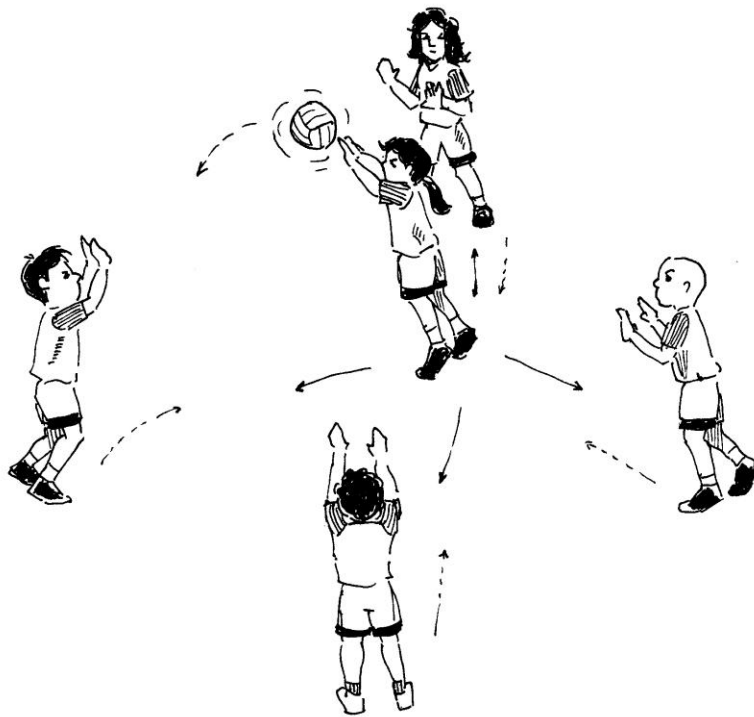
Caranya, Lapangan dibagi dua bagian. Setiap bagian terdiri dari 6 orang anak. Setiap anak menempati posisinya sesuai dengan aturan permainan bola voli yang sesungguhnya, yakni posisi 1 berada di area pojok belakang kanan, posisi 2 di area pojok kanan depan dekat net, posisi 3 di area tengah depan dekat net, posisi 4 di area pojok kiri depan dekat net, posisi 5 di area pojok kiri belakang, dan posisi 6 di area tengah belalang. Setelah ada aba-aba, setiap anak pada posisinya melakukan pergeseran posisi pemain sesuai dengan rotasi pemain pada saat permainan bola voli. Wah ...! Pusing juga nich pak/bu guru, tapi asyik juga aku jadi tahu posisi pemain dalam permainan bola voli ! ayo lakukan berulang-ulang supaya lebih paham dan bisa !



4. Permainan Pasing Atas dalam Bola Voli

Kita harus ingat bahwa teknik pasing atas sangat efektif apabila digunakan untuk mengumpan bola ke penyerang (pemukul dekat net). Walaupun sulit untuk dilakukan, akan tetapi model latihan pasing atas itu harus dirancang mengarah kepada fungsi yang sesungguhnya yakni melakukan latihan pasing atas dengan cara berpasangan atau berkelompok. Seperti model yang digambarkan di bawah ini.

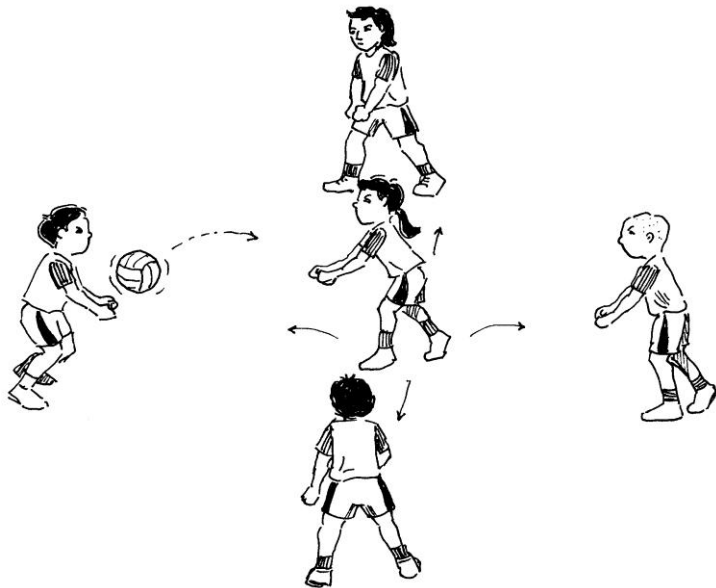
Caranya, buatlah beberapa kelompok bermain berjumlah minimal 5 orang yang dalam setiap kelompoknya kemudian bentuk formasi melingkar. Salah seorang anak berada di tengah-tengah kelompoknya untuk melakukan umpan dengan pasing atas kepada teman-teman yang berada di formasi lingkaran. Usahakan agar setiap anak dapat melakukan kesempatan yang sama dalam melakukan pasing atas. Agar teknik pasing atas dapat dikuasai lakukanlah secara berulang-ulang. Kalau ingin lebih menantang, coba dilombakan antar kelompok, kelompok siapa yang bola tidak cepat jatuh kelantai itulah pemenangnya !



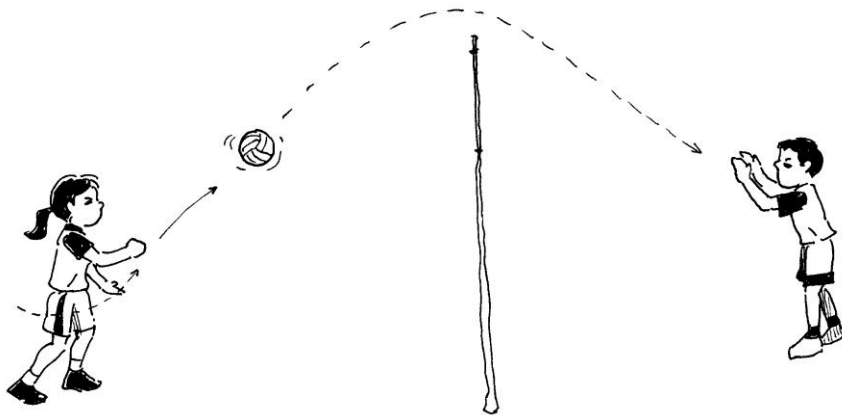
5. Permainan Pasing Bawah dalam Bola Voli

Salah satu teknik dasar yang tak kalah pentingnya dalam permainan bola voli adalah pasing bawah. Teknik ini sangat dibutuhkan untuk menerima bola pertama dalam permainan, juga untuk bertahan dari penerimaan serangan lawan. Sehingga untuk menguasai teknik ini setiap pemain dianjurkan untuk mempelajarinya melalui berbagai model pembelajaran. Salah satunya yang digambarkan seperti di bawah ini.

Caranya, Bentuk latihannya coba kita samakan formasinya seperti latihan pasing atas, yakni buatlah beberapa kelompok bermain berjumlah minimal 5 orang dalam setiap kelompoknya kemudian bentuk formasi melingkar. Salah seorang anak berada di tengah-tengah kelompoknya untuk melakukan umpan pasing bawah kepada teman-teman yang berada di formasi lingkaran. Usahakan agar setiap anak dapat melakukan kesempatan yang sama dalam melakukan pasing bawah. Agar teknik pasing bawah dapat dikuasai lakukanlah secara berulang-ulang. Kalau ingin lebih menantang, coba dilombakan dengan kelompok lainnya, kelompok siapa yang bola tidak cepat jatuh kelantai itulah pemenangnya !



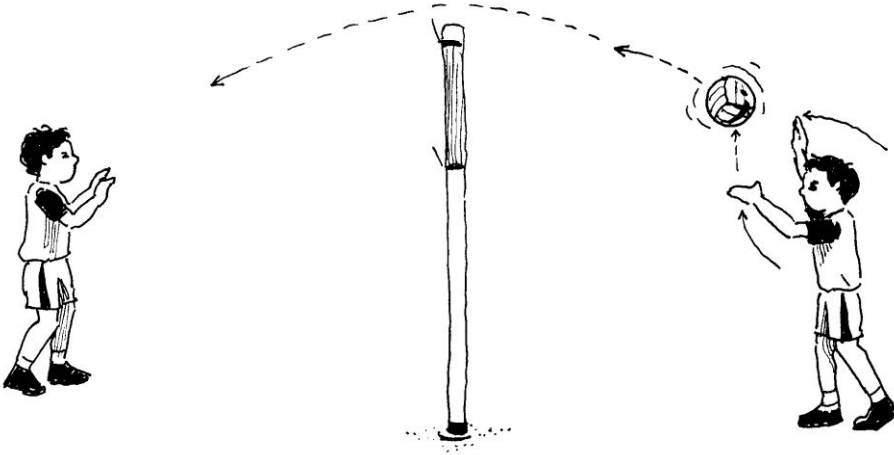
6. Permainan Servis Bawah dalam Bola Voli



Banyak cara yang dapat dilakukan untuk mengenalkan pola bermain bola voli. Servis bawah memegang peranan penting dalam permainan ini. Teknik ini sangat dibutuhkan untuk memulai permainan. Tujuan permainan ini adalah membentuk keterampilan melakukan servis bawah. Dalam pelaksanaannya membutuhkan peralatan yaitu bola, tiang dan net. Bola, tinggi tiang dan jarak dapat disesuaikan dengan situasi dan kondisi pembelajaran. Bagaimana cara melakukannya?

Caranya, Anak berdiri berhadapan dibatasi oleh tiang net dengan jarak yang disesuaikan dengan tinggi net. Jika tinggi net rendah maka jarak akan semakin dekat, dan sebaliknya jika tiang net tinggi maka jarak semakin jauh. Salah satu anak memegang bola dan selanjutnya melakukan servis bawah ke arah teman yang di seberangnya dengan melewati net. Anak yang berada di seberang net siap menangkap bola dan selanjutnya lakukan hal yang sama secara bergantian dan berulang-ulang sampai dirasakan cukup.

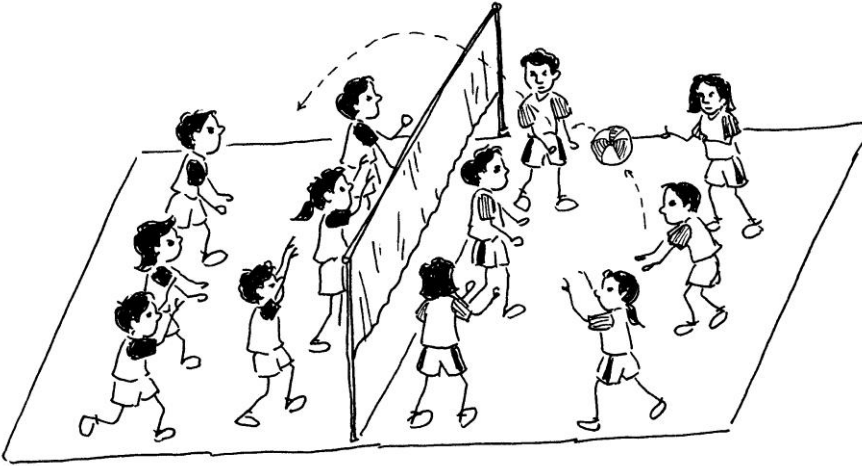
7. Permainan Servis Atas dalam Bola Voli



Servis atas merupakan salah satu bentuk servis dari aksi pertama yang harus dilakukan dalam permainan bola voli. Teknik ini sangat dibutuhkan untuk memulai permainan. Tujuan permainan ini adalah melatih keterampilan dalam melakukan servis atas dan kordinasi mata-tangan. Dalam pelaksanaannya membutuhkan beberapa peralatan, seperti bola, tiang dan net. Ukuran bola dan Tinggi net dapat disesuaikan dengan situasi dan kondisi pembelajaran. Bagaimana cara melakukannya?

Caranya, Anak berdiri berhadapan dibatasi oleh tiang net dengan jarak yang disesuaikan dengan tinggi net. Jika tinggi net rendah maka jarak akan semakin dekat, dan sebaliknya jika tiang net tinggi maka jarak semakin jauh. Salah satu anak memegang bola dan selanjutnya melakukan servis atas ke arah teman yang di seberangnya dengan melewati net. Anak yang berada di seberang net siap menangkap bola dan selanjutnya lakukan hal yang sama secara bergantian dan berulang-ulang sampai dirasakan cukup.

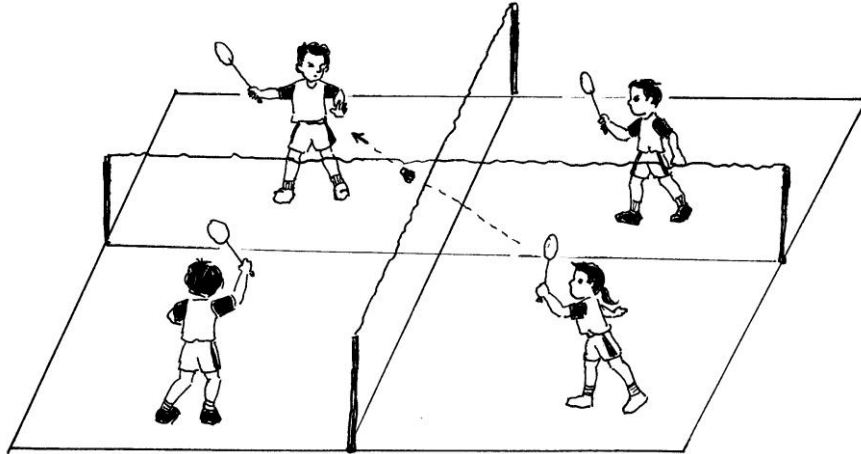
8. Permainan Bermain Bola Voli



Anak-anak sangat gembira jika mereka dapat beraktivitas dengan sesama temannya. Permainan voli yang sebenarnya sudah dapat diterapkan pada usia ini, namun banyak aturan permainan yang disederhanakan, seperti operan bola tidak perlu dilakukan sampai tiga kali. Dengan satu atau dua kali operan anak sudah boleh menyeberangkan bola ke lawan bermainnya. Permainan ini sangat menuntut kerjasama antar pemain. Untuk menunjang permainan ini dibutuhkan beberapa peralatan seperti bola, tiang dan net. Bagaimana sih cara memainkannya! Mari kita coba, yuuuk !

Caranya, Pertama-tama dibentuk dua kelompok dengan jumlah pemain yang sama. Untuk memulai permainan salah satu anak melakukan servis atas atau servis bawah ke arah lawan dan harus melewati net. Untuk selanjutnya bola dimainkan oleh penerima bola dan dapat diarahkan kepada teman seregunya atau ke arah lawan. Mainkan bola berulang-ulang sampai bola tersebut tidak dapat diterima/dimainkan kembali oleh anak dari regu manapun. Wah kelihatannya seru sekali!

9. Permainan bulutangkis



Bermain bulutangkis secara berkelompok sangat mengasyikan. Tapi kalau belum mengerti cara bermainnya susah juga ya! Kalau begitu kita belajar dulu yuuk..... Tapi dimulai dari permainan sederhana dulu yah. Seperti apa caranya?

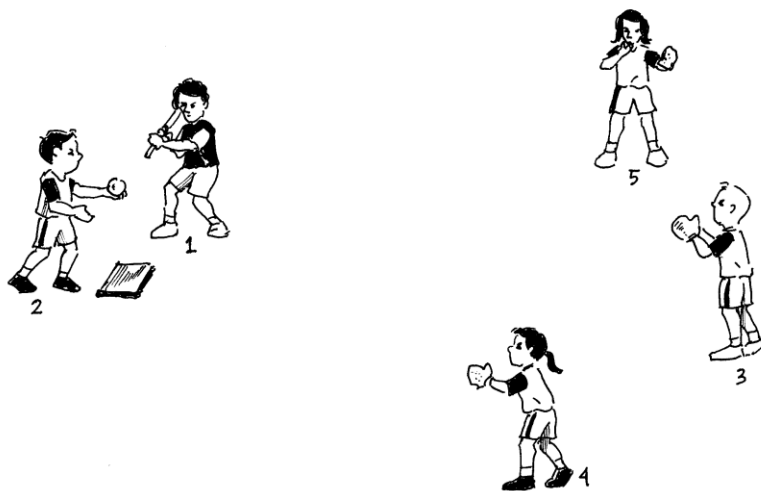
Caranya, Lapangan permainan dibagi empat sama besar dan dibatasi dengan dua net yang dipasang menyilang. Setiap kotak diisi oleh seorang pemain yang memegang raket. Permainan dimulai dari salah satu anak memukul shuttle kok dengan raket ke arah mana saja sesuai keinginannya. Anak yang menerima shuttle kok kembali memukul ke arah manapun sesuai keinginannya. Lakukan begitu seterusnya sampai bola itu mati. Permainan diulang kembali seperti semula.

C. Permainan Batting

10. Permainan memukul bola bunt

Sesuai dengan namanya, permainan memukul bola bunt termasuk permainan batting. Tujuan pokok permainan ini adalah untuk melatih sikap berdiri, memegang alat pemukul, mengayun dan menahan bola dengan waktu yang tepat, serta mengembangkan kerjasama kelompok. Untuk melakukan permainan ini, guru dapat membuat lapangan yang sesuai dengan situasi dan kondisi atau sarana yang tersedia. Beberapa peralatan yang diperlukan untuk melakukan permainan ini antara lain satu bola softball atau satu bola tenis, satu home plate, satu glove softball per pemain, satu alat pemukul per pemain, satu base per kelompok empat orang. Seperti apa cara memainkannya, mari kita coba bersama-sama, tidak sulit kok !

Caranya, Siswa dibagi 5 orang dalam timnya, lalu mendemonstrasikan teknik memukul bunt dengan menitik beratkan kepada latihan sikap berdiri, mengayun, dan memukul. Pemukul memegang alat pemukul dengan kedua lengan secara bersama-sama pada tempat pegangan, berdiri dengan kaki selebar bahu dengan kedua lutut sedikit ditekuk, alat pemukul diangkat menjauhi bahu, dan sikut ditekuk, dan tangan yang memegang pemukul jauh dari badan. Ayun pemukul kedepan dengan cara memutar panggul kedepan, sedangkan pemukul bergerak kedepan sejajar dengan tanah, dengan ayunan yang halus dan gerak yang kontinu, kaki tetap kontak dengan tanah, dan mata fokus pada bola. Teknik bunt dimulai dari sikap memukul, segera setelah bola dilempar, bawa kaki ke depan dan badan sejajar ke pelempar. Pada waktu yang bersamaan, gerakan lengan bagian atas dengan jari anda memegang alat pemukul sejajar dengan tanah. Pada waktu bola kontak dengan alat pemukul, secara langsung bola jatuh di bagian lapangan dalam.



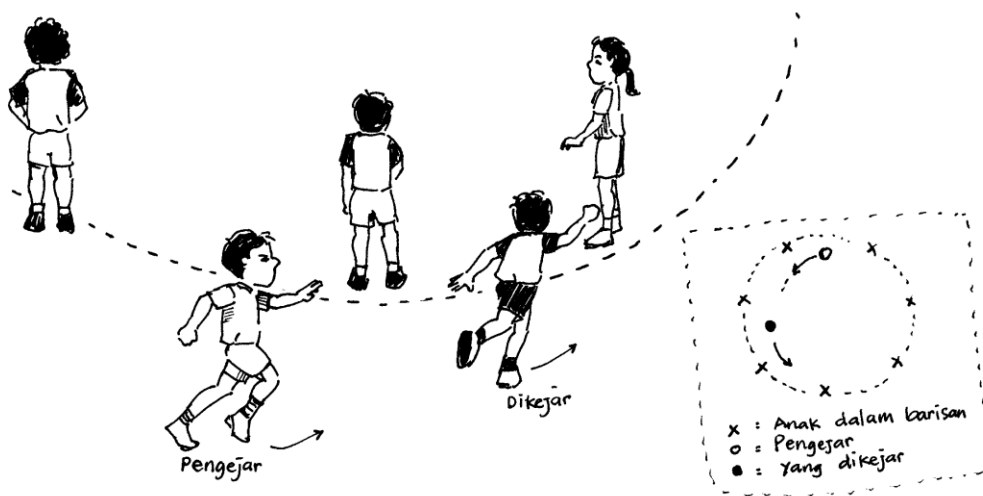
D. Permainan Berlari

11. Permainan Jangan Berdua

Permainan jangan berdua termasuk permainan individual yang dilakukan dalam sebuah kelompok. Tujuan pokok dari permainan ini adalah untuk melatih unsur koordinasi, kecepatan, dan kelincahan. Hal ini sesuai dengan karakteristik perkembangan gerak anak usia 11 tahun,

yaitu tahap tercapainya kematangan perkembangan gerak anak yang ditandai dengan kemampuan geraknya yang semakin lincah, cepat, dan terkoordinasi. Nuansa kegembiraan dan kesenangan anak dapat tercermin dari permainan ini, sebab permainan ini menampilkan aktivitas kejar-kejaran antara satu anak dengan anak yang lain. Permainan ini akan lebih seru dan menarik jika dilombakan dan cocok untuk membina sikap disiplin atau kepatuhan pada aturan. Permainan jangan berdua dapat dimainkan di lapangan atau areal kosong dan dalam bidang permainan berbentuk lingkaran. Apakah kalian ingin tahu bagaimana menariknya permainan ini ? Inilah caranya.....!

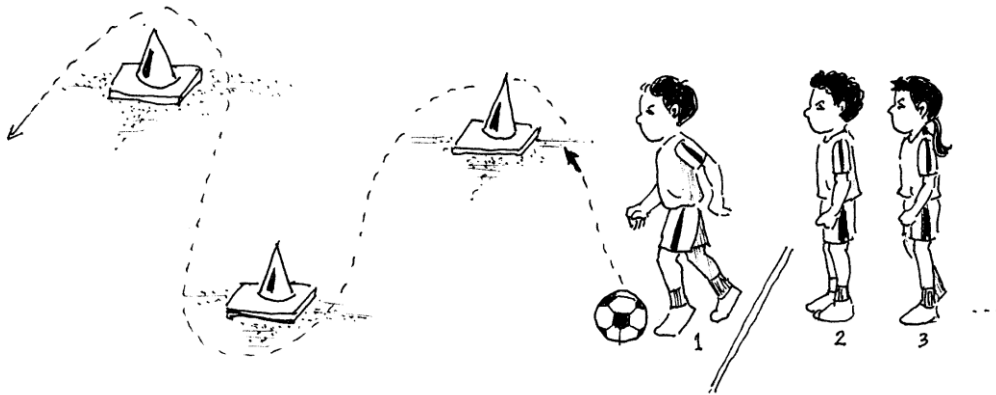
Caranya, Anak dalam satu kelas dibagi menjadi dua atau tiga kelompok (tergantung jumlah anak dalam kelas). Tiap kelompok membuat lingkaran dengan jarak 2 lengan. Dua orang dari tiap kelompok berdiri di dalam lingkaran, seorang jadi pengejar dan seorang jadi yang dikejar. Jika yang dikejar berdiri dimuka seorang anak dari lingkaran, anak itu menggantikannya menjadi yang dikejar dan anak yang pertama dikejar menggantikan posisi anak dalam lingkaran. Usaha pengejar ialah menyentuh yang dikejar. Setelah yang dikejar tersentuh, maka pengejar menjadi yang dikejar dan sebaliknya. Seorang anak dinyatakan melakukan pelanggaran jika lari terlalu jauh dari lingkaran (1.5 meter dari garis lingkaran) dan dianggap tersentuh. Hukuman dapat diberikan kepada kelompok yang melakukan pelanggaran sesuai dengan kondisi dan situasi.



12. Permainan mendribel bola

Dalam permainan sepak bola, teknik mendribel merupakan keterampilan yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Untuk membiasakan anak melakukan dribel yang benar dibutuhkan latihan gerakan yang dilakukan secara terus menerus. Permainan mendribel bola ini akan lebih terarah bila dilakukan bersama-sama dengan sekelompok anak dengan menggunakan beberapa patok yang harus dilewati secara zig-zag. Beginilah cara bermainnya.....!

Caranya, Anak berbaris berbanjar, anak yang paling depan bersiap-siap dalam posisi menggiring bola (dribel bola). Bila ada tanda mulai bola di dribel ke depan dengan melewati tiap patok secara zig-zag, bola dikendalikan agar tidak terlalu jauh menggelinding menjauhi patok-patok yang telah ditentukan. Jika telah selesai dilanjutkan dengan anak berikutnya yang ada dibelakangnya, begitu seterusnya sehingga setiap anak dapat giliran melakukan mendribel bola. Untuk menanamkan kegembiraan permainan ini dapat diberi variasi misalnya anak-anak dibagi menjadi beberapa kelompok, kelompok yang cepat menyelesaikan dan benar menjadi pemenangnya.



13. Memukul bola dengan stik hoki

Permainan memukul bola dengan stik ini merupakan lanjutan dari permainan sebelumnya, namun dalam permainan ini anak sudah mulai melakukan ayunan pukulan stik dan langsung mengenai bola. Pada permainan ini anak sudah harus dapat mengedalikan arah pukulannya, sehingga bola yang dipukul mengarah pada arah yang telah ditentukan. Mari kita lakukan....!

Caranya, Setiap anak berdiri pada posisi masing-masing sambil memegang stik, bola diletakan di depan setiap anak. Kemudian stik diayunkan ke samping badan dan diayunkan ke depan langsung mengenai bola. Agar bola yang dipukul tidak melenceng, maka pada waktu stik

mengenai bola harus diarahkan lurus ke depan, gerakan ini dilakukan dengan berulang-ulang sehingga anak terampil dalam mengayunkan stik dan mengenai sasaran bola.

