

PERMAINAN KECIL

*(Cara efektif mengembangkan fisik,
motorik, keterampilan sosial dan emosional)*



Sesuai untuk :

- Guru pendidikan, jasmani, olahraga dan kesehatan
- Pelatih aktivitas gerak dan olahraga
- Insan olahraga, atlet dsb

*Sasminta Christina Yuli Hartati
Anung Priambodo
Advendi Kristiyandaru*

PERMAINAN KECIL
(Cara efektif mengembangkan fisik, motorik,
keterampilan sosial dan emosional)

PERMAINAN KECIL

(Cara efektif mengembangkan fisik, motorik,
keterampilan sosial dan emosional)

PERMAINAN KECIL

(Cara efektif mengembangkan fisik, motorik, keterampilan sosial dan emosional)

Sasminta Christina Yuli Hartati

Amung Pinandito

Advendi Kristiyandaru

Perpustakaan Nasional: Katalog dalam terbitan (KDT)

ISBN: 978-602-8577-57-1

Copyright © Penerbit **Wineka Media**

Anggota IKAPI No. 115/JTI/09

Jl. Danau Semayang C2E/28 Malang 65139

Telp./Faks: 62 0341 711221

Website: <http://www.pembelajaranvisioner.com>

<http://www.winekamedia.com>

E-mail: wineka_media@yahoo.com

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang.

Dilarang mengutip sebagian atau seluruh isi buku ini dengan cara apapun, termasuk dengan cara penggunaan mesin fotokopi, tanpa izin sah dari penerbit.

Cetakan pertama, Maret 2012

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat limpahan rahmat dan karunia-Nya, akhirnya buku ini dapat terselesaikan. Mengingat bahwa dewasa ini belum banyak tersedia buku-buku sebagai pembelajaran permainan, khususnya materi permainan kecil, maka penulis berbekal dari pengalaman selama mengajar mata kuliah permainan kecil berusaha untuk menyusun buku "Permainan Kecil" ini yang dapat digunakan sebagai bahan referensi.

Buku semacam ini akan sangat sulit berguna bagi para guru, khususnya guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (penjasorkes) beserta para siswa, bagi para pelatih aktivitas gerak dan olahraga, bagi para insan olahraga, atlet dan lain sebagainya.

Dalam buku ini akan disajikan secara mendasar bagaimana prinsip-prinsip membuat permainan yang menyenangkan, menarik dengan tetap menjaga keselamatan setiap individu. Dalam buku ini disajikan gambar yang menarik, cara bermain, aturan permainan dan beberapa keterangan yang diperlukan untuk mempermudah pembaca memahami isi buku.

Akhirnya, penulis menyampaikan banyak terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam penyelesaian buku ini, semoga dengan buku ini akan menumbuhkan minat bagi setiap orang untuk terus beraktivitas dan menjaga kebugaran tubuhnya melalui permainan-permainan yang menarik dan menyenangkan. Selamat beraktivitas.

Surabaya, Maret 2012

Penulis

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	iii
Daftar Isi	iv
BAB I Hakikat, Jenis dan Manfaat Permainan	1
A. Hakikat permainan	1
B. Teori-teori bermain	6
C. Jenis-jenis permainan	9
D. Manfaat permainan (bagi fisik, motorik, keterampilan sosial emosional)	15
E. Terapi bermain untuk meningkatkan keterampilan sosial emosional	19
F. Hubungan permainan, olahraga dan pendidikan jasmani	21
BAB II Permainan Kecil	27
A. Pengertian permainan kecil	27
B. Nilai strategis permainan kecil terhadap efektifitas pembelajaran pendidikan jasmani	29
C. Sasaran permainan kecil	31
D. Manfaat permainan kecil dalam peningkatan keterampilan gerak	34
E. Faktor yang mempengaruhi perkembangan keterampilan gerak	35
F. Prinsip-prinsip dasar penyusunan permainan kecil	36
BAB III Permainan Kecil Tanpa Alat	43
A. Mencari kelompok	43
B. Bersatu kita teguh bercerai kita runtuh	44
C. Menjala ikan	45
D. Hitam hijau	48
E. Banjir, gempa, tsunami	50
F. Rajawali mengejar anak ayam	51
G. Bermain angka (ganjil dan genap)	54
H. Karapan sapi	55
I. Benteng-bentengan	58
J. Tom and Jerry versi 1	60
K. Tom and Jerry versi 2	62
L. Tom and Jerry versi 3	64

BAB IV Permainan Kecil Dengan Alat.....	67
A. Dengan menggunakan bola.....	67
1. Estafet bola (lewat atas kepala).....	67
2. Estafet bola (lewat samping kiri badan).....	69
3. Estafet bola (lewat samping kanan badan).....	71
4. Estafet bola (lewat bawah paha).....	74
5. Estafet bola (lewat bawah dengan cara menggelinding).....	77
6. Estafet bola (melintasi kelompok).....	79
7. Estafet bola (melintasi kelompok dengan cara zig-zag).....	81
8. Lempar kejar bola versi 1.....	82
9. Lempar kejar bola versi 2.....	84
10. Berburu binatang versi 1.....	86
11. Berburu binatang versi 2.....	87
12. Curi ekor mas.....	89
13. Bayi belajar.....	91
14. Bola tangan.....	93
15. Bola tangan ganda.....	95
16. Sepak bola karung.....	98
B. Dengan alat selain bola.....	100
1. Pulau impian versi 1.....	100
2. Pulau impian versi 2.....	101
3. Mencuri harta karun.....	102
4. Go back to door.....	104
5. Memasukkan paku ke dalam botol.....	107
6. Kotak pintar.....	108
7. Salome (satu lobang rame-rame).....	111
 BAB V Permainan Kasti, Slag Ball Rounders, dan Kipers.....	 113
A. Permainan Kasti.....	113
B. Permainan Slag Ball.....	117
C. Permainan Rounders.....	122
D. Permainan Kipers.....	127
 Daftar Pustaka.....	 135
Biografi Penulis.....	136

BAB I

HAKIKAT, JENIS DAN MANFAAT PERMAINAN

Setelah kita mempelajari Bab I berikut ini, maka kompetensi yang akan kita peroleh adalah:

1. Menjelaskan hakikat permainan dengan benar
 2. Menyebutkan jenis-jenis permainan
 3. Menjelaskan manfaat permainan bagi aspek fisik, sosial, intelektual dan emosional
-

A. Hakikat Permainan

Setiap orang tidak akan asing dengan istilah bermain. Mulai anak-anak, remaja, orang dewasa hingga lanjut usia tentu mengenal dengan istilah bermain. Dalam kehidupan sehari-haripun mereka semua tentu membutuhkan situasi bermain. Sejak anak-anak, kata bermain sudah merupakan sebagian besar dari kehidupannya.

Hal ini sangat penting bagi dirinya dan merupakan syarat mutlak untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangannya. Sedangkan bagi orang-orang dewasa bermain dapat menyalurkan potensi-potensi yang ada pada dirinya, juga untuk melatih diri dalam hidup bermasyarakat. Dengan bermain dapat dikembangkan kestabilan dan pengendalian emosi yang sangat penting bagi keseimbangan mental. Disamping itu juga dapat dikembangkan kecepatan proses berfikir. Ini disebabkan karena di dalam permainan banyak sekali problema-problema yang harus dipecahkan secara cepat dan tepat.

Bermain dan permainan adalah suatu kegiatan yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan manusia. Setiap insan manusia pada dasarnya membutuhkan aktivitas bermain tidak hanya untuk meningkatkan perkembangan fisik, tetapi juga sosial, intelektual dan emosional. Memang, istilah bermain lebih melekat dalam kehidupan anak-anak, namun bukan berarti orang dewasa tidak membutuhkan aktivitas bermain.

Masa kanak-kanak adalah masa bermain. Memang banyak sekali pemikiran dan teori tentang bermain, tetapi semuanya menekankan betapa pentingnya masa bermain

bagi pertumbuhan fisik dan perkembangan mental seorang anak seutuhnya. Bahkan J. Huisinga, seorang ahli sejarah kebudayaan dan pemikir terkenal, memandang bermain sebagai keistimewaan yang membedakan manusia dari makhluk hidup lainnya; ia menyebut manusia sebagai *homo ludens* justru untuk menegaskan bahwa hanya manusialah yang bermain dalam arti sesungguhnya. Hewan pun terkesan bermain, akan tetapi kesan itu terbentuk oleh cara pandang yang antropomorfis; sebab segala kelakuan hewan yang tampak sebagai gejala bermain pada hakikatnya merupakan latihan persiapan untuk kemudian sanggup bertahan hidup (*survival*) secara mandiri. Demikianlah dalam dunia hewan tidak pernah ada permainan 'baru'; gerak-gerik yang itu-itu juga beralih secara turun-temurun, baik yang tampil sebagai kelincahan individual maupun yang tampak dilakukan secara kolektif. Sedangkan dalam dunia manusia, bermain menjelma dengan cara yang nyaris tak terbatas perwujudannya; lalu ada permainan yang relatif lebih lestari dan ada pula yang lambat laun punah, sementara bermunculan juga jenis-jenis permainan yang baru.

Menurut kamus Wikipedia, bermain merujuk serangkaian aktivitas sukarela yang dilakukan berdasarkan motivasi intrinsik yang secara normal berhubungan dengan kesenangan dan kenikmatan. Secara umum bermain berhubungan dengan dunia anak-anak, tetapi pandangan psikologi positif menyatakan bahwa bermain sangat dibutuhkan oleh semua hewan tingkat tinggi, bahkan oleh manusia dewasa. Bermain adalah dunia kerja anak usia pra sekolah dan menjadi hak setiap anak untuk bermain, tanpa dibatasi usia. Dalam pasal 31 Konvensi Hak-Hak Anak (1990) disebutkan: "hak anak untuk beristirahat dan bersantai, bermain dan turut serta dalam kegiatan-kegiatan rekreasi yang sesuai dengan usia anak yang bersangkutan dan untuk turut serta secara bebas dalam kehidupan budaya dan seni". Bermain dapat diartikan sebagai suatu bentuk kegiatan yang sederhana dan menyenangkan. Bermain adalah kegiatan yang paling disenangi oleh anak-anak. Biasanya bermain adalah penyaluran rasa tertekan yang didapat anak dari rumah jadi sebaiknya bermain itu tertata dengan baik sehingga dapat mempunyai manfaat yang banyak.

Kalau kita lihat bermain itu adalah kegiatan yang digunakan oleh anak untuk meluapkan ekspresi, pelampiasan ketegangan dan menirukan peran orang yang ia kagumi atau yang ia jadikan guru. Jadi dengan kata lain bermain itu aktivitas yang penuh

dengan nuansa keriang yang memiliki tujuan yang melekat didalamnya untuk kegembiraan dan kesenangan. Menurut Rusli Lutan (2001 : 31) yang memaparkan karakteristik "bermain sebagai aktivitas yang dilakukan secara bebas dan sukarela". Bermain itu sendiri pada hakekatnya adalah suatu kesungguhan dan bersama itu pula kita melihat kesungguhan yang menyerap konsentrasi dan tenaga mereka saat melakukan aktivitas bermain itu sendiri. Jadi dengan demikian dapat kita ambil kesimpulan bahwa bermain merupakan suatu kegiatan yang harus dilakukan dengan sungguh-sungguh tetapi bermain bukan merupakan kesungguhan.

Melalui bermain, anak dapat memetik berbagai manfaat bagi perkembangan aspek fisik-motorik, kecerdasan dan sosial emosional. Ketiga aspek ini saling menunjang satu sama lain dan tidak dapat dipisahkan. Bila salah satu aspek tidak diberikan kesempatan untuk berkembang akan terjadi ketimpangan. Mengapa melalui kegiatan bermain? Karena bermain adalah aktivitas yang menyenangkan dan merupakan kebutuhan yang sudah melekat (*inherent*) dalam diri setiap anak. Dengan demikian anak dapat belajar berbagai ketrampilan dengan senang hati, tanpa merasa terpaksa atau dipaksa untuk mempelajarinya. Bermain merupakan jembatan bagi anak dari belajar secara informal menjadi formal. Sebagai contoh, pada awalnya saat bermain dengan balok-balok, anak mempelajari berbagai bentuk geometris -mengetahui namanya -mengenali bentuknya, belajar berkonsentrasi dan menekuni tugasnya. Pengenalan terhadap bentuk menjadi dasar bagi pengenalan terhadap huruf atau angka. Bermain mempunyai banyak manfaat dalam mengembangkan ketrampilan anak sehingga anak lebih siap untuk menghadapi lingkungannya dan lebih siap dalam mengikuti pendidikan pada jenjang yang lebih tinggi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Smith et al; Garvey Rubin, Fein & Vandenberg (dalam Johnson et al, 1999) diungkapkan adanya beberapa ciri kegiatan bermain, yaitu sebagai berikut:

1. Dilakukan berdasarkan motivasi intrinsik, maksudnya muncul atas keinginan pribadi serta untuk kepentingan sendiri.
2. Perasaan dari orang yang terlibat dalam kegiatan bermain diwarnai oleh emosi-emosi yang positif. Walaupun emosi positif tidak tampil, setidaknya kegiatan bermain mempunyai nilai (*value*) bagi anak. Kadang-kadang kegiatan bermain

dibarengi oleh perasaan takut, misalnya saat harus meluncur dari tempat tinggi, namun anak mengulang-ulang kegiatan itu karena ada rasa nikmat yang diperolehnya.

3. Fleksibilitas yang ditandai mudahnya kegiatan beralih dari satu aktivitas ke aktivitas lain.
4. Lebih menekankan pada proses yang berlangsung dibandingkan hasil akhir. Saat bermain, perhatian anak-anak lebih terpusat pada kegiatan yang berlangsung dibandingkan tujuan yang ingin dicapai. Tidak adanya tekanan untuk mencapai prestasi membebaskan anak untuk mencoba berbagai variasi kegiatan. Karena itu bermain cenderung lebih fleksibel, karena tidak semata-mata ditentukan oleh sasaran yang ingin dicapai.
5. Bebas memilih, dan ciri ini merupakan elemen yang sangat penting bagi konsep bermain pada anak-anak kecil. Sebagai contoh, pada anak Taman Kanak-kanak, menyusun balok disebut bermain bila dilakukan atas kehendak anak. Tetapi dikategorikan dalam bekerja, bila ditugaskan oleh guru. Kebebasan memilih menjadi tidak begitu penting bila anak beranjak besar. Menurut hasil penelitian King (1979) pada anak kelas V Sekolah Dasar kesenangan yang didapat (*pleasure*) lebih penting dibandingkan kebebasan untuk memilih sehingga pada usia pra sekolah ke atas, *pleasure* menjadi parameter untuk membedakan bermain dengan bekerja.
6. Mempunyai kualitas pura-pura. Kegiatan bermain mempunyai kerangka tertentu yang memisahkannya dari kehidupan nyata sehari-hari. Kerangka ini berlaku terhadap semua bentuk kegiatan bermain seperti bermain peran, menyusun balok-balok, menyusun gambar dan lain-lain. Realitas internal lebih diutamakan daripada realitas eksternal, karena anak memberi 'makna' baru terhadap objek yang dimainkan dan mengabaikan keadaan objek yang sesungguhnya. Keadaan ini bisa kita simak saat anak bermain tindakan-tindakan anak akan berbeda dengan perilakunya saat sedang tidak bermain. Misalnya anak yang pura-pura naik kuda pada sebatang kayu, atau menganggap sebuah karet sebagai ular. Kualitas 'pura-pura' memungkinkan anak bereksperimen dengan kemungkinan-kemungkinan baru.

Berdasarkan ciri-ciri bermain tersebut, maka suatu aktivitas yang dilakukan seseorang bisa memiliki bentuk yang sama, namun memiliki tujuan dan makna yang berbeda. Sebagai contoh, saat seorang anak bermain sepak bola plastik di kampung dengan teman-temannya cenderung dikategorikan bermain karena hal tersebut dilakukan dengan sukarela, peraturan yang fleksibel, dan dilakukan dengan bebas dalam suasana yang positif. Tetapi atlet timnas sepakbola yang sedang mengikuti latihan sepakbola setiap hari cenderung merupakan aktivitas bekerja karena tuntutan kewajiban dari latihan tersebut. Secara garis besar perbedaan bermain dan bekerja dalam dilihat pada tabel berikut:

Perbedaan Bermain dan Bekerja

Bermain	Bekerja
<ul style="list-style-type: none"> • Sukarela • Memperoleh kesenangan • Merupakan kebutuhan biologis • Alami dan spontan • Tujuan : dalam bermain itu sendiri 	<ul style="list-style-type: none"> • Kewajiban • Untuk tujuan khusus • Kewajiban Sosial • Menuntut pola perilaku tertentu • Tujuan : keuntungan material

Ada berapa keuntungan yang diperoleh dari aktifitas bermain itu bagi anak-anak diantaranya adalah: (1) menambah ekstra energi, (2) mengoptimalkan pertumbuhan seluruh bagian tubuh seperti tulang, otot, dan organ-organ lainnya, (3) dapat meningkatkan nafsu makan anak tersebut, (4) berkembangnya berbagai ketrampilan yang berguna bagi hidupnya, (5) anak dapat mengontol diri, (6) menemukan arti benda-benda yang terdapat di sekelilingnya, (7) kesempatan dapat menerima kemenangan dan kekalahan dengan sikap lapang dada, (8) kesempatan untuk bergaul dengan teman-temannya, (9) merupakan cara untuk mengatasi kemarahan, iri hati, kecewa dan kedukaan. Sebagai pendidik ada beberapa hal yang harus kita perhatikan dalam aktivitas bermain adalah: (1) ekstra energi, (2) waktu yang cukup untuk bermain, (3) alat permainan yang kita butuhkan, (4) ruangan yang cukup untuk bermain, (5) tips cara bermain, dan (6) teman bermain.

B. Teori-Teori Bermain

Darimanakah asalnya bermain? Mengapa seorang anak bisa melakukan bermain tanpa mengenal lelah? Berbagai pertanyaan tentang bermain memunculkan spekulasi tentang teori bermain. Seorang filsuf Yunani, Plato dianggap sebagai orang pertama yang menyadari dan melihat pentingnya nilai praktis dari bermain. Menurut Plato, anak-anak akan lebih mudah mempelajari aritmatika dengan cara membagikan apel kepada anak-anak, Juga melalui pemberian alat permainan miniatur balok-balok kepada anak usia tiga tahun pada akhirnya akan mengantar anak tersebut menjadi seorang ahli bangunan. Filsuf lainnya, Aristoteles berpendapat bahwa anak-anak perlu didorong untuk bermain dengan apa yang akan mereka tekuni di masa dewasa nanti.

Frobel lebih menekankan pentingnya bermain dalam belajar karena berdasarkan pengalamannya sebagai guru, dia menyadari bahwa kegiatan bermain maupun mainan yang dinikmati anak dapat digunakan untuk menarik perhatian serta mengembangkan pengetahuan mereka. Jadi Plato, Aristoteles, Frobel menganggap bermain sebagai kegiatan yang mempunyai nilai praktis. Artinya, bermain digunakan sebagai media untuk meningkatkan ketrampilan dan kemampuan tertentu pada anak.

Beberapa teori-teori klasik tentang bermain yaitu:

a. Teori Surplus Energy

Friedrich Schiller seorang penyair berkebangsaan Jerman (abad 18) dan Herbert Spencer seorang filsuf Inggris di abad 19 mengajukan teori surplus energi untuk menjelaskan mengapa ada perilaku bermain. Herbert Spencer mengemukakan bahwa kegiatan bermain seperti berlari, melompat, bergulingan yang menjadi ciri khas kegiatan anak kecil maupun anak binatang terjadi akibat energi yang berlebihan dan ini hanya berlaku pada manusia serta binatang dengan tingkat evolusi tinggi. Pada binatang yang mempunyai tingkat *evolusi* lebih rendah misalnya serangga, katak; energi tubuh lebih dimanfaatkan untuk mempertahankan hidup. Keterampilan kelompok binatang dengan tingkat *evolusi* rendah sangat terbatas sehingga harus banyak menguras tenaga untuk mempertahankan hidup. Energi berlebih ini dapat diumpamakan sebagai sistem kerja air atau gas yang akan menekan ke semua arah untuk mencari penyaluran.

Tekanan akan lebih kuat dan butuh penyaluran yang lebih banyak bila *volume* air atau gas sudah melebihi daya tampungnya.

b. Teori Rekreasi

Berlawanan dengan teori surplus energi, maka teori rekreasi mengajukan dalil bahwa tujuan bermain adalah untuk memulihkan tenaga yang sudah terkuras saat bekerja. Menurut penggagasnya sang penyair Jerman bernama Moritz Lazarus, kegiatan bekerja menyebabkan berkurangnya tenaga. Tenaga ini dapat dipulihkan kembali dengan cara tidur atau melibatkan dalam kegiatan yang sangat berbeda dengan bekerja. Bermain adalah lawan dari bekerja dan merupakan cara yang ideal untuk memulihkan tenaga. Tentu saja teori yang dikemukakan oleh Lazarus terkesan kurang ilmiah walaupun teori ini bisa menjelaskan aktivitas rekreatif yang dilakukan orang dewasa seperti bermain bola atau catur sebagai selingan setelah bekerja keras.

c. Teori Rekapitulasi

G. Stanley Hall, seorang profesor psikologi dan paedagogi berminat terhadap teori evolusi serta bidang pendidikan, dia juga mempelajari perkembangan anak. G. Stanley Hall meninjau aspek bermain dari teori rekapitulasi, dan gagasannya adalah sebagai berikut: "anak merupakan mata rantai evolusi dari binatang sampai menjadi manusia". Artinya anak menjalankan semua tahapan evolusi, mulai dari protozoa (hewan bersel satu) sampai menjadi janin. Sejak konsepsi atau bertemunya sel telur dengan sperma sampai anak lahir, melampaui beberapa tahap perkembangan yang serupa dengan urutan perkembangan dari species ikan sampai menjadi species manusia. Dengan demikian, perkembangan seseorang akan mengulangi perkembangan ras tertentu sehingga pengalaman-pengalaman 'nenek moyangnya' akan tertampil di dalam kegiatan bermain pada anak (dalam Millar, 1972 dan Johnson et al, 1999). Teori rekapitulasi berhasil memberi penjelasan lebih rinci mengenai tahapan kegiatan bermain yang mengikuti urutan sama seperti evolusi makhluk hidup. Sebagai contoh, kesenangan anak untuk bermain air dapat dikaitkan

dengan kegiatan 'nenek moyangnya', species ikan yang mendapat kesenangan di dalam air. Anak berkeinginan untuk memanjat pohon dan berayun dari satu dahan ke dahan lain sebagai cerminan kebiasaan monyet dan perilaku bermain jenis ini muncul sebelum anak terlibat dalam kegiatan bermain berkelompok. Antara usia 8 -12 tahun, anak senang berkemah, berperahu, memancing, berburu bersama sekelompok ternan dan ini merupakan cermin kebiasaan masyarakat primitif.

d. Teori Praktis

Teori praktis diajukan oleh Karl Groos, seorang filsuf yang meyakini bahwa bermain berfungsi untuk memperkuat instink yang dibutuhkan guna kelangsungan hidup di masa mendatang. Teori ini sering disebut juga teori antisipatori. Dasar teori Groos adalah prinsip seleksi alamiah yang dikemukakan oleh Charles Darwin. Binatang dapat mempertahankan hidupnya karena dia mempunyai ketrampilan yang diperoleh melalui bermain. Bayi yang baru lahir dan juga binatang mewarisi sejumlah instink yang tidak sempurna dan instink ini penting guna mempertahankan hidup. Bermain bermanfaat untuk mahluk yang masih muda dalam melatih dan menyempurnakan instinknya. Jadi tujuan bermain adalah sebagai media latihan dan mengelaborasi ketrampilan yang diperlukan saat dewasa nanti. Contoh bahwa bermain berfungsi sebagai sarana melatih ketrampilan untuk bertahan hidup dapat kita amati pada anak kucing yang lari mengejar dan menangkap bola sebagai latihan menangkap mangsanya. Bayi menggerak-gerakan jari, tangan, kaki, dan yang lain sebagai latihan untuk mengontrol tubuh. Bayi berceloteh melatih otot-otot lidah yang dibutuhkan untuk bicara.

C. Jenis Permainan

Berbicara tentang jenis permainan, maka ada beberapa penulis yang mengelompokkan permainan berdasarkan fungsi dan karakteristik tertentu. Menurut Rusli Lutan (2001: 33) membagi permainan atau games tersebut menjadi 4 kategori utama, yaitu:

1. Agon adalah permainan yang bersifat pertandingan, perlawanan dengan kesempatan yang sama untuk mencapai kemenangan sehingga dibutuhkan pekerjaan fisik yang cukup kuat.
2. Alea adalah permainan yang mengandalkan hasil secara untung-untungan, atau hukum peluang seperti dadu, kartu, relet, dan lain-lain. Sementara kemampuan otot tidak dibutuhkan dalam permainan ini.
3. Mimikri adalah permainan yang memerlukan kebebasan, dan bukan kesungguhan.
4. Illinx adalah permainan yang mencakup perjalanan yang melampaikan kebutuhan untuk bergerak, berpetualang, dan dinamis, lawan dari keadaan diam, seperti berolah raga di alam terbuka atau mendaki gunung.

Selanjutnya, menurut Tedjasaputra (2003) dan Soemitro (1992), tipe permainan bisa dibagi menjadi tipe bermain aktif dan tipe bermain pasif.

1. Tipe Bermain Aktif

Kegiatan bermain aktif adalah kegiatan yang memberikan kesenangan dan kepuasan pada anak melalui aktivitas yang mereka lakukan sendiri. Kegiatan bermain aktif juga dapat diartikan sebagai kegiatan yang melibatkan banyak aktivitas tubuh atau gerakan-gerakan tubuh. Bentuk-bentuk kegiatan bermain yang aktif ini lebih banyak diinginkan untuk kepentingan tumbuh kembang anak. Hanya dengan berperan serta secara aktif, anak-anak akan mendapatkan keuntungan baik secara fisik, mental, sosial dan emosional.

Beberapa macam kegiatan bermain aktif meliputi beberapa kegiatan yaitu:

a. Bermain bebas dan spontan

Ciri dari kegiatan bermain ini dilakukan di mana saja, dengan cara apa saja dan berdasarkan apa yang ingin dilakukan. Maksudnya tidak ada aturan permainan yang harus dipatuhi oleh anak. Selama ia suka, ia bisa melakukannya. Umumnya anak akan melakukan kegiatan bermain bebas dan spontan bila menemukan adanya sesuatu yang baru dan berbeda dari apa yang biasa kita lihat. Atau bisa saja anak bermain bebas dengan mainan baru yang mengundang rasa ingin tahu. Kalau mainan itu menyenangkan dan menantang anak ia akan tahu lebih banyak, maka makin banyak pula waktu yang digunakan untuk bermain bebas. Kegiatan bermain ini umumnya banyak

dijumpai pada anak bayi misalnya saat dia bermain kerincingan di tempat tidurnya. Kegiatan ini akan menumbuhkan sikap inisiatif untuk bertindak, bersikap tenang menghadapi masalah yang tidak diharapkan, bersikap sportif, percaya diri.

b. Permainan (*games*) dan olah raga (*Sport*)

Menurut Bettelheim (dalam Hurlock, 1978), permainan dan olahraga adalah kegiatan yang ditandai oleh aturan serta persyaratan-persyaratan yang disetujui bersama dan ditentukan dari luar untuk melakukan kegiatan dalam tindakan yang bertujuan.

Olah raga selalu berupa kontes fisik sedangkan permainan bisa berupa kontes fisik atau juga kontes mental. Umumnya untuk melakukan kegiatan olahraga, dituntut keterampilan fisik ataupun aturan permainan yang lebih ketat.

Istilah *sport* seringkali digunakan untuk kontes yang membutuhkan pengaturan kelompok seperti pada olah raga bola basket, sepak bola, bola voli dan lain-lain. Kontes yang dilakukan anak-anak umumnya tergolong pada permainan (*games*).

Kalau pada mulanya anak lebih banyak melakukan permainan yang individual, lambat laun ia berusaha bermain lebih baik dari anak-anak lainnya. Secara bertahap anak mampu bekerjasama dengan pemain lain sehingga akan lebih memperoleh kepuasan dari kegiatan olah raga yang pada umumnya dicapai saat memasuki masa remaja. Hal ini akan menumbuhkan keterampilan sosial. Selain itu keterampilan emosional juga akan terbentuk ketika seorang anak menyesuaikan diri dan berusaha menerima dirinya ketika mengalami kekalahan dalam suatu kompetisi.

c. Musik .

Aktivitas musik bisa digolongkan dalam bermain aktif ketika anak melakukan kegiatan musik seperti bernyanyi atau memainkan alat musik. Bernyanyi merupakan kegiatan yang paling banyak dilakukan karena tidak membutuhkan keahlian tertentu. Manfaat yang diterima dari kegiatan ini

yaitu menjadi media ekspresi diri, sosialisasi dan memupuk rasa percaya diri pada anak.

2. Tipe Bermain Pasif

Hiburan (*amusement*) merupakan salah satu bentuk bermain pasif. Kegiatan menonton hiburan atau permainan olahraga menjadi aktivitas bermain pasif. Kegiatan ini lebih banyak dilakukan oleh siswa usia remaja bersama teman-temannya. Walaupun ada manfaat dari bermain pasif, namun nilai-nilai yang diperoleh tidak sebanyak kegiatan bermain aktif. Beberapa sumbangan yang diperoleh dari bermain pasif adalah sebagai berikut:

- Sebagai sumber pengetahuan
- Menambah perbendaharaan kata dan pemahaman untuk berkomunikasi dengan orang lain.
- Meningkatkan pemahaman sosial melalui identifikasi tokoh cerita sehingga membantu menyesuaikan diri dengan kehidupan masyarakat
- Mengembangkan kreatifitas dan daya imajinasi

3. Tipe Bermain Intelektual

Soemitro (1992) menambahkan satu tipe bermain yaitu tipe intelektual. Hal ini bukan berarti bentuk bermain yang lain tidak memerlukan intelektual, namun semua mengakui bahwa bermain catur, dam-daman, monopoli, *scrabble* dsbnya memerlukan pemikiran yang mendalam serta konsentrasi yang terpusat. Namun demikian, tetaplah diingatkan bahwa anak-anak membutuhkan kegiatan fisik yang optimum dalam bermain. Tubuh yang masih muda memerlukan latihan-latihan yang giat dan teratur untuk meningkatkan fungsi-fungsi organ.

Selanjutnya permainan juga dapat dikelompokkan berdasarkan jumlah pemain, sifat permainan dan alat yang digunakan.

1. Pengelompokkan berdasarkan jumlah pemain. Berdasarkan jumlah pemain, permainan dapat dikelompokkan menjadi:

a. Permainan perorangan

Permainan perorangan adalah permainan yang lebih menonjolkan kegiatan individu atau perorangan. Permainan perorangan ini dapat dibagi menjadi dua yaitu permainan perorangan sendirian dan permainan perorangan berhubungan. Permainan perorangan sendirian adalah permainan dimana seseorang dianggap hanya bermain seorang diri, aktif bergerak sendiri dan tidak membutuhkan pemain lain.

Sedangkan permainan perorangan berhubungan yaitu adanya hubungan antara pemain satu dengan pemain lain dan saling berkaitan sehingga memaksa mereka untuk saling bersaing dalam satu kompetisi. Oleh karena itu permainan ini membutuhkan lebih dari satu orang. Jenis permainan perorangan disini adalah permainan lempar sasaran, permainan egrang kaleng dan permainan lari bolak-balik.

1) Karakteristik perorangan

Dari masing-masing individu mempunyai kualitas diri dan sifat-sifat yang berbeda antara satu dengan yang lainnya, sehingga ini membawa konsekuensi bahwa setiap individu mempunyai potensi yang berbeda untuk meraih keberhasilan dalam mempelajari sesuatu khususnya ketrampilan gerak tertentu. Namun sebenarnya bahwa pencapaian hasil belajar bukan dominan dipengaruhi oleh sifat bawaan, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan. Akan tetapi perbedaan kemampuan terjadi terutama sangat dipengaruhi oleh kualitas fisik yang berbeda-beda, dan perbedaan kualitas fisik dapat terjadi karena pengalaman setiap orang berbeda-beda.

2) Kelebihan dan Kekurangan permainan perorangan

Pada dasarnya permainan perorangan identik dengan permainan yang menonjolkan sikap individu. Individu tersebut diberi kebebasan untuk melakukan gerakan yang sesuai dengan hasrat atau keinginannya tanpa diberi bantuan dari teman atau orang lain. Berdasarkan uraian di atas maka permainan perorangan memiliki kelebihan diantaranya:

- Meningkatkan kemandirian anak tersebut karena kemampuan murni berasal dari diri sendiri bukan bantuan dari orang lain.
- Dapat meningkatkan rasa percaya diri dan motivasi pada diri pelaku
- Meningkatkan kompetisi antar siswa yang akan berimbas pada peningkatan kemampuan motorik.

Disamping itu permainan perorangan juga memiliki kelemahan:

- Siswa kurang memiliki semangat dalam melakukan permainan apabila permainan itu merasa sulit bagi mereka.
- Membentuk sikap dominansi diri sehingga terkadang perlu penyesuaian waktu lebih lama saat bekerjasama dengan teman.

b. Permainan beregu

Pengertian permainan beregu adalah permainan yang pesertanya harus menjadi bagian dari regu atau kelompok tersebut. Jumlah peserta regu tergantung permainan apa yang hendak dimainkan, dan tujuan dari permainan beregu selain meningkatkan gerak motorik anak tersebut tapi juga diharapkan dapat terjadi komunikasi sehingga terbina kekompakan, rasa saling memiliki, keakraban dan memupuk rasa kebersamaan. Tujuan lain dari permainan beregu ini, menciptakan suasana yang sehat dalam persaingan serta meningkatkan semangat perjuangan yang bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Contoh permainan beregu disini adalah permainan lempar bola berpasangan, permainan egrang, bakiak dan permainan sepak bola.

1) Karakteristik beregu

Manusia adalah makhluk sosial yaitu manusia tidak bisa hidup tanpa bantuan orang lain. Pengertian itu bisa dilihat dalam kehidupan sehari-hari karena tanpa bantuan orang lain manusia tidak bisa mencukupi kebutuhannya. Oleh karena itu manusia harus hidup berkelompok dan membentuk suatu organisasi dalam usaha untuk memenuhi kebutuhan tersebut. Karena pada hakekatnya kemampuan manusia terbatas.

Kelompok adalah kumpulan beberapa orang atau benda yang berkumpul dan atau dikumpulkan menjadi satu ikatan atau kumpulan. Dalam

kelompok, manusia dapat berintegrasi dan saling bekerja sama, namun juga bisa melahirkan perbedaan dan pertentangan yang menyebabkan kelompok tersebut pecah dan bercerai berai.

Kelompok selalu dinamis sehingga keterlibatan seseorang dalam kelompok akan mengasah orang tersebut untuk memiliki keterampilan menyesuaikan diri dengan baik. Interaksi kelompok juga dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal.

Faktor internal dianggap sebagai unsur penting karena manusia mempunyai kecakapan yang berbeda satu sama lain. Disamping itu komunikasi juga sangat berperan dalam membuat kelompok manusia yang dinamis.

Faktor eksternal adalah faktor lingkungan dimana kelompok harus bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan tersebut. Faktor internal dan eksternal tersebut sangat mempengaruhi kelompok sehingga untuk menjaga kelangsungan hidupnya kelompok tersebut harus senantiasa menyesuaikan diri.

2) Kelebihan permainan beregu

Permainan beregu mempunyai beberapa kelebihan diantaranya adalah:

- Dapat membangkitkan kepekaan diri seseorang terhadap anggota lainnya dalam kelompok sehingga timbul rasa saling menghargai, saling keterbukaan dan saling toleransi.
- Dapat menimbulkan rasa solidaritas dari seluruh anggota kelompok sehingga timbul partisipasi yang spontan atau tidak disengaja dalam rangka mencapai tujuan bersama.

3) Kekurangan permainan beregu

- Adanya siswa yang kurang disukai akan menimbulkan perpecahan dalam kelompok sehingga tidak terjadi kerja sama atau kekompakan.
- Jika ada siswa yang melakukan kesalahan atau merugikan kelompok, maka semua anggota kelompoknya juga akan mendapat hukuman.

2. Pengelompokan berdasarkan sifat permainan

Berdasarkan sifat permainan, maka permainan dapat dikelompokkan menjadi :

- a. Permainan untuk mengembangkan fantasi
- b. Permainan untuk mengembangkan keterampilan sosial
- c. Permainan untuk mengembangkan kemampuan berpikir
- d. Permainan untuk mengembangkan rasa seni
- e. Permainan untuk mengembangkan kemampuan bahasa
- f. Permainan untuk mengembangkan aspek-aspek fisik
 - 1) Permainan untuk meningkatkan kekuatan
 - 2) Permainan untuk meningkatkan ketahanan
 - 3) Permainan untuk meningkatkan ketangkasan
 - 4) Permainan untuk meningkatkan reaksi dan lain-lain

3. Pengelompokan berdasarkan alat yang digunakan

Berdasarkan alat yang digunakan, maka permainan dapat dikelompokkan menjadi :

- a. Permainan tanpa alat
- b. Permainan dengan alat
 - 1) Permainan dengan bola
 - a) Permainan dengan bola kecil
 - b) Permainan dengan bola besar
 - 2) Permainan dengan alat non bola
 - a) Permainan dengan balok
 - b) Permainan dengan tongkat
 - c) Permainan dengan tali
 - d) Permainan dengan simpai
 - e) Permainan dengan sputangan
 - f) Permainan dengan gada dan lain-lain

4. Pengelompokan berdasarkan lapangan yang digunakan

Berdasarkan lapangan yang digunakan, maka permainan dapat dikelompokkan menjadi :

- a. Permainan lapangan besar
 - b. Permainan lapangan kecil
5. Pengelompokkan berdasarkan bentuk penyajiannya
- a. Permainan dengan bentuk perlombaan
 - b. Permainan dengan bentuk tugas
 - c. Permainan dengan bentuk komando
 - d. Permainan dengan bentuk meniru dan berceritera
6. Pengelompokkan berdasarkan peraturan dan organisasi
- Berdasarkan peraturan dan oragnisasinya, maka permainan dikelompokkan menjadi :
- a. Permainan kecil
 - b. Permainan besar

D. Manfaat Permainan (bagi fisik, motorik, keterampilan sosial dan emosional)

Kita, para orang tua kerap kali terus saja kebingungan bagaimana membuat anak-anak giat belajar dan tidak keasyikan bermain. Sisi lain para ahli pendidikan dan juga perkembangan anak mengajukan seribu alasan, bahwa bermain merupakan hal yang bermanfaat bagi anak-anak. Terlebih masa-masa kecil yang dianggap sebagai *The golden age*, adalah masanya bermain. Dan setiap 'pelajaran' yang ingin disampaikan oleh orang tua atau pendidik akan menjadi lebih bermakna bila dilakukan melalui permainan atau sambil bermain.

1. Bermain (*Play*)

Disertai dengan tujuan bermain, Gusril dalam disertasinya tahun 2004. menyimpulkan bahwa tujuan anak dalam melakukan permainan dapat ditinjau dari beberapa aspek sebagai berikut: (1) aspek kognitif antara lain menambah wawasan bermain dan melatih pola pikir, (2) aspek psikomotorik antara lain terampil dalam bermain dan melatih fisik anak}; (3) menyenangkan hati, (4) aspek sosial antara lain menambah pergaulan dan keakraban, rekreasi dan agar tidak dihina. Selain itu

perasaan anak setelah melakukan bermain antara lain merasa senang, gembira, hilang ketegangan, bugar dan bersemangat.

Dari dialog yang seringkali penulis alami dengan para orang tua atau pendidik anak usia dini, pertanyaan yang muncul adalah , bagaimana mengajarkan suatu 'kemampuan atau keterampilan' terutama membaca dan berhitung melalui permainan. Meskipun permainan tidak hanya sebagai media untuk mengajarkan kemampuan kognitif semata. Pendidikan kita tidak dapat dipungkiri masih mengagungkan kemampuan berpikir logis sebagai hal yang utama. Terlepas dari itu semua, seberapa banyak hal yang dapat kita ajarkan melalui permainan tertentu, menjadi begitu relevan. Kita tidak perlu meragukan bahwa permainan itu begitu menyenangkan sekaligus memiliki manfaat yang luar biasa .

Secara umum bermain dan permainan pada anak memiliki manfaat sebagai berikut:

- Keceriaan dan kesenangan
- Keterampilan baru dalam bentuk perkembangan fisik, motorik kasar dan motorik halus.
- Sosialisasi (perkembangan sosial)
- Mengetahui aturan
- Keberhasilan dalam mengikuti permainan membuat anak semakin percaya diri
- Membantu perkembangan berpikir (berhitung dan membaca), antara lain mengenal konsep besar dan kecil, panjang, pendek, dll. Mengetahui peran, merangsang imajinasi dan fantasi dan memperluas wawasan.
- Perkembangan emosi dengan Terapi bermain adalah suatu terapi interaksi sosial yang menyediakan mengekspresikan perasaan, mengatasi kecemasan dan tekanan emosi sehingga siswa dapat mengelola emosi diri sendiri dan memahami emosi orang lain dengan lebih baik.

E. Terapi Bermain Untuk Meningkatkan Keterampilan Sosial Emosional

Kesempatan untuk belajar keterampilan sosial-emosional dan meningkatkan ketahanan emosional. Sementara kebanyakan anak belajar keterampilan sosial dari mengamati orang lain atau melalui instruksi yang eksplisit, yang lain belum belajar atau

tidak menerapkan keterampilan pro sosial dan membutuhkan pengajaran tambahan, latihan dan pembinaan. Kecenderungan alami anak-anak untuk bermain menyediakan cara yang sangat memotivasi untuk melibatkan mereka dalam belajar keterampilan pro sosial. Anak-anak cenderung dengan pribadi yang menyelesaikan masalah dengan agresi, kurangnya persahabatan, manajemen kemarahan dan pembohong.

Membangun hubungan baik bisa rumit, terutama jika seorang anak oposisi dan tidak menghargai perhatian ekstra yang disediakan. Permainan dapat memotivasi anak-anak dengan cepat, terutama jika anak tersebut berada pada sekelompok kecil dengan teman-teman. Beri mereka sebuah dadu dan beberapa kotak di papan tulis dan mereka akan bermain dengan Anda sebagai teman seusianya.

Buang di beberapa insentif dan sebelum mereka tahu itu, mereka sedang bersenang-senang, berbicara tentang isu-isu yang diangkat dalam permainan dan mempraktekkan keterampilan baru. Sementara memainkan permainan, situasi konflik muncul secara alami, memberikan kesempatan kepada model dan mengajarkan keterampilan pro sosial.

Dengan menggunakan metode *Life Space Interview* (LSI), terapis, guru, orang tua dan karir pelatih anak-anak dapat melalui krisis, membantu mereka memperoleh wawasan mereka sendiri dan perilaku orang lain sambil belajar bahasa resolusi konflik dan empati.

Terapi bermain memiliki manfaat bagi anak-anak, yaitu:

1. *Pertama*, anak-anak 'terjaga' ketika berhadapan dengan prospek 'bermain'. Mereka langsung terlibat dalam situasi sosial yang mengajarkan keterampilan saat mereka sedang bersenang-senang. Mereka yang akrab dengan unsur-unsur bermain seperti *turn-taking*, aturan menjaga, menang, kalah dan kerja sama.
2. *Kedua*, sementara anak-anak secara aktif terlibat dengan proses bermain game, tantangan sosial dan emosional muncul saat mendidik 'atau krisis terjadi, sehingga memberikan pengalaman belajar bermakna dengan segera.

3. *Ketiga*, terapi bermain anak-anak dengan menyediakan lingkungan yang aman untuk mempraktekkan keterampilan baru. Anak-anak merasa santai dan arus diskusi mudah dalam pengaturan ini.
4. *Keempat*, pengamatan klinis dapat dilakukan dan ditarik kesimpulan tentang anak-anak yang tidak meningkatkan penggunaan keterampilan prososial setelah pembelajaran ekstra dan pemanduan praktek. Adanya sindrom organik, masalah kesehatan mental atau masalah perlindungan anak perlu diselidiki.

Kemajuan permainan pada pengembangan keterampilan dan kompleksitas dengan fokus yang kuat pada intervensi awal, mulai dari usia 4-14. Permainan dapat digunakan secara berurutan selama enam sampai delapan minggu dan satu sesi untuk menutup keterampilan tertentu. Anak-anak muda akan mulai dengan permainan 'Persiapan Bersama' dan bekerja dengan 'Teman yang Ramah' dan mungkin untuk 'Pemikir Ulang'.

Anak-anak berusia delapan atau sembilan atau yang lebih tua akan mulai dengan 'Teman yang Ramah', Pengusik 'atau Pemikir ulang, tergantung pada pengembangan keterampilan yang dibutuhkan. Permainan dapat digunakan dengan individu, kelompok atau anak-anak seluruh kelas.

F. Hubungan Permainan, Olahraga dan Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga.

Pendidikan Jasmani memiliki peran yang sangat penting karena memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan olahraga yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Pendidikan Jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-sosial), dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang.

Dengan Pendidikan Jasmani siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil, memiliki kebugaran jasmani, kebiasaan hidup sehat dan memiliki pengetahuan serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) serta pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosi dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan memiliki tujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut:

1. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.
2. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
3. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.
4. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.
5. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis.
6. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.
7. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

Ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan adalah sebagai berikut:

1. Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan beladiri, serta aktivitas lainnya.
2. Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya.
3. Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai, serta aktivitas lainnya.
4. Aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya.
5. Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya.
6. Pendidikan luar kelas, meliputi: piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung.
7. Kesehatan, meliputi penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri, dan secara implisit masuk ke dalam semua aspek.

Berdasarkan tujuan tersebut, maka permainan menjadi bentuk aktivitas yang sangat penting untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani. Kedudukan permainan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu:

1. Ruang Lingkup Materi

Sebagaimana diuraikan di atas, bahwa salah satu ruang lingkup pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan adalah permainan dan olahraga. Pada ruang lingkup ini,

tentunya guru dituntut banyak menguasai berbagai aktivitas permainan dan olahraga. Istilah permainan dalam kelompok ini lebih banyak dipahami sebagai beberapa bentuk permainan sederhana yang bisa diberikan untuk siswa sekolah dasar seperti permainan tanpa alat yaitu menirukan gerak tumbuhan atau hewan, kejar-kejaran, maupun permainan dengan alat seperti lompat tali, lempar tangkap bola, bermain simpai dsbnya. Selain itu, guru juga dituntut banyak mengadopsi beberapa permainan tradisional yang mungkin bisa diterapkan untuk siswa sekolah dasar atau menengah seperti kasti, kipers, slag ball dan rounders.

Istilah olahraga digunakan untuk menunjukkan suatu aktivitas permainan yang telah berkembang dengan peraturan-peraturan permainan yang baku, bahkan aktivitas ini telah berkembang menjadi olahraga yang memiliki induk organisasi. Contoh kategori aktivitas olahraga dalam kelompok ini yaitu olahraga bola voli, sepak bola, bola basket, tenis meja, bulutangkis, atletik, beladiri dsbnya.

Guru dituntut untuk mengembangkan permainan dalam aktivitas olahraga dengan tujuan meningkatkan minat siswa dan menyesuaikan pembelajaran gerak melalui media olahraga sesuai pertumbuhan dan perkembangan siswa. Oleh karena itu, dalam hal ini guru dituntut banyak mengembangkan berbagai modifikasi cabang olahraga sesuai karakteristik siswa. Jadi istilah permainan bagi guru pendidikan jasmani dalam menerapkan berbagai cabang olahraga adalah dalam bentuk modifikasi berbagai permainan olahraga.

2. Sebagai Bagian Pemanasan

Memasuki akhir sekolah menengah pertama (SMP) dan memasuki sekolah menengah atas (SMA) biasanya pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan mulai banyak menerapkan materi dan pokok bahasan yang mengarah pada cabang olahraga tertentu. Sebagian siswa justru menginginkan bermain olahraga tertentu dengan peralatan yang sesungguhnya seperti sepak bola, futsal, bola voli, bola basket, bulutangkis dsbnya.

Namun jika kondisi seperti di atas dibiarkan terus menerus, maka tujuan pembelajaran pendidikan jasmani yang sesungguhnya tidak akan tercapai. Selain banyak siswa yang kurang memiliki *interest* dan kemampuan berolahraga merasa

tersisihkan, mereka juga bisa mengalami kejenuhan (*boredom*) dalam mengikuti pembelajaran penjasorkes.

Dalam kondisi demikian, maka permainan bisa diberikan oleh guru penjasorkes saat pemanasan (*warm up*) yaitu sebelum siswa menerima materi inti. Selama ini, banyak siswa merasa bosan karena setiap kali pembelajaran penjasorkes, selalu diawali dengan bentuk pemanasan yang monoton yaitu penguluran (*stretching*), lari putar lapangan, dan senam. Bentuk pemanasan ini dilakukan dalam suasana yang kaku, terpusat, dan kurang bervariasi. Oleh karena itu, untuk mengatasi kebosanan dan kejenuhan, maka guru perlu mengembangkan berbagai permainan yang bisa digunakan sebagai pengganti atau variasi bentuk pemanasan yang monoton. Pada dasarnya tujuan pemanasan dilakukan adalah untuk a) meningkatkan suhu tubuh, b) melenturkan otot-otot yang masih kaku, c) menyiapkan bagian-bagian tubuh yang banyak digunakan untuk materi inti, dan d) tentunya untuk meminimalisi terjadinya cedera.

Berdasarkan tujuan tersebut, maka permainan menjadi suatu sarana strategis untuk mengganti bentuk pemanasan yang monoton. Contoh-contoh bentuk permainan yang bisa dilakukan yaitu benteng-bentengan, menjala ikan, lempar tangkap bola, boy-boy-an, kucing tikus dengan bola dsbnya.

Pembelajaran pendidikan jasmani di SD/MI sebagian besar dikemas dalam bentuk permainan (*game*). Program pendidikan jasmani lebih berorientasi kepada kebutuhan siswa sebagai subyek didik dan bukan sebagai obyek didik. Oleh karena itu, metode yang digunakan menekankan pada aktivitas fisik yang memungkinkan siswa dalam suasana gembira, dapat bereksplorasi, menemukan sesuatu secara tidak langsung dan lain-lain.

Permainan adalah sebuah pintu unik meningkatkan daya intelektual anak. Mengapa demikian? Sebab, perkembangan mental dan kecerdasan anak, bahkan yang mengalami malnutrisi sekali pun tetap berkembang saat anak senang bermain di usia pra sekolah. Permainan bisa kita sebut dengan sebuah menu yang disajikan dalam melakukan aktivitas bermain, sehingga permainan adalah bagian dari bermain yang mempunyai metode atau cara tertentu sesuai situasi, kondisi, dan mempunyai

peraturan-peraturan yang berlaku dan wajib ditaati oleh peserta bermain itu sendiri. Dengan demikian dalam diri siswa akan tumbuh rasa keberanian, semangat, dan kejujuran.

BAB II

PERMAINAN KECIL

Setelah kita mempelajari Bab II berikut ini, maka kompetensi yang akan kita peroleh adalah:

1. Memahami pengertian permainan kecil
 2. Menyadari dan memahami nilai strategis permainan kecil terhadap efektifitas pembelajaran pendidikan jasmani
 3. Memiliki pengetahuan dan keterampilan tentang prinsip-prinsip dasar penyusunan permainan kecil
-

A. Pengertian Permainan Kecil

Istilah “permainan kecil” seringkali disalahpersepsikan dengan istilah “permainan bola kecil”. Banyak sekali pembina olahraga dan guru-guru pendidikan jasmani di sekolah mengabaikan istilah tersebut dan menggunakannya secara tumpang tindih, padahal istilah tersebut memiliki makna yang sangat berbeda. Jika mereka ditanya “apakah tenis meja termasuk permainan kecil?” , mereka menjawab “iya”. Sebaliknya jika mereka ditanya “apakah lempar tangkap bola basket dengan formasi acak di dalam kotak bujursangkar termasuk permainan bola besar?” pasti jawabnya juga dengan yakin “iya”. Jadi apa beda permainan kecil dan permainan besar? Lalu apakah permainan bola besar sama juga dengan permainan besar? Memang sekilas istilah tersebut cukup membuat anda bingung, tetapi berikut penjelasan secara jelas tentang peristilahan tersebut, sehingga ke depan diharapkan guru, pembina dan orang-orang yang tertarik di bidang aktivitas gerak dan permainan bisa menggunakan istilah ini dengan tepat.

Secara umum, permainan dibagi menjadi dua yaitu permainan kecil dan permainan besar.

1. Permainan Kecil (Permainan Tradisional)

Permainan kecil adalah suatu bentuk permainan yang tidak mempunyai peraturan baku, baik mengenai peraturan permainannya, alat-alat yang digunakan, ukuran lapangan, maupun lama permainannya. Hal ini dapat disesuaikan dengan keadaan atau situasi. Disamping itu belum mempunyai induk organisasi baik yang bersifat nasional maupun internasional. Permainan kecil ini sering diterjemahkan dalam bahasa Inggris sebagai *traditional games*, artinya permainan-permainan yang banyak diadopsi dari permainan tradisional yang ada di masyarakat.

Permainan tradisional merupakan permainan yang telah di mainkan oleh anak-anak pada suatu daerah tertentu secara tradisi. Yang dimaksud tradisi disini adalah permainan ini telah diwariskan dari generasi yang satu ke generasi berikutnya. Pada waktu sekarang ini mungkin sekali permainan itu tidak lagi dimainkan oleh anak-anak. Permainan yang merupakan hasil budi daya manusia pada masa lampau itu, sebenarnya telah menggairahkan anak untuk bersenang-senang dan mempunyai pengaruh yang sangat bermakna pada perkembangan anak-anak. Permainan tradisional sudah di kenalkan sejak nenek moyang kita dulu. Permainan ini tidak memerlukan biaya, bahkan sangat mudah di mainkannya. Permainan yang banyak diminati oleh anak-anak ada bermacam-macam. Ada congklak, petak umpet maupun gobak sodor. Namun demikian, bukan berarti seseorang harus melakukan permainan tradisional sesuai peraturan yang ada secara mengikat, namun yang dimaksud dengan permainan kecil adalah bahwa permainan tersebut dapat dilakukan dengan mengubah peraturan, sarana, lapangan dan sebagainya. Jadi istilah permainan kecil tidak selalu berarti permainan itu berasal dari permainan tradisional di masyarakat, tetapi guru atau pembina bisa juga mengkreasi suatu permainan baru yang melibatkan aspek kognitif, afektif dan psikomotor dengan peraturan-peraturan yang tidak mengikat dan disesuaikan dengan karakteristik siswa atau peserta didik. Permainan kecil bisa dilakukan dengan alat atau tanpa alat, bisa pula dilakukan perorangan atau kelompok, bisa dilakukan dalam ruangan (*indoor*) atau luar ruangan (*outdoor*). Jenis-jenis permainan kecil selanjutnya akan dibahas di bab selanjutnya.

2. Permainan Besar

Permainan besar adalah suatu bentuk permainan yang mempunyai peraturan-peraturan baku, baik peraturan tentang fasilitas dan perlengkapan maupun peraturan permainan dan perwasitan. Permainan ini umumnya sudah memiliki induk organisasi tingkat nasional maupun tingkat internasional. Jadi istilah permainan besar ini lebih mengacu kepada olahraga resmi yang selama ini banyak dikenal dalam berbagai ajang kompetisi. Dalam hal ini, permainan besar memiliki peraturan permainan yang baku atau mengikat. Tentunya anda sudah mengenal perbedaan peraturan permainan dan peraturan pertandingan. Peraturan permainan adalah peraturan baku yang telah ditetapkan oleh induk organisasi dari aktivitas olahraga tersebut misalnya dalam sepak bola jika bola terkena tangan, maka pemain terkena aturan *hands ball* artinya merupakan kesalahan pemain sehingga tim lawan mendapatkan kesempatan untuk melakukan tendangan bebas, dalam bola basket jika pemain berada di daerah tembakan lebih dari tiga detik mendapatkan hukuman (*fault*). Itu adalah contoh-contoh dari peraturan permainan suatu cabang olahraga. Selanjutnya peraturan pertandingan adalah peraturan yang mengatur jalannya pertandingan seperti sistem pertandingan yang digunakan, aturan *walk over* (WO) dsbnya.

Resume tabel Permainan Kecil dan Permainan Besar

Permainan Kecil	Permainan Besar
<ul style="list-style-type: none">• Tidak memiliki induk organisasi• Tidak memiliki peraturan permainan yang baku• Menggunakan alat-alat modifikasi• Tujuan lebih menekankan kesenangan dan kegembiraan	<ul style="list-style-type: none">• Punya induk organisasi resmi• Memiliki pedoman peraturan permainan yang baku (standart)• Menggunakan alat-alat standart• Tujuan selain untuk kesenangan, juga untuk prestasi di bidang olahraga.

B. Nilai Strategis Permainan Kecil Terhadap Efektifitas Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Bermain merupakan bagian yang sangat penting dalam proses pendidikan. Beberapa penelitian di Fakultas Ilmu Keolahragaan menyatakan bahwa dengan berbagai bentuk permainan kecil, minat dan motivasi siswa dalam belajar makin meningkat. Dengan meningkatnya minat dan motivasi, maka hasil belajarpun akan meningkat.

Bermain bagi anak bukan hanya sekedar bermain, tetapi bermain merupakan salah satu bagian dari proses pembelajaran. Dalam bermain itu anak bisa menerima banyak rangsangan selain dapat membuat dirinya senang juga dapat menambah pengetahuan anak. Dalam proses belajar, anak-anak mengenalnya melalui permainan karena tidak ada cara yang lebih baik yang dapat merangsang perkembangan kecerdasan otaknya melalui kegiatan melihat, mendengar, meraba, dan merasakan, yang semuanya itu dapat dilakukan melalui kegiatan bermain. Kegiatan ini terus di rangsang agar simpul-simpul saraf pada otak tidak vakum.

Beberapa pendidik mengatakan bahwa bermain adalah belajar menyesuaikan diri dengan keadaan lingkungan. Dengan bermain, anak-anak akan mengenal ciri-ciri dan sifat setiap benda yang dimainkan. W.R Smith, seorang psikolog mengatakan bahwa bermain adalah dorongan langsung dari dalam diri individu, yang bagi anak-anak merupakan pekerjaan, sedang bagi orang dewasa lebih dirasakan sebagai kegemaran (hobi).

Pendidikan modern berpendapat bahwa bermain merupakan alat pendidikan, Pendidikan yang baik akan mengetengahkan bermain sebagai alat pendidikan. Pestalozzi, seorang pedagog terkenal dari Swiss pada abad 18 dan 19 menyatakan bahwa bermain mempunyai nilai-nilai untuk mengembangkan harmoni antara jiwa dan raga. Frobel, seorang pendidik Jerman, percaya bahwa salah satu alat terbaik untuk mendidik anak-anak adalah melalui bermain. John Locke, seorang filsuf abad ke 17 dari Inggris meyakini bahwa bermain dapat membantu dalam usaha mencapai tujuan pendidikan. Rosseau juga menekankan bermain sebagai sarana yang sangat bermanfaat dalam perkembangan anak. Montessori sangat menghargai nilai-nilai yang terdapat dalam permainan pada masa kanak-kanak. Baik sekolah Frobel maupun Montessori menerapkan suatu pemikiran bahwa anak-anak belajar sesuatu dalam bermain. Jadi mereka menggunakan bermain sebagai sarana aalat untuk mendidik.

Saat bermain, semua fungsi baik jasmani maupun rohani anak ikut terlatih. Dalam dunia pendidikan diakui suatu pernyataan bahwa makin banyak kesempatan bermain, makin sempurna penyesuaian anak terhadap keperluan hidupnya di masyarakat.

Olahraga tidak lepas dari permainan apalagi olahraga yang diajarkan di sekolah dasar akan selalu melekat pada permainan itu. Kita lihat contoh ketika anak bermain bola dan memperebutkan bola itu dan pada saat itu juga mereka banyak mengekspresikan gerakan lokomotor, non lokomotor dan manipulatif.

Bermain tidak lepas dari gerak sehingga gerak adalah kehidupan dan apabila gerak tersebut berhenti maka kehidupannya pun akan berakhir. Dengan demikian sejalan dengan pendidikan jasmani di Sekolah Dasar, yang dimana dijelaskan dalam Kurikulum Berbasis Kompetensi (2004 : 6) sebagai berikut:

1. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri dan demokratis melalui aktivitas jasmani.
2. Mengembangkan kemampuan gerak dan ketrampilan berbagai macam permainan dan olahraga.
3. Mengembangkan ketrampilan pengelolaan diri dalam upaya mengembangkan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani.

C. Sasaran Permainan Kecil

Permainan-permainan tradisional memiliki nilai positif, misalnya anak menjadi banyak bergerak sehingga terhindar dari masalah obesitas anak. Sosialisasi mereka dengan orang lain akan semakin baik karena dalam permainan dimainkan oleh minimal 2 anak. Selain itu, dalam permainan berkelompok mereka juga harus menentukan strategi, berkomunikasi dan bekerja sama dengan anggota tim. Kendalanya adalah terbatasnya lapangan di kota-kota besar, sementara banyak permainan yang memerlukan arena yang luas. Kendala besar lainnya adalah karena larangan dari orang tua. Mereka takut anak-anak mereka terluka, kotor atau kulit anak menjadi terbakar karena bermain di lapangan terbuka. Hasilnya, banyak orang tua yang memberikan mainan elektronik yang disukai anak. Padahal permainan ini cenderung membuat anak

sulit bersosialisasi sehingga anak menjadi pemalu, penyendiri dan individualistis. Juga makin banyak anak menjadi obesitas karena kurang bergerak.

Jadi permainan kecil memiliki manfaat yang sangat besar dalam pendidikan jasmani yaitu :

1. Meningkatkan Nilai-Nilai Fisik (Kesehatan)

Dalam bermain anak akan berlari, meloncat, melompat, berjengket, mengangkat, mendorong dan menarik. Semua kegiatan ini tanpa disadarinya akan mempengaruhi otot-otot mereka akan lebih kuat. Anak yang bermain terus menerus dalam waktu yang lama, merupakan kesempatan yang sangat baik untuk peningkatan daya tahan otot setempat.

Anak yang bermain gobak sodor akan mengalami lari cepat kemudian berhenti dan lari cepat lagi, dan terus menerus dilakukan berulang-ulang. Tanpa sengaja, anak berlatih secara interval. Hal ini tentu saja akan mempengaruhi anak dalam peningkatan daya tahan kardiovaskuler sehingga jantung dan paru-parunya lebih kuat.

Dalam permainan terdapat beberapa permainan yang memaksa anak untuk meliuk, memilin badan, membungkuk dan mengayunkan kaki. Semua ini akan meningkatkan anak dalam kelentukan tubuh yang sangat berguna dalam peningkatan gerak yang baik.

Dengan meningkatnya unsur gerak, akan meningkatkan keterampilan gerak yang mengarah pada meningkatnya prestasi satu cabang olahraga.

2. Meningkatkan Nilai-Nilai Mental

Rasa bebas merupakan akibat psikis yang penting dalam bermain. Suasana dalam bermain selalu bebas. Namun dalam kebebasannya, saat bermain individu dituntut untuk mengikuti ketentuan-ketentuan atau peraturan permainan itu. Melalui bermain, anak belajar untuk mengetahui haknya, tetapi juga belajar menghormati hak individu yang lain. Oleh karena itu, guru pendidikan jasmani saat memberikan permainan harus mengusahakan agar setiap anak mempunyai kesempatan untuk mengembangkan potensi-potensinya.

Setiap anak bermain tentu mempunyai tujuan. Tujuan yang ingin dicapai adalah untuk memenuhi kebutuhan manusia yang mendasar. Bermain merupakan cara yang sangat terpuji untuk memuaskan kebutuhan-kebutuhan tersebut. Menurut Soemitro (1992), kebutuhan-kebutuhan tersebut meliputi:

- a. Kebutuhan anak akan pengalaman baru
- b. Kebutuhan anak akan rasa aman
- c. Kebutuhan anak untuk pengakuan
- d. Kebutuhan anak untuk berpartisipasi
- e. Kebutuhan anak akan rasa senang

3. Meningkatkan Nilai-Nilai Sosial

Sudah jelas bahwa semua permainan membutuhkan teman untuk bermain. Anak membutuhkan orang lain dan dapat menilai orang lain serta dirinya sendiri. Akhirnya mereka membutuhkan orang lain. Dalam permainan, seorang anak bisa berhadapan dengan anak lain, bisa juga berhadapan dengan kelompok, bisa juga kelompok dengan kelompok.

Dalam bermain, seorang anak akan belajar saling memberi dan menerima. Mereka belajar mengakui keunggulan lawan, belajar menyadari kekurangan dirinya, belajar memperlakukan lawan sebagai teman bermain. Dalam kelompok, seorang anak belajar menghadapi orang banyak. Situasi demikian sangat berguna bagi anak dalam menghadapi kehidupan di masa datang. Ia akan belajar menilai bahwa kelompok itu mempunyai kelebihan dan kelemahan.

Situasi bermain kelompok lawan kelompok akan mendorong timbulnya rasa persatuan, kebersamaan, tanggungjawab baik pada kelompok maupun anggotanya, kerjasama diantara anggota kelompok, rasa atau sikap mendahulukan kepentingan kelompok daripada kepentingan pribadi.

Dalam situasi pertandingan, sikap sportif harus dipupuk sebaik-baiknya. Sikap sportif berarti sanggup mentaati semua peraturan, menjauhkan rasa benci dan dendam, menerima kemenangan atau kekalahan dengan ikhlas dan tidak menjadi sombong. Yang menang harus termotivasi untuk mempertahankan dan berlatih lebih giat. Bagi yang kalah harus dirasakan sebagai cambuk untuk berlatih lebih keras lagi. Namun di

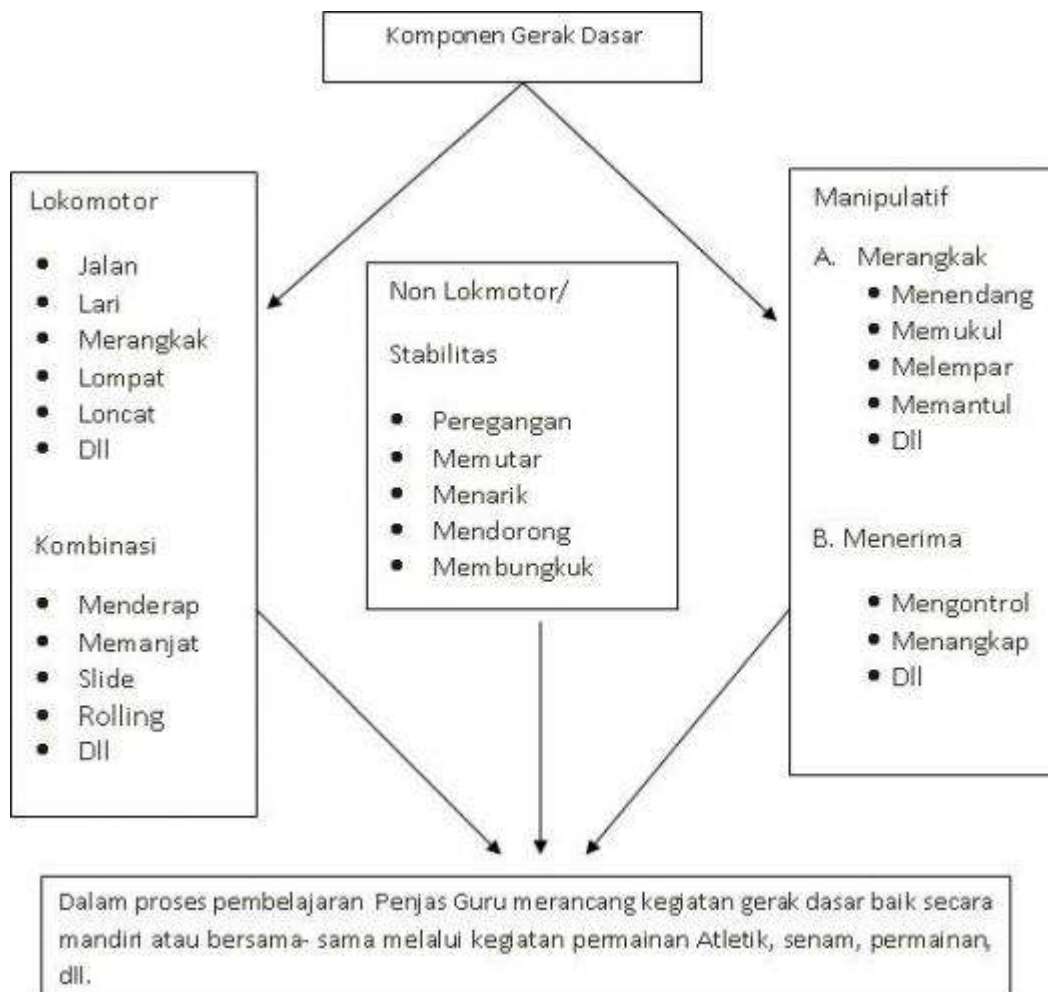
atas semua hal tersebut, sikap sportif tidak meletakkan kemenangan sebagai tujuan utama, tetapi persaudaraan dan cara untuk mencapai kemenangan dengan cara yang bermartabat. Sikap sportif akan menimbulkan situasi yang menggembirakan. Kegembiraan akan membantu tercapainya tujuan dan kepuasan.

Selain itu, dalam bermain anak dapat bergaul dan menyatakan identitasnya atau kemampuannya dapat dikenal, dinilai dan dihargai teman.

D. Manfaat Permainan Kecil dalam Peningkatan Ketrampilan Gerak

Ketrampilan gerak adalah suatu kemampuan yang penting di dalam pendidikan jasmani dan kehidupan sehari-hari kita, salah satu program pendidikan jasmani kepada siswa adalah agar siswa terampil dalam beraktivitas fisik. Ketrampilan gerak fisik yang diperoleh melalui pendidikan jasmani tidak hanya berguna menguasai cabang olahraga tertentu tapi juga untuk melakukan aktivitas dan tugas fisik dalam kehidupan sehari-hari. Manusia pada kodratnya adalah benda hidup, bukan benda mati. Benda mati dapat bergerak disebabkan apabila ada gaya eksternal yang mempengaruhi benda tersebut. Sedangkan benda hidup dapat bergerak baik karena pengaruh gaya eksternal maupun karena pengaruh gaya internal.

Ketrampilan gerak bagi anak-anak sekolah dasar diartikan sebagai sikap perkembangan dan penghalusan aneka ketrampilan gerak yang tentunya berkaitan dengan permainan olahraga. Ketrampilan gerak ini diupayakan untuk dikembangkan dan diperhalus agar anak dapat melakukan dengan benar dengan sesuai tenaga dan sesuai dengan keadaan lingkungan. Apabila gerakan ini sudah matang maka dilanjutkan untuk diterapkan pada suatu permainan, aneka olahraga dan aktivitas jasmani yang berkaitan dengan kehidupan sehari-hari.



Gambar 1. Komponen Gerakan Ketrampilan Dasar.- (Sukintaka, 2001 : 19)

E. Faktor Yang Mempengaruhi Perkembangan Ketrampilan Gerak

Ketrampilan dibutuhkan proses pembelajaran yang baik karena ketrampilan perlu dilatih sejak dini. Ada suatu anggapan yang menyebutkan ketrampilan tersebut dapat dikuasai oleh hal kesenangan. Kita lihat para pesepakbola eropa sangat terampil memainkan bola karena didasari oleh bakai dan kesenangan, tidak mungkin tanpa kesenangan para pesepak bola melakukan aksi-aksi memukau dalam mengolah bola dilapangan. Maka dari itu guru pendidikan jasmani hams berupaya memberikan bimbingan kepada anak-anak, supaya para siswa dapat menguasai ketrampilan dasar dengan baik.

Gerak dasar menurut M Furqon H, (2002 – 9) merupakan pola gerak yang inheren yang membentuk dusar-dasar untuk ketrampilan gerak yang kompleks yang

meliputi gerak lokomotor, gerak non lokomotor dan gerak manipulatif. Karakteristik anak berusia 6-8 tahun menurut Annario, Cowell dan Hazelton yang dikutip M Furqon H, (2002: 10-12) adalah sebagai berikut:

1. Karakteristik Fisiologis

- a. Reaksi lambat, koordinasi gerakannya belum baik, membutuhkan aktifitas yang menggunakan kelompok otot besar, gemar berkelahi, berburu, memanjat dan kejar-kejaran.
- b. Selalu aktif, bersemangat dan responsif terhadap suara berirama.
- c. Tulang-tulanginya lunak dan mudah berubah bentuk.
- d. Jantungnya mudah melemah.
- e. Pengendalian penginderaan dan persepsinya sedang berkembang.
- f. Koordinasi mata dan tangan berkembang dan penggunaan otot kecil belum baik.
- g. Kesehatan umum kritis, mudah sakit dan daya tahannya rendah
- h. Gigi susu mulai bertanggalan dan tumbuh gigi tetap.
- i. Selalu aktif walaupun sedang duduk atau berdiri senang berkejar-kejaran, menjelajah dan memanjat.

2. Karakteristik Psikologis

- a. Pemusatannya mudah beralih, tak tahan lama.
- b. Selalu ingin tahu, suka bertanya, ingin menemukan sesuatu dan menyelidiki alam sekitarnya.
- c. Kemampuan mengendalikan organ-organ berbicaranya berkembang.
- d. Gemar mengulang aktivitas yang menyenangkan ataudisukai.
- e. Kemampuan berfikirnya masih terbatas.
- f. Hampir tertarik dengan segala hah
- g. Kreatif dan daya khayalnya tinggi

3. Karakteristik Sosiologis

- a. Berhasrat besar terhadap hal-hal yang bersifat dramatik yang penuh dengan gaya khayal, rasa ingin tahu dan suka meniru.
- b. Suka berkelahi, berburu, berkejaran dan memanjat.,

- c. Sesuatu itu dianggap benar bila ia setuju atau menyenangkan baginya tetapi ia kesal jika sesuatu itu tidak sesuai dengan kehendaknya.
- d. Senang pada binatang piaraan, cerita-cerita dan alam sekitar.
- e. Ingin terus bermain dan terus bermain baik dalam kelompok yang terdiri dari 3 sampai 4 orang.
- f. Belum senang bila dikritik,
- g. Sukar menerima kekalahan.
- h. Suka menjadi pusat perhatian.
- i. Individualis, bebas suka menonjolkan diri, pemberani, angkuh dan suka berpetualang.
- j. Tidak punya teman yang tetap dan suka berganti-ganti.

F. Prinsip-prinsip Dasar Penyusunan Permainan Kecil

Sebagaimana diuraikan pada bagian sebelumnya bahwa permainan kecil bisa diadopsi dari permainan tradisional, tetapi juga bisa dibuat oleh guru atau pembina olahraga dengan tujuan-tujuan tertentu. Oleh karena itu, dalam menyusun permainan kecil, perlu memperhatikan beberapa prinsip yaitu:

1. Tidak mengandung unsur Bahaya (*Safety*)

Dalam menyusun permainan kecil, maka aspek keamanan menjadi pertimbangan utama. Bahaya atau terjadinya cedera bisa disebabkan karena pemilihan lapangan atau penggunaan peralatan yang kurang aman. Sebagai contoh saat melaksanakan permainan kecil, sebaiknya dipilih permukaan lapangan yang relatif aman yaitu lapangan rumput. Sebaiknya tidak melaksanakan permainan ini di permukaan yang keras dan kasar seperti di aspal, di permukaan ber-paving, atau di dalam gedung dengan lantai keramik yang licin. Pada saat bermain kasti atau kippers untuk anak sekolah dasar, sebaiknya dipilih bola tenis yang agak lunak daripada bola kasti karet yang keras.

Selain aspek lapangan dan peralatan, peraturan permainan harus diperhatikan supaya tidak terjadi cedera yang tidak diharapkan. Misalnya saat permainan berebut bola yang diletakkan di area tertentu oleh banyak siswa, tentunya bisa menyebabkan siswa tersebut saling berbenturan dan hal ini sangat

membahayakan. Dalam permainan “hitam-hijau” jika kelompok yang disebut tidak harus lari lurus, tetapi boleh lari bebas, maka bisa dibayangkan akan ada banyak siswa yang cedera karena saling tersandung dan bertabrakan satu dengan yang lain (peraturan permainan hitam hijau bisa dilihat pada bab selanjutnya).



Gambar Permukaan Lapangan yang Aman



Gambar Permukaan Lapangan yang Membahayakan

2. Sesuai Karakteristik Peserta Didik

Karakteristik perkembangan siswa atau peserta didik akan mempengaruhi apakah permainan kecil tersebut bisa dilaksanakan atau tidak. Pada tahapan perkembangan yang lebih awal, tentunya belum mampu menangkap peraturan yang terlalu kompleks misalnya seperti permainan rounders sehingga saat

permainan ini diberikan, maka peraturannya harus disederhanakan. Selain itu, kekuatan otot anak-anak di sekolah dasar tentunya berbeda dengan siswa Sekolah Menengah Atas sehingga beberapa permainan yang membutuhkan kekuatan otot harus menjadi pertimbangan misalnya permainan gendong-gendongan, mendorong gerobak sebaiknya tidak diberikan untuk siswa usia prasekolah atau usia sekolah. Selain itu, seringkali terjadi permasalahan gender pada saat melaksanakan permainan kecil. Secara umum, anak usia sekolah, sebelum memasuki usia remaja memiliki karakteristik fisik yang relatif sama sehingga beberapa penelitian menyatakan bahwa pemberian aktivitas gerak tanpa membedakan gender laki-laki dan perempuan pada siswa sekolah dasar tidak terlalu bermasalah. Namun kondisi ini berbeda ketika diterapkan bagi siswa sekolah menengah pertama atau atas. Ketika melaksanakan permainan kecil yang memungkinkan terjadinya sentuhan fisik, maka sebaiknya pada siswa SMP atau SMA, pelaksanaan permainan itu dikelompokkan tersendiri sehingga siswa putri tidak merasa canggung atau risih saat harus melaksanakan permainan tersebut.

3. Mengandung Aktivitas Gerak yang Tinggi

Seperti telah dibahas pada bab sebelumnya bahwa ada dua jenis tipe bermain yaitu bermain aktif dan bermain pasif. Sekalipun keduanya memiliki manfaat dalam pembentukan nilai-nilai, namun bermain aktif lebih memungkinkan terbentuknya nilai-nilai yang meliputi seluruh komponen baik fisik, motorik, kognitif, sosial emosional. Untuk itu, dalam penyusunan permainan kecil, diupayakan dibuat aktivitas gerak yang cukup tinggi sehingga seluruh tujuan bermain aktif bisa tercapai. Sebagai contoh jika dalam suatu kelompok melakukan permainan puzzle (bongkar pasang), maka untuk meningkatkan aktivitas gerak, puzzle disebar dengan jarak tertentu, kemudian seluruh anggota kelompok berlari menuju tempat puzzle, dipasang dengan cepat dan segera lari kembali ke tempat semula.

4. Peraturan Mudah Dipahami dan Fleksibel

Sebagaimana telah dibahas dalam pengertian permainan kecil bahwa peraturan yang dibuat hendaklah tidak bersifat baku dan masih memungkinkan untuk diubah

sesuai dengan kondisi saat pelaksanaan. Ketika suatu permainan kecil dilaksanakan dan terjadi berbagai kesulitan, maka peraturan yang ada bisa segera dimodifikasi lagi. Sebagai contoh saat bermain benteng-bentengan dengan jumlah pemain yang sangat banyak, maka dalam penyusunan permainan perlu dipertimbangkan beberapa hal yaitu: a) jumlah pemain dibuat tidak terlalu banyak, cukup sekitar 10 orang dalam satu tim, atau jika terpaksa anggotanya banyak orang dan lokasi benteng jauh, maka peraturan bisa dimodifikasi dengan cara bentengnya menggunakan area tertentu, jadi begitu pemain kembali ke area bentengnya, maka dia sudah dianggap “baru” lagi, walaupun belum menyentuh benteng. Begitu juga saat pemain lawan telah memasuki area benteng bisa saja dianggap sudah berhasil menduduki benteng sekalipun benteng belum disentuh. Selain itu, ketika dalam permainan yang cukup lama, belum ada benteng yang tersentuh, maka bisa saja peraturan dimodifikasi lagi dengan pertimbangan waktu, misalnya dalam waktu 20 menit, peluit ditiup, maka jika belum ada benteng tersentuh, maka jumlah tawanan yang paling sedikit yang memenangkan permainan.

5. Alat yang dibutuhkan Mudah diperoleh

Dalam membuat suatu permainan dengan alat, diusahakan mencari alat atau media yang mudah diperoleh. Misalnya saat melakukan permainan “boy-boy” –an, maka jika kereweng tidak ada, maka bisa dicari alat lain yang mudah diperoleh misalnya batu pipih, tumpukan kaleng, atau benda lain yang sesuai. Jika mau melakukan permainan “ban berjalan”, maka jika sulit menemukan ban, maka bisa diganti dengan kertas karton tebal yang cukup kuat.

Berikut ini disajikan beberapa peralatan yang mudah diperoleh untuk aktivitas permainan kecil.



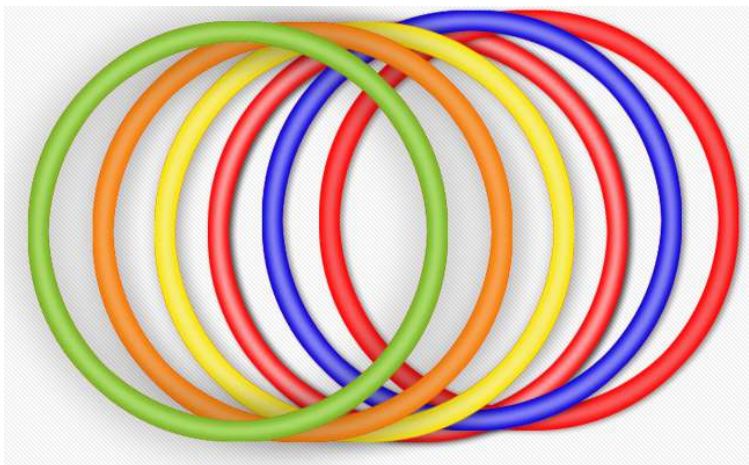
Bola plastik kecil-kecil



Cone



Bola plastik



Hula-hop



Tongkat



Papan pemukul

Demikianlah prinsip-prinsip umum penyusunan permainan kecil yang perlu diperhatikan. Dari beberapa prinsip umum di atas, perlu diingat bahwa tujuan permainan kecil untuk siswa sekolah dasar dan menengah adalah untuk meningkatkan kualitas gerak dan minat belajar sehingga setiap bentuk permainan kecil harus menyenangkan sehingga tujuan belajar sambil bermain bisa terwujud.

BAB III

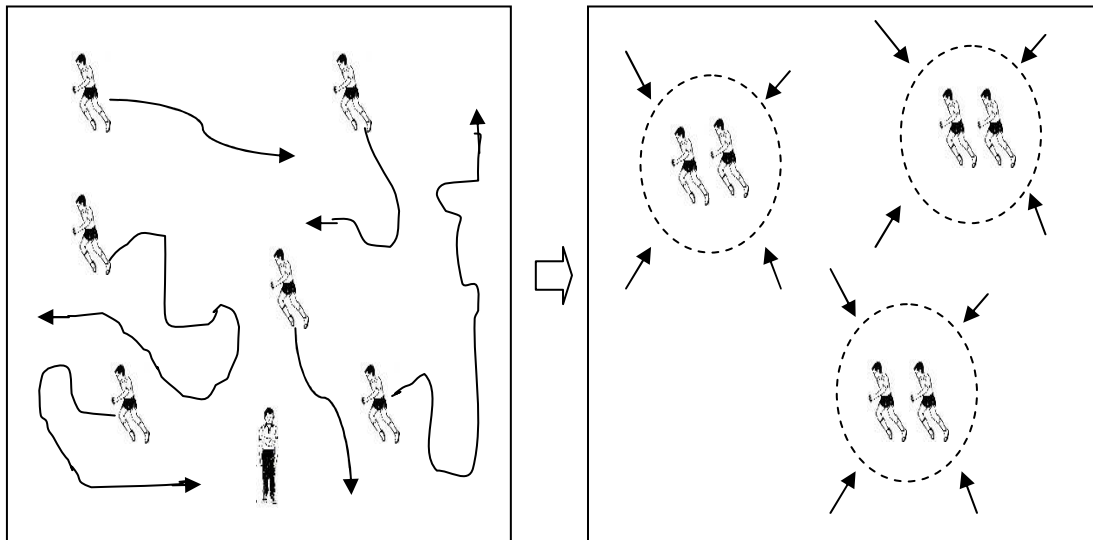
PERMAINAN KECIL TANPA ALAT

Setelah kita mempelajari Bab III berikut ini, maka kompetensi yang akan kita peroleh adalah:





1. Memiliki pengetahuan tentang berbagai macam permainan kecil tanpa alat
2. Memiliki keterampilan untuk mengembangkan dan menyusun bentuk-bentuk permainan kecil tanpa alat yang lain.

A. Mencari Kelompok

- Gambar Permainan



Melakukan lari kecil, bebas arahnya. Membentuk kelompok dengan jumlah orang yang ditentukan.

- Keterangan Gambar:**
-  = Pemain
 -  = Arah Lari Kecil (bebas)
 -  = Membentuk Kelompok
 -  = Pemimpin Permainan

- **Cara Bermain**

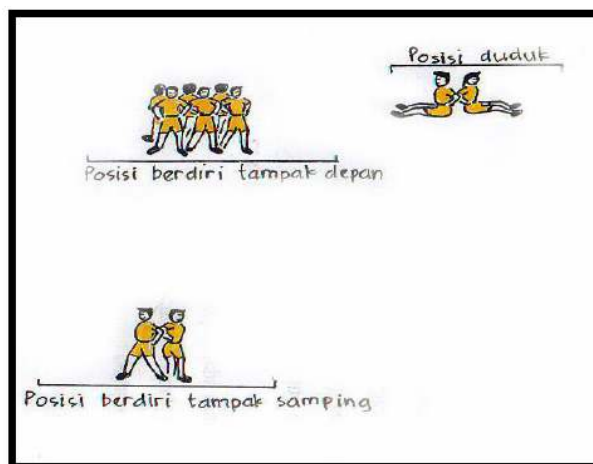
1. Pertama semua pemain berlari-lari kecil, dengan arah lari bebas tetapi dalam area yang ditentukan.
2. Lalu selain lari kecil, juga diberikan alternative dengan gerakan lain, contohnya : lari dengan angkat paha, lari kijang, lari dengan angkat paha ke samping, dsb.
3. Setelah itu, pada saat mereka berlari atau gerakan lain, perintah dari pemimpin permainan akan muncul tiba-tiba, perintah itu untuk membentuk satu kelompok dengan jumlah yang ditentukan pemimpin permainan.

- **Peraturan Permainan**

1. Ketika berlari atau gerakan lain, pemain tidak boleh bergerombol, harus menyebar.
2. Pemain dalam membentuk kelompok, waktu lama untuk membentuk kelompoknya ditentukan oleh pemimpin permainan. Dan waktu itu juga disesuaikan dengan jumlah orang yang harus menjadi satu kelompok. Jika banyak otomatis waktunya juga agak lama.
3. Jika dalam batas waktu itu tidak bisa membuat kelompok maka mendapat hukuman.
4. Jika ada pemain yang lebih dalam kelompok itu, juga mendapatkan hukuman, dan semua pemain yang ada dalam kelompok itu mendapat hukuman semua.

B. Bersatu Kita Teguh Bercerai Kita Runtuh

- **Gambar Permainan**



Keterangan Gambar:

Masing-masing gambar menunjukkan posisi saat duduk dan berdiri

- **Cara Bermain**

1. Dalam permainan ini siswa dibagi menjadi beberapa kelompok.
2. Masing-masing kelompok berbaris dua banjar, tiap banjar saling bertolak belakang dengan menempelkan punggungnya.
3. Masing-masing anggota kelompok berpegangan tangan dengan erat, satu sama lain. Posisi awal tiap-tiap kelompok yakni berdiri.
4. Apabila guru atau instruktur membunyikan peluit pada aba-aba pertama, maka tiap kelompok posisinya harus berubah menjadi duduk untuk lutut lurus.
5. Bunyi peluit selanjutnya berarti menunjukkan durasi untuk merubah posisi habis. Jadi tiap-tiap kelompok harus sudah dalam posisi duduk dan pegangannya tidak boleh lepas.
6. Bunyi peluit selanjutnya berarti durasi untuk mengubah posisi menjadi berdiri sudah habis.
7. Durasi yang diberikan, semakin lama semakin pendek, sehingga tiap kelompok harus dapat merubah posisi dengan cepat tetapi pegangan tangan tiap-tiap anggota tidak boleh lepas.

- **Peraturan Permainan**

1. Pada saat merubah posisi, pegangan tangan tiap anggota kelompok tidak boleh terlepas.
2. Siswa dibagi menjadi beberapa kelompok, masing-masing kelompok berjumlah 6-12 orang atau lebih (diusahakan genap, karena tiap-tiap siswa dalam kelompok tersebut akan berpasang-pasangan dengan bergandengan tangan).
3. Pada saat posisi duduk lutut tidak boleh ditekuk.
4. Durasi waktu untuk merubah posisi, ditentukan oleh guru atau instruktur.
5. Bagi kelompok yang tidak berhasil merubah posisi dalam durasi yang sudah ditentukan atau pada saat merubah posisi pegangan tangannya lepas, maka kelompok tersebut akan mendapatkan hukuman.

6. Hukuman bisa berupa *push up*, *squad jump* dll.
7. Durasi waktu untuk merubah posisi, semakin lama semakin pendek.

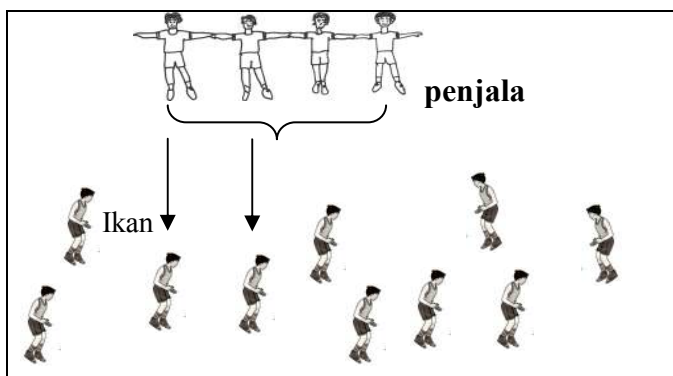
C. Menjala Ikan

- **Tujuan Permainan**

1. Memahami pentingnya bekerjasama dengan siswa lain.
2. Memahami pentingnya mengatur strategi untuk mencapai tujuan.
3. Memahami pentingnya fungsi siswa lain untuk mencapai kesuksesan kerja.
4. Memahami pentingnya mendahulukan kepentingan bersama daripada ego pribadi.

Jumlah peserta : 30 siswa
Lokasi : Lapangan
Perlengkapan : Tidak ada

- **Gambar Permainan**



Keterangan

→ = Siswa yang menjadi penjala berusaha menangkap ikan.

- **Cara Bermain**

1. Untuk dapat bermain menjala ikan dengan baik maka dibutuhkan kerjasama, kekompakan dan komunikasi.
2. Dalam permainan menjala ikan ini maka harus ada dua kelompok. Kelompok pertama adalah kelompok penjala dan kelompok ikan yang dijala.
3. Untuk kelompok penjala terdiri dari dua siswa yang bertugas menangkap ikan dengan cara mengejar siswa yang menjadi ikan. Ketika mengejar tidak diperbolehkan pegangan tangan penjala terlepas.

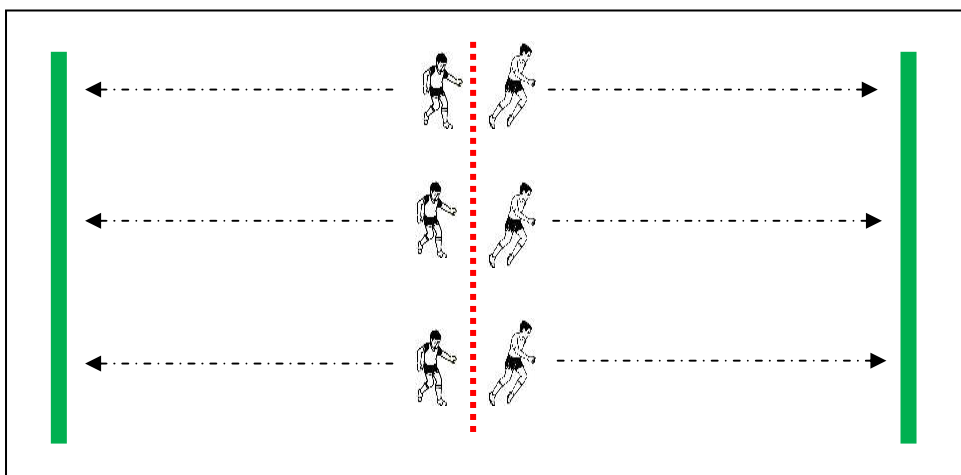
4. Lapangan harus ditentukan panjang pembatasnya.
5. Apabila kelompok ikan yang dijala tertangkap maka harus segera mungkin bergabung menjadi penjala sehingga jala akan menjadi panjang dan membantu menangkap ikan yang lain.
6. Sebagai kelompok ikan yang dijala maka dia harus berlari bebas ke arah manapun asal masih berda dalam batas yang telah ditentukan.
7. Permainan dinyatakan selesai ketika semua yang menjadi iakn tertangkap.

- **Peraturan Permainan**

1. Penjala harus menangkap ikan sebanyak-banyaknya.
2. Ikan yang tertangkap harus bergabung menjadi jala dan menangkap ikan.
3. Sebagai kelompok iakn yang berlari diluar batas yang telah ditentukan maka akan dinyatakan mati adan bargabung menjadi jala.
4. Sebagai kelompok ikan yang tersentuh anggota badan manapun oleh jala maka dinyatakan mati dan harus bergabung menjadi jala.
5. Sebagai kelompok penjala yang berhasil menyentuh ikan tetapi ada salah satu tangan dari anggota kelompok penjala terlepas maka ikan dinyatakan bebas dan boleh menyelamatkan diri.
6. Permainan dinyatakan selesai ketika semua yang menjadi iakn tertangkap.

D. Hitam Hijau

- **Gambar Permainan**



Keterangan Gambar:

-  : Pemain Hitam
-  : Pemain Hijau
-  : Arah Berlari
-  : Garis Tengah
-  : Batas Aman Lari

• Cara Bermain

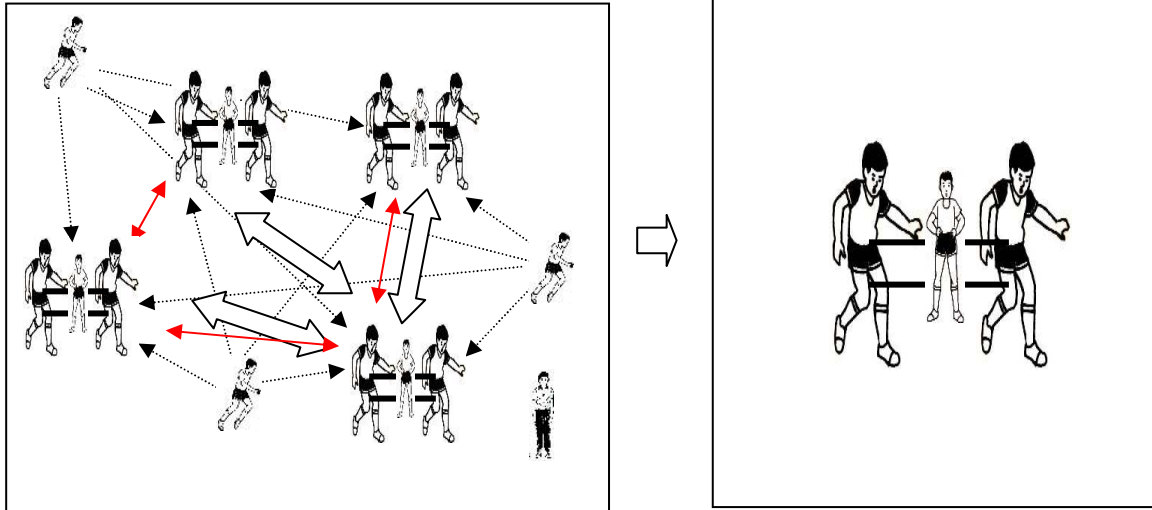
1. Permainan ini adalah kejar tangkap, ada pemain hijau dan hitam, dimana pada area tertentu yang terdapat batas akhir untuk berlari.
2. Berlari maksudnya ketika ada perintah dari pemimpin permainan dan mengucapkan kata “hijau” maka hijau berlari kebelakang dan menuju batas akhir di daerahnya, sedangkan pemain hitam mengejanya hijau sampai dapat sebelum batas akhir larinya.
3. Kemudian sama kebalikannya, jika perintah “hitam” maka pemain hitam berlari dan pemain hijau mengejanya sampai dapat sebelum batas akhir larinya.
4. Oleh karena itu, butuh konsentrasi tinggi untuk mendengarkan perintah dan butuh kecepatan reaksi untuk bisa melakukan hal tersebut.

• Peraturan Permainan

1. Dilakukan minimal satu kelompok jika ingin berjalan dan dalam satu kelompok itu terdapat dua orang pemain.
2. Dua pemain itu adalah pemain hijau dan pemain hitam.
3. Tehnik untuk mendapatkan pemain yang berlari adalah cukup menyentuh salah satu anggota tubuh dari pemain yang berlari.
4. Jika pemain yang mengejar bisa mendapatkan pemain yang berlari maka pemain yang berlari itu kalah dan mendapat hukuman.
5. Begitu juga sebaliknya jika pemain berlari lolos dan pemain pengejar tidak mendapatkan pemain berlari sampai batas akhir larinya maka pemain pengejar itu dinyatakan kalah dan mendapatkan hukuman.




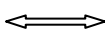



E. Banjir, Gempa, Tsunami

• Gambar Permainan



Satu kelompok (dua pemain A ini saling berikatan tangannya)

Keterangan Gambar:

-  : Pemain A
-  : Pemain B
-  : Pemain C (pemain bebas/pesaing)
-  : Arah Lari Pemain A
-  : Arah Lari Pemain B
-  : Arah Lari Pemain C
-  : Pemimpin Permainan

• Cara Bermain

1. Permainan ini adalah persaingan, dan berebut mencari kelompok. Ada pemain pesaing atau pemain bebas yang tidak terkait dalam kelompok.

2. Pemain bebas itu bertugas untuk berebut tempat dalam membuat kelompok baru.
3. Jika ada perintah dari pemimpin permainan dengan menyebutkan kata “gempa” maka kode itu adalah isyarat untuk pemain A diam di tempat, sedangkan pemain B berlari berebut mencari kelompok baru, tapi pemain B tidak semudah itu mendapatkan kelompok karena dalam mencari kelompok akan mendapat pesaing oleh pemain C.
4. Dan jika mendapat perintah “ banjir” maka isyarat itu berupa perintah bahwa pemain B tetap di tempat, dan pemain A berebut mencari pasangan yaitu pemain B untuk membentuk kelompok baru.
5. Tetapi di sisi lain pemain bebas akan berusaha berebut juga dalam mencari kelompok, jadi pemain bebas tadi berubah menjadi pemain A dan berebut dengan pemain A lainnya untuk membuat kelompok baru.
6. Apabila perintahnya “tsunami” maka kode itu digunakan jika semua pemain, baik pemain A, B, dan C harus berpencah dan lepas untuk membentuk kelompok baru dan harus berbeda dengan kelompok sebelumnya.
7. Jadi mereka semua bebas mencari pasangan baru.

- **Peraturan Permainan**

1. Dalam satu kelompok adalah terdiri dari tiga orang, terdiri dari pemain A sebanyak dua orang, dan pemain B sebanyak satu orang. Kedua pemain A tadi saling berkaitan tangan mengurung pemain B.
2. Ada pemain C, yaitu pemain yang kalah dan tidak mendapatkan kelompok, dan bertugas merebut memburu pemain untuk dijadikan kelompok baru.
3. Dalam membentuk kelompok baru, jika ada pemain yang tidak mendapatkan kelompok dinyatakan kalah dan mendapatkan hukuman. dan jika permainan dimulai lagi maka pemain kalah itu berubah menjadi pemain.

F. Rajawali Mengejar Anak Ayam

• Tujuan Pembelajaran

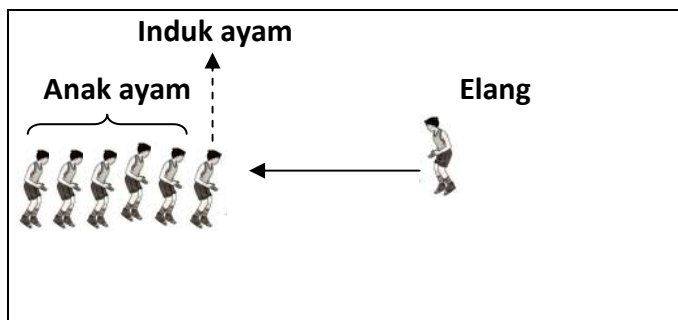
1. Agar siswa mampu memahami pentingnya kerjasama dalam kelompok.
2. Agar siswa mampu memahami pentingnya siswa lain untuk mendapatkan keberhasilan.
3. Agar siswa mampu memahami pentingnya menyusun rencana strategik.
4. Agar siswa mampu memahami kekompakan dalam kelompok.

Jumlah peserta : 10-15 siswa.

Lokasi : Lapangan

Perlengkapan : Tidak ada

• Gambar Permainan



Keterangan :

—————> : arah elang saat berusaha menangkap anak ayam.

• Cara Bermain

1. Permainan ini dilakukan berkelompok yang tiap-tiap kelompok beranggotakan 10-15 siswa. Catatan : harus dibedakan putera dan puterinya.
2. Salah satu siswa harus menjadi elang yang bertugas mencari mangsa anak ayam yang berada dibarisan paling belakang dengan cara menyentuh siswa tersebut dan yang lainnya menjadi ayam yang tiap anak harus memegang pinggang teman yang berada didepannya.

3. Barisan paling depan sebagai induk ayam yang harus melindungi anak ayam agar tidak dimangsa oleh elang.
4. Induk ayam yang berada paling depan harus menjaga anak ayam yaitu dengan cara membayangi pergerakan si elang kemanapun elang bergerak agar anak ayam yang berada paling belakang tetap aman dan tidak menjadi mangsa elang.
5. Apabila si elang berhasil menangkap anak ayam yang berada di barisan paling belakang maka induk ayam harus berubah menjadi elang karena dianggap tidak bisa melindungi anak ayam dari serangan si elang.
6. Barisan nomor 2 akan berubah menjadi induk ayam sedangkan elang berada di barisan paling belakang sebagai anak ayam yang dilindungi induk ayam.
7. Apabila si elang belum sempat menangkap anak ayam tetapi barisan anak ayam sudah terlepas karena pegangannya kurang erat maka induk ayam akan menjadi elang.

- **Peraturan Permainan**

1. Yang bertugas menjadi elang maka dia harus berusaha sekuat tenaga untuk menangkap anak ayam yang berada di barisan paling belakang.
2. Apabila pegangan anak ayam terlepas maka induk ayam harus berubah menjadi elang.
3. Agar lebih menarik permainannya maka disertai dialog :

Elang : Hai induk ayam, aku lapar...?

Induk ayam : Bukan urusanku...!

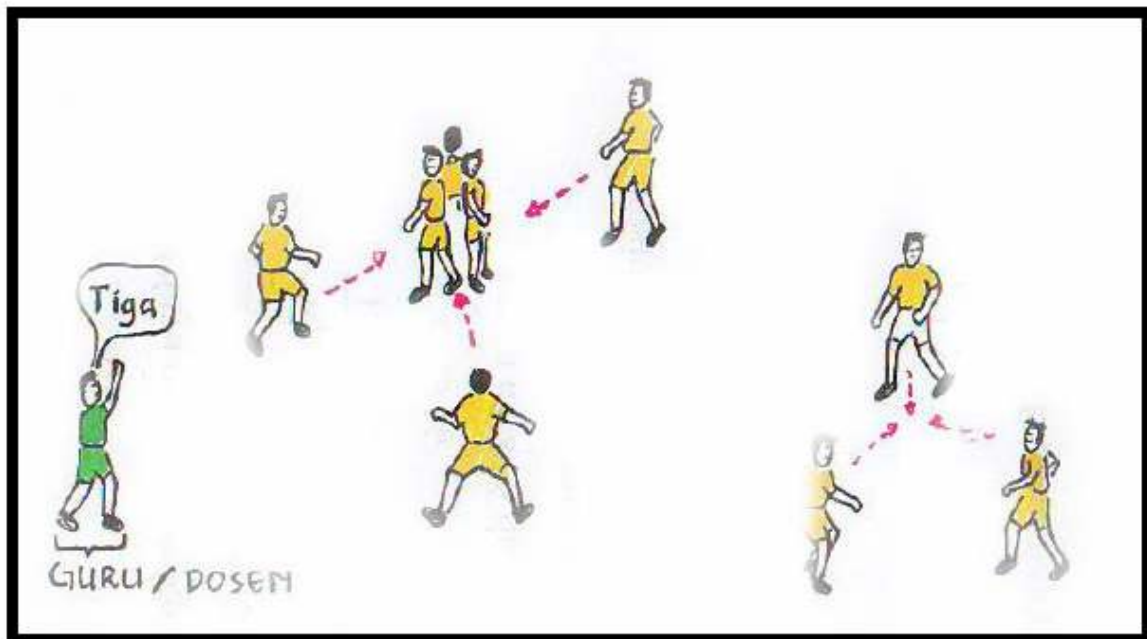
Elang : Serahkan anakmu untuk aku santap hari ini...!

Induk ayam : Tidak akan aku biarkan anakku jadi mangsamu, hadapi aku dulu...!

Elang : Okelah kalau beegitu..
4. Setelah berdialog maka permainan segera dimulai. Elang harus langsung berusaha menangkap anak ayam yang berada di barisan paling belakang dan induk ayam berusaha mempertahankan anak ayam.

G. Bermain Angka (Ganjil dan Genap)

- Gambar Permainan



Keterangan Gambar:

-----> = arah mengejar

- Cara Bermain

1. Pada permainan ini, siswa tidak dibagi menjadi sebuah kelompok, akan tetapi siswa di intruksikan untuk berdiri menyebar pada suatu area luas/lapangan.
2. Setelah itu siswa akan mendengarkan aba-aba dari dosen/ guru dengan mengucapkan bilangan ganjil dan genap.
3. Apabila dosen meneriakkan bilangan "Ganjil" seluruh siswa harus melompat ke samping kiri, sedangkan bila dosen memberikan aba-aba berupa bilangan "Genap" seluruh siswa harus melompat ke depan.
4. Permainan akan dilakukan beberapa kali dan dosen/guru akan merubah intruksinya, misalnya jika aba-abanya bilangan ganjil siswa tidak lagi melompat ke kiri tetapi diubah menjadi melompat ke kanan, dan bila aba-abanya bilangan genap tugas siswa diubah menjadi melompat ke belakang.
5. Begitu seterusnya aba-aba dari dosen/guru akan selalu berubah-ubah, maka dari itu siswa harus berkonsentrasi agar tidak salah dalam melakukan gerakan.

- **Peraturan Permainan**

1. Siswa harus segera melakukan gerakan beberapa detik setelah guru/dosen memberikan aba-aba. Jadi tidak boleh menunggu lama.
2. Intruksi mengenai gerakan bisa berubah-ubah, sesuai keputusan dosen/guru.
3. Permainan dilakukan beberapa kali dengan tempo waktu yang lebih pendek/cepat sehingga siswa harus lebih berkonsentrasi.
4. Hukuman bagi siswa yang salah dalam melakukan gerakan bisa berupa push up, squad jump, dll sesuai intruksi dari guru atau dosen.

H. Karapan Sapi

- **Tujuan Pembelajaran**

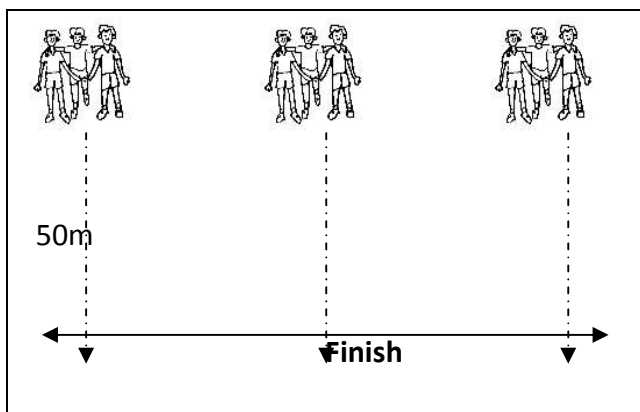
1. Agar siswa memahami pentingnya siswa lain dalam meraih kesuksesan.
2. Agar siswa mampu memahami bahwa kekurangan anggota kelompok (terlalu kurus atau terlalu gemuk) bukan merupakan kendala kesuksesan kerja.
3. Agar siswa mampu memahami pentingnya kekompakan antar anggota kelompok.
4. Agar siswa mampu memahami pentingnya kerjasama antar anggota kelompok.

Jumlah peserta : 3 siswa tiap kelompok

Lokasi : Lapangan

Perlengkapan : Tidak ada

- **Gambar Permainan**



Keterangan Gambar:

-----► : Arah lari siswa

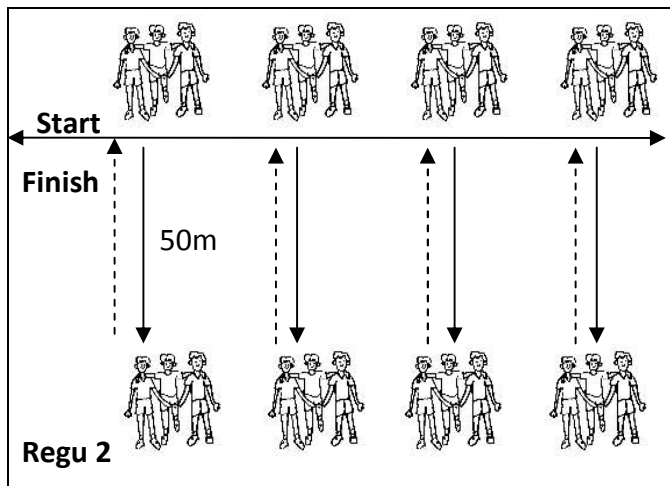
50m : Jarak start sampai finish

- **Cara Bermain**

1. Untuk dapat memenangkan permainan ini maka dibutuhkan kerjasama, strategi yang bagus, serta kekompakan.
2. Permainan ini dilakukan oleh beberapa kelompok yang tiap kelompok beranggotakan 3 siswa.
3. Satu siswa bertugas sebagai sapi yang berada ditengah diantara dua temannya, sedangkan dua temannya lagi berada disamping kanan dan samping kiri dari siswa yang bertugas sebagai pemegang kaki sapi.
4. Siswa yang berada di tengah harus mengangkat 1 kaki yang akan dipegang oleh kedua teman yang berada di sampingnya dan memegang pundak kedua temannya. Catatan : Kaki yang diangkat terserah boleh kanan boleh kiri.
5. Ketiga siswa tersebut harus berlomba berlari hingga sampai finish yang telah ditentukan dengan anggota kelompok lain.
6. Sebagai sapi maka harus berlari dengan melangkahkan salah satu kaki yang tidak diangkat. Catatan : Sapi harus berlari dan tidak boleh diangkat oleh kedua temannya.

Modifikasi permainan karapan sapi dengan cara Estafet.

- **Gambar Permainan**



- **Cara Bermain**

1. Permainan ini hampir sama dengan karapan sapi yang sebelumnya. Letak perbedaannya ada pada tindakan yang harus dilakukan tiap kelompok setelah Kelompok 1 mencapai Kelompok 2.
2. Garis start dan finish menjadi satu yang berada di kelompok 1.
3. Seluruh siswa membentuk dua kelompok, setiap kelompok beranggotakan 3 siswa.
4. Kelompok pertama bertugas sebagai pelari pertama setelah ada aba-aba yang sudah diinstruksikan. Kelompok pertama harus berlari secepat mungkin menuju kelompok dua.
5. Kelompok kedua berada di depan kelompok 1 yang jaraknya sekitar 50m yang sudah siap dengan posisi berlari dan juga beranggotakan 3 siswa.
6. Kelompok dua bertugas sebagai pelari kedua dan harus berlari secepatnya menuju garis finish
7. Kelompok pertama yang sudah sampai di kelompok kedua maka kelompok pertama harus menepuk anggota tubuh kelompok kedua sebagai bukti bahwa kelompok pertama sudah sampai pada kelompok kedua.
8. Kelompok kedua yang sudah disentuh oleh kelompok pertama maka harus cepat berlari hingga finish.

- **Peraturan Permainan**

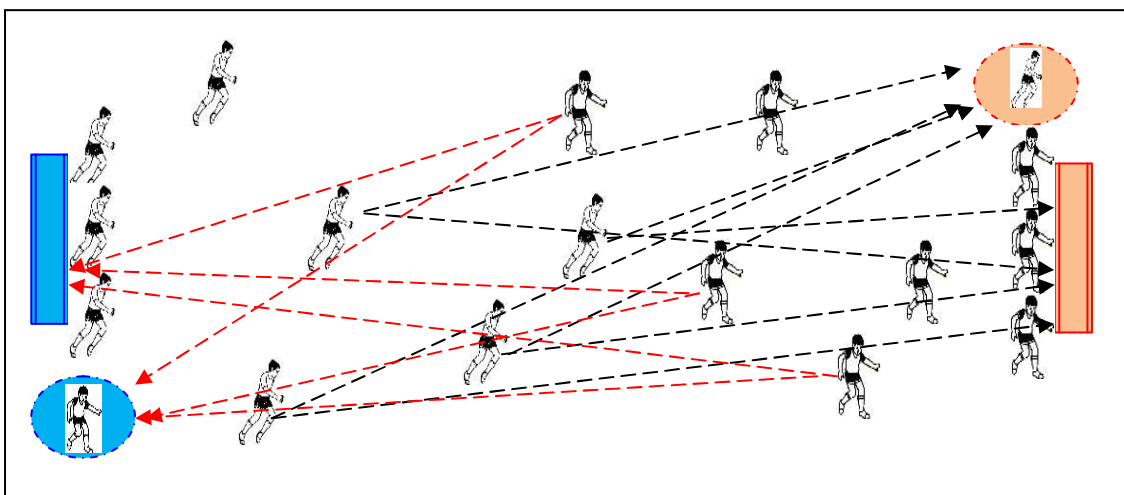
1. Kelompok yang bisa mencapai garis finish pertama maka akan dinyatakan sebagai pemenang.
2. Kelompok yang mencapai garis finish terakhir maka akan dinyatakan kalah dan akan mendapatkan sanksi.
3. Kelompok yang bersifat curang dengan mengangkat sapi atau dengan kata lain sapi tidak melangkahakan dengan satu kaki saat berlari maka akan mendapatkan hukuman.
4. Kelompok yang belum sampai finish tetapi sudah jatuh karena kurang kompak maka akan dinyatakan kalah dan mendapatkan hukuman.
5. Untuk estafet karapan sapi ketika kelompok pertama belum menyentuh kelompok kedua maka belum dinyatakan sampai pada kelompok kedua.
6. Kelompok kedua yang belum disentuh kelompok pertama tetapi sudah berlari menuju finish maka akan dinyatakan bersalah dan akan mendapatkan hukuman.

Catatan : Peraturan nomor 1-4 berlaku untuk karapan sapi yang pertama.


Peraturan nomor 1-6 berlaku untuk permainan estafet karapan sapi.


I. Benteng-bentengan

- **Gambar Permainan**



Keterangan Gambar:

 : Pemain A

 : Pemain B

-  : Benteng A
-  : Benteng B
-  : Daerah Tawanan A
-  : Daerah Tawanan B
-  : Arah Serangan dari A ke B
-  : Arah Serangan dari B ke A

- **Cara Bermain**

1. Pemain dibagi menjadi dalam dua kelompok, misalkan A dan B (dengan jumlah pemain yang ditentukan).
2. Dalam masing-masing kelompok mempunyai benteng yang telah ditentukan, benteng daerah A dan benteng daerah B.
3. Dalam masing-masing kelompok mempunyai tugas menjaga bentengnya dari serangan kelompok lawan, agar tidak terpegang oleh kelompok lawan.
4. Untuk mendapatkan kemenangan, setiap kelompok harus berusaha memegang benteng dari kelompok lawan.
5. Kemudian dalam mendapatkan benteng lawan, ketika seseorang keluar dari bentengnya, maka pemain itu bertindak sebagai pemain muda.
6. Jika lawan mengejanya, maka pemain lawan itu bertindak sebagai pemain tua. Dan apabila ada anggota dari salah satu pemain muda tersentuh oleh anggota salah satu dari pemain tua tadi, maka dia harus menjadi tawanan dari pemain tua tadi.
7. Begitu seterusnya, jika saling bergantian mengejar. Intinya pemain yang baru menyentuh benteng adalah pemain tua. Pemain bisa menjadi pemain tua, jika pemain tersebut menyentuh kembali benteng yang dimilikinya.
8. Selanjutnya untuk membebaskan teman dari tawanan lawan, maka pemain harus menyentuh teman tawanan kita tadi sehingga bisa kembali ke benteng asal.

- **Peraturan Permainan :**

1. Jika salah satu anggota kelompok terkena sentuh oleh lawannya, dan dia bertindak sebagai pemain muda, tersentuh pemain tua. Maka dia harus menjadi tawanan dari pemain tua.
2. Pemain bisa menjadi pemain tua, jika pemain tersebut menyentuh kembali benteng yang dimilikinya.
3. Jika terdapat tawanan yang banyak, dan ada pemain yang membebaskannya, maka cukup menyentuh salah satu anggota tubuh tawanan. Kemudian tawanan yang lain secara otomatis akan ikut terbebaskan pula.
4. Jika pemain ada yang bisa menyentuh benteng lawan, maka dinyatakan sebagai pemenang.

J. Tom and Jerry Versi 1

- **Tujuan Permainan**

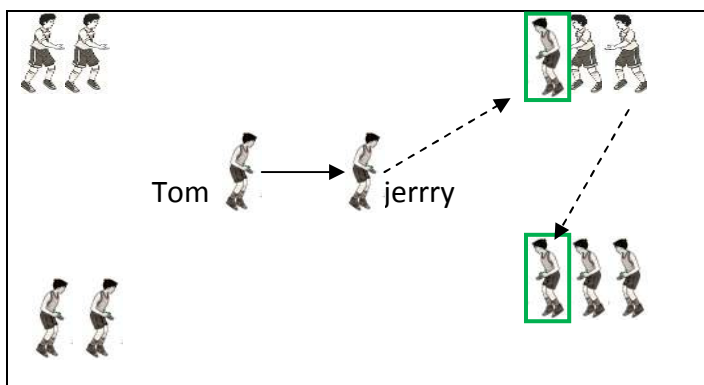
1. Memahami pentingnya reaksi kecepatan dan ketepatan.
2. Memahami pentingnya memusatkan perhatian atau konsentrasi.

Jumlah peserta : 30 siswa

Lokasi : Lapangan

Perlengkapan : Tidak ada

- **Gambar Permainan**



Keterangan Gambar:

-----> : Arah siswa yang sebagai Jerry harus berlari.

→ : Arah siswa yang bertugas sebagai Tom harus mengejar Jerry.



: Tempat siswa yang menjadi Jerry harus hinggap.

- **Cara Bermain**

1. Dalam permainan Tom And Jerry ini setiap anak harus berpasangan, lalu membentuk lingkaran besar dengan tujuan agar siswa bisa bergerak secara optimal. Catatan: harus dibedakan antara putera dan puterinya.
2. Dalam permainan ini harus ada satu yang menjadi Tom bertugas sebagai pengejar dan satu lagi menjadi Jerry yang dikejar oleh Tom.
3. Sebagai Jerry maka harus berlari dan mencari tempat untuk hinggap pada kelompok yang terdiri dari dua siswa tersebut.
4. Syaratnya yang bertugas sebagai Jerry maka harus hinggap didepan kelompok yang berpasangan tadi dan satu siswa yang berada paling belakang dalam pasangan tersebut harus berlari untuk menjadi Jerry yang dikejar oleh Tom.
5. Apabila Jerry belum sampai hinggap didepan kelompok yang berpasangan tadi tetapi sudah tertangkap maka Jerry akan berbalik menjadi Tom dan harus mengejar Jerry yang sebelumnya menjadi Tom, dan begitu seterusnya.
6. Tetapi apabila Tom saat mengejar Jerry tidak bisa menangkap dalam kurun waktu yang lama maka, dosen atau guru memberi aba-aba "GANTI " maka yang menjadi Jerry akan berbalik menjadi Tom yang berusaha mengejar Jerry yang awalnya menjadi Tom. Modifikasi ini dengan tujuan agar tidak membuat siswa kelelahan.

- **Peraturan Permainan**

1. Apabila Tom mengejar dan bisa menangkap Jerry maka berubah menjadi Tom dan Tom akan berubah menjadi Jerry yang harus berbalik mengejar.
2. Apabila Jerry sudah bisa hingggap di depan kelompok yang berpasangan maka orang yang berda di barisan paling belakang harus berlari untuk hinggap di depan kelompok lain yang berpasangan.

3. Ketika siswa yang berada di barisan paling belakang harus hinggap didepan kelompok lain maka tidak diperbolehkan langsung hinggap di kelompok yang berada di sampingnya. Minimal harus harus melewati dua kelompok lain. Catatan : Jika sudah berlari melewati dua kelompok maka diperbolehkan untuk menempati tempat semula tetapi harus tetap memposisikan diri berada di depan kelompok .
4. Tetapi apabila Tom saat mengejar Jerry tidak bisa menangkap dalam kurun waktu yang lama maka, dosen atau guru memberi aba-aba "GANTI " maka yang menjadi Jerry akan berbalik menjadi Tom yang berusaha mengejar Jerry yang awalnya menjadi Tom.

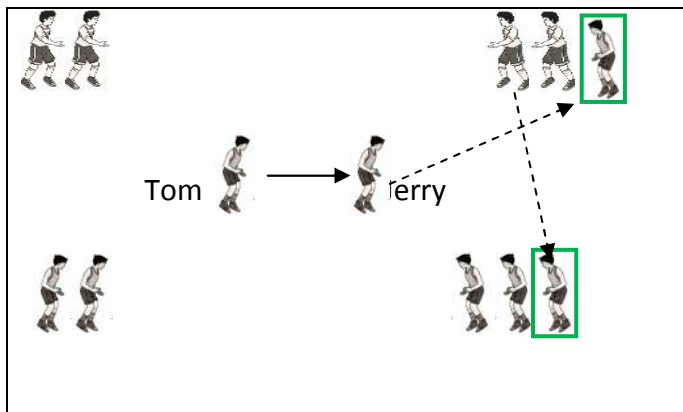
K. Tom and Jerry Versi 2

- **Tujuan Permainan**

1. Memahami pentingnya reaksi kecepatan dan ketepatan.
2. Memahami pentingnya memusatkan perhatian atau konsentrasi.

Jumlah peserta : 30 siswa
Lokasi : Lapangan
Perlengkapan : Tidak ada

- **Gambar Permainan**



Keterangan Gambar:

—▶ : Arah siswa sebagai Tom harus mengejar Jerry.

---▶ : Siswa posisi depan yang harus berganti sebagai Jerry dan hinggap di belakang.



: Tempat siswa yang menjadi Jerry harus hinggap.

• Cara Bermain

1. Dalam permainan Tom and Jerry versi 2 ini hampir sama dengan Tom and Jerry versi 1 tetapi terdapat perbedaan yang ada di dalam permainan ini. Perbedaannya terletak pada tempat yang harus dihindangi Jerry.
2. Tom and Jerry versi 2 ini siapa saja yang bertugas sebagai Jerry maka dia harus hinggap dan menempatkan diri di barisan paling belakang kelompok dari dua siswa yang berjejer.
3. Untuk Jerry bisa dikatakan sudah hinggap pada kelompok yang terdiri dari dua siswa yang berpasangan jika Jerry sudah menepuk pundak teman yang berada didepannya dan siswa yang berada paling depan maka harus berlari dan menempatkan diri paling belakang dari kelompok tersebut. Catatan : Hanya boleh menepuk pundak tidak diperbolehkan untuk mendorong siswa yang berada didepannya.
4. Sebagai Tom yang bertugas untuk mengejar Jerry maka masih ada kesempatan untuk menangkap Jerry ketika Jerry belum di nyatakan hinggap.
5. Tetapi apabila Tom saat mengejar Jerry tidak bisa menangkap dalam kurun waktu yang lama maka, dosen atau guru memberi aba-aba "GANTI " maka yang menjadi Jerry akan berbalik menjadi Tom yang berusaha mengejar Jerry yang awalnya menjadi Tom. Modifikasi ini dengan tujuan agar tidak membuat siswa kelelahan.

• Peraturan Permainan

1. Posisi Jerry saat hinggap harus menempatkan diri paling belakang dan harus menepuk pundak teman yang berda didepannya.
2. Apabila Tom ketika mengejar bisa menangkap Jerry maka Jerry harus berbalik menjadi Tom yang bertugas sebagai pengejar.

3. Sebagai Jerry untuk bisa dinyatakan hinggap ketika dia berada di belakang dan segera menepuk pundak teman yang berada di depannya.
4. Meskipun Jerry sudah menempatkan diri di belakang kelompok tetapi belum menepuk pundak teman yang berada di depannya amak dia masih dinyatakan sebagai buron dan belum dinyatakan hinggap sehingga masih ada kesempatan untuk ditangkap.
5. Tetapi apabila Tom saat mengejar Jerry tidak bisa menangkap dalam kurun waktu yang lama maka, dosen atau guru memberi aba-aba “GANTI “ maka yang menjadi Jerry akan berbalik menjadi Tom yang berusaha mengejar Jerry yang awalnya menjadi Tom.

L. Tom and Jerry Versi 3

- **Tujuan Permainan**

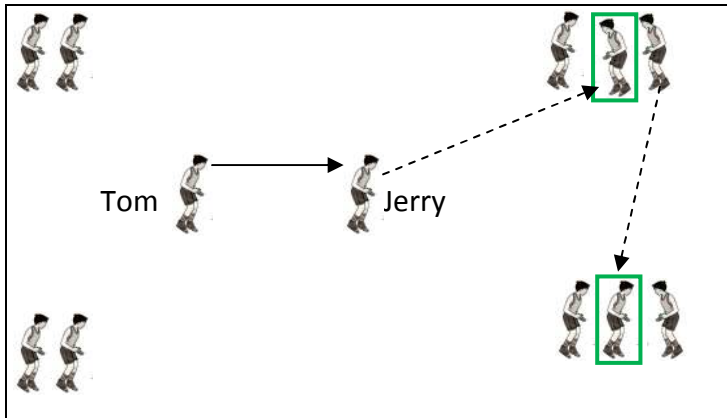
1. Memahami pentingnya reaksi kecepatan dan ketepatan.
2. Memahami pentingnya memusatkan perhatian atau konsentrasi.

Jumlah peserta : 30 siswa

Lokasi : Lapangan

Perlengkapan : Tidak ada

- **Gambar Permainan**



Keterangan Gambar:

- ▶ : Arah siswa sebagai Tom harus mengejar jerry.
- - - - -▶ : Arah siswa yang dibelakangi Jerry harus berlari dan hinggap ditengah.

• Cara Bermain

1. Dalam permainan Tom And Jerry versi 3 ini tidak jauh bebeda dengan permainan Tom And Jerry versi 1 dan 2. Letak perbedaannya pada tempat jerry harus hinggap.
2. Permainan ini dilakukan berpasangan yang berhadapan.
3. Saat Tom berusaha mengejar Jerry maka jerry harus berlari ke kelompok yang berpasangan tersebut dan jerry harus menempatkan diri ditengah dua siswa yang berhadapan tadi.
4. Jerry bebas menghadap kearah siapapun saat sudah berada ditengah dua siswa yang berhadapan tersebut. Siapapun yang berada dibelakang jerry maka siswa tersebut harus berlari menuju kelompok lain sebelum tertangkap oleh Tom.
5. Apabila Jerry belum hinggap sudah tertangkap oleh Tom maka jerry harus berubah menjadi Tom yang mengejar Jerry, dan begitu seterusnya.
6. Tetapi apabila Tom saat mengejar Jerry tidak bisa menangkap dalam kurun waktu yang lama maka, dosen atau guru memberi aba-aba "GANTI " maka yang menjadi Jerry akan berbalik menjadi Tom yang berusaha mengejar Jerry yang awalnya menjadi Tom.

- **Peraturan Permainan**

1. Jerry harus berlari menuju dua siswa yang berhadapan tadi dan memposisikan diri ditengah dan diperbolehkan menghadap siapapun.
2. Siapapun yang berda di belakang Jerry maka dia harus berlari menuju dua siswa yang berpasangan tadi sampai dia dinyatakan hinggap.
3. Apabila Jerry belum hinggap sudah tertangkap oleh Tom maka jerry harus berubah menjadi Tom yang mengejar Jerry, dan begitu seterusnya.
4. Tetapi apabila Tom saat mengejar Jerry tidak bisa menangkap dalam kurun waktu yang lama maka, dosen atau guru memberi aba-aba "GANTI " maka yang menjadi Jerry akan berbalik menjadi Tom yang berusaha mengejar Jerry yang awalnya menjadi Tom

BAB IV

PERMAINAN KECIL DENGAN ALAT

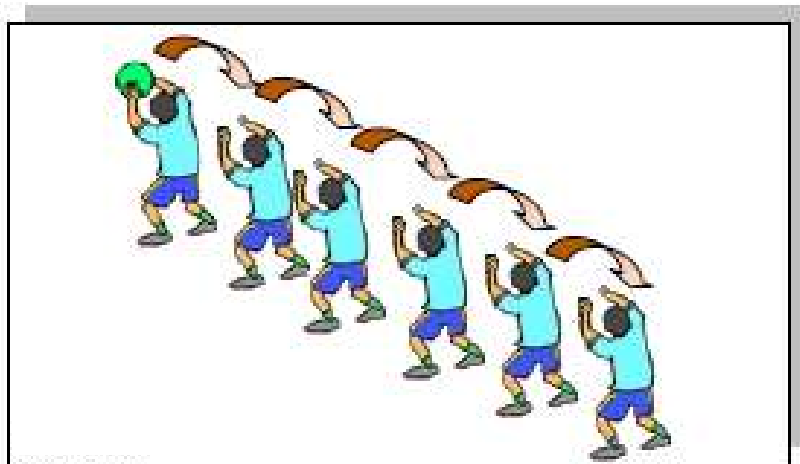
Setelah kita mempelajari Bab IV berikut ini, maka kompetensi yang akan kita peroleh adalah:

1. Memiliki pengetahuan tentang berbagai macam permainan kecil dengan alat
 2. Memiliki keterampilan untuk mengembangkan dan menyusun bentuk-bentuk permainan kecil dengan alat yang lain.
-

A. Dengan Menggunakan Bola

1. Estafet Bola (Lewat Atas Kepala)

- **Gambar Permainan**



Keterangan :

 = Arah Bola (atas kepala)

 = Siswa

Permainan estafet bola ini merupakan permainan yang memerlukan kerjasama antar anggota agar permainan dapat berjalan dengan lancar dan tanpa terjadi kesalahan-kesalahan fatal yang menyebabkan kelompok menjadi gugur.

Jumlah peserta tidak terbatas, namun dalam setiap kelompok diusahakan sama.

- **Cara Bermain**

1. Peserta membentuk kelompok, kurang lebih setiap kelompok terdiri dari 10-12 orang (menyesuaikan jumlah peserta yang ada).
2. Peserta berbaris lurus ke belakang dan saling meluruskan dengan sisi kanan maupun kirinya.
3. Jarak antara peserta satu dengan peserta lain dalam kelompok kurang lebih satu rentangan tangan (menyesuaikan dengan tempat).
4. Peserta paling depan memberikan bola dengan cara setengah kayang kepada peserta yang ada di belakangnya dan begitu seterusnya sampai peserta paling belakang.
5. Peserta paling belakang yang menerima bola harus berteriak memberi aba-aba pada kelompoknya untuk berbalik arah.
6. Begitu seterusnya sampai waktu yang telah ditentukan

- **Peraturan Permainan**

1. Peserta harus berbaris lurus ke belakang dan berjarak sama setiap kelompok.
2. Jarak antara peserta dalam satu kelompok yaitu merentangkan dua tangan.
3. Kaki peserta tidak diperbolehkan pindah dari tempat ketika permainan telah dimulai.
4. Bola tidak diperbolehkan jatuh atau menyentuh tanah.
5. Dalam mengoper bola harus menggunakan dua tangan tidak boleh satu tangan.
6. Arah bola yaitu dari peserta paling depan sampai peserta yang paling belakang, dan apabila sudah sampai pada tangan peserta paling belakang maka
7. peserta paling belakang harus berteriak agar temannya tau kalau bola sudah sampai belakang dan peserta harus berbalik begitu seterusnya sampai waktu yang telah ditentukan.

8. Bola harus diberikan atau dioper ke peserta selanjutnya lewat atas kepala dan dengan cara setengah kayang tidak boleh lewat lain arah atau dengan cara lain.
9. Apabila terjadi kecurangan secara otomatis kelompok tersebut mendapat posisi terakhir dalam permainan saat itu atau mendapatkan sanksi.

2. Estafet Bola (Lewat Samping Kiri Badan)

- **Gambar Permainan**



Keterangan :

 = Arah bola (Kiri)

 = Siswa

Permainan estafet bola ini merupakan permainan yang memerlukan kerjasama antar anggota agar permainan dapat berjalan dengan lancar dan tanpa terjadi kesalahan-kesalahan fatal yang menyebabkan kelompok menjadi gugur dan mendapatkan sanksi.

Jumlah peserta tidak terbatas, namun dalam setiap kelompok diusahakan sama.

- **Cara Bermain**

1. Peserta membentuk kelompok, kurang lebih setiap kelompok terdiri dari 10-12 orang (menyesuaikan jumlah peserta yang ada).
2. Peserta berbaris lurus ke belakang dan saling meluruskan dengan sisi kanan maupun kirinya.

3. Jarak antara peserta satu dengan peserta lain dalam kelompok kurang lebih satu rentangan tangan (menyesuaikan dengan tempat).
4. Peserta paling depan memberikan bola dengan cara memberikan bola kepada peserta yang ada di belakangnya lewat sisi kiri tubuhnya dan begitu seterusnya sampai peserta paling belakang.
5. Peserta paling belakang yang menerima bola harus berteriak memberi aba-aba pada kelompoknya untuk berbalik arah.
6. Begitu seterusnya sampai waktu yang telah ditentukan.
7. Peserta tidak boleh menjatuhkan bola pada saat memberikannya pada peserta yang ada di belakangnya.

- **Peraturan Permainan**

1. Peserta harus berbaris lurus ke belakang dan berjarak sama setiap kelompok.
2. Jarak antara siswa dalam satu kelompok yaitu merentangkan 2 tangan.
3. Kaki peserta tidak diperbolehkan pindah dari tempat ketika permainan telah dimulai.
4. Bola tidak diperbolehkan jatuh atau menyentuh tanah pada saat permainan dimulai.
5. Dalam mengoper bola harus menggunakan dua tangan tidak boleh satu tangan.
6. Arah bola yaitu dari peserta paling depan sampai peserta yang paling belakang, dan apabila sudah sampai pada tangan peserta paling belakang maka peserta paling belakang harus berteriak agar temanya tau kalau bola sudah sampai belakang dan peserta harus berbalik begitu seterusnya sampai waktu yang telah ditentukan.
7. Bola harus diberikan atau dioper ke peserta selanjutnya lewat sisi kiri tidak boleh lewat lain arah atau dengan cara lain.
8. Apabila terjadi kecurangan secara otomatis kelompok tersebut mendapat posisi terakhir dalam permainan saat itu atau mendapatkan sanksi serta mendapat point paling kecil.


3. Estafet Bola (Lewat Samping Kanan Badan)

- **Gambar Permainan**



Keterangan :

 = Arah bola (Kanan)

 = Siswa

Permainan estafet bola ini merupakan permainan yang memerlukan kerjasama antar anggota agar permainan dapat berjalan dengan lancar dan tanpa terjadi kesalahan-kesalahan fatal yang menyebabkan kelompok menjadi gugur dan mendapatkan sanksi, pada permainan ini dapat melatih kerjasama peserta, kecepatan, keakuratan berpikir, kelenturan tubuh dan kompetisi.

Jumlah peserta tidak terbatas, namun dalam setiap kelompok diusahakan sama.

- **Cara Bermain**

1. Peserta membentuk kelompok, kurang lebih setiap kelompok terdiri dari 10-15 orang (menyesuaikan jumlah peserta yang ada).
2. Peserta berbaris lurus ke belakang dan saling meluruskan dengan sisi kanan maupun kirinya.
3. Jarak antara peserta satu dengan peserta lain dalam kelompok kurang lebih satu rentangan tangan (menyesuaikan dengan tempat).

4. Peserta paling depan memberikan bola dengan cara memberikan bola kepada peserta yang ada di belakangnya lewat sisi kanan tubuhnya dan begitu seterusnya sampai peserta paling belakang.
5. Peserta harus saling memberi kepercayaan pada anggota peserta lainnya agar permainan dapat berjalan dengan lancar.
6. Peserta paling belakang yang menerima bola harus berteriak memberi aba-aba pada kelompoknya untuk berbalik arah tetapi juga memberikan bola lewat dan dengan cara yang sama pula.
7. Begitu seterusnya sampai waktu yang telah ditentukan.
8. Peserta tidak boleh menjatuhkan bola pada saat memberikannya pada peserta yang ada di belakangnya.
9. Peserta yang menjatuhkan maka satu kelompok mendapatkan sanksi atau urutan paling belakang dalam permainan tersebut.

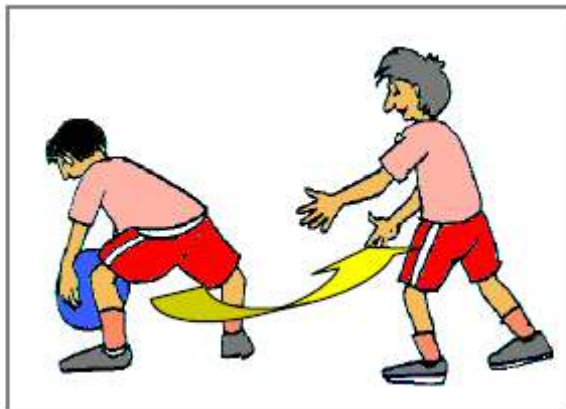
- **Peraturan Permainan**

1. Peserta harus berbaris lurus ke belakang dan berjarak sama setiap kelompok.
2. Jarak antara peserta dalam satu kelompok yaitu merentangkan 2 tangan atau menyesuaikan dengan jarak setiap kelompok.
3. Kaki peserta tidak diperbolehkan pindah dari tempat ketika permainan telah dimulai.
4. Bola tidak diperbolehkan jatuh atau menyentuh tanah pada saat permainan dimulai.
5. Dalam mengoper bola harus menggunakan dua tangan tidak boleh satu tangan.
6. Arah bola yaitu dari siswa paling depan sampai peserta yang paling belakang, dan apabila sudah sampai pada tangan peserta paling belakang maka peserta paling belakang harus berteriak agar temannya tau kalau bola sudah sampai belakang dan peserta harus berbalik begitu seterusnya sampai waktu yang telah ditentukan.

7. Bola harus diberikan atau dioper ke peserta selanjutnya lewat sisi kanan tubuh peserta dan tidak boleh lewat lain arah atau dengan cara lain.
8. Peserta dalam memebrikan bola tidak diperbolehkan melempar, menggelindingkan atau memberikan dengan cara lain keluar dari peraturan permainan versi ini.
9. Apabila terjadi kecurangan secara otomatis kelompok tersebut mendapat posisi terakhir dalam permainan saat itu atau mendapatkan sanksi serta mendapat poin paling kecil.
10. Kelompok yang sering melanggar atau melakukan kecurangan akan mendapat poin peling jelek dan akan mendapatkan sanksi sesuai kesepakatan yang sebelumnya telah di setujui.

4. Estafet Bola (Lewat Bawah Paha)

- **Gambar Permainan**



Keterangan
“Siswa memberikan bola lewat bawah paha”

Permainan estafet bola ini merupakan permainan yang memerlukan kerjasama antar anggota agar permainan dapat berjalan dengan lancar dan tanpa terjadi kesalahan-kesalahan fatal yang menyebabkan kelompok menjadi gugur dan mendapatkan sanksi, permainan ini intinya sama dengan permainan sebelumnya namun berbeda dalam pemberian bola yang dilakukan lewat bawah paha peserta permainan. Permainan ini juga melatih peserta untuk berkompetisi.

Jumlah peserta tidak terbatas, namun dalam setiap kelompok diusahakan sama

- **Cara Bermain**

1. Peserta diperkenankan membentuk kelompok, kurang lebih setiap kelompok terdiri dari 10-15 orang (menyesuaikan jumlah peserta yang ada).
2. Peserta berbaris lurus ke belakang dan saling meluruskan dengan sisi kanan maupun kirinya.
3. Jarak antara peserta satu dengan peserta lain dalam kelompok kurang lebih satu rentangan tangan (menyesuaikan dengan tempat).
4. Peserta paling depan memberikan bola dengan cara memberikan bola kepada peserta yang ada di belakangnya lewat bawah paha peserta dan begitu seterusnya sampai peserta paling belakang.
5. Dalam pemberian bola peserta tidak boleh menjatuhkan diri sehingga bola terjatuh.
6. Peserta paling belakang yang menerima bola harus berteriak memberi aba-aba pada kelompoknya untuk berbalik arah tetapi juga memberikan bola lewat dan dengan cara yang sama pula.
7. Begitu seterusnya sampai waktu yang telah ditentukan..
8. Peserta tidak boleh menjatuhkan dan tidak boleh memberikan bola dengan cara melempar kepada peserta lainnya.
9. Peserta yang menjatuhkan atau memberikan dengan cara lain seperti melempar maka satu kelompok mendapatkan sanksi atau urutan paling belakang dalam permainan tersebut.

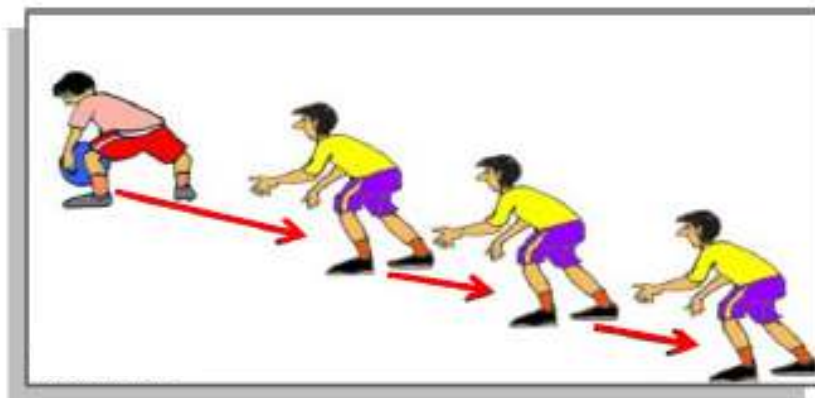
- **Peraturan Permainan**

1. Peserta harus berbaris lurus ke belakang dan berjarak sama setiap kelompok.
2. Jarak antara siswa dalam satu kelompok yaitu merentangkan 2 tangan atau menyesuaikan dengan jarak setiap kelompok.
3. Kaki peserta tidak diperbolehkan pindah dari tempat ketika permainan telah dimulai.
4. Bola tidak diperbolehkan jatuh atau menyentuh tanah pada saat permainan dimulai.

5. Dalam mengoper bola harus menggunakan dua tangan tidak boleh satu tangan dan juga pemberian bola tidak boleh dilempar.
6. Arah bola yaitu dari peserta paling depan sampai peserta yang paling belakang, dan apabila sudah sampai pada tangan peserta paling belakang maka peserta paling belakang harus berteriak agar temanya tau kalau bola sudah sampai belakang dan peserta harus berbalik begitu seterusnya sampai waktu yang telah ditentukan.
7. Bola harus diberikan atau dioper ke peserta selanjutnya lewat bawah paha peserta dan tidak boleh lewat lain arah atau dengan cara lain.
8. Apabila terjadi kecurangan secara otomatis kelompok tersebut mendapat posisi terakhir dalam permainan saat itu atau mendapatkan sanksi serta mendapat point paling kecil.

5. Estafet Bola (Lewat Bawah dengan Cara Menggelinding)

- **Gambar Permainan**



Keterangan :



Permainan estafet bola ini merupakan permainan yang memerlukan kerjasama antar anggota agar permainan dapat berjalan dengan lancar dan tanpa terjadi kesalahan-kesalahan fatal yang menyebabkan kelompok menjadi gugur dan mendapatkan sanksi, permainan ini intinya sama dengan permainan sebelumnya namun berbeda

dalam pemberian bola yang dilakukan lewat bawah paha peserta permainan dan harus digelindingkan sampai peserta paling akhir. Permainan ini juga melatih peserta untuk berkompetisi.

Jumlah peserta tidak terbatas, namun dalam setiap kelompok diusahakan sama.

- **Cara Bermain**

1. Peserta diperkenankan membentuk kelompok, kurang lebih setiap kelompok terdiri dari 10-15 orang (menyesuaikan jumlah peserta yang ada).
2. Peserta berbaris lurus ke belakang dan saling meluruskan dengan sisi kanan maupun kirinya.
3. Jarak antara peserta satu dengan peserta lain dalam kelompok kurang lebih satu rentangan tangan (menyesuaikan dengan tempat).
4. Peserta permainan membuka kaki secara lebar-lebar (sebagai lintasan bola dalam permainan ini).
5. Peserta paling depan memberikan bola dengan cara memberikan bola kepada peserta yang ada di belakangnya lewat bawah paha peserta dan dengan cara menggelindingkan bola tersebut dan begitu seterusnya sampai peserta paling belakang.
6. Peserta paling belakang yang menerima bola harus berteriak memberi aba-aba pada kelompoknya untuk berbalik arah tetapi juga memberikan bola lewat dan dengan cara yang sama pula.
7. Begitu seterusnya sampai waktu yang telah ditentukan.
8. Pada saat menggelindingkan bola, bola tidak boleh keluar lintasan yaitu kaki peserta kelompok yang telah diinstruksikan sebagai lintasan bola.
9. Apabila bola keluar lintasan maka bola harus mulai dari titik "0" yaitu titik awal bola itu digelindingkan.

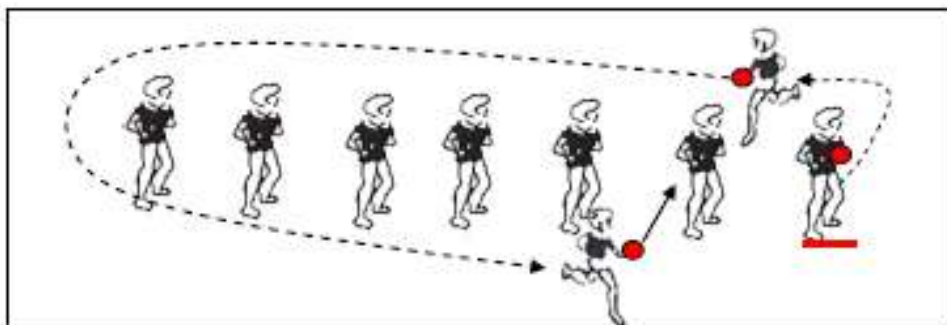
- **Peraturan Permainan**

1. Peserta harus berbaris lurus ke belakang dan berjarak sama setiap kelompok.
2. Jarak antara siswa dalam satu kelompok yaitu merentangkan 2 tangan atau menyesuaikan dengan jarak setiap kelompok.

3. Kaki peserta tidak diperbolehkan pindah dari tempat ketika permainan telah dimulai.
4. Arah bola yaitu dari peserta paling depan sampai peserta yang paling belakang, dan apabila sudah sampai pada tangan peserta paling belakang maka peserta paling belakang harus berteriak agar temanya tahu kalau bola sudah sampai belakang dan peserta harus berbalik begitu seterusnya sampai waktu yang telah ditentukan.
5. Bola harus diberikan atau dioper ke peserta selanjutnya lewat bawah paha dan dengan cara menggelindingkannya dan tidak boleh lewat lain arah atau dengan cara lain.
6. Bola harus selalu dalam jalur lintasan yaitu bawah paha peserta yang telah dibuka secara lebar.
7. Apabila bola keluar lintasan, berarti bola harus dikembalikan ke paling depan dan harus mengulang dari awal.
8. Apabila terjadi kecurangan secara otomatis kelompok tersebut mendapat posisi terakhir dalam permainan saat itu atau mendapatkan sanksi serta mendapat poin paling kecil.

6. Estafet Bola (Melintasi Kelompok)

- **Gambar Permainan**



Keterangan: Siswa yang membawa bola, berlari lurus mengelilingi kelompok di mulai dari siswa paling depan.

- **Cara Bermain**

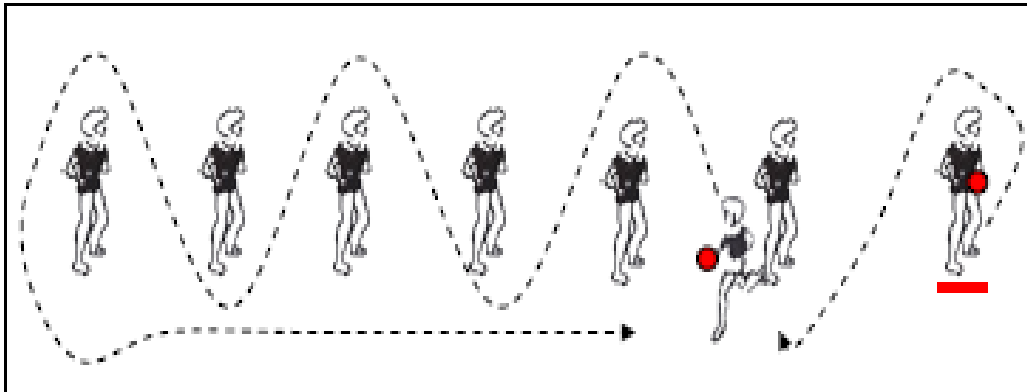
1. Membagi Siswa menjadi 6 kelompok atau sejumlah siswa dibagi sama banyak sesuai tempat yang ada.
2. Kelompok berbaris berbanjar memanjang ke belakang dengan meluruskan depan dan siswa paling kanan sebagai penjurong dengan merentangkan kedua tangan sebagai ukuran jarak antar siswa.
3. Bola diberikan kepada kelompok, masing – masing kelompok mendapat 1 bola.
4. Permainan dimulai dengan guru meniup peluit atau memberi aba – aba mulai maka bola harus di bawa lari oleh siswa paling depan mengelilingi barisan banjar sampai ke teman yang ada dibelakangnya dan setelah memberikan bola kembali ke posisi semula.
5. Untuk siswa kedua harus berlari melewati siswa yang pertama dan kebelakang mengelilingi banjar kembali memberikan bola kepada siswa dibelakangnya begitu seterusnya.

- **Peraturan Permainan**

1. Peserta harus berbaris sesuai kelompok dan berbaris secara rapi ke belakang.
2. Antar kelompok satu dengan yang lain membentuk barisan sama dan sejajar
3. Peserta yang membawa bola harus berlari mengitari kelompok terlebih dahulu untuk memberikan bola pada peserta selanjutnya.
4. Peserta yang berlari pada saat belok tidak boleh berpegangan pada teman lainnya yang masih dalam regu.
5. Peserta tidak boleh melempar bola ketika memberikannya pada peserta selanjutnya.
6. Tidak boleh menjatuhkan bola.

7. Estafet Bola (Melintasi Kelompok dengan cara Zig-zag)

- **Gambar Permainan**



Keterangan: Siswa yang membawa bola, berlari zig-zag mengelilingi kelompok di mulai dari siswa paling depan.

- **Cara Bermain**

1. Membagi Siswa menjadi 6 kelompok atau sejumlah siswa dibagi sama banyak sesuai tempat yang ada.
2. Kelompok berbaris berbanjar memanjang ke belakang dengan meluruskan depan dan siswa paling kanan sebagai penjurur dengan merentangkan kedua tangan sebagai ukuran jarak antar siswa.
3. Bola diberikan kepada kelompok, masing – masing kelompok mendapat 1 bola.
4. Permainan dimulai dengan guru meniup peluit atau memberi aba – aba mulai maka bola harus di bawa lari oleh siswa paling depan berlari zig – zag diantara barisan banjar sampai ke teman yang belakang belakang dan berlari lurus untuk memberikan bola pada siswa yang ada dibelakangnya dan setelah memberikan bola kembali ke posisi semula.
5. Untuk siswa kedua harus berlari melewati siswa yang pertama dan kebelakang berlari zig – zag diantara banjar kembali memberikan bola kepada siswa dibelakangnya begitu seterusnya.

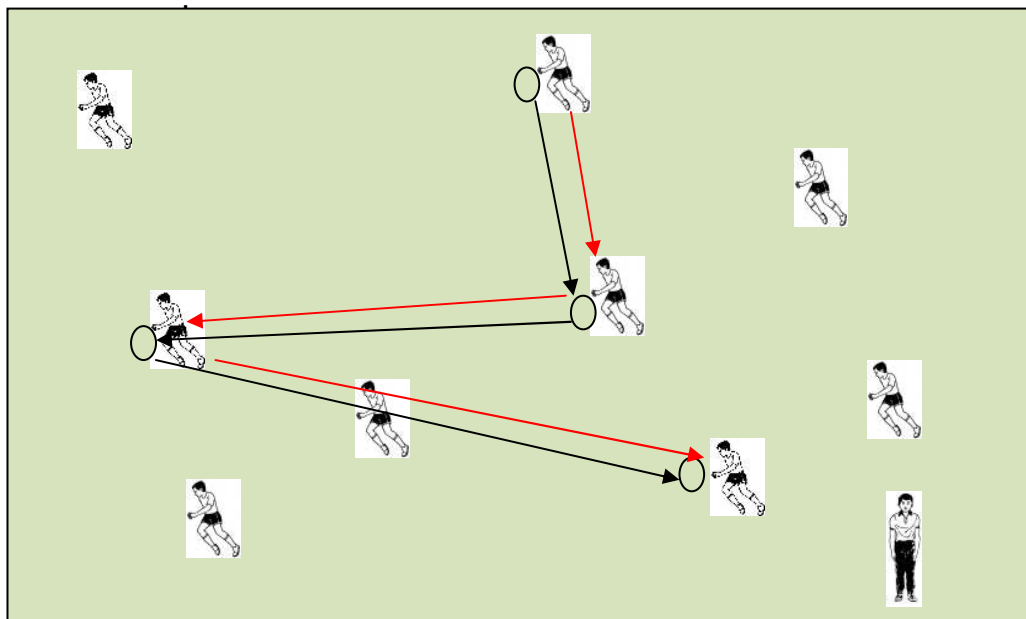
- **Peraturan Permainan**

1. Peserta harus berbaris sesuai kelompok dan berbaris secara rapi ke belakang.
2. Antar kelompok satu dengan yang lain membentuk barisan sama dan sejajar





3. Peserta yang membawa bola harus berlari melintasi kelompok terlebih dahulu untuk memberikan bola pada peserta selanjutnya dengan cara zig-zag di antara kelompok.
4. Peserta tidak boleh melempar bola ketika memberikannya pada peserta selanjutnya.
5. Tidak boleh menjatuhkan bola.
6. Apabila terjatuh maka kelompok dianggap gugur atau kalah.
7. Setelah sampai peserta paling belakang atau yang terakhir maka peserta tersebut harus mengagkat bola sebagai tanda telah menyelesaikan permainan.
8. Kelompok yang melanggar langsung dianggap gugur dan mendapat sanksi.

8. Lempar Kejar Bola Versi 1

- **Gambar Permainan**



Keterangan Gambar:

-  : Pemain
-  : Bola
-  : Arah Bola
-  : Arah Lari



: Pemimpin Permainan

- **Cara Bermain**

1. Di dalam permainan ini, para pemain mengambil posisi yang acak, dalam artian bebas tidak boleh melingkar ataupun bergerombol antar pemain satu dengan yang lainnya.
2. Kemudian dalam permainan ini terdapat satu buah bola. Di mana bola tersebut di bawa oleh salah satu pemain yang siap untuk dilemparkan kepada pemain lainnya.
3. Dan jika permainan dimulai dan pemain itu melempar bolanya, maka setelah dilempar bolanya pemain harus segera mengejar pemain yang kita beri bola tadi, dan menempati posisinya.
4. Begitu juga seterusnya pada pemain lainnya. Intinya jika habis dilempar maka pemain itu harus mengejar arah bola yang dilempar dan menuju ke teman yang diberi bola dan menggantikan posisinya. Sedangkan pemain yang menerima bola harus segera melemparkan bola kembali kepada pemain lainnya dan mengejar arah bola lalu menempati posisinya. Dan seterusnya.

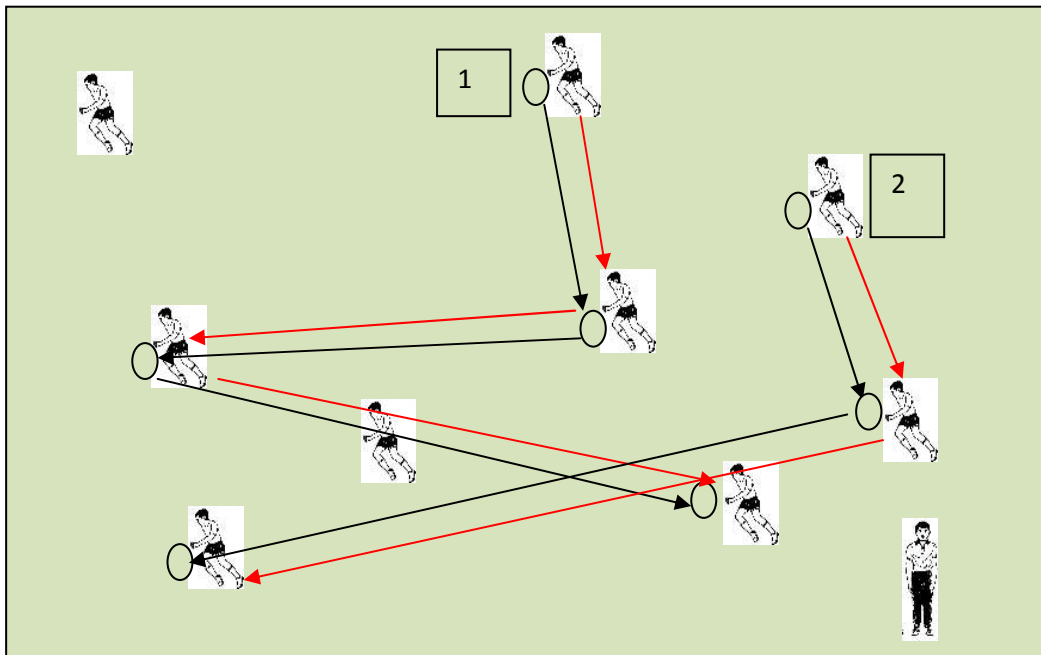
Ingat, dalam permainan ini tidak boleh mencari-cari pemain terlebih dahulu untuk melempar, harus langsung dan secara *refleks spontan*. Permainan ini dilakukan seterusnya hingga waktu yang ditentukan.

- **Peraturan Permainan**






1. Pemain tidak boleh memanggil nama pemain yang akan dijadikan sasaran untuk melempar bola.
2. Pemain yang eror dalam menangkap bola dan seenaknya dalam melempar bola harus mendapatkan hukuman.
3. Sebaliknya jika sang pelempar eror dalam melempar dan seenaknya, maka pemain itu melakukan pelanggaran dan mendapatkan hukuman.

9. Lempar Kejar Bola Versi 2

- **Gambar Permainan**



Keterangan Gambar:

-  : Pemain
-  : Bola
-  : Arah bola
-  : Arah Lari
-  : Pemimpin Permainan

- **Cara Bermain**

1. Cara di sini hampir sama saja pada versi 1, tetapi berbeda yaitu dengan beberapa bola. Di dalam permainan ini, para pemain mengambil posisi yang acak, bebas tidak melingkar ataupun bergerombol antar pemain satu dengan yang lainnya.
2. Kemudian dalam permainan ini terdapat beberapa buah bola. Di mana bola tersebut di bawa oleh beberapa pemain yang siap untuk dilemparkan kepada pemain lainnya.
3. Dan jika permainan dimulai maka pemain-pemain tadi yang membawa bola harus melempar bolanya secara bersamaan. Kemudian setelah dilempar

bolanya pemain harus segera mengejar pemain yang kita beri bola tadi, dan menempati posisinya.

4. Begitu juga seterusnya pada pemain lainnya. Intinya jika habis dilempar maka pemain itu harus mengejar arah bola yang dilempar dan menuju ke teman yang diberi bola dan menggantikan posisinya. Sedangkan pemain yang menerima bola harus segera melemparkan bola kembali kepada pemain lainnya dan mengejar arah bola lalu menempati posisinya. Dan seterusnya.

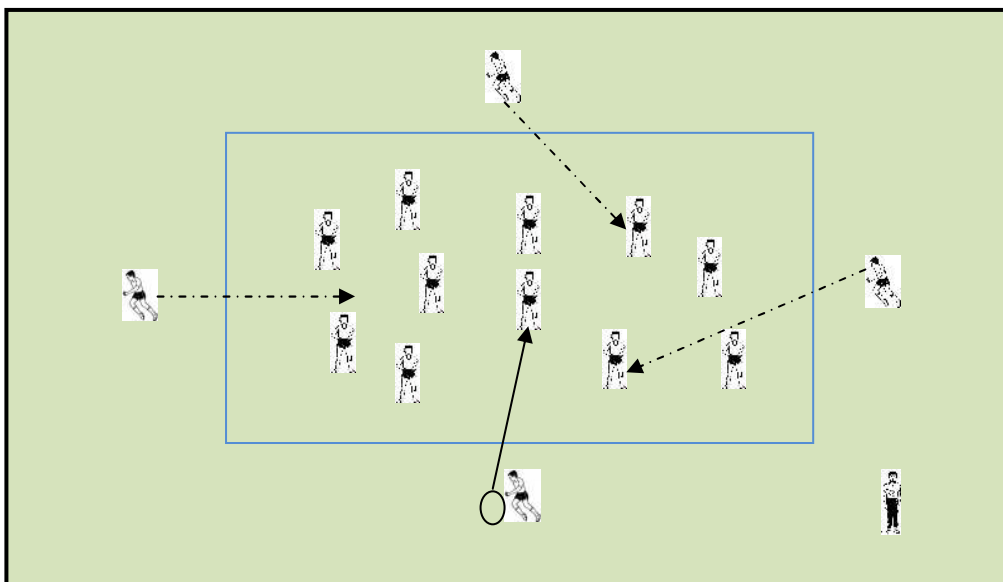
Ingat, permainan ini harus memiliki tingkat konsentrasi yang tinggi sebab menggunakan banyak bola, sehingga kemungkingina untuk *error* tinggi. Permainan ini tidak boleh mencari-cari pemain terlebih dahulu untuk melempar, harus langsung dan secara *refleks spontan*. Permainan ini dilakukan seterusnya hingga waktu yang ditentukan.

- **Peraturan Permainan**







1. Pemain tidak boleh memanggil nama pemain yang akan dijadikan sasaran untuk melempar bola.
2. Pemain yang eror dalam menangkap bola dan seenaknya dalam melempar bola harus mendapatkan hukuman. Sebaliknya jika sang pelempar eror dalam melempar dan seenaknya maka pemain itu melakukan pelanggaran dan mendapatkan hukuman.

10. Berburu Binatang Versi 1

- **Gambar Permainan**



Keterangan Gambar:

-  : Pemain Sebagai Pemburu
-  : Pemain Sebagai Binatang
-  : Bola
-  : Arah Bola
-  : Area Hutan
-  : Pemimpin Permainan

- **Cara Bermain**

1. Permainan ini dibagi menjadi dua kelompok.
2. Kelompok satu adalah pemburu sedangkan satunya lagi sebagai binatang.
3. Empat pemain mengambil posisi di luar batas area hutan, dan bertindak sebagai pemburu.
4. Sedangkan pemain yang lainnya berada di dalam area hutan semuanya, dan sebagai binatang. Pemain pemburu tadi harus menggunakan bola untuk memburu binatang yang ada di dalam area hutan tadi, yaitu dengan cara melempar bola tersebut kepada pemain binatang.
5. Dalam permainan ini hanya menggunakan satu bola.
6. Kemudian jika ada salah satu binatang tadi yang terkena lemparan bola dari pemburu, maka otomatis binatang itu berubah menjadi pemburu dan membantu pemburu-pemburu yang lain.
7. Begitu seterusnya hingga binatang yang di area hutan tadi habis. Begitu seterusnya sampai waktu yang telah ditentukan.

- **Peraturan Permainan**

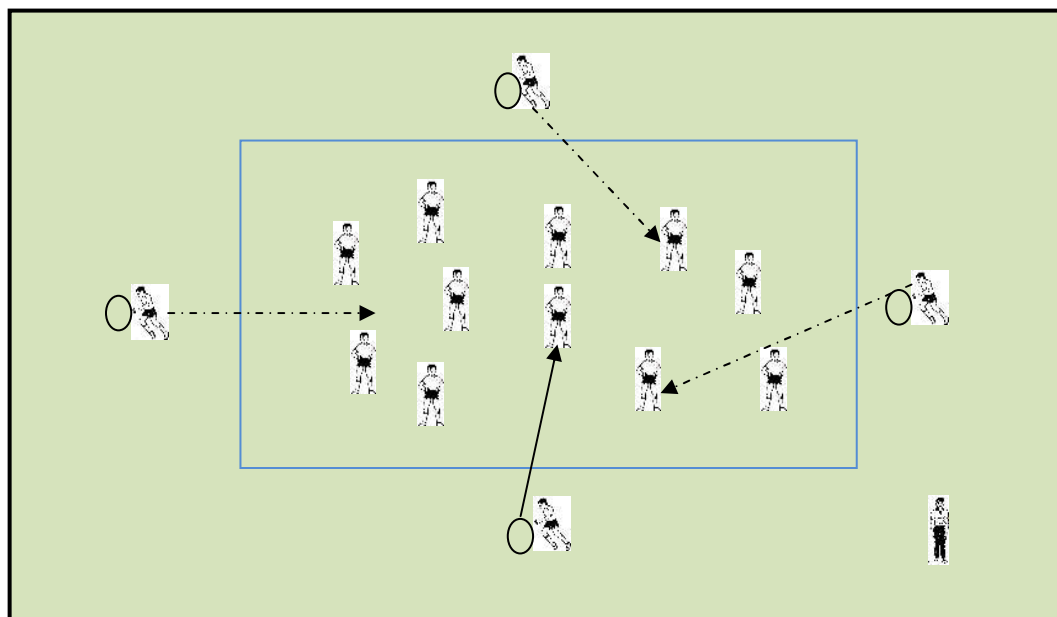
1. Permainan ini dibagi menjadi dua kelompok. Kelompok satu adalah pemburu sedangkan satunya lagi sebagai binatang. Empat pemain

mengambil posisi di luar batas area hutan, dan bertindak sebagai pemburu. Sedangkan pemain yang lainnya berada di dalam area hutan semuanya, dan sebagai binatang.





2. Menggunakan satu bola.
3. Pemain sebagai pemburu dilarang keras melempar bagian tertentu, seperti kepala dan alat kelamin dari pemain sebagai binatang. Jadi, pada daerah dada/punggung serta kaki pemain binatang.
4. Pemain binatang apabila terkena lemparan maka dia harus menjadi pemburu.
5. Pemain pemburu tidak boleh melewati batas yang telah ditentukan pada waktu dia melemparkan bola.



11. Berburu Binatang Versi 2

- **Gambar Permainan**



Keterangan Gambar :

-  : Pemain Sebagai Pemburu
-  : Pemain Sebagai Binatang
-  : Bola
-  : Arah Bola

-  : Area Hutan
-  : Pemimpin Permainan

- **Cara Bermain**

1. Permainan ini dibagi menjadi dua kelompok.
2. Kelompok satu adalah pemburu sedangkan satunya lagi sebagai binatang.
3. Empat pemain mengambil posisi di luar batas area hutan, dan bertindak sebagai pemburu.
4. Sedangkan pemain yang lainnya berada di dalam area hutan semuanya, dan sebagai binatang. Pemain pemburu tadi harus menggunakan bola untuk memburu binatang yang ada di dalam area hutan tadi, yaitu dengan cara melempar bola tersebut kepada pemain binatang.
5. Dalam permainan ini hanya menggunakan beberapa bola. Kemudian jika ada salah satu binatang tadi yang terkena lemparan bola dari pemburu, maka otomatis binatang itu berubah menjadi pemburu dan membantu pemburu-pemburu yang lain.
6. Begitu seterusnya hingga binatang yang di area hutan tadi habis. Begitu seterusnya sampai waktu yang telah ditentukan.

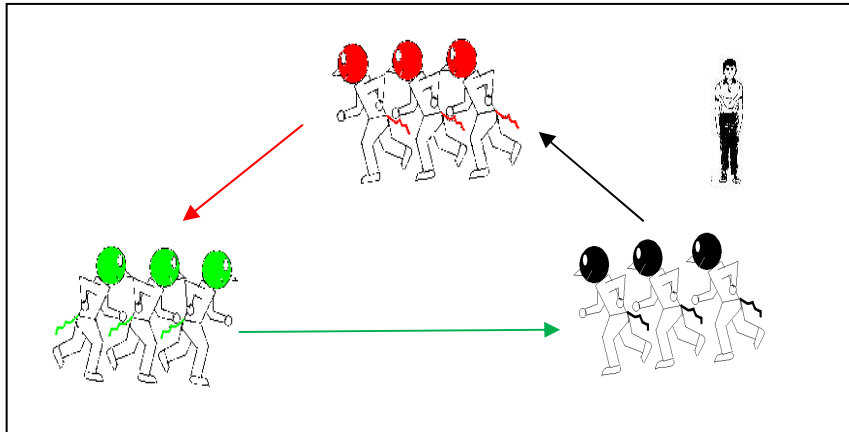
- **Peraturan Permainan**

1. Permainan ini dibagi menjadi dua kelompok. Kelompok satu adalah pemburu sedangkan satunya lagi sebagai binatang. Empat pemain mengambil posisi di luar batas area hutan, dan bertindak sebagai pemburu. Sedangkan pemain yang lainnya berada di dalam area hutan semuanya, dan sebagai binatang.
2. Menggunakan beberapa bola.
3. Pemain sebagai pemburu dilarang keras melempar bagian tertentu, seperti kepala dan alat kelamin dari pemain sebagai binatang. Jadi, pada daerah dada/punggung serta kaki pemain binatang.
4. Pemain binatang apabila terkena lemparan maka dia harus menjadi pemburu.






5. Pemain pemburu tidak boleh melewati batas yang telah ditentukan pada waktu dia melemparkan bola.

12. Curi Ekor Mas

- **Gambar Permainan**



Keterangan Gambar:

-  : Pemain Ekor Merah
-  : Pemain Ekor Hijau
-  : Pemain Ekor Hitam
-  : Arah Mendapatkan Ekor (d disesuaikan dengan warna ekor yang diburu
-  : Pemimpin Permainan

- **Cara Bermain**

1. Permainan ini di bagi menjadi tiga kelompok yang sama rata, baik perempuan dan laki-laknya.
2. Tiga kelompok tersebut adalah kelompok merah, hitam, dan hijau.
3. Setiap kelompok mempunyai tali yang diikatkan di pinggang belakang, sesuai dengan kelompok dan warnanya.
4. Bermainnya adalah kelompok merah harus mengambil tali ekor dari kelompok hitam, sedangkan kelompok hitam mengambil ekor dari kelompok hijau, lalu

kelompok hijau mengambil tali ekor dari kelompok merah. Hal itu berlangsung sampai berhasil mengambil ekornya sampai habis.

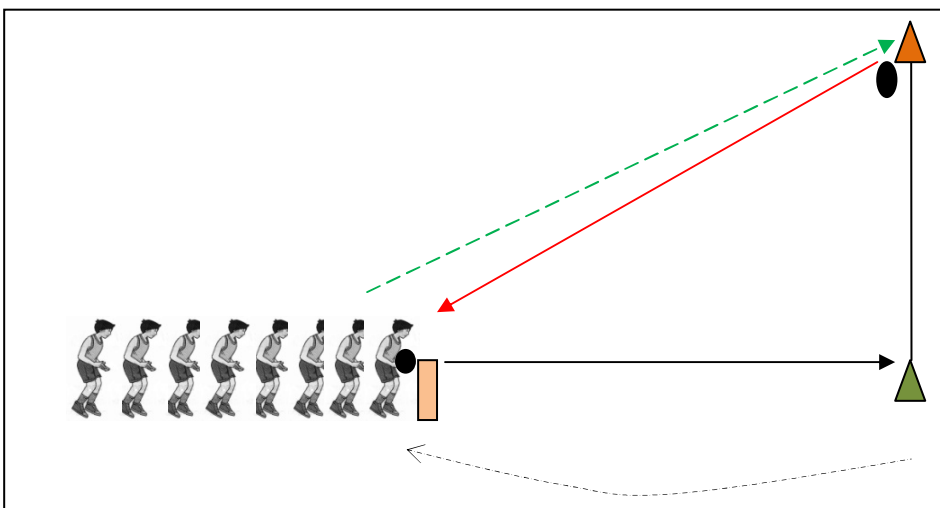
5. Jika ada satu kelompok yang habis terlebih dulu ekornya, sedangkan kelompok yang lainnya belum, maka permainan tetap berjalan sampai ekor siapa yang habis terlebih dahulu.
6. Begitu seterusnya sampai ada satu kelompok yang bisa mengambil ekor musuhnya sampai habis, sedangkan ekornya sendiri masih ada.

- **Peraturan Permainan**

1. Jika ada kelompok terlebih dulu habis ekornya, maka kelompok itu dinyatakan kalah.
2. Dalam pengambilan ekor, setiap kelompok tidak boleh salah dalam mengambil ekor dari kelompok lain.
3. Jika dalam permainan ini, tidak habis-habis ekornya, maka permainan dihentikan dan dihitung kelompok yang paling banyak mengambil ekor dari kelompok lain itulah yang menang (asalkan benar dalam pengambilannya)
4. Apabila salah dalam pengambilan ekor, maka proses penghitungan ekor adalah jumlah ekor yang benar pengambilannya dikurangi jumlah ekor yang salah.
5. Kelompok yang bisa mempertahankan ekornya sampai akhir permainan, dan bisa mengambil ekor lawan banyak bahkan habis, maka dinyatakan sebagai pemenang.

13. Bayi Belajar

- **Gambar Permainan**



- **Alat yang digunakan:**

- Bola
- Kun
- Rafia
- Peluit

- **Cara Bermain**

1. Dalam permainan bayi belajar ini dilakukan oleh kelompok-kelompok. Masing-masing kelompok terdiri dari 8-10 siswa.
2. Anggota tiap kelompok dibariskan kebelakang.
3. Permainan dimulai dari siswa paling depan yang membawa bola berlari menuju base pertama. Kemudian setelah sampai pada base pertama bola yang dibawa lari dari tempat start tadi dilempar ke teman barisan belakangnya.
4. Setelah selesai melempar bola maka siswa tersebut harus merangkak menuju base 2.
5. Kemudian siswa tersebut harus membawa bola yang sudah dipersiapkan. Cara membawanya adalah dengan cara mengapit bola diantara selakangan atau paha. Kemudian dapat dibawa dengan berlari atau melompat ke garis finish (letak garis finish dan start adalah sama).
6. Setelah sampai pada garis finish maka bola yang diapit tadi harus dilemparkan ke teman yang menunggu di base 2.
7. Bagi siswa atau anggota kelompok yang sudah selesai melakukan tugas gerakanya maka harus keluar barisan, agar dapat diketahui siapa siswa yang telah selesai melakukan dan siswa yang belum melakukan tugas gerak.

- **Peraturan Permainan**

1. Permainan dimulai ketika aba-aba peluit dibunyikan.

2. Permainan akan dinyatakan selesai ketika salah satu regu dapat menyelesaikan permainan.
3. Kemenangan akan ditentukan dari regu yang paling cepat menyelesaikan permainan tersebut.
4. Apabila saat membawa bola dengan cara menjepit bola tetapi bolanya jatuh sebelum sampai garis finish maka harus mengulang lagi dari rumah kedua.
5. Regu yang lambat dalam menyelesaikan permainan maka akan dinyatakan kalah dan harus menerima hukuman.

- **Sanksi dan hukuman**

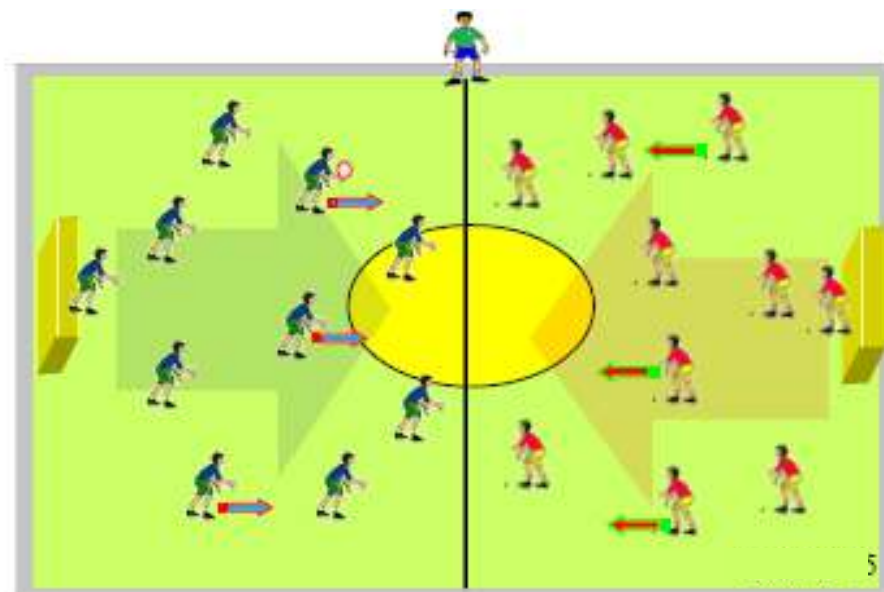
- ✓ Sanksi dan hukuman diberikan jika ada kelompok yang kalah dalam permainan. Hukuman diberikan berupa push-up dan scot-jump, yang penting masih memperhatikan kesehatan, kebugaran dan keselamatan siswa.

- **Tujuan**

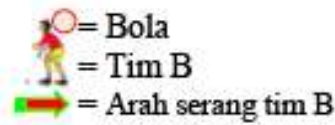
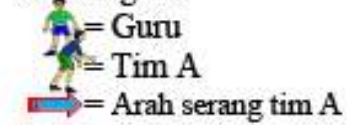
- ✓ Tujuan dari permainan bayi belajar ini adalah melatih kekompakan antar anggota tim kecepatan, dan konsentrasi, kecepatan dalam berlari, kompak dalam lempar tangkap bola, dan konsentrasi dalam menerima bola.

14. Bola Tangan

- **Gambar Permainan**



Keterangan :



Permainan ini dimainkan oleh dua kelompok. Dalam satu kelas atau semua anak yang ada, dibagi menjadi dua kelompok yang sama rata. Permainan bola tangan ini untuk melatih respon atau reaksi anak dalam menangkap bola, melatih sikap sportivitas, melatih keterampilan anak dalam menangkap dan melempar bola, dan melatih kecepatan dan kelincahan anak serta melatih siswa untuk siap berkompetisi.

Jumlah kelompok menyesuaikan dengan jumlah peserta dan harus sama antar kedua kelompok (disebut kelompok bertahan dan menyerang).

- **Cara Bermain**

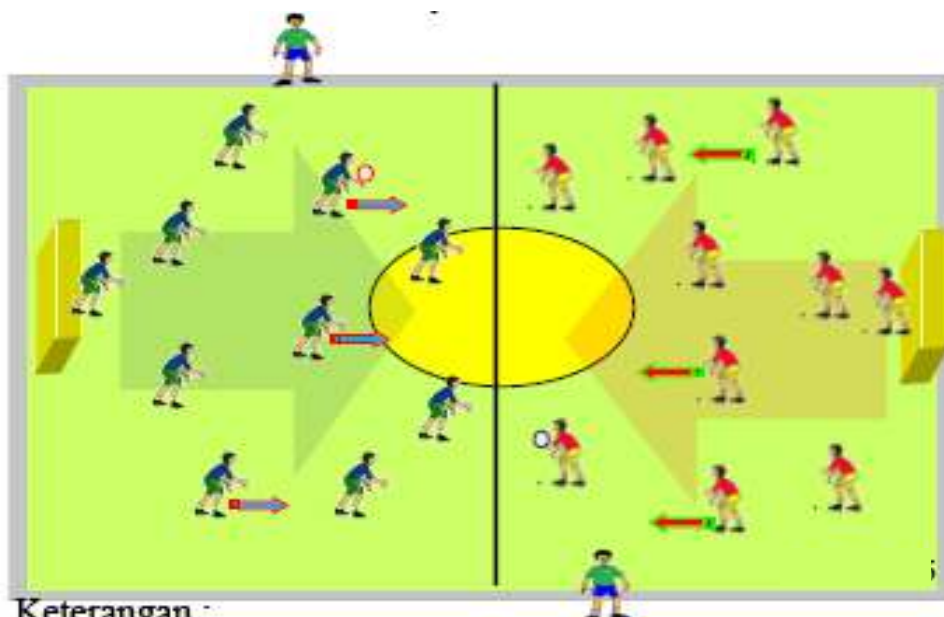
1. Peserta membentuk dua kelompok dengan jumlah anggota yang sama antar kedua tim (tim A dan B).
2. Masing-masing tim memiliki penjaga gawang.
3. Kedua tim melakukan undian untuk menentukan kelompok atau tim mana yang berhak memegang bola atau memilih tempat.
4. Permainan dimulai dengan hand-off (bola pertama) dari salah satu tim.
5. Setiap anggota tim harus saling bekerja sama untuk memasukkan bola ke gawang lawan.
6. Anak yang memegang bola harus mengoper ke teman timnya dengan cepat atau menggiringnya baru mengoper ke teman.
7. Tim yang sedang bertahan harus berusaha merebut bola dari tim lawan lalu baru melakukan serangan balik.
8. Kelompok atau tim yang paling banyak memasukkan bola ke gawang lawan maka tim tersebut yang dinyatakan menang.

- **Peraturan Permainan**




1. Anak yang membawa bola tidak boleh berlari atau melangkah lebih dari dua langkah, apabila lebih dari dua langkah tanpa dipassing atau di giring maka "foul". Diperbolehkan melangkah lebih dari dua langkah apabila bola digiring atau *dribble*.
2. Bola tidak boleh dipegang dalam keadaan diam lebih dari tiga detik, apabila melebihi waktu tersebut berarti terkena "foul".
3. Untuk merebut bola tidak boleh melakukan kontak fisik atau kekerasan dalam mengambil atau merebut bola dari lawan melainkan hanya melakukan hadangan atau memotong lemparan bola.
4. Jika pemain melanggar peraturan permainan, maka pemain akan dikenai pelanggaran dan diberi lemparan bebas untuk tim lawan.
5. Kelompok atau tim yang memasukkan bola paling banyak ke gawang lawan, maka kelompok atau tim tersebut dinyatakan menang.
6. Kelompok yang dinyatakan kalah akan mendapat sanksi sesuai kesepakatan yang telah dibuat.




15. Bola Tangan Ganda

- **Gambar Permainan**



Keterangan :

 = Wasit
 = Tim A
 = Arah serang tim A

 = Bola
 = Tim B
 = Arah serang tim B

Permainan ini terinspirasi dari permainan bola tangan, namun terdapat modifikasi dalam beberapa aspek, misal: cara permainan, peraturan permainan, maupun bola yang digunakan. Sehingga diharapkan dalam permainan ini siswa dapat secara melakukan tugas gerak sebagaimana mestinya.

Jumlah kelompok menyesuaikan dengan jumlah peserta dan harus sama antar kedua kelompok (disebut kelompok bertahan dan menyerang).

- **Cara Bermain**

1. Masing-masing regu terdiri dari beberapa siswa sama banyak. Namun untuk yang bermain di lapangan masing-masing 10 orang, yang sisa menjadi pemain cadangan.
2. Permainan dimulai dan di akhiri jika ada bunyi peluit dari wasit.
3. Waktu permainan 2x10 menit.
4. Pluit akan berbunyi di tengah-tengah pertandingan, jika:
 - a. Terjadi pelanggaran atau kesalahan.
 - b. Terjadi kontak fisik antar pemain, perlu diketahui kontak fisik sekecil apapun akan mendapatkan lemparan bebas.
 - c. Terjadi pergantian pemain.
 - d. Salah seorang pemain mengalami cedera.
5. Point akan didapatkan regu jika mampu memasukkan bola ke gawang lawan.
6. Tidak boleh di *dribble*, maksimal tiga langkah harus di oper. Bola juga tidak bola terkena kaki.
7. Terdapat dua bola dalam permainan ini, keduanya harus dimaksimalkan regu untuk mencetak point. Jika masing-masing regu membawa bola, maka kedua regu tersebut harus konsentrasi untuk bertahan dan menyerang.
8. Menyepakati sanksi bagi regu yang kalah.

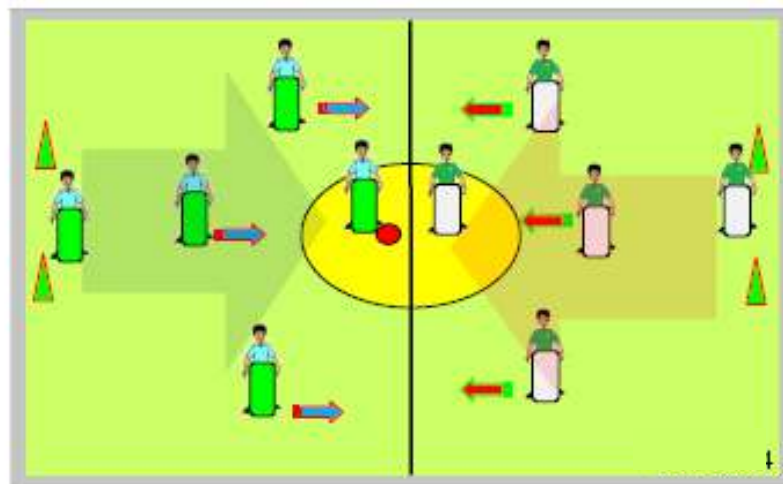
- **Peraturan Permainan**

1. Bentuk-bentuk pelanggaran :


- a. Jika bola mengenai kaki pemain.
 - b. Membawa bola lebih dari tiga langkah.
 - c. Pemain berkata kasar / mengumpat pada pemain lawan atau wasit.
(diberikan kartu kuning)
 - d. Mencederai pemain lawan (diberikan kartu kuning)
 - e. Bola keluar lapangan juga akan diberikan lemparan kedalam.
2. Kedua regu harus konsentrasi menyerang dan bertahan.
 3. Permainan dilakukan antara kelompok putera dengan putera. Kelompok puteri dengan puteri.
 4. Kelompok yang kalah akan mendapatkan sanksi yang telah disepakati di awal permainan.


16. Sepak Bola Karung


- **Gambar Permainan**





Keterangan :

 = Tim A

 = Arah serang (A)

 = Bola

 = Tim B

 = Arah serang (B)

Permainan sepak bola dalam karung merupakan permainan yang berasal dari permainan sepak bola pada umumnya hanya saja permainan ini memakai karung dalam permainannya sehingga membatasi ruang gerak peserta agar lebih

terkoordinir dalam pemanfaatan tempat bermain. Permainan ini melatih koordinasi kaki, kecepatan melompat, kerjasama dan kekompakan.

Jumlah kelompok: permainan ini terdiri dari dua kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 5 orang (usahakan sama dalam pembagian kedua kelompok).

- **Cara Bermain**

1. Peserta membentuk dua kelompok dengan masing-masing kelompok terdiri dari 5 anak.
2. Kedua kelompok memiliki daerah pertahanan masing-masing (pembagian lapangan).
3. Kedua kelompok memilih bola atau tempat dengan undian koin atau suit.
4. Peserta permainan memakai karung dalam permainan bolanya.
5. Kelompok saling berusaha memasukkan bola ke dalam gawang lawan dan mencetak angka sebanyak-banyaknya.
6. Kelompok yang memasukkan bola paling banyak ke dalam gawang lawan berarti menjadi pemenang.

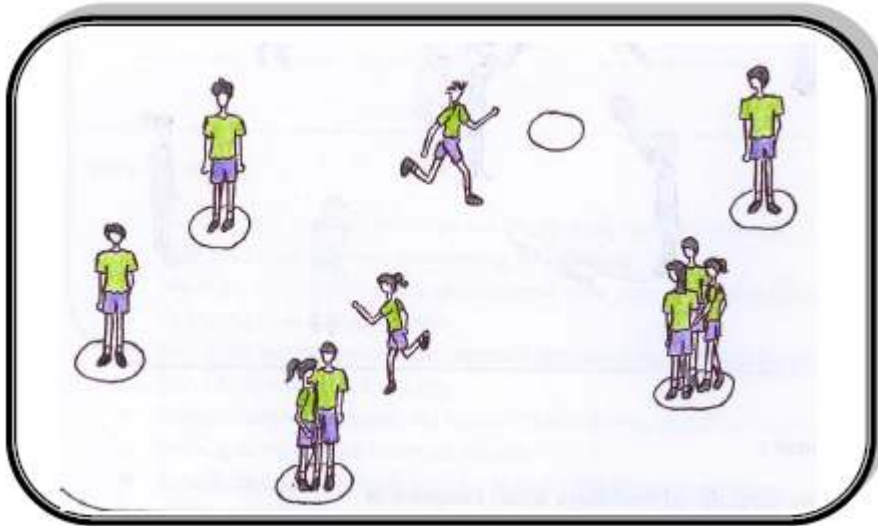
- **Peraturan Permainan**

1. Setiap kelompok yang akan bermain harus menggunakan karung .
2. Peserta tidak diperbolehkan menendang bola dengan melepas karung yang dipakai.
3. Apabila kelompok A melakukan pelanggaran maka kelompok B akan secara otomatis mendapatkan penguasaan bola.
4. Masing-masing kelompok diberikan kesempatan untuk melakukan tendangan bebas apabila salah satu kelompok melakukan pelanggaran.
5. Kelompok yang kalah ialah kelompok yang paling sedikit memasukkan bola ke gawang lawan.
6. Kelompok yang kalah akan mendapatkan sanksi sesuai kesepakatan.

B. Dengan Alat Selain Bola

1. Pulau Impian Versi 1

- **Gambar Permainan**



- **Cara Bermain**

1. Dalam 1 permainan terdapat beberapa pulau yang berbeda ukuran, dapat terbuat dari tali atau hula hop.
2. Satu kali permainan dilakukan oleh beberapa anak sesuai kesepakatan, lebih banyak lebih baik.
3. Bila ada suara peluit dari guru, semua siswa harus secepatnya masuk ke dalam lingkaran pulau – pulau tersebut.
4. Bila ada bunyi peluit ke 2, berarti semua anak tidak boleh berpindah posisi lagi.

- **Peraturan Permainan**

1. Bila sampai bunyi peluit ke 2 masih ada anak yang tidak mendapatkan pulau, akan dinyatakan kalah dan mendapat hukuman
2. Semakin lama pulau – pulau tersebut akan hilang / berkurang jumlahnya sedikit demi sedikit

2. Pulau Impian Versi 2

- **Gambar Permainan**



- **Cara Bermain**

1. Dalam 1 permainan terdapat beberapa pulau yang berbeda ukuran, dapat terbuat dari tali atau hula hop.
2. Satu kali permainan dilakukan oleh beberapa anak sesuai kesepakatan, lebih banyak lebih baik.
3. Bila ada suara peluit dari guru, semua siswa harus secepatnya masuk ke dalam lingkaran pulau – pulau tersebut.
4. Jumlah anak dalam 1 pulau harus sesuai dengan berapa banyak bunyi peluit tersebut atau sesuai dengan angka yang disebutkan.
5. Bila ada bunyi peluit ke 2, berarti semua anak tidak boleh berpindah posisi lagi.
6. Contoh bila guru meniup peluit sebanyak 4 kali atau menyebutkan angka 4, maka setiap pulau harus berisikan 4 anak. Tidak boleh kurang atau lebih.

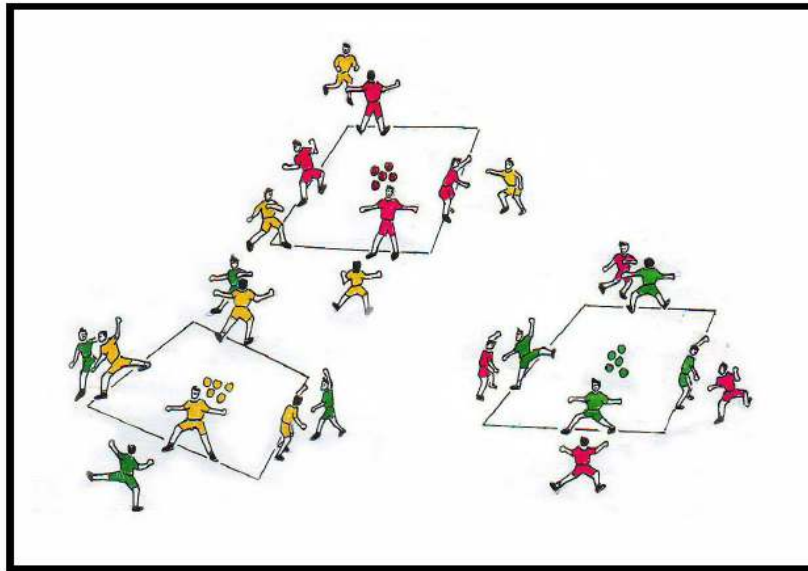
- **Peraturan Permainan**

1. Hukuman diberikan kepada
 - a. Anak yang bila sampai bunyi peluit kedua tapi belum mendapatkan pulau.


- b. Pada anak yang menempati pulau dengan jumlah anak yang tidak sesuai dengan jumlah angka yang disebutkan.
2. Lama kelamaan jumlah pulau berkurang sedikit demi sedikit / menghilang

3. Mencuri harta karun

- **Gambar Permainan**



Keterangan Gambar

 = harta masing-masing kelompok

 = area untuk menyimpan harta karun

- **Cara Bermain**

1. Siswa dibagi menjadi 3 kelompok yang jumlah anggotanya harus sama (jumlah anggotanya minimal 5 orang). Masing-masing kelompok menempati “kotak harta” yang sudah disiapkan didalam kotak harta tersebut terdapat beberapa bola tennis, yang berfungsi sebagai harta dan harus dilindungi agar tidak dicuri oleh kelompok lain.
2. Warna bola pada kotak harta, masing-masing kelompok berbeda, yakni kuning, merah, dan hijau dan itu sekaligus menjadi nama dari masing-masing kelompok.

3. Cara bermainnya yaitu kelompok kuning berusaha mencuri harta dari kelompok merah, kemudian kelompok merah berusaha mencuri harta dari kelompok hijau dan kelompok hijau berusaha mencuri harta dari kelompok merah.
4. Akan tetapi pada saat mencuri harta dari kelompok lain, seorang anggota tim tidak boleh tersentuh oleh anggota kelompok yang sudah berjaga digaris kotak tempat penyimpanan harta (seperti gambar diatas).
5. Pada saat menjaga harta, anggota kelompok harus berada pada garis kotak penyimpanan harta tidak boleh diluar atau didalamnya (jadi sebagian anggota kelompok ada yang bertugas menjaga kotak harta karun dan ada juga yang bertugas untuk mencuri harta dari kelompok lain.
6. Kelompok mana yang paling banyak mengumpulkan harta curiannya dan paling sedikit harta yang dicuri pada durasi yang telah ditentukan, kelompok itulah yang menjadi pemenangnya.

- **Peraturan permainan**

1. Pada saat menjaga kotak harta, siswa yang bertugas menjadi penjaga cukup dengan menyentuh lawannya saja
2. Warna bola pada kotak harta, masing-masing kelompok berbeda, yakni kuning, merah, dan hijau dan itu sekaligus menjadi nama dari masing-masing kelompok
3. Siswa dibagi menjadi 3 kelompok yang jumlah anggotanya harus sama(jumlah anggotanya minimal 5 orang)
4. Jika pencuri berhasil masuk ke dalam kotak harta tanpa tersentuh oleh penjaga maka pencuri hanya boleh mengambil satu harta (bola tennis) dan langsung keluar tanpa ada halangan dari penjaga
5. Kelompok mana yang paling banyak mengumpulkan harta curiannya dan paling sedikit harta yang dicuri pada durasi yang telah ditentukan, kelompok itulah yang menjadi pemenangnya
6. Sasaran untuk mencuri harta bisa dirubah, sesuai intruksi guru/dosen

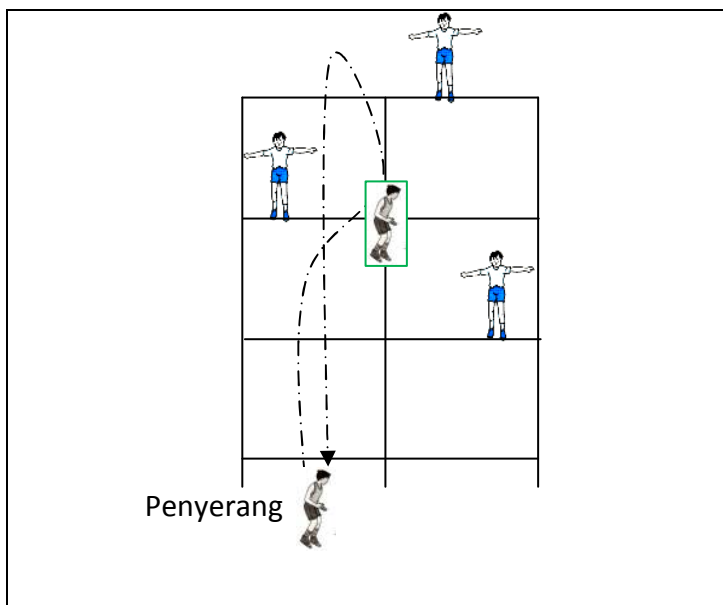
7. Kelompok yang akan mendapat hukuman, berupa push up, squad jump dll]
8. Jumlah harta disetiap harus sama kelompok

4. Go Back to Door (Gobak Sodor)



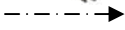
- **Tujuan Pembelajaran**

1. Agar siswa memahami pentingnya kerjasama dengan anggota kelompok.
2. Agar siswa memahami pentingnya menyusun perencanaan strategik.
3. Agar siswa mampu memahami pentingnya kekompakan untuk meraih kemenangan.
4. Agar siswa memahami pentingnya kecepatan dan ketepatan dalam melakukan pekerjaan.

- **Gambar Permainan**



Keterangan Gambar:

-  : Penjaga
-  : Penyerang
-  : Arah lari penyerang

- **Cara Bermain**

1. Dalam permainan ini dilakukan secara berkelompok yang jumlahnya harus sama besar.
2. Tiap kelompok harus ada yang bertugas sebagai penjaga dan penyerang.
3. Sebelum permainan ini dimulai maka ketua dari tiap kelompok melakukan sut untuk menentukan siapa yang menjadi kelompok penyerang maupun kelompok penjaga.
4. Untuk penjaga secara bebas boleh menyentuh kelompok penyerang akan tetapi penjaga mempunyai daerah jaga yang telah ditentukan.
5. Untuk penjaga pintu maka dia harus menjaga daerahnya hanya 2 kotak yang pergerakannya hanya bergeser ke arah kanan dan kiri.
6. Untuk penjaga yang bertugas sebagai sodoor maka dia akan bertugas menjaga daerahnya dan memposisikan diri berada ditengah diantara dua kotak.
7. Untuk sodoor yang berada di tengah diantara dua kotak maka pergerakannya lurus dari depan kebelakang.
8. Penjaga pintu ketika menangkap penyerang maka tidak diperbolehkan merebahkan badan.

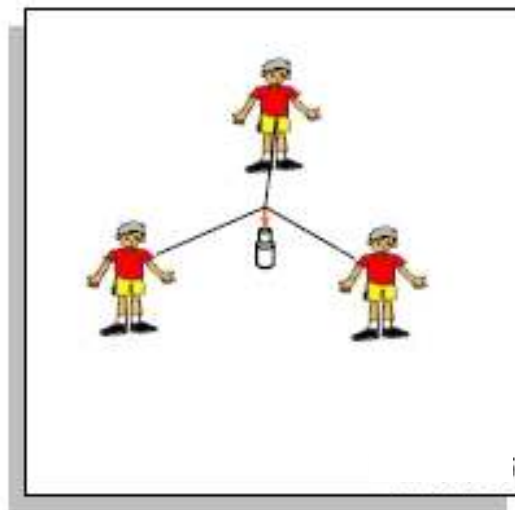
- **Peraturan Permainan**

1. Meskipun permainan ini dilakukan berkelompok tetapi kemenangan ditentukan oleh setiap individu.
2. Setiap individu yang berhasil berlari melewati beberapa penjaga dan lolos dari penjaga serta bisa kembali lagi ke Home maka akan mendapatkan poin 1.
3. Untuk penjaga pintu maka harus menjaga daerahnya 1 kotak.
4. Penjaga pintu saat berusaha menangkap penyerang maka tidak diperbolehkan merebahkan badan untuk menyentuh penyerang.
5. Untuk penjaga yang bertugas sebagai sodoor maka harus bergerak kearah depan dan belakang.

6. Penyerang bebas melewati penjaga dan kembali ke Home asalkan tidak tersentuh oleh penjaga.
7. Apabila salah satu anggota penyerang saat berusaha menerobos penjaga tetapi sudah tersentuh penjaga maka kelompok penjaga akan berubah menjadi kelompok penyerang.
8. Penyerang tidak diperbolehkan menyentuh garis saat akan menerobos penjaga.
9. Apabila kelompok penyerang menginjak garis maka akan dinyatakan mati dan harus berganti menjadi kelompok penjaga.
10. Dalam 1 kotak hanya berisi 2 siswa apabila melebihi maka dinyatakan salah dan harus berganti menjadi penjaga.
11. Ketika salah satu anggota kelompok penyerang sudah sampai di Home tetapi ada satu anggota tersentuh maka tidak berubah menjadi penjaga karena salah satu anggota sudah masuk Home.

5. Memasukkan Paku ke dalam Botol

- **Gambar Permainan**



Keterangan :
 = Siswa
 = Botol
 = Tali
 = Paku

Catatan :
 “ Dalam memasukkan paku tangan harus terbuka ke samping”

Permainan memasukkan paku kedalam botol secara beregu adalah sebuah permainan unik, menyenangkan, membutuhkan koordinasi yang baik, kekompakan, dan membutuhkan gerakan-gerakan yang lentur dan eksplosif untuk mencapai

target. Permainan ini membutuhkan kecepatan dan keseimbangan untuk memasukkan paku kedalam botol.

Jumlah anggota kelompok terdiri dari 3 orang.

- **Cara Bermain**

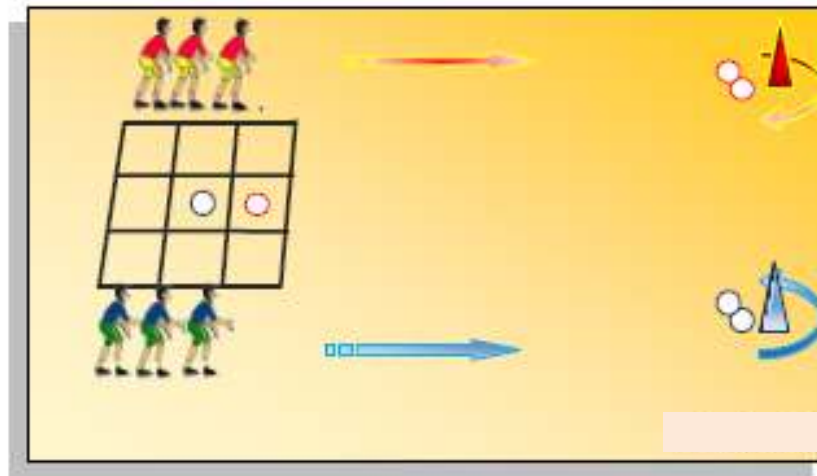
1. Peserta membentuk beberapa kelompok yang masing-masing kelompok terdiri dari tiga orang peserta.
2. Setiap kelompok memakaikan tali yang tengahnya terdapat paku sebagai bahan permainan.
3. Setelah mendapat aba-aba dari guru maka permainan dimulai
4. Apabila permainan telah dimulai, maka setiap regu berlomba-lomba untuk memasukkan pakunya kedalam botol secara bersama-sama.
5. Apabila salah satu kelompok berhasil memasukkan paku dalam botol paling cepat, maka kelompok tersebut dinyatakan sebagai pemenangnya.

- **Peraturan Permainan**

1. Peserta tidak boleh menggunakan tangan dalam permainan.
2. Peserta tidak diperbolehkan mengangkat botol untuk memasukkan paku dalam botol tersebut.
3. Peserta yang melanggar akan secara otomatis gugur.
4. Peserta atau kelompok yang kalah akan mendapatkan sanksi sesuai kesepakatan.

6. Kotak Pintar

- **Gambar Permainan**



Keterangan :



Permainan kotak pintar merupakan permainan yang melatih kecerdasan anak, kecepatan, kelincahan dan ketepatan dalam meletakkan sesuatu dalam kurun waktu sepersekian detik. Selain itu permainan ini juga melatih siswa atau anak untuk bekerja sama, memberi kepercayaan terhadap teman kelompok dan melatih siswa saling menjaga sportifitas.

Jumlah anggota kelompok terdiri dari 4-5 orang (usahakan sama dalam pembagian kedua kelompok).

- **Cara Bermain**

1. Peserta dibagi menjadi dua kelompok (dalam pembagian kelompok usahakan sama antara team A dan team B).
2. Bola di letakkan di ujung arena permainan dan lurus di depan masing-masing kelompok.
3. Kotak pintar ada di tengah-tengah di antara kelompok.
4. Masing-masing kelompok membentuk barisan satu banjar ke belakang..
5. Permainan dimulai ketika ada aba-aba dari guru atau instruktur.

6. Peserta pertama dalam barisan yang telah dibentuk merupakan pelari pertama.
7. Pelari pertama berlari lurus ke depan, kemudian mengambil bola dan mengintari tanda yang telah dibuat di depannya dan menaruh dalam kotak pintar.
8. Apabila sudah menaruhnya peserta harus menepuk tangan peserta selanjutnya untuk pergantian.
9. Peserta kedua atau selanjutnya harus menepuk tangan atau bagian lainnya seperti peserta awal untuk menunjukkan bahwa pelari itu telah usai dan harus digantikan kemudian mengambil bola dan meletakkan di kotak pintar serta menyusun bola menjadi satu garis lurus.
10. Apabila belum bisa membentuk garis lurus karena ditutup oleh bola dari kelompok lain, maka pelari ke-empat berlari ke arah bola, kemudian langsung lari ke arah kotak pintar dan memindahkan bola kelompoknya sendiri agar bisa membentuk garis lurus.
11. Apabila belum tersusun juga, maka pelari selanjutnya sampai peserta paling akhir harus mebenarkan untuk membentuk satu garis lurus dalam kotak pintar (garis lurus yang dimaksud bisa horizontal, vertikal maupun diagonal)
12. Kelompok yang berhasil menyusun bola hingga menjadi satu baris lurus, maka itulah kelompok yang dinyatakan pemenang.

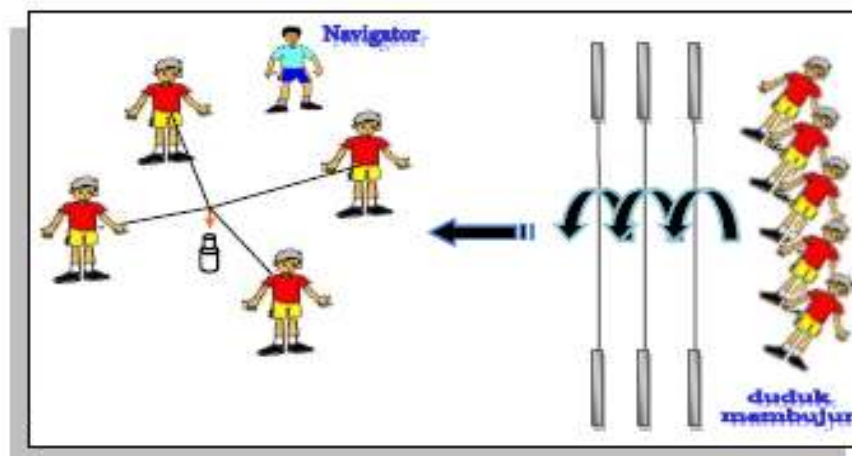
- **Peraturan Permainan**

1. Pelari harus lari mengintari tabda yang telah dibuat dan mengambil bola.
2. Bola yang diambil tidak boleh terjatuh, apabila bola terjatuh maka harus kembali ke titik awal.
3. Pelari hanya boleh mengambil atau memindahkan 1 bola saja dan harus bola kelompoknya.
4. Apabila memindahkan bola kelompok lain, maka di anggap kalah.
5. Bola disusun dalam kotak pintar hingga membentuk 1 garis lurus, boleh vertikal, horizontal, atau diagonal.

6. Pelari selanjutnya tidak boleh berlari dan mengambil bola sebelum tos dengan peserta sebelumnya.
7. Pemenang ialah kelompok yang berhasil menyusun bola dalam kotak menjadi garis lurus.
8. Kelompok yang kalah akan mendapatkan sanksi sesuai kesepakatan.

7. Salame (Satu Lobang Rame-rame)

- **Gambar Permainan**



Keterangan



← = Arah Siswa

Permainan ini bertujuan untuk melatih gerak reaksi kecepatan, kordinasi otot paha / kaki, lompatan dan kekompakan kelompok.

Permainan ini terdiri dari dua kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari 5 orang.

- **Cara Bermain**

1. Peserta dibagi menjadi beberapa kelompok dengan masing-masing kelompok beranggotakan 5 peserta.

2. Dalam setiap kelompok ada satu peserta yang menjadi *navigator* yaitu seseorang yang menjadi petunjuk ketika permainan dimulai.
3. Kelima peserta duduk di tempat awal dengan posisi kaki lurus (selonjor).
4. Ketika mendapat aba-aba mulai atau peluit maka kelima peserta berlari ke arah botol dan sebelum itu peserta nelintasi halang rintang yang ada.
5. Setelah melewati halang rintang 4 dari 5 peserta memakaikan tali yang tengahnya terdapat paku dengan posisi hadap keluar dari botol (lihat gambar).
6. *Navigator* bertugas mengarahkan posisi paku sehingga bisa masuk ke dalam botol.
7. Kelompok yang berhasil memasukkan paku dalam botol lebih dahulu ialah pemenangnya.

- **Peraturan Permainan**

1. Peserta harus melewati halang rintang terlebih dahulu untuk bisa memulai memasukkan paku dalam botol.
2. Tim harus memindahkan paku ke botol dengan tali ke dalam botol yang telah disediakan.
3. Tali yang digunakan untuk memindahkan paku dalam botol tidak boleh kendur, apabila itu terjadi maka kelompok tersebut harus mengulang kegiatannya.
4. Kelompok yang pertama memasukkan paku maka menjadi pemenang.
5. Kelompok yang kalah dan melanggar akan mendapatkan sanksi sesuai kesepakatan yang dibuat.

BAB V

PERMAINAN KASTI, SLAG BALL, ROUNDERS DAN KIPERS

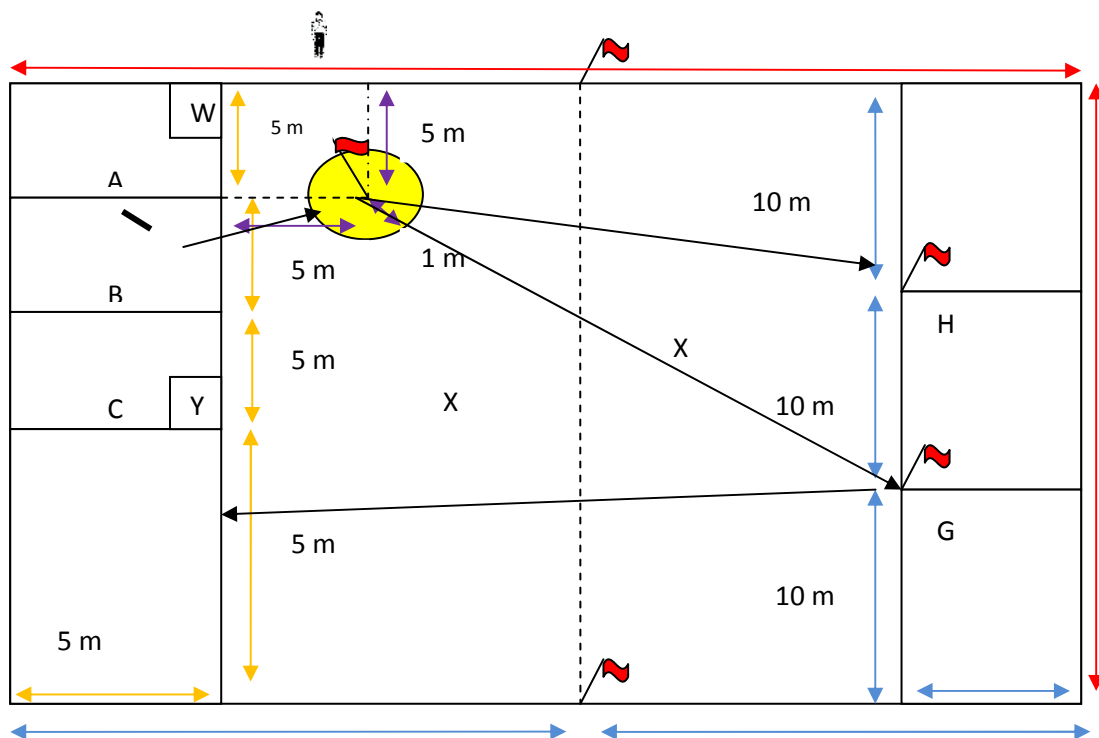
Setelah kita mempelajari Bab V berikut ini, maka kompetensi yang akan kita peroleh adalah:

1. Memiliki pengetahuan dan pemahaman, serta keterampilan bermain kasti
2. Memiliki pengetahuan dan pemahaman, serta keterampilan bermain slag ball
3. Memiliki pengetahuan dan pemahaman, serta keterampilan bermain rounders
4. Memiliki pengetahuan dan pemahaman, serta keterampilan bermain kipers

A. Permainan Kasti

- **Gambar Permainan**

Panjang lapangan adalah 45 m – 60 m (ditambah ruang bebas 5 m) dan lebarnya adalah 30 m.



Keterangan Gambar:

- A : Ruang Penangkap
- W : Tempat Pemain Penangkap
- B : Ruang pemukul
- Y : Tempat Pemain Pelambung
- C : Ruang Pelambung
- D : Ruang Bebas
-  : Pemain Pemukul
- E : Tiang Pertolongan
-  : Pemain Defence
- F : Bendera Tengah
-  : Kayu Pemukul
- G : Tiang Bebas
-  : Pemimpin Permainan
- H : Tiang Bebas
- X : Party Lapangan (Defence)

• Peralatan yang digunakan:

1. Kayu pemukul panjangnya 50 atau 60 m, penampangnya bergaris tengah 5 m dan 3,5 cm (bulat telur)
2. Bola dari karet, beratnya 70 atau 80 gram, dan kelilingnya kurang lebih 20 gram.
3. Tiang pertolongan kurang lebih tingginya 1,5 m dan diberi bendera.

• Cara Bermain

1. Pertama adalah regu pemukul bergantian sesuai urutan untuk memukul di ruang pemukul, kemudian diwaktu memukul, tidak maupun mengenai bola harus menuju tiang pertolongan, setelah dari tiang pertolongan kemudian menuju ke tiang bebas.

2. Di tiang bebas dan di tiang pertolongan boleh ditempati lebih dari satu pemain. Setelah itu, dari tiang bebas rute selanjutnya adalah menuju ke ruang bebas.
3. Dan dalam menuju ke ruang bebas, baik dari rute ke tiang pertolongan, rute ke tiang bebas, dan rute menuju ke ruang bebas usahakan tidak terkena bola karena jika terkena bola maka akan mati.

- **Peraturan Permainan**

1. Jumlah Pemain

- Dalam permainan ini terdapat 2 regu.
- Dalam setiap regu terdapat 12 orang dan 6 orang pemain cadangan.
- Setiap pemain harus bernomor yang tampak jelas.

2. Regu Pemukul

- Pemukul dilakukan satu-persatu di daerah ruang pemukul sesuai dengan urutan pemukul yang ditentukan.
- Bola jika dilambungkan benar, maka harus dipukul.
- Bila lambungannya jelek hingga 3 kali, pemukul boleh ke tiang pertolongan dengan bebas.

- ✓ Pukulan

- ✓ Hak memukul adalah 1 kali, sedangkan pemain yang terakhir sendiri mempunyai hak memukul 3 kali.

- ✓ Pukulan salah, jika terpukul oleh tangan dan juga ketika pemukul memukul lambung dan kemudian regu bertahan menangkapnya langsung sebelum jatuh di tanah.

- ✓ Pukulan salah juga jika pemukul menangkap bola yang di lambungkan pelambung.

- ✓ Hinggap

- ✓ Caranya kedua kaki harus masuk ke lingkaran, jika tidak maka dapat dimatikan.

- ✓ Pembebas
- ✓ Pembebas, pemukul terakhir, tapi setelah pukulan pertama, ada temannya yang berhasil masuk ruang bebas, maka dia hanya berhak satu kali saja.

3. Regu Defence

- Tidak boleh mengganggu jalannya atau lari pemukul.
- Mematikan (lemparan)
 - ✓ Melempar dan langsung mengenai pemukul tadi, meskipun tidak sengaja.
 - ✓ Melempar dan mengenai bajunya.
 - ✓ Pada waktu melempar tidak boleh dengan berlari dan juga tidak boleh mengenai kepala, jadi daerah bahu ke atas.
- Pembagian Tugas (tempat)
 - ✓ Satu pemain menjadi pelambung
 - ✓ Satu pemain di ruang penangkap
 - ✓ Sedangkan pemain lainnya menyebar di daerah party lapangan.
- Pelambung
 - ✓ Berdiri di dalam petaknya, tidak boleh membuat gerak tipu, dan juga arah lemparan ada di antara kepala sampai lutut.
- Membakar
 - ✓ Jika setelah pembebas memukul ketiga, dan party pemukul belum masuk ruang bebas, maka ruang bebas dapat dibakar.

4. Waktu

- Waktu yang digunakan dalam permainan ini adalah 2 x 20 menit atau 2 x 30 menit. Dan waktu istirahatnya adalah 10 menit.

5. Pergantian

- Bebas
 - ✓ Regu defence menangkap bola 3 kali, sebelum bola jatuh di tanah.
 - ✓ Jika pembebas, pemain terakhir, setelah memukul 3 kali, dan tidak kena semuanya.
 - ✓ Bila ruang bebas dibakar.

- ✓ Jika pemain pemukul lari ke luar dan melewati batas lapangan.
- ✓ Bila kayu pemukul ke luar dari ruang pemukul.
- Tidak Bebas
 - ✓ Jika pelari kena lemparan, meskipun berada di ruang pemukul.

6. Penilaian

- Mendapat nilai 1, jika orang yang memukul apabila dia berhasil memukul, dan kembali ke ruang bebas dengan selamat, dengan selamat adalah bantuan dari temannya pada saat memukul.
- Poin 2 didapat apabila pemukul bisa memukul sendiri bola dan bola tidak tertangkap oleh tim defence dan dia bisa langsung kembali ke ruang bebas dengan selamat, tanpa bantuan temanya (pukulan temannya).
- Poin 1 untuk tim defence apabila dia bisa menangkap bola hasil pukulan dari tim offence secara langsung sebelum menyentuh tanah.

7. Pemenang

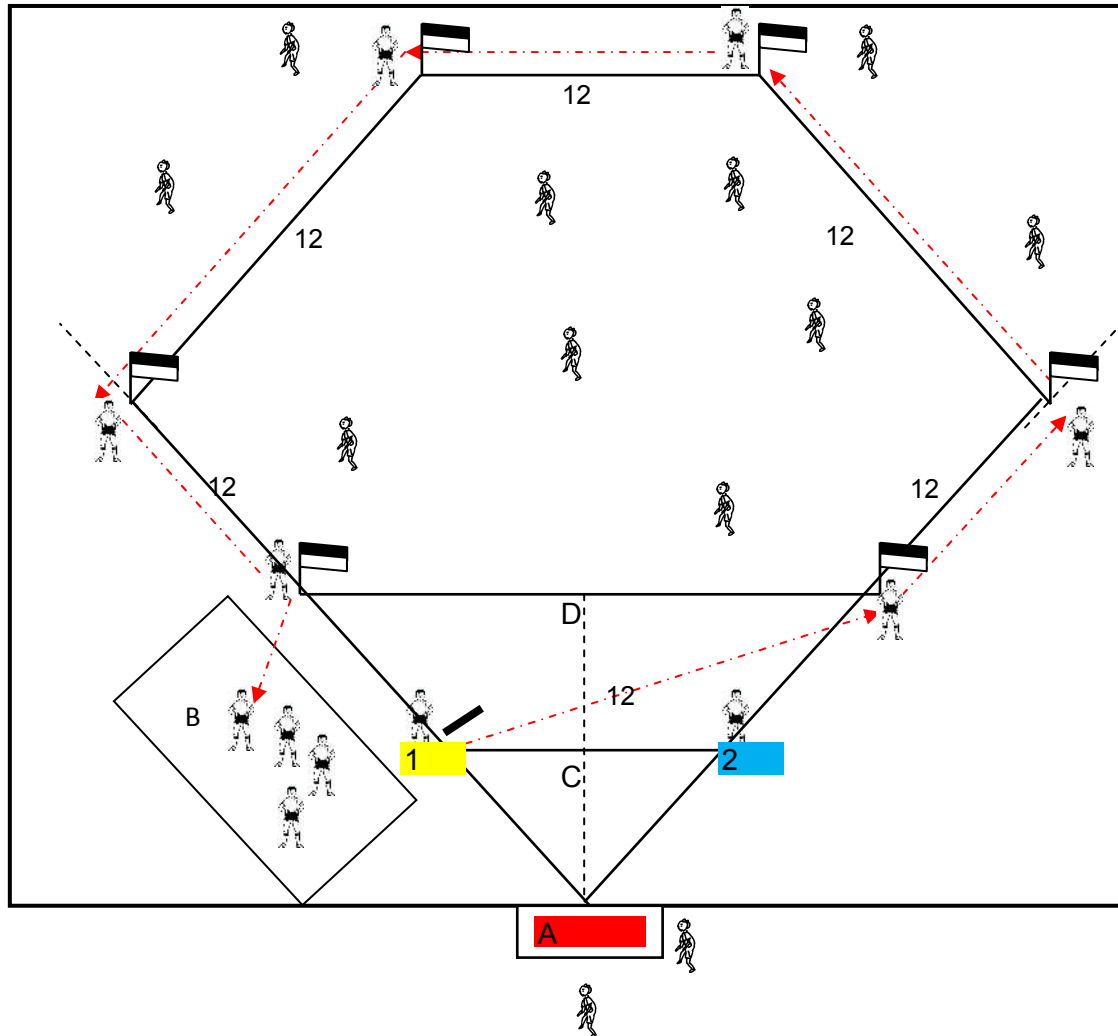
- Pemenang adalah regu yang mendapat point terbanyak.
- Regu yang kalah mendapat hukuman.

8. Wasit

- Dibantu 2 orang penjaga garis yang melaporkan pelanggaran. Dan jika wasit ragu, maka dapat meminta pertimbangan dari penjaga garis.

B. Slag Ball

- Gambar Permainan



Keterangan Gambar:

- 1 = Tempat pemukul
- = Kayu pemukul
- 2 = Tempat pelempar
- = Pemain pemukul/offence
- A = Kotak pembakar
- = Pemain deffence
- B = Ruang bebas
- = Arah lari pemukul
- C = Garis pemukul

- = Tiang hinggap/Honk
- D = Garis muka/batas jatuh bola pukulan

- **Peralatan yang digunakan:**

1. Kayu pemukul panjangnya 50 m, penampangnya bergaris tengah 5 m dan 3,5 cm (bulat telur)
2. Bola dari karet, beratnya 70 atau 80 gram, dan kelilingnya kurang lebih 20 gram. Jika tidak ada maka bola tenis lapangan bisa digunakan.
3. 6 tiang hinggap, kurang lebih tingginya 1,5 m dan diberi bendera.
4. Kaleng pembakar (kaleng karena bisa berbunyi, sebagai tanda pembakaran).
5. Garis lapangan (jika tidak ada, bisa menggunakan tali rafia).

- **Cara Bermain**

1. Cara permainan ini adalah pada regu pemukul secara urut berbaris di ruang bebas, kemudian jika dapat memukul bisa langsung menuju honk satu ataupun ke honk berikutnya.
2. Jika tidak dapat memukul dan sampai tiga kali, maka pemain itu mati dan berganti ke pemukul berikutnya, jika masih ada kesempatan dan tidak pergantian bebas.
3. Urutan menuju honknya adalah dari honk satu sampai honk ke lima, habis itu masuk ke ruang bebas.
4. Sedangkan regu penjaganya adalah ada satu pemain sebagai pembakar dan satu pembantunya, sedangkan yang lain menyebar ke lapangan untuk berusaha menangkap bola dan melemparkan lagi ke teman yang bertugas sebagai pembakar tadi untuk dibakar.
5. Ketika dibakar ada pemain pemukul tidak menyentuh honknya, maka dinyatakan mati.

- **Peraturan Permainan**

1. Jumlah Pemain
 - Dalam permainan ini terdapat 2 regu.

- Dalam setiap regu terdapat 12 orang.
- Setiap pemain harus bernomor yang tampak jelas.

2. Regu Pemukul

- Pemukul dilakukan satu-persatu di daerah ruang pemukul sesuai dengan urutan pemukul yang ditentukan. Pemain pertama sebagai pemukul dan pemain kedua sebagai pelambung. Sedangkan pemain ketiga dan seterusnya menunggu di ruang bebas.
- Pemukul diberi kesempatan memukul 3 kali.
- Regu yang melakukan offence, selain pemukul dan pelambung menempati ruang bebas untuk menunggu giliran memukul.
- Bermainnya ialah setelah wasit memberi tanda permainan dimulai, maka regu offence, setelah memukul bola harus berlari ke tiang honk 1 bisa juga ke honk berikutnya asalkan pukulan sah dan belum dibakar.
- Setiap honk bisa ditempati lebih dari 1 orang, asalkan dia tetap menyentuh honk.
 - ✓ Pukulan
 - ✓ Pukulan dianggap benar dan sah apabila bola telah melewati garis muka dan tidak keluar dari garis mati.
 - ✓ Sedangkan kayu pemukul tidak boleh keluar dari kotak pemukul.
 - ✓ Pemukul yang tidak berhasil dalam memukul bola selama 3x, dia tetap harus menuju ke honk 1 dan teman yang ada di honk lain tidak boleh berpindah, tetap di honknya masing-masing.
 - ✓ Pukulan salah, jika tidak dapat memukul atau dapat memukul tetapi bola jatuh tidak melewati garis muka, ataupun juga jika bola terpukul dan keluar batas pukulan (Jika ini terjadi regu ini mengantongi pemain mati, tapi pemain itu masih bisa melanjutkan permainan).
 - ✓ Hinggap
 - ✓ Cara hinggap adalah harus berlari keluar, tidak boleh menyentuh garis segienam, dan kemudian jika ingin berhenti dan mengamankan dari pembakaran maka harus memegang tiang hinggap/honk terdekat.

3. Regu Defence

- Tidak boleh mengganggu jalannya atau lari pemukul.
- Regu defence menempati menyebar di lapangan, untuk menangkap bola yang terpukul oleh regu offence, apabila dapat menangkap bola maka dia harus secepatnya melempar ke arah temannya yang bertugas sebagai pembakar.
- Terdapat 2 pemain yang ada di dekat kaleng pembakaran, satu pemain sebagai pembakar dan satunya lagi sebagai pembantunya. Pembantu tidak bisa membakar, hanya membantu saja. Jadi pembakarnya adalah satu pemain dan tidak bisa digantikan pemain siapapun.
 - ✓ Mematikan/Mati
 - ✓ Bola pukulan regu offence bisa ditangkap dan dikembalikan menuju pemain defence pembakar dan berhasil membakarnya, setelah itu ada pemain offence tidak menyentuh/hinggap tiang. Jadi otomatis pemain offence yang tidak menyentuh tadi bisa dimatikan. Tetapi pemain offence itu masih bisa melanjutkan, hanya saja regu ini sudah mengantongi pemain mati.
 - ✓ Pemain pemukul mati jika dia berlari dan menyentuh garis segi enam.
 - ✓ 3 kali pukulan salah, maupun tidak kena.
 - ✓ Pukulan keluar dari tempat pemukul.
 - ✓ Pelari tidak menyentuh honk pada saat dia melewati honk tersebut.
 - ✓ Pelari sengaja menyepak bola.

4. Waktu

- Waktu yang digunakan dalam permainan ini adalah 2 x 30 menit. Dan waktu istirahatnya adalah 10 menit.

5. Pergantian

- Jika pada saat memukul, kayu pemukul keluar dari ruang pemukul maka terjadi pergantian bebas.
- Bila di ruang bebas tinggal 1 orang dan tidak ada lagi orang yang bertugas sebagai pelambung.
- Jika regu pemukul sudah mengantongi 10 pemain mati.

- Bola yang dipukul oleh tim offence apabila berhasil ditangkap oleh tim defence secara langsung tanpa menyentuh tanah secara 5 kali.

6. Penilaian

- Poin 1 jika pukulan sah dan pelari berhasil melewati honk 1-6 dan tidak mati.
- Poin 2 apabila pemukul bisa memukul bola dan dia bisa berlari secara langsung menuju honk 6 tanpa berhenti dan tidak mati.
- Poin 1 untuk tim defence apabila dia bisa menangkap bola hasil pukulan dari tim offence secara langsung tanpa menyentuh tanah terlebih dahulu.

7. Pemenang

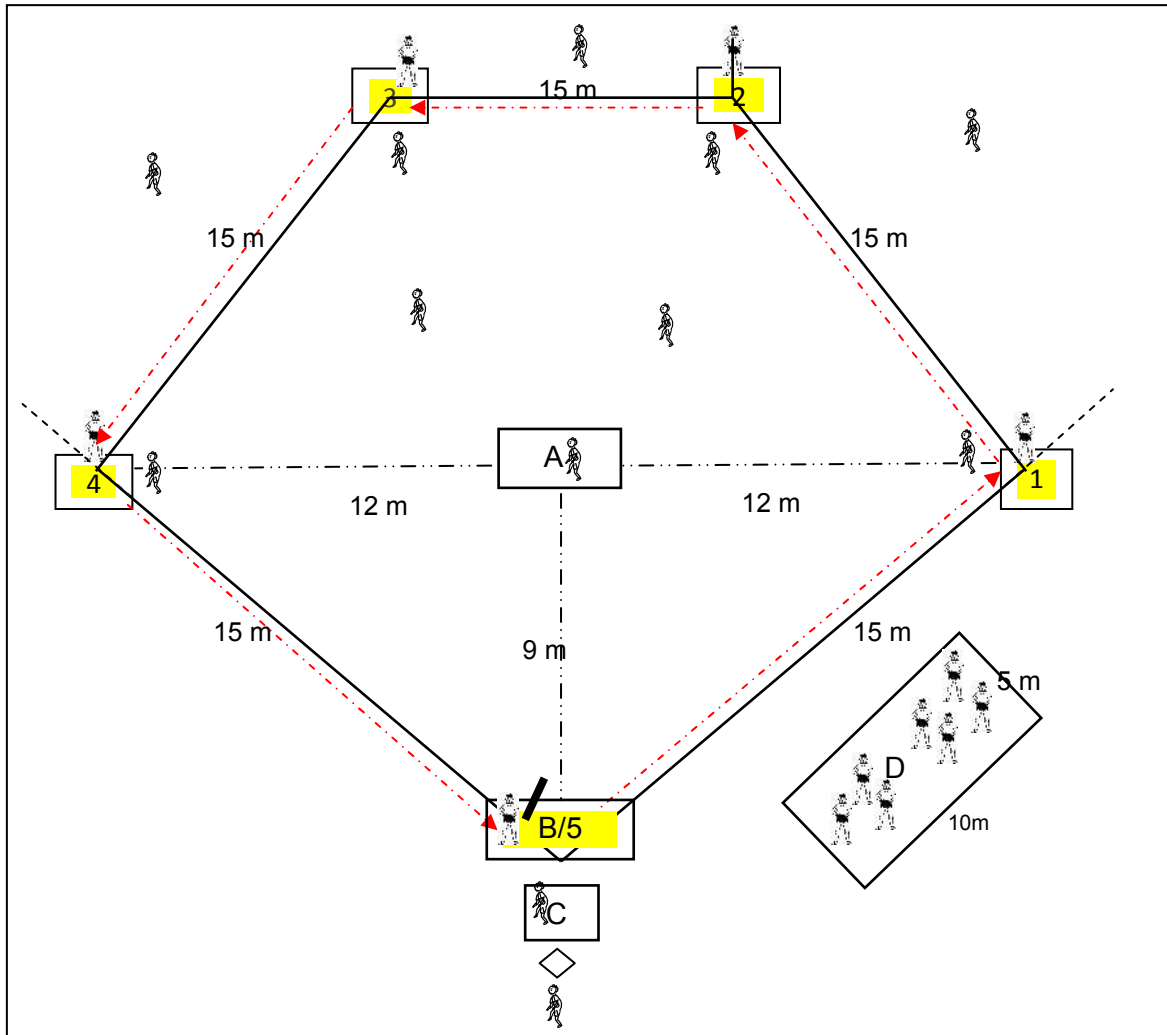
- Pemenang adalah regu yang mendapat point terbanyak.
- Regu yang kalah mendapat hukuman.

8. Wasit





- Terdapat satu wasit.
- Adapun tanda peluit wasit :
 - ✓ Peluit 1 kali pendek, tanda kalau telah dibakar
 - ✓ Peluit 2 kali pendek, tanda pukulan yang tidak benar dan salah, pukulan yang tidak kena.
 - ✓ Peluit 2 kali panjang, tanda terjadinya bola hilang.
 - ✓ Peluit 3 kali, tanda awal pertandingan (mulai), akhir pertandingan, pergantian bebas, permulaan setelah pergantian, awal dan akhir istirahat.

C. Rounders

- Gambar Permainan



Keterangan Gambar:

- A = Bowler plate
-  = Kayu pemukul
- B = Base 5 dan Tempat pemukul
-  = Pemain pemukul/offence
- C = Catcher plate
-  = Pemain defence
- D = Ruang bebas
-  = Arah lari pemukul

- 1 = Hinggap 1 (base 1)
- ◇ = Pemimpin/Wasit/Guru
- 2 = Hinggap 2 (base 2)
- 3 = Hinggap 3 (base 3)
- 4 = Hinggap 4 (base 4)

- **Peralatan yang digunakan:**

1. Kayu pemukul panjangnya kurang lebih 80 cm, penampangnya bergaris tengah 7 cm .
2. Bola, kelilingnya kurang lebih 22 cm, beratnya 80 atau 100 gram.
3. Base, persegi (40 x 40 cm), dibuat dari kesed, ada lima, ada lagi satu untuk bowler.
4. Garis lapangan (jika tidak ada, bisa menggunakan tali rafia).

- **Cara Bermain**

1. Permainan ini caranya adalah regu pemukul memukul secara bergantian sesuai urutan, dan jika terpukul maka harus menuju base 1 ataupun ke base berikutnya.
2. Jika tidak dapat memukul dan sampai tiga kali, maka pemain itu mati dan berganti ke pemukul berikutnya, jika masih ada kesempatan dan tidak pergantian bebas.
3. Urutan menuju base adalah dari base satu sampai base ke lima, habis itu masuk ke ruang bebas.
4. Sedangkan regu penjaganya adalah ada satu pemain sebagai pelambung bola, sedangkan yang lain menyebar ke lapangan untuk berusaha menangkap bola dan berusaha membakar base atau menetik pemain pemukul untuk bisa dinyatakan mati.

- **Peraturan Permainan**

1. Jumlah Pemain
 - Dalam permainan ini terdapat 2 regu.

- Dalam setiap regu terdapat 12 orang.
- Setiap pemain harus bernomor yang tampak jelas.

2. Regu Pemukul

- Pemukul dilakukan satu-persatu di daerah ruang pemukul sesuai dengan urutan pemukul yang ditentukan.
- Pemukul diberi kesempatan/hak memukul 3 kali, akan tetapi pada pukulan pertama kedua betul, pemukul harus lari ke base 1.
- Bermainnya ialah setelah wasit memberi tanda permainan dimulai, maka regu offence, setelah memukul bola harus berlari ke base 1, bisa juga ke base berikutnya, asalkan pukulan sah dan belum dibakar dan ditik.
- Tujuannya adalah dari base 1 sampai base 5. Dan harus menginjakkan kaki ke base-base itu ketika melewatinya.
- Setiap base hanya bisa ditempati 1 orang.
- Ketika pemukul memukul salah, maka pelari yang ada di base, tidak boleh lari, dan tetap di base yang di tempati.
- ✓ Pukulan
 - ✓ Regu yang melakukan offence, saat memukul dan pukulan benar apabila bola jatuh, ditangkap atau mengenai orang di dalam lapangan antara dua garis salah dan lanjutannya.
 - ✓ Dan jika ketika dipukul bola jatuh di dalam lapangan kemudian muntir ke luar lapangan, ke luar garis salah, maka pukulan masih dianggap betul.
 - ✓ Sedangkan kayu pemukul tidak boleh keluar dari kotak pemukul.
 - ✓ Pemukul yang tidak berhasil dalam memukul bola selama 3x, dia dinyatakan mati.
 - ✓ Pukulan salah, jika bola jatuh atau ditangkap dan berada di luar garis salah. Serta salah juga jika jatuh di garis salah.
- ✓ Hinggap
 - ✓ Cara hinggap adalah berlari menuju base, terserah baik dari luar atau dalam garis, asalkan dengan jarak setengah meter ke luar dari garis

dan setengah meter ke dalam dari garis. dan kemudian jika ingin berhenti dan mengamankan dari pembakaran maka harus menginjak base tersebut.

3. Regu Defence

- Tidak boleh mengganggu jalannya atau lari pemukul.
 - Terdapat satu pemain defence yang bertugas sebagai bowler, dimana bowler adalah pelambung bola yang akan dipukul oleh pemain-pemain dari offence. Bowler melambungkan bola dengan ayunan tangan dari bawah (tidak boleh memutar tangan 360 derajat), dan saat melambungkan harus menginjak karped, setelah itu bowler tidak boleh melakukan gerak tipu. Dan juga lambungan betul ketika lambungan berada di antara lutut sampai bahu sang pemukul.
 - Jika lambungan bola bowler salah (ball), sebanyak 5 kali, maka pemukul boleh ke base 1 dengan bebas/*freewalk*.
 - Jika bowler melambungkan betul, dan pemukul tidak memukul maka dinyatakan *strike*, 3 kali *strike* maka pemukul dianggap mati.
 - Kemudian satu pemain lagi sebagai catcher, menangkap bola yang dilemparkan bowler.
 - Lalu empat pemain defence yang lainnya menjaga di base 2, 3, 4, 5.
 - Dua pemain berjaga di daerah infield, dan tiga pemain di outfield (di antara base-base), pemain semua ini sebagai penangkap bola yang dipukul oleh pemain offence.
 - Satu pemain lagi berada di belakang catcher.
- ✓ Mati
- ✓ Pelari mati ketika ditik sebelum menginjak base. Selain itu juga pemain bisa ditik dimana-mana dan berkali-kali asal mengetiknya dijalankan oleh pemain offence yang berbeda-beda.
 - ✓ Pelari mati pada saat berlari menuju base, dan base yang di tuju sudah dibakar.
 - ✓ Ketika melewati base, tidak menginjak karped, maka pemain itu mati.

- ✓ Pemain mati saat mendahului pemain mukanya.
- ✓ Pemain pemukul mati jika dia menghindari titik, dan keluar menyimpang dari 1 m di luar garis antarakedua base.
- ✓ Kayu pemukul dilemparkan atau terlepas, maka pemain itu mati.

4. Waktu

- Waktu yang digunakan dalam permainan ini adalah jumlah inning yang ditentukan sebelum pertandingan dimulai (3, 4, atau 5 inning). Jadi dalam tiap regu mendapat giliran memukul dan menjaga yang sama.

5. Pergantian

- 6 kali mati
- 5 kali tangkap bola

6. Penilaian

- Poin 1, jika pukulan sah dan pelari berhasil melewati base 1 sampai 5 dan tidak mati.
- Poin 1, ketika dia melakukan pukulannya sendiri dan dapat melalui beberapa base, base yang dilalui sebelum dia mati, maka mendapat nilai tambahan 1.
- Poin 6, apabila pemukul bisa memukul bola sendiri dan dia bisa berlari secara langsung menuju honk 6 tanpa berhenti dan tidak mati.
- Poin 1, untuk tim defence apabila dia bisa menangkap bola hasil pukulan dari tim offence secara langsung tanpa menyentuh tanah terlebih dahulu.

7. Pemenang

- Pemenang adalah regu yang mendapat point terbanyak.
- Regu yang kalah mendapat hukuman.

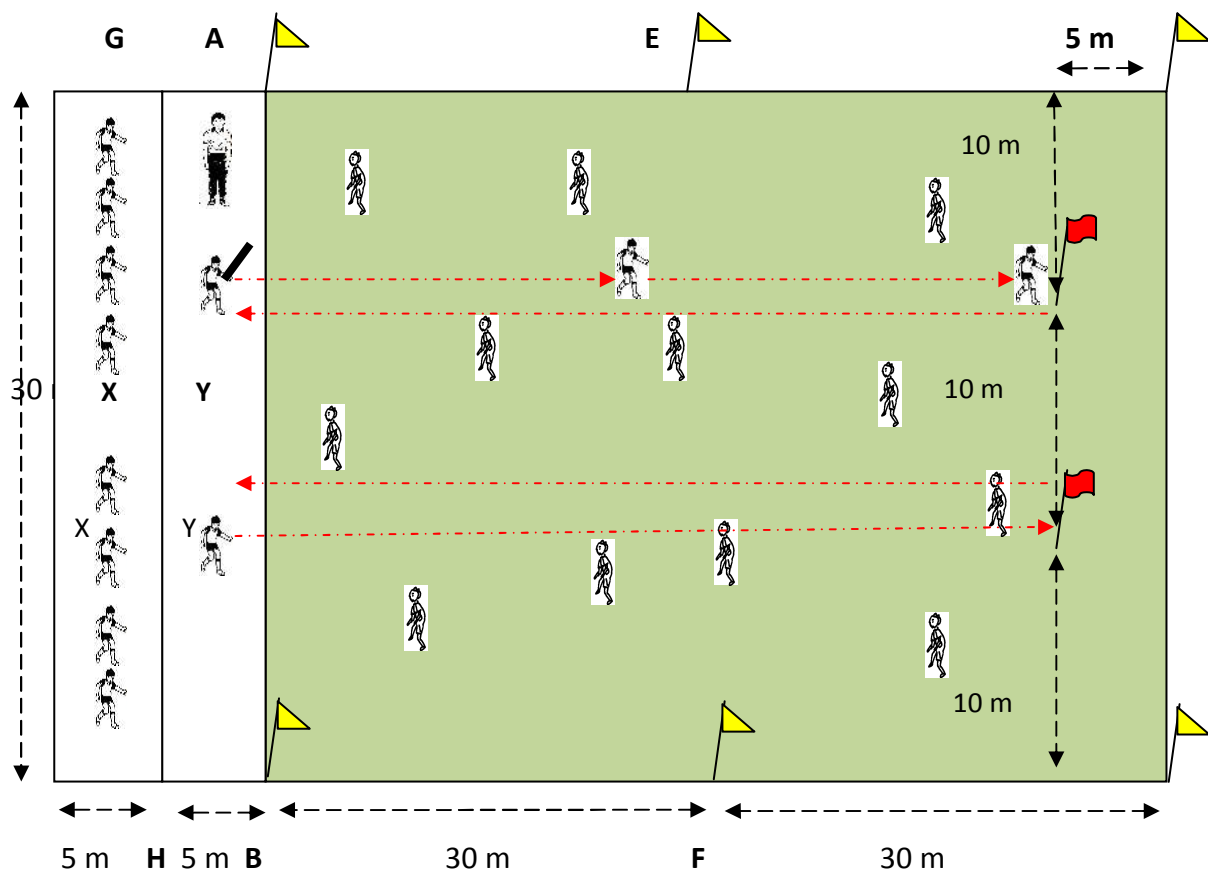
8. Wasit

- Terdapat satu wasit, dan dibantu dua orang sebagai pencatat nilai.
- Wasit juga meneriakkan ketika bola *strike* dan *ball*, dan juga menyebutkan banyaknya bola *strike* dan *ball* yang dicapai.
- Adapun tanda peluit wasit :
 - ✓ Peluit 1 kali pendek, tanda kalau pergantian




- ✓ Peluit 2 kali pendek, tanda pukulan yang tidak benar dan salah..
- ✓ Peluit 3 kali pendek, tanda mulai mukul.
- ✓ Peluit 3 kali panjang, tanda awal pertandingan (mulai), akhir pertandingan, pergantian bebas, permulaan setelah pergantian, awal dan akhir istirahat.

D. Kiper's

- **Gambar Permainan**




Keterangan Gambar:

- X = Ruang Bebas
-  = Kayu pemukul
- Y = Ruang Pemukul
-  = Pemain pemukul/offence
- AB = Garis Pemukul
- 

= Pemain deffence/lapangan

C dan D = Tiang Bebas

 = Arah lari pemukul

E dan F = Bendera Tengah

 = Pemimpin/Wasit/Guru

GH = Garis batas antara ruang pemukul dan ruang bebas, garis ini resminya tidak ada, hanya memelihara tata tertib.

- **Peralatan yang digunakan:**

1. Kayu pemukul panjangnya kurang lebih 50-60 cm, penampangnya bergaris tengah 5 cm dan tebal 3,5 cm. (lebih besar dari kayu pemukulnya kasti, dan lebih kecil dari kayu pemukulnya rounders)
2. Bola yang digunakan bisa bola kasti, kelilingnya kurang lebih 22 cm, beratnya 80 atau 100 gram.
3. Tiang bendera maupun tiang bebasnya, dengan panjang kurang lebih 1,5 m dan berbendera.
4. Garis lapangan (jika tidak ada, bisa menggunakan tali rafia).

- **Cara Bermain**

1. Caranya adalah regu pemukul bergiliran sesuai urutan pemukul memukul bola, dan cara memukulnya yaitu bola dilambungkan sendiri dan dipukul sendiri, setelah terpukul maka menuju tiang bebas dan berusaha kembali lagi ke ruang bebas.
2. Akan tetapi tidak semudah itu untu mudah mencapai tiang bebas maupun ruang bebas, karena dalam perjalanan pemain bisa terkena lemparan bola dari regu penjaga, dan juga bisa berhenti di lapangan jika regu pemukul melempar bola ke ruang bebas dan melewati garis pemukul.
3. Jadi ketika menuju tiang bebas dan ruang bebas harus berhati-hati dan berusaha menghindar untuk bisa sampai tujuan dan mendapatkan point.

- **Peraturan Permainan**

1. Jumlah Pemain

- Dalam permainan ini terdapat 2 regu.
- Dalam setiap regu terdapat 12 orang.
- Setiap pemain harus bernomor yang tampak jelas.

2. Regu Pemukul

- Memukul bola dilakukan satu-persatu di daerah ruang pemukul sesuai dengan urutan pemukul yang ditentukan.
- Pemukul diberi kesempatan/hak memukul 1 kali, akan tetapi pada pukulan itu tidak benar atau tidak kena maka masih bisa melanjutkan permainan dan menunggu pukulan teman sampai benar di ruang pemukul dan tidak membawa nilai.
- Bermainnya ialah setelah wasit memberi tanda permainan dimulai, maka regu offence, setelah memukul bola dan pukulan benar, maka dia harus berlari ke tiang bebas, dan selanjutnya berusaha kembali ke ruang bebas untuk mencetak point.
- Tiang bebas dapat ditempati oleh banyak pemain.

3. Regu Defence

- Tidak boleh mengganggu jalannya atau lari pemukul.
- Pemain defence menyebar, bebas di daerah party lapangan.
- Tugasnya adalah menangkap bola yang dipukul oleh pemain offence dan juga berusaha mematikan pemain offence yang sedang berlari menuju ke tiang bebas ataupun yang menuju ke ruang bebas.
- Cara menangkap dan melempar bola harus menggunakan satu tangan.
- Jika pada tangkapan bola yang ketiga, penangkap yang terakhir harus melempar bola tersebut vertikal ke atas, dan kemudian semua party lapangan harus berusaha mencari tempat berlindung. Yaitu ke ruang bebas atau ke tiang bebas.
- Dalam mematikan boleh dilemparkan bolanya atau ditik, tetapi dalam melempar tidak boleh sambil berjalan, jadi saat melempar harus berada di

tempat. Sedangkan teman yang lain boleh berlari untuk mengepung salah seorang pelari, supaya mudah dilempar dan mati.

- Setiap pemain lapangan/defence dapat melemparkan bola melewati garis AB atau lanjutannya, dengan itu mereka memperlambat masuknya lawan ke ruang bebas, tetapi tujuan utamanya masih tetap berusaha untuk melempar pelari. Ini tergantung strategi party lapangan dalam bermain.

4. Pukulan

- Regu yang melakukan offence, saat memukul harus sesuai urutan masing-masing.
- Permainan ini tidak ada pelambung, jadi bola dilambungkan sendiri dan dipukul sendiri.
- Pemukul diberi kesempatan/hak memukul satu kali, akan tetapi pada pukulan itu tidak benar atau tidak kena maka masih bisa melanjutkan permainan dan menunggu pukulan teman sampai benar di ruang pemukul dan tidak membawa nilai.
- Pukulan boleh dilakukan di mana saja asal masih dalam ruang pemukul.
- Dan jika ketika dipukul bola jatuh di dalam lapangan kemudian muntir ke luar lapangan, maka pukulan masih dianggap betul.
- Sedangkan kayu pemukul tidak boleh keluar dari ruang pemukul.
- Pukulan salah, jika bola jatuh di luar garis salah/luar garis tepi lapangan. Kecuali garis ke belakang.

5. Pelari

- Pemain boleh lari ke tiang bebas asal pukulannya benar.
- Pelari jika pukulannya benar kemudian menuju ke tiang bebas, tetapi kembali ke ruang bebas lagi, diperbolehkan. Begitu sebaliknya waktu dari tiang bebas menuju ruang bebas.
- Cara berlari pemain pemukul adalah jika pemain benar melakukan pukulan maka bisa berlari ke tiang bebas. Dan kemudian jika party lapangan tidak melemparnya melainkan mengarahkan bola melewati garis AB atau lanjutannya. Maka semua party pemukul yang sedang berlari, harus berhenti di tempat mereka berada (wasit meniup peluit), dan dilanjutkan

lagi setelah mendapat pertolongan dari temannya melauai pukulan yang benar lagi.

- Pelari boleh kembali ke ruang bebas setelah melakukan pukulan benar dan berlari melewati garis tengah, party lapangan berusaha melempar pemain itu dan tidak kena, maka pelari itu bisa kembali ke ruang bebas lagi tanpa menyentuh tiang bebas dan kembali dengan selamat. Dan pelari ini bisa mendapatkan point 2.

6. Hinggap

- Cara hinggap adalah berlari menuju tiang bebas, terserah baik yang kanan ataupun ting bebas yang kiri. Yang paling penting adalah harus menyentuh tiang bebas itu.

7. Lemparan

- Cara menangkap dan melempar adalah menggunakan satu tangan.
- Jika menggunakan dua tangan maka dianggap tidak sah.
- Ketika melempar harus berdiri di tempat. Tidak boleh berjalan atau dibawa lari.
- Sasaran lemparan adalah pada bagian pinggul ke bawah, selain itu maka dinyatakan tidak sah.
- Dan jika pemain yang dilempar ternyata merunduk kebawah, meskipun kena dada ataupun anggota tubuh yang lain, maka lemparan itu dianggap sah. Sebab yang dilemparlah yang melakukan kesalahan bukan yang lempar.

8. Mati

- Pelari mati ketika ditik atau terkena lemparan bola.
- Kayu pemukul dilemparkan atau terlepas, dan keluar dari ruang pemukul.
- Jika pelari ke luar dari garis lapangan.
- Mati apabila tidak sesuai dengan urutan pemukul.

9. Waktu

- Waktu yang digunakan dalam permainan ini adalah 2 x 20 menit atau 2 x 30 menit, semuanya ditentukan dengan situasi dan kondisi pada saat itu.

10. Pergantian

- Tidak Bebas
 - ✓ Jika ada pemain dari party pemukul terkena lemparan bola. Maka secara tidak langsung party pemukul berubah menjadi party lapangan. Dan ketika jelang itu jika ada pemain yang belum menangkap dan mendapat pertolongan, maka masih bisa dilakukan lemparan lagi dan sehingga terjadi pergantian lagi.
- Bebas, jika :
 - ✓ Party pemukul ada yang keluar dari garis tepi/batas lapangan.
 - ✓ Party lapangan dapat menangkap bola dengan satu tangan dan sebanyak tiga kali dan sebelum menyentuh tanah.
 - ✓ Apabila bola dibakar di dalam ruang bebas setelah tidak ada pemain yang tinggal di ruang bebas.
 - ✓ Kayu pemukul keluar dari ruang pemukul.

11. Penilaian

- Poin 1, jika pukulan sah dan pelari berhasil menuju tiang bebas dan kembali ke ruang bebas kembali, tetapi dengan usaha dan bantuan teman.
- Pelari boleh kembali ke ruang bebas setelah melakukan pukulan benar dan berlari melewati garis tengah, party lapangan berusaha melempar pemain itu dan tidak kena, maka pelari itu bisa kembali ke ruang bebas lagi tanpa menyentuh tiang bebas dan kembali dengan selamat. Dan pelari ini bisa mendapatkan point 2.
- Poin 2, apabila pemukul bisa memukul bola sendiri dan benar, lalu dia bisa berlari secara langsung menuju tiang bebas dan langsung kembali ruang bebas tanpa berhenti dan tidak mati.
- Poin 1, untuk party lapangan apabila dia bisa menangkap bola hasil pukulan dari party pemukul secara langsung tanpa menyentuh tanah terlebih dahulu.

12. Pemenang

- Pemenang adalah regu yang mendapat point terbanyak.
- Regu yang kalah mendapat hukuman.

13. Wasit

- Terdapat satu wasit, yang jujur dan adil.
- Dan dibantu dua orang sebagai pencatat nilai.
- Wasit juga dibantu oleh penjaga garis jika ada pemain yang keluar lapangan, jatuhnya bola hasil pukulan, tangkapan menggunakan satu tangan atau tidak, dan juga arah lemparan dalam mematikan pelari.
- Adapun tanda peluit wasit :
 - ✓ Peluit 1 kali panjang, tanda kalau bola melewati garis AB dan pergantian tidak bebas.
 - ✓ Peluit 2 kali pendek, tanda pukulan yang tidak benar dan salah.
 - ✓ Peluit 2 kali panjang, tanda pergantian bebas atau ketika bola hilang.
 - ✓ Peluit 3 kali panjang, tanda awal pertandingan (mulai), akhir pertandingan.

PERMAINAN KECIL

Dra. Sasminta Christina Yuli Hartati, M.Pd. lahir di kota Mojoagung tanggal 4 Juli 1961 adalah seorang dosen di Universitas Negeri Surabaya (Unesa) sebagai pengampu mata kuliah permainan kecil selama 20 tahun. Lulus S-1 FPOK di IKIP Surabaya pada tahun 1984 dan telah menyelesaikan program Magister di Universitas Negeri Surabaya pada tahun 2004. Bidang ilmu yang menjadi minat beliau adalah pengembangan pembelajaran dan inovasi pembelajaran. Selain sebagai pengajar mata kuliah permainan kecil beberapa mata kuliah lain yang diampu adalah softball, ilmu kepelatihan dasar.

Anung Priambodo, S.Pd. M.Psi.T., lahir di kota Malang pada tanggal 03 Juli 1972. Penulis adalah lulusan Sarjana Pendidikan Olahraga di Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK) IKIP Surabaya tahun 1996. Kemudian pada tahun 2001 menempuh studi lanjut di Fakultas Psikologi Universitas Indonesia dan berhasil menjadi wisudawan terbaik dengan indeks prestasi 3,74 di bidang Psikologi Olahraga. Saat ini penulis mengabdikan di lembaga tempat ia dulu belajar yaitu sebagai dosen di Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Surabaya (Unesa) sejak tahun 1997 dan memegang mata kuliah permainan kecil, psikologi olahraga, perkembangan gerak dan metodologi penelitian. Selain itu, sejak tahun 2005 penulis juga dipercaya sebagai Ketua Mata Kuliah Pengembangan Kepribadian dan Kependidikan (MPK&K) Pendidikan Jasmani di Unesa serta menjabat sebagai Sekretaris Pusat Penelitian Ilmu Keolahragaan di Unesa sampai sekarang. Penulis juga merupakan salah satu asesor sertifikasi guru dan instruktur Pendidikan dan Latihan Profesi Guru (PLPG) Rayon 14 bidang pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada materi ajar inovasi pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

Advendi Kristiyandaru, S.Pd., M.Pd., lahir di kota Malang pada tanggal 14 Desember 1974. Penulis adalah lulusan terbaik pada program studi S-1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK) IKIP Surabaya tahun 1997, dan menyelesaikan program magister di Universitas Negeri Surabaya pada tahun 2006. Karir utama yang dijalani saat ini di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya sebagai Lektor Kepala. Beberapa aktivitas yang dilakukan saat ini diantaranya menjadi dosen di beberapa perguruan tinggi sebagai pengampu mata kuliah perencanaan pembelajaran, inovasi pembelajaran, manajemen penjasor, dll.

