

BELAJAR GERAK DASAR

Melalui Permainan Tradisional

Buku ini dirancang dan disusun untuk meningkatkan aktifitas gerak siswa. Buku ini mudah dan praktis digunakan dan dipraktikan di lapangan. Buku ini berisikan tentang *Belajar Gerak Dasar Melalui Permainan Tradisional*. Buku ini dapat digunakan oleh semua kalangan terutama guru mata pelajaran penjas dan mahasiswa. Selain itu, di dalam buku ini terdapat petunjuk dan panduan yang dapat dipahami diantaranya ada tujuan permainan, gerakan yang terdapat dalam setiap permainan yang dimainkan, tingkat kesulitan permainan, waktu dalam permainan, jumlah peserta/pemain, alat yang digunakan, langkah-langkah permainan, cara permainan, aturan keselamatan, dan evaluasi setiap item permainan.



Penerbit: PT. ANAMNEN DELTAMANDIRI
Perumahan Cendekia Marisa 3 Blok A03,
Karo Baru, Kota Salatiga, 51262 SR.
Email: treasurer.deltamandiri@gmail.com
Website: www.anamnendeltamandiri.co.id



Belajar Gerak Dasar Melalui Permainan Tradisional

Dr. Joni Alpen, S.Pd., M.Pd., AIFO,
Leni Apriani, S.Pd., M.Pd.,
Rezki, S.Pd., M.Pd.,
Dr. Ahmad Rahmadani, S.Pd., M.Pd.



BELAJAR GERAK DASAR

Melalui Permainan Tradisional



Dr. Joni Alpen, S.Pd., M.Pd., AIFO
Leni Apriani, S.Pd., M.Pd.
Rezki, S.Pd., M.Pd.
Dr. Ahmad Rahmadani, S.Pd., M.Pd.

Editor: Novri Gazali, S.Pd., M.Pd.

Belajar Gerak Dasar Melalui Permainan Tradisional

UU No 28 tahun 2014 tentang Hak Cipta

Fungsi dan sifat hak cipta Pasal 4

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

Pembatasan Pelindungan Pasal 26

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

- i. penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
- ii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
- iii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan Fonogram yang telah dilakukan Pengumuman sebagai bahan ajar; dan
- iv. penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).



Belajar Gerak Dasar Melalui Permainan Tradisional

• • • • •
• • • • • Dr. Joni Alpen, S.Pd., M.Pd., AIFO.

• • • • • Leni Apriani, S.Pd., M.Pd.

• • • • • Rezki, S.Pd., M.Pd.

• • • • • Dr. Ahmad Rahmadani, S.Pd., M.Pd.



PT Insan Cendekia
Mandiri Group

Belajar Gerak Dasar Melalui Permainan Tradisional

**Dr. Joni Alpen, S.Pd., M.Pd., AIFO., Leni Apriani, S.Pd., M.Pd.,
Rezki, S.Pd., M.Pd., Dr. Ahmad Rahmadani, S.Pd., M.Pd.**

Editor:

Novri Gazali, S.Pd., M.Pd.

Desainer:

Siska Wulandari

Sumber Gambar Cover:

www.canva.com

Penata Letak:

Sisi Febria Agami

Proofreader:

Tim ICM

Ukuran:

x, 136 hlm, 14,8x21 cm

ISBN:

978-623-179-465-9

Cetakan Pertama:

Desember 2023

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau
memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
tanpa izin tertulis dari Penerbit.

Anggota IKAPI : 020/SBA/20

**PENERBIT INSAN CENDEKIA MANDIRI
(PT. INSAN CENDEKIA MANDIRI GROUP)**

Jorong Pale, Nagari Pematang Panjang, Kecamatan Sijunjung,
Kabupaten Sijunjung, Provinsi Sumatra Barat – Indonesia 27554

HP/WA: 0813-7272-5118

Website: www.insancendekiamandiri.co.id

E-mail: insancendekiamandirigroup@gmail.com

Daftar Isi

Prakata.....	ix
Pendahuluan.....	1
A. Belajar	2
B. Pembelajaran.....	5
C. Belajar Gerak.....	8
D. Gerak Dasar.....	11
E. Bermain	14
Permainan Tradisional.....	17
Gala Asin	19
Setatak	22
Yeye.....	25
Engrang Tempurung Kelapa	28
Boi-boian.....	31
Lulu Cina Buta.....	35
Ular Naga Panjang.....	38
Congklak.....	41
Petak Umpat	43
Kelereng.....	46



Lempar Sandal.....	49
Lompat Tali.....	52
Batu Simbang/Encrak	55
Bola Bekel.....	58
Balap Karung.....	61
Bentengan	64
Bola Kasti.....	67
Kucing-kucingan.....	70
Lenggang Rotan (Hulahop)	73
Mengadu Biji Para.....	76
Bakiak	79
Rangku Alu.....	82
Dagongan.....	85
Tarik Tambang.....	88
Domikado	91
Main Tebak-Tebakan	94
Dam-Daman.....	97
Mendorong Ban Bekas	100
Kelereng Pakai Sendok.....	103
Tepuk Stik	106
Tos Gambar.....	109
Lompat Tali Merdeka.....	112
Tarik Upieh atau Pelepah Pinang.....	115

Lari Balok.....	118
Siti Aisyah.....	121
Daftar Pustaka	125
Profil Penulis	135



Prakata

Dengan memanjatkan puji dan syukur atas kehadiran Allah Swt., atas segala rahmat dan karunia-Nya pada penulis, akhirnya penulis dapat menyelesaikan buku "*Belajar Gerak Dasar Melalui Permainan Tradisional*".

Buku ini ditulis untuk referensi semua pihak yang mempelajari unsur gerak dasar berbasis permainan tradisional. Buku ini berisikan tentang gerak dasar anak (lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif) dan jenis-jenis permainan tradisional yang ada di Nusantara. Banyak gerak dasar yang terdapat di dalam permainan tradisional. Harapan dengan adanya buku *Belajar Gerak Dasar Melalui Permainan Tradisional* ini, tentu bisa menambah informasi ke masyarakat bahwasanya banyak unsur gerak dasar yang terdapat di dalam permainan tradisional.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, sehingga buku ini dapat terselesaikan dengan baik. Akhir kata, penulis banyak

menyadari, bahwa dalam penulisan ini masih banyak kekurangan dan kelemahan. Penulis mengharapkan kritik dan saran demi perbaikan dan kesempurnaan buku ini, semoga buku ini bermanfaat bagi pembaca.

Pekanbaru, 1 November 2023

Penulis

Pendahuluan

Usia tingkat sekolah dasar merupakan masa-masa yang amat menentukan pertumbuhan serta perkembangan fisik dan gerak. Penguasaan gerak dasar yang baik akan membuat siswa lebih aktif bergerak. Gerak adalah bagian yang tidak bisa dipisahkan dengan kehidupan seseorang. Segala aktivitas apa pun yang dilakukan sudah pasti melakukan aktivitas gerak. Mengingat pentingnya gerak dasar di usia anak-anak, maka perlu perhatian khusus bagi orang tua, guru pendidikan jasmani untuk memfasilitasi perkembangan gerak dasar dengan baik. Gerak dasar cenderung berkaitan dengan aktivitas anak dalam bermain. Aktivitas bermain merupakan naluri alami yang dimiliki hampir semua anak. Kegiatan bermain, secara lahiriah membentuk karakter anak dan menciptakan sikap bekerja sama, berkomunikasi, saling menghormati, tenggang rasa, rasa kebersamaan untuk meraih tujuan bersama dalam hal yang ingin dicapai. Melalui bermain anak-anak juga membawa perubahan yang sangat positif dalam hal fisik terutama kemampuan gerak dasar. Konsep bermain dimodifikasi untuk

dijadikan alat dalam mencapai tujuan pembelajaran gerak dasar. Pendekatan yang disukai oleh siswa, diharapkan mampu meningkatkan partisipasi dalam pembelajaran gerak dasar. Pendidikan jasmani idealnya membuat aktivitas menjadi bergerak, agar bisa membangkitkan dan memotivasi siswa dalam melakukan gerak. Bermain mampu menstimulasi perkembangan motorik yang dapat dilihat dari keaktifan geraknya, intelektual yang dapat dilihat dari kemampuannya dalam menggunakan atau memanfaatkan lingkungannya. Bermain bisa meningkatkan karakter siswa, melalui aktivitasnya dapat dilihat ketika siswa merasa senang, siswa merasa marah, siswa merasa menang, dan merasa kalah. Kaitan dengan sosial, siswa dapat dilihat dari hubungannya dengan teman sebaya, suka menolong, dan memperhatikan kepentingan orang lain. Melalui bermain, sangatlah tepat mengembangkan dan meningkatkan gerak dasar di sekolah dasar.

A. Belajar

Belajar adalah kebutuhan yang harus dimiliki oleh semua orang dalam menjalani kehidupan. Belajar bukan hanya untuk mereka yang menjalani di jenjang

pendidikan melainkan semua individu yang ingin berubah dikatakan belajar. Proses belajar merupakan proses yang unik dan kompleks dalam sistem belajar mengajar di sekolah. Banyak definisi belajar yang dikemukakan para ahli, namun semuanya pengertian belajar mempunyai arah dan maksud yang sama.

Belajar merupakan kegiatan paling pokok dalam proses belajar mengajar, terutama dalam pencapaian tujuan institusional lembaga pendidikan sekolah. Pada dasarnya belajar adalah hak yang dimiliki oleh semua orang untuk menemui perubahan dengan mengalami proses yang dilalui. Semakin banyak berusaha untuk belajar, maka semakin baik perubahan yang didapat. Hal ini menunjukkan bahwa berhasil atau tidaknya suatu pencapaian tujuan pendidikan bergantung pada bagaimana proses belajar mengajar yang dialami oleh siswa itu sendiri. Belajar merupakan suatu usaha untuk mencari tahu dan melewati beberapa proses yang hasil dari belajarnya bersifat permanen. Belajar bisa memberi perubahan yang berarti bagi dirinya sendiri. Baik itu perubahan bentuk pengetahuannya, tingkah laku, maupun sikap. Pengertian belajar mengisyaratkan

bahwa hal yang terpenting dalam proses belajar dan pembelajaran adalah tidak lepasnya kontrol yang diberikan oleh guru. Belajar dikatakan berhasil jika sudah mengalami perubahan yang sangat menonjol. Perubahan belajar terjadi karena adanya pengaruh yang ditimbulkan baik itu pengaruh dari luar maupun dari dalam. hal yang memengaruhi belajar secara umum adalah disebabkan pengaruh dari dalam lingkungan dan juga dari luar ruang lingkup individu itu sendiri. Belajar dilakukan untuk mengusahakan adanya perubahan perilaku pada siswa saat melakukan proses belajar. Belajar adalah suatu proses di mana suatu perilaku ditimbulkan, diubah, atau diperbaiki melalui serentetan reaksi atau situasi (atau rangsangan yang terjadi). Proses belajar tidak hanya meliputi perilaku motorik, tetapi juga berpikir. Belajar juga dapat diartikan sebagai perubahan perilaku yang relatif tetap sebagai hasil adanya pengalaman yang bisa memengaruhi tingkah laku individu. Belajar dapat dipahami sebagai tahapan perubahan seluruh tingkah laku individu yang relatif menetap sebagai hasil pengalaman dan interaksi dengan lingkungan yang melibatkan proses kognitif. Belajar merupakan sebuah

proses yang di dalamnya terdapat banyak hal yang mungkin terjadi pada setiap diri seorang individu. Ciri khas belajar adalah perubahan. Belajar menghasilkan perubahan tingkah laku sebagai hasil dari interaksi dengan lingkungannya dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Perubahan-perubahan tersebut akan nyata dalam seluruh aspek tingkah laku individu tersebut. Perubahan yang terjadi dalam diri seseorang banyak sekali baik sifat maupun jenisnya. Karena itu, tidak setiap perubahan dalam diri seseorang dinamakan perubahan.

B. Pembelajaran

Pembelajaran merupakan suatu upaya yang dilakukan dengan sengaja oleh pendidik untuk mentransfer ilmu pengetahuan, mengorganisasi dan menciptakan sistem lingkungan belajar dengan berbagai metode sehingga siswa dapat melakukan kegiatan belajar secara efektif dan efisien sehingga akan mendapatkan hasil yang seoptimal mungkin.

Belajar yang efektif baru akan terwujud bila anak-anak itu sendiri turut aktif dalam merumuskan serta memecahkan masalah. Jadi peserta didik juga

menjadi penentu dalam aktivitas belajar. Kegiatan pembelajaran diarahkan guna memberdayakan semua potensi peserta didik untuk menguasai semua kompetensi yang diharapkan. Kegiatan pembelajaran mengembangkan kemampuan untuk mengetahui, memahami, melakukan sesuatu, hidup dalam kebersamaan dan mengaktualisasikan diri.

Proses pembelajaran selain diawali dengan perencanaan yang bijak, juga harus didukung dengan pengembangan strategi yang mampu membelajarkan siswa. Pengelolaan pembelajaran merupakan interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran merupakan suatu proses yang terdiri dari kombinasi dua aspek, yaitu: belajar bertujuan pada apa yang harus dilakukan oleh peserta didik dan mengajar berorientasi pada apa yang harus dilakukan oleh pendidik sebagai pemberi pelajaran. Kedua aspek ini akan berkolaborasi secara terpadu menjadi suatu kegiatan pada saat terjadi interaksi antara pendidik dan peserta didik, serta antara peserta didik dengan peserta didik yang lain di saat pembelajaran sedang berlangsung. Pembelajaran pada hakikatnya

merupakan proses komunikasi antara peserta didik dengan pendidik serta antar peserta didik dalam rangka perubahan sikap.

Bentuk suatu pembelajaran dapat dilakukan jika meliputi 4 klasifikasi sebagai berikut

1. *Learning*, merupakan tahapan pembelajaran mempelajari dan mengenal suatu bentuk keterampilan yang baru;
2. *Repetition*, merupakan langkah kedua dengan berlatih keterampilan tersebut secara berulang-ulang;
3. *Skill perfection*, merupakan kelanjutan dari tahapan sebelumnya yang bertujuan meningkatkan dan mengembangkan keterampilan;
4. *Assessment*, merupakan tahapan yang dilakukan untuk menilai penampilan dan responsif secara psikologi dari diri individu dalam suatu pembelajaran. Hasil penilaian ini dipergunakan untuk evaluasi untuk merancang pembelajaran selanjutnya.

Banyak aspek yang dapat memengaruhi aktivitas belajar siswa. Baik itu sarana dan prasarana

yang ada maupun dari kualitas sumber daya manusia yang terlibat dalam proses pembelajarannya sendiri. Pembelajaran pendidikan jasmani yang harus diperhatikan adalah perkembangan siswa, maka seharusnya para guru olahraga mengetahui sampai di mana perkembangan itu terjadi, bagaimana kemajuannya dari waktu ke waktu.

C. Belajar Gerak

Belajar gerak harus direncanakan dalam suatu program pembelajaran yang tepat sesuai dengan kebutuhan gerak siswa. Istilah belajar gerak juga sering disebut sebagai belajar motorik yang tentunya tidak terlepas dari istilah belajar pada umumnya. Gerak secara umum, pada awal pengembangan pembelajaran harus menitikberatkan pada pengembangan multilateral, dengan sasaran pengembangan pembelajaran dengan pengembangan gerak yang lebih bervariasi dan efektif untuk mempermudah dalam penguasaan dan pemahaman keterampilan-keterampilan olahraga. Selain itu, bentuk pembelajaran harus mempunyai unsur yang menyenangkan bagi siswa sehingga siswa tertarik

mengikuti proses belajar. Jika dihubungkan dengan pembelajaran pendidikan jasmani yang mengajarkan berbagai macam olahraga tentu tidak terlepas dari keterampilan motorik. Motorik adalah suatu peristiwa yang meliputi keseluruhan proses-proses pengendalian dan pengaturan fungsi-fungsi organ, baik tubuh secara fisiologis maupun secara psikis yang menyebabkan terjadinya suatu gerak. Proses belajar motorik melibatkan berbagai komponen, baik yang berasal dari siswa maupun yang dari luar siswa.

Hasil akhir yang diharapkan adalah kemampuan merespons yang di aktualisasikan dalam bentuk gerakan yang baik dan benar terampil. Tingkat pembelajaran motorik individu meningkat dengan latihan dan sering disimpulkan dengan mengamati tingkat kinerja motorik seseorang yang relatif stabil.

Hal ini menunjukkan bahwa ranah kemampuan yang paling intensif keterlibatannya dalam belajar motorik adalah ranah psikomotor. Namun, bukan berarti ranah kognitif dan afektif tidak terlibat di dalam belajar motorik. Kedua ranah tersebut tetap terlibat meskipun tidak merupakan unsur sasaran

sentral. Salah satu faktor yang harus diperhatikan dalam belajar motorik adalah tahapan belajar motorik.

1. Tahap Kognitif

Pada tahap ini setiap guru akan memulai mengajar suatu keterampilan gerak, pertama kali yang harus dilakukan adalah memberikan informasi untuk menanamkan konsep-konsep tentang apa yang akan dipelajari oleh siswa dengan baik dan benar. Setelah siswa memperoleh informasi tentang apa, mengapa, dan bagaimana cara melakukan aktivitas gerak yang akan dipelajari, diharapkan di dalam pikiran siswa telah terbentuk *motor-plan*, yaitu keterampilan intelektual dalam merencanakan cara melakukan keterampilan gerak.

2. Tahap Asosiatif

Tahap ini juga sering disebut sebagai tahap latihan. Pada tahap latihan siswa diharapkan mampu mempraktikkan apa yang hendak dikuasai dengan cara mengulang-ulang sesuai dengan karakteristik gerak yang dipelajari. Apakah gerak yang dipelajari itu gerak yang melibatkan otot kasar atau otot halus atau gerak terbuka atau gerak tertutup.

3. Tahap Otomatisasi

Pada tahap ini telah dapat melakukan aktivitas secara terampil, karena siswa telah memasuki tahap gerakan otomatis, artinya siswa dapat merespons secara cepat dan tepat terhadap apa yang ditugaskan oleh guru untuk dilakukan. Tahap-tahap keterampilan gerak telah memasuki tahapan otomatis apabila siswa dapat mengerjakan tugas gerak tanpa berpikir lagi terhadap apa yang akan dan sedang dilakukan dengan hasil yang baik dan benar.

D. Gerak Dasar

Gerak dasar manusia yang terus berkembang sesuai dengan pertumbuhan, pengalaman, adaptasi dan kematangan seorang individu. Gerak dasar diwujudkan melalui respons yang diekspresikan dengan gerakan bagian tubuh untuk mencapai suatu tujuan. Pada dasarnya manusia itu berjalan, berlari, melompat dan melempar. Proses bentuk gerakan dasar tersebut sudah dimiliki sedari anak mulai bisa berjalan. Penguasaan keterampilan gerak dasar telah diakui sebagai kontribusi untuk perkembangan fisik, kognitif dan sosial anak-anak dan dianggap

memberikan landasan bagi gaya hidup aktif. Umumnya dikembangkan pada masa kanak-kanak dan kemudian disempurnakan menjadi keterampilan khusus konteks dan olahraga, mereka mencakup penggerak (misalnya berlari dan melompat), kontrol manipulatif atau objek (misalnya menangkap dan melempar) dan keterampilan stabilitas (misalnya menyeimbangkan dan memutar).

Kemampuan gerak dasar terdapat beberapa perubahan yang diamati, mulai sejak lahir hingga dewasa. Gerak dasar dapat dibagi menjadi tiga, yaitu: 1) Lokomotor, 2) Nonlokomotor, dan 3) Manipulatif. Inilah yang selanjutnya menentukan keterampilan anak dalam melaksanakan gerakan sehari-hari. Ketiga gerak dasar bisa diklasifikasikan sebagai berikut

1. Lokomotor

Gerak lokomotor merupakan gerakan yang sangat penting bagi manusia. Keterampilan ini diidentifikasi sebagai keterampilan yang menggerakkan individu dalam suatu ruang atau dari tempat ke tempat lain. Gerak lokomotor adalah aktivitas gerakan dengan cara memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat yang lain. Beberapa

gerakan yang termasuk pada gerakan lokomotor adalah: melangkah, berjalan, berlari, melompat, meloncat, merangkai, merayap, berjingkat, dan berguling.

2. Nonlokomotor

Nonlokomotor dalam istilah lain disebut keterampilan stabilitas, yaitu gerakan yang dilakukan dengan meminimalisasi atau tanpa bergerak dari tempatnya atau landasan, sebagai contoh meliukkan badan, mengayunkan anggota badan, membungkuk, dan lain-lain. Tujuan pembelajaran gerak nonlokomotor untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar yang digunakan dalam kehidupan sehari-hari.

3. Manipulatif

Gerak manipulatif bagian dari gerak dasar yang harus dipelajari anak bersama-sama dengan gerak lokomotor dan nonlokomotor. Gerak manipulatif, ada dua klasifikasi dalam keterampilan manipulatif yaitu *receptive* dan *propulsive*, keterampilan *receptive* adalah keterampilan menerima sesuatu objek seperti menangkap, *trapping* (menerima dan mengontrol bola) dan lain-lain, sedangkan

keterampilan *propulsive* ditandai dengan penerapan gaya terhadap suatu objek seperti melempar, memukul, dan lain-lain. Tujuan pembelajaran gerak manipulatif adalah untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar yang digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Mengingat pentingnya gerak dasar pada masa anak-anak, maka menjadi penting bagi orang tua, guru, dan pelatih olahraga untuk memfasilitasi berkembangnya gerak dasar tersebut dengan baik. Fase tersebut bertujuan untuk membuat anak terbiasa hidup aktif melalui berbagai aktivitas fisik yang digemarinya.

E. Bermain

Bermain dapat melibatkan semua umur, bermain sangat cenderung disukai oleh anak-anak. Karena bermain secara tidak langsung akan menumbuhkan rasa senang, bahagia. Bermain akan melatih kemampuannya sendiri. Tingkah laku bermain dimotivasi dari dalam diri anak, karena itu dilakukan demi kegiatan itu sendiri dan bukan karena adanya tuntutan masyarakat ataupun fungsi tubuh

1. Pengaruh positif tingkah laku itu menyenangkan atau menggembirakan untuk dilakukan;
2. Bukan dikerjakan sambil lalu. Tingkah laku ini bukan dilakukan sambil lalu, karena itu tidak mengikuti pola atau urutan sebenarnya melainkan lebih bersifat berpura-pura;
3. Cara atau tujuan, cara bermain lebih diutamakan daripada tujuan. Anak lebih tertarik pada tingkah laku itu sendiri daripada keluaran yang dihasilkan;
4. Kelenturan, bermain itu perilaku yang lentur, kelenturan ditunjukkan baik dalam setiap situasi.

Bermain mempunyai nilai dari ciri dalam kemajuan ya perkembangan kehidupan sehari-hari seorang anak. Bermain sangat penting bagi perkembangan dan pertumbuhan anak. Bermain merupakan sebuah pemacu dalam tumbuh kembang anak. Bermain akan mengaktifkan semua perkembangan kognitif anak.



Permainan Tradisional

Permainan tradisional bersifat untuk mengisi waktu luang sebagai bentuk rekreasi. Jika diamati dari kreativitas yang dilakukan anak dalam permainan tradisional mengandung unsur-unsur keterampilan, gerak, kecepatan, kekuatan tubuh, dan kecerdasan pikiran. Permainan tradisional cocok digunakan sebagai media pembelajaran olahraga karena dapat membentuk keterampilan, kecepatan, kekuatan, kelincahan dan lain sebagainya, bila dilakukan dengan baik dan benar. Selain permainan tradisional ialah aktivitas budaya dalam bentuk permainan dengan unsur-unsur gerak, seni, sosial dan budaya. Begitu banyaknya jenis permainan tradisional yang ada di Indonesia yang bisa dijadikan media ajar di sekolah dasar untuk membiasakan anak agar selalu bergerak. Karena di zaman teknologi yang canggih ini semua jenis permainan tradisional yang ada sudah mulai memudar. Karena kesibukan anak dengan dunia permainan yang sangat canggih melalui penggunaan HP, *games online play station* dan lain sebagainya. Permainan tradisional merupakan jenis

permainan yang mengandung nilai-nilai budaya, permainan tradisional merupakan warisan leluhur yang harus dilestarikan keberadaannya. Setiap daerah sudah bisa dipastikan mempunyai permainan tradisional yang unik dan sangat menarik bahkan jika ditelusuri, berbagai bentuk permainan yang ada, memiliki kesamaan. Namun memiliki nama atau penyebutan yang berbeda-beda. Berikut ini merupakan beberapa jenis permainan tradisional yang menjadi referensi untuk meningkatkan gerak dasar siswa.

Gala Asin



1. Tujuan Permainan
 - a. Melatih keberanian,
 - b. Melatih kesabaran,
 - c. Melatih kerja sama,
 - d. Melatih percaya diri.
2. Gerak yang Terdapat dalam Permainan Ini
 - a. Lokomotor,
 - b. Manipulatif.
3. Tingkat Kesulitan Permainan
Sedang
4. Waktu Permainan
10 Menit

5. Jumlah Peserta Permainan
5-10 Orang
6. Alat Permainan
 - a. Lapangan Ukuran 15 m X 15 m,
 - b. Garis Lapangan,
 - c. Pluit.
7. Langkah-Langkah Permainan
 - a. Guru menerangkan dan mencontohkan kepada siswa cara bermain;
 - b. Guru membagi kelompok 5-10 siswa;
 - c. Mengundi tim sebelum permainan dimulai (hompimpa);
 - d. Memberikan aba-aba untuk memulai permainan;
 - e. Kelompok siswa putra dan putri dipisahkan.
8. Cara Permainan
 - a. Sebelum bermain, siswa berdoa;
 - b. Kelompok siswa putra dan putri dipisahkan;
 - c. Tim yang kalah undian, mengambil posisi jaga *per line*;
 - d. Tim yang menang, berusaha semaksimal mungkin untuk bisa lolos dari jagaan tim lawan untuk bisa bersama start dan finis dengan sempurna;

- e. Apabila tim jaga menyentuh salah satu tim. Maka tim tersebut akan pindah posisi dan sebaliknya;
- f. Waktu untuk permainan sekali jalan disepakati bersama;
- g. Penentuan pemenang adalah tim yang banyak finis dengan sempurna.

9. Aturan Keselamatan Permainan

Selama permainan berlangsung guru wajib mendampingi.

10. Evaluasi

- a. Selesai permainan, guru melakukan evaluasi;
- b. Guru melakukan tanya jawab terhadap siswa tentang permainan yang sudah dilakukan;
- c. Penutupan dengan doa bersama.

Setatak



1. Tujuan Permainan
 - a. Melatih konsentrasi,
 - b. Melatih kesabaran,
 - c. Melatih keberanian,
 - d. Melatih percaya diri.
2. Gerak Dasar yang Terdapat dalam Permainan ini
 - a. Lokomotor,
 - b. Nonlokomotor,
 - c. Manipulatif.
3. Tingkat Kesulitan Permainan
Sedang
4. Waktu Permainan
10 Menit

5. Jumlah Peserta Permainan
5-10 Orang
6. Alat Permainan
 - a. Lapangan yang kosong;
 - b. Kapur untuk membuat garis setatak;
 - c. Batu yang pipih atau koin logam;
 - d. Pluit.
7. Langkah-Langkah Permainan
 - a. Guru menerangkan dan mencontohkan kepada siswa cara bermain;
 - b. Guru membagi kelompok siswa;
 - c. Mengundi tim sebelum permainan dimulai (hompimpa);
 - d. Memberikan aba-aba untuk memulai permainan;
 - e. Kelompok siswa putra dan putri dipisahkan.
8. Cara Permainan
 - a. Sebelum bermain, siswa berdoa;
 - b. Kelompok siswa putra dan putri dipisahkan;
 - c. Tim yang menang undian memainkan terlebih dahulu;
 - d. Batu yang pipih dilemparkan wajib masuk pada sasaran (kotak) setatak;

- e. Kemudian melangkah/melompat ke kotak yang kosong;
- f. Pemain boleh memijakkan kaki ke dalam kotak yang terisi batunya sendiri dan tidak berlaku pada pihak lawan;
- g. Permainan terus berlanjut, jika pihak lawan sempurna dalam memainkan setatak;
- h. Sistem permainan bergantian, apabila masing-masing tim melakukan kesalahan.

9. Aturan Keselamatan Permainan

Selama permainan berlangsung guru wajib mendampingi.

10. Evaluasi

- a. Selesai permainan, guru melakukan evaluasi;
- b. Guru melakukan tanya jawab terhadap siswa tentang permainan yang sudah dilakukan;
- c. Selesai permainan, guru menutup dengan doa bersama.

Yeye



1. Tujuan Permainan
 - a. Melatih keberanian,
 - b. Melatih konsentrasi,
 - c. Melatih percaya diri.
2. Gerak Dasar yang Terdapat dalam Permainan ini
 - a. Lokomotor,
 - b. Nonlokomotor,
 - c. Manipulatif.
3. Tingkat Kesulitan Permainan
Sulit

4. Waktu Permainan

5 Menit

5. Jumlah Peserta Permainan

5-10 Orang

6. Alat Permainan

Karet yang dibuat/dirangkai seperti tali

7. Langkah-Langkah Permainan

- a. Guru menerangkan dan mencontohkan kepada siswa cara bermain;
- b. Guru membagi kelompok siswa;
- c. Mengundi tim sebelum permainan dimulai (hompimpa);
- d. Memberikan aba-aba untuk memulai permainan;
- e. Kelompok siswa putra dan putri dipisahkan.

8. Cara Permainan

- a. Berdoa sebelum bermain;
- b. Karet direntangkan dari yang mudah sampai sulit;
- c. Tim yang kalah memegang karet;
- d. Waktu untuk permainan ditentukan bersama;
- e. Sistem permainan bergantian, jika tim membuat kesalahan.

9. Aturan Keselamatan Permainan

Selama permainan berlangsung guru wajib mendampingi.

10. Evaluasi

- a. Selesai permainan, guru melakukan evaluasi;
- b. Guru melakukan tanya jawab terhadap siswa tentang permainan yang sudah dilakukan;
- c. Penutupan dengan doa bersama.

Engrang Tempurung Kelapa



1. Tujuan Permainan
 - a. Melatih keberanian,
 - b. Melatih kesabaran,
 - c. Melatih keseimbangan,
 - d. Melatih percaya diri.
2. Gerak Dasar yang Terdapat dalam Permainan ini
 - a. Lokomotor,
 - b. Nonlokomotor,
 - c. Manipulatif.
3. Tingkat Kesulitan Permainan
Sulit
4. Waktu Permainan
5 Menit

5. Jumlah Peserta Permainan
5-10 Orang
6. Alat Permainan
 - a. Lapangan,
 - b. Pluit,
 - c. Enggrang tempurung kelapa.
7. Langkah-langkah Permainan
 - a. Guru menerangkan dan mencontohkan kepada siswa cara bermain enggrang tempurung kelapa;
 - b. Guru membagi kelompok;
 - c. Mengundi tim sebelum permainan dimulai (hompimpa);
 - d. Memberikan aba-aba untuk memulai permainan;
 - e. Kelompok siswa putra dan putri dipisahkan.
8. Cara Permainan
 - a. Sebelum bermain, siswa berdoa;
 - b. Membagi kelompok tim;
 - c. Tim berada di garis start;
 - d. Tim memulai start setelah adanya aba-aba dari guru;
 - e. Tim yang pertama sampai pada garis finis adalah menjadi pemenang;

9. Aturan Keselamatan Permainan

Selama permainan berlangsung guru wajib mendampingi.

10. Evaluasi

- a. Selesai permainan, guru melakukan evaluasi;
- b. Guru melakukan tanya jawab terhadap siswa tentang permainan yang sudah dilakukan;
- c. Penutup dengan doa bersama.

Boi-Boian



1. Tujuan Permainan
 - a. Melatih konsentrasi,
 - b. Melatih keberanian,
 - c. Melatih kesabaran,
 - d. Melatih kerja sama,
 - e. Melatih percaya diri.
2. Gerak Dasar yang Terdapat dalam Permainan ini
 - a. Lokomotor,
 - b. Manipulatif.
3. Tingkat Kesulitan Permainan
Sedang
4. Waktu Permainan
10 Menit

5. Jumlah Peserta Permainan
10-20 Orang
6. Alat Permainan
 - a. Lapangan atau tanah lapang,
 - b. Pecahan genteng,
 - c. Bola Karet,
 - d. Cun,
 - e. Pluit.
7. Langkah-Langkah Permainan
 - a. Guru menerangkan kepada siswa cara bermain;
 - b. Guru membagi kelompok siswa;
 - c. Mengundi tim sebelum permainan dimulai (hompimpa);
 - d. Kelompok siswa putra dan putri dipisahkan;
 - e. Memberikan aba-aba untuk memulai permainan.
8. Cara Permainan
 - a. Sebelum bermain, siswa berdoa;
 - b. Guru menyusun pecahan genteng secara bertingkat;
 - c. Tim yang menang undian, memisahkan diri dan memegang bola karet;
 - d. Tim yang memulai permainan, berbaris berjajar ke belakang dalam garis yang dibatasi oleh cun;

- e. Tim yang kalah, berjaga di belakang susunan genteng. Dengan garis yang ditentukan;
- f. Bola karet digelindingkan secara bergantian dengan jarak 5-10 meter;
- g. Jika pemain yang menggelindingkan bola karet tidak merusak susunan genteng, maka pemain berikut melakukannya;
- h. Jika semua tim, tidak berhasil merusak susunan genteng, maka pihak lawan akan melakukannya (sistem bergantian);
- i. Jika pecahan genteng yang disusun sudah rusak terkena bola karet yang digelindingkan oleh si A. Maka salah satu pihak lawan mengejar si A dan wajib melempar bola karet tersebut di bagian tubuhnya terkecuali kepala;
- j. Tim yang menggelinding bola tadi akan bekerja sama dalam menyusun pecahan genteng tersebut;
- k. Jika pecahan genteng tadi sudah tersusun, sedangkan si A yang dikejar tadi tidak terkena lemparan. Maka skor di dapatkan oleh tim A (begitu juga sebaliknya).

9. Aturan Keselamatan Permainan

Selama permainan berlangsung guru wajib mendampingi.

10. Evaluasi

- a. Selesai permainan, guru melakukan evaluasi;
- b. Guru melakukan tanya jawab terhadap siswa tentang permainan yang sudah dilakukan;
- c. Penutup dengan doa bersama.

Lulu Cina Buta



1. Tujuan Permainan
 - a. Melatih konsentrasi,
 - b. Melatih keberanian,
 - c. Melatih kesabaran,
 - d. Melatih percaya diri.
2. Gerak Dasar yang Terdapat dalam Permainan ini
 - a. Lokomotor,
 - b. Nonlokomotor,
 - c. Manipulatif.
3. Tingkat Kesulitan Permainan
Mudah

4. Waktu Permainan
10 Menit
5. Jumlah Peserta Permainan
10-30 Orang
6. Alat Permainan
 - a. Lapangan atau tanah lapang,
 - b. Kain penutup mata,
 - c. Pluit.
7. Langkah-Langkah Permainan
 - a. Guru menerangkan kepada siswa cara bermain;
 - b. Guru membagi kelompok siswa;
 - c. Mengundi tim sebelum permainan dimulai (hompimpa);
 - d. Kelompok siswa putra dan putri dipisahkan;
 - e. Memberikan aba-aba untuk memulai permainan.
8. Cara Permainan
 - a. Sebelum bermain, siswa berdoa;
 - b. Melakukan tos;
 - c. Yang kalah dari tos (jaga) matanya ditutup pakai kain;
 - d. Peserta yang menang tos, mengelilingi yang jaga;

- e. Setelah bernyanyi sambil mengelilingi yang jaga (mata yang ditutup) maka yang jaga tadi menebak, siapa yang dia pegang;
- f. Apabila benar dalam menebak. Maka, yang tertebak tadi akan menggantikan (yang jadi jaga).

9. Aturan Keselamatan Permainan

Selama permainan berlangsung guru wajib mendampingi.

10. Evaluasi

- a. Selesai permainan, guru melakukan evaluasi;
- b. Guru melakukan tanya jawab terhadap siswa tentang permainan yang sudah dilakukan;
- c. Penutup dengan doa bersama.

Ular Naga Panjang



1. Tujuan Permainan
 - a. Melatih konsentrasi,
 - b. Melatih keberanian,
 - c. Melatih kesabaran,
 - d. Melatih percaya diri.
2. Gerak Dasar yang Terdapat dalam Permainan ini
 - a. Lokomotor,
 - b. Nonlokomotor,
 - c. Manipulatif.
3. Tingkat Kesulitan Permainan
Mudah

4. Waktu Permainan
10 Menit
5. Jumlah Peserta Permainan
10-30 Orang
6. Alat Permainan
 - a. Lapangan atau tanah lapang,
 - b. Pluit.
7. Langkah-Langkah Permainan
 - a. Guru menerangkan kepada siswa cara bermain;
 - b. Guru membagi kelompok siswa;
 - c. Mengundi tim sebelum permainan dimulai (hompimpa);
 - d. Kelompok siswa putra dan putri dipisahkan;
 - e. Memberikan aba-aba untuk memulai permainan.
8. Cara Permainan
 - a. Sebelum bermain, siswa berdoa;
 - b. Melakukan tos;
 - c. Dua orang yang kalah tos menjadi penjaga;
 - d. Dua orang yang jaga merapatkan kedua tangan yang saling berhadapan dengan tangan di atas membuka;

- e. Yang menjadi ular berbaris berbanjar ke belakang saling memegang bahu orang yang di depannya;
- f. Yang menjadi ular sambil menyanyikan lagu yang disepakati;
- g. Ketika lagu tersebut dimulai, maka yang jadi ular berjalan melewati tangan yang dikembangkan di atas (dua orang yang jaga);
- h. Ketika syair lagu selesai, salah satu yang menjadi ular naga tadi akan terjebak;
- i. Orang yang terjebak keluar dari barisan;
- j. Permainan dimulai lagi dengan menyanyikan lagu. Kegiatan ini terus berlangsung sampai semuanya terkena jebak;
- k. Setelah semuanya terjebak. Maka akan di sepakati hukuman yang akan diberikan.

9. Aturan Keselamatan Permainan

Selama permainan berlangsung guru mendampingi.

10. Evaluasi

- a. Selesai permainan, guru melakukan evaluasi;
- b. Guru melakukan tanya jawab terhadap siswa tentang permainan yang sudah dilakukan;
- c. Penutup dengan doa Bersama.

Congklak



1. Tujuan Permainan
 - a. Melatih konsentrasi,
 - b. Melatih kesabaran,
 - c. Melatih sikap sportif,
 - d. Melatih kejujuran.
2. Gerak Dasar yang Terdapat dalam Permainan ini
Manipulatif
3. Tingkat Kesulitan Permainan
Mudah
4. Waktu Permainan
10 Menit
5. Jumlah Peserta Permainan
2 Orang

6. Alat Permainan
 - a. Papan congklak,
 - b. Batu/biji congklak.
7. Langkah-langkah Permainan
 - a. Guru menerangkan dan mencontohkan kepada siswa cara bermain;
 - b. Guru membagi kelompok siswa;
 - c. Mengundi tim sebelum permainan dimulai (hompimpa);
 - d. Kelompok siswa putra dan putri dipisahkan;
 - e. Memberikan aba-aba untuk memulai permainan.
8. Cara Permainan
 - a. Sebelum bermain, siswa berdoa;
 - b. Melakukan tos;
 - c. Yang menang tos dia menjalankan permainan congklak terlebih dahulu.
9. Aturan Keselamatan Permainan

Selama permainan berlangsung guru mendampingi.
10. Evaluasi
 - a. Selesai permainan, guru melakukan evaluasi;
 - b. Guru melakukan tanya jawab terhadap siswa tentang permainan yang sudah dilakukan;
 - c. Penutup dengan doa bersama.

Petak Umpat



1. Tujuan Permainan
 - a. Melatih konsentrasi,
 - b. Melatih keberanian,
 - c. Melatih kesabaran,
 - d. Melatih percaya diri,
 - e. Melatih sportivitas.
2. Gerak Dasar yang Terdapat Dalam Permainan ini
 - a. Lokomotor,
 - b. Nonlokomotor,
 - c. Manipulatif.
3. Gerak Dasar yang Terdapat dalam Permainan ini
 - a. Lokomotor,
 - b. Nonlokomotor,

- c. Manipulatif.
- 4. Tingkat Kesulitan Permainan
Sedang
- 5. Waktu Permainan
10 Menit
- 6. Jumlah Peserta Permainan
5-10 Orang
- 7. Alat Permainan
 - a. Tembok atau pohon,
 - b. Pluit.
- 8. Langkah-langkah Permainan
 - a. Guru menerangkan dan mempraktikkan kepada siswa cara bermain;
 - b. Guru membagi kelompok siswa;
 - c. Mengundi tim sebelum permainan dimulai (hompimpa);
 - d. Kelompok siswa putra dan putri dipisahkan;
 - e. Memberikan aba-aba untuk memulai permainan.
- 9. Cara Permainan
 - a. Sebelum bermain, siswa berdoa;
 - b. Melakukan tos;
 - c. Yang kalah dari tos dia yang jaga;

- d. Yang jaga, menutup mata di dinding atau pohon dan menghitung sampai angka yang disepakati bersama;
- e. Peserta lain akan bersembunyi di mana pun selagi dalam lingkaran lokasi yang disepakati bersama;
- f. Yang jaga akan berkeliling mencari lawan yang bersembunyi tadi;
- g. Apabila ditemukan di persembunyiannya, yang jaga wajib menyebutkan nama;
- h. Nama yang disebut akan menjadi tukang jaga. Begitu seterusnya sampai permainan usai dengan waktu yang disepakati bersama.

10. Aturan Keselamatan Permainan

Selama permainan berlangsung guru wajib mendampingi.

11. Evaluasi

- a. Selesai permainan, guru melakukan evaluasi;
- b. Guru melakukan tanya jawab terhadap siswa tentang permainan yang sudah dilakukan;
- c. Penutup dengan doa bersama.

Kelereng



1. Tujuan Permainan
 - a. Melatih konsentrasi,
 - b. Melatih kesabaran,
 - c. Melatih keberanian,
 - d. Melatih percaya diri.
2. Gerak Dasar yang Terdapat Dalam Permainan ini
 - a. Lokomotor,
 - b. Manipulatif.
3. Tingkat Kesulitan Permainan
mudah
4. Waktu Permainan
10 Menit

5. Jumlah Peserta Permainan
5-10 Orang
6. Alat Permainan
 - a. Lapangan yang kosong
 - b. Kelereng
 - c. Pluit
7. Langkah-langkah Permainan
 - a. Guru menerangkan dan mencontohkan kepada siswa cara bermain.
 - b. Guru membagi kelompok siswa
 - c. Guru membuat lingkaran atau segitiga untuk tempat kelereng diletakkan
 - d. Mengundi tim sebelum permainan dimulai (hompimpa)
 - e. Memberikan aba-aba untuk memulai permainan
8. Cara Permainan
 - a. Sebelum bermain, siswa berdoa
 - b. Kelompok siswa putra dan putri dipisahkan
 - c. Tim yang menang undian memainkan terlebih dahulu
 - d. Kelereng di tembak dari luar lingkaran atau garis segitiga yang dibuat.

- e. kelereng yang digunakan untuk menembak mengenai kelereng di dalam lingkaran dan wajib keluar dari lingkaran/garis segitiga yang sudah dibuat.
- f. Kelereng yang sudah keluar. Menjadi hak milik si penembak.
- g. Kelereng bisa juga ditembakkan kepada kelereng lawan. Apabila mengenai. Maka pihak lawan kalah. Begitu juga sebaliknya.

9. Aturan Keselamatan Permainan

Selama permainan berlangsung guru wajib mendampingi.

10. Evaluasi

- a. Selesai permainan, guru melakukan evaluasi
- b. Guru melakukan tanya jawab terhadap siswa tentang permainan yang sudah dilakukan
- c. Selesai permainan, guru menutup dengan doa bersama

Lempar Sandal



1. Tujuan Permainan
 - a. Melatih konsentrasi,
 - b. Melatih keberanian,
 - c. Melatih kesabaran,
 - d. Melatih kerja sama,
 - e. Melatih percaya diri.
2. Gerak Dasar yang Terdapat dalam Permainan ini
 - a. Lokomotor,
 - b. Manipulatif.
3. Tingkat Kesulitan Permainan
Sedang
4. Waktu Permainan
10 Menit

5. Jumlah Peserta Permainan

3-6 Orang

6. Alat Permainan

- a. Lapangan atau tanah lapang,
- b. Sandal,
- c. Pluit.

7. Langkah-Langkah Permainan

- a. Guru menerangkan dan mencontohkan kepada siswa cara bermain;
- b. Guru membagi kelompok siswa;
- c. Mengundi tim sebelum permainan dimulai (hompimpa);
- d. Kelompok siswa putra dan putri dipisahkan;
- e. Memberikan aba-aba untuk memulai permainan.

8. Cara Permainan

- a. Sebelum bermain, siswa berdoa;
- b. Tim yang menang undian, memisahkan diri dan memulai permainan;
- c. Sandal/terompah yang ditata oleh yang kalah undian;
- d. Pelempar pertama dan seterusnya mengarahkan lemparannya ke susunan sandal;

- e. Jika mengenai susunan sendal tersebut, pihak lawan menyusun dan menata ulang kembali sampai berdiri sempurna;
 - f. Skor didapatkan apabila susunan sendal yang dilempar tadi keluar dari garis/lingkaran yang dibuat;
 - g. Setelah habis pelempar dari pihak lawan, maka posisi permainan di ceng;
 - h. Setelah kedua tim melempar. Maka akan dijumlahkan skor yang didapat;
 - i. Jika terjadi seri, maka akan dilakukan permainan dengan satu orang pelempar dari masing-masing tim;
 - j. Tim yang kalah, akan mendapatkan hukuman sesuai dengan kesepakatan.
9. Aturan Keselamatan Permainan
- Selama permainan berlangsung guru wajib mendampingi.
10. Evaluasi
- a. Selesai permainan, guru melakukan evaluasi;
 - b. Guru melakukan tanya jawab terhadap siswa tentang permainan yang sudah dilakukan;
 - c. Penutup dengan doa bersama.

Lompat Tali



1. Tujuan Permainan
 - a. Melatih keberanian,
 - b. Melatih konsentrasi,
 - c. Melatih percaya diri,
 - d. Melatih ketangkasan,
 - e. Melatih kelincahan.
2. Gerak Dasar yang Terdapat dalam Permainan ini
 - a. Lokomotor,
 - b. Nonlokomotor,
 - c. Manipulatif.
3. Tingkat Kesulitan Permainan
Sulit

4. Waktu Permainan
5 Menit
5. Jumlah Peserta Permainan
5-10 Orang
6. Alat Permainan
 - a. Pluit,
 - b. Lapangan di atas rumput,
 - c. Tali.
7. Langkah-Langkah Permainan
 - a. Guru menerangkan dan mencontohkan kepada siswa cara bermain;
 - b. Guru membagi kelompok siswa;
 - c. Mengundi tim sebelum p permainan dimulai (hompimpa);
 - d. Memberikan aba-aba untuk memulai permainan;
 - e. Kelompok siswa putra dan putri dipisahkan.
8. Cara Permainan
 - a. Berdoa sebelum bermain;
 - b. Tali dipegang oleh lawan untuk diayunkan ke kiri/ke kanan;
 - c. Kelompok yang menang memasuki putaran tali yang diayun dan melompati tali yang diayunkan oleh lawan;

- d. Gerakan yang dilakukan ketika dalam ayunan tali tersebut adalah (melompat dengan dua kaki, melompat dengan satu kaki, melompat sambil menyentuh tanah) sesuai kesepakatan pemain;
- e. Sistem permainan bergantian, jika pemain menyentuh tali yang diayun tadi.

9. Aturan Keselamatan Permainan

Selama permainan berlangsung guru wajib mendampingi.

10. Evaluasi

- a. Selesai permainan, guru melakukan evaluasi;
- b. Guru melakukan tanya jawab terhadap siswa tentang permainan yang sudah dilakukan;
- c. Penutupan dengan doa bersama.

Batu Simbang/Encrak



1. Tujuan Permainan
 - a. Melatih keberanian,
 - b. Melatih konsentrasi,
 - c. Melatih percaya diri,
 - d. Melatih kejujuran.
2. Gerak Dasar yang Terdapat dalam Permainan ini
Manipulatif
3. Tingkat Kesulitan Permainan
Sedang
4. Waktu Permainan
5 Menit
5. Jumlah Peserta Permainan
5-10 Orang

6. Alat Permainan

Batu kerikil

7. Langkah-Langkah Permainan

- a. Guru menerangkan dan mencontohkan kepada siswa cara bermain;
- b. Guru membagi kelompok siswa;
- c. Mengundi tim sebelum permainan dimulai (hompimpa);
- d. Memberikan aba-aba untuk memulai permainan;
- e. Kelompok siswa putra dan putri dipisahkan.

8. Cara Permainan

- a. Berdoa sebelum bermain;
- b. Kelompok yang mendapat giliran pertama bermain, mengumpulkan seluruh batu dan melemparkannya ke punggung tangan kemudian ditangkap;
- c. Jika tangkapan kerikilnya terjatuh. Maka pemain tersebut gagal melanjutkan permainan. Sistem bergantian;
- d. Jika lemparan batu ke punggung tangan tidak ada yang tertampung, maka pemain tersebut gagal melanjutkan permainan. Sistem bergantian;

- e. Sisa batu yang berserakan di lantai, diambil satu persatu dengan satu tangan yaitu, melempar satu batu ke atas sembari mengambil satu batu di lantai tanpa mengenai batu yang lainnya;
- f. Jika menyentuh batu lain maka permainan dilanjutkan oleh lawan;
- g. Pemain atau kelompok yang banyak mengumpulkan batu kerikil. Maka dialah pemenangnya.

9. Aturan Keselamatan Permainan

Selama permainan berlangsung guru wajib mendampingi.

10. Evaluasi

- a. Selesai permainan, guru melakukan evaluasi;
- b. Guru melakukan tanya jawab terhadap siswa tentang permainan yang sudah dilakukan;
- c. Penutupan dengan doa bersama.

Bola Bekel



1. Tujuan Permainan
 - a. Melatih keberanian,
 - b. Melatih konsentrasi,
 - c. Melatih percaya diri,
 - d. Melatih kejujuran.
2. Gerak Dasar yang Terdapat dalam Permainan ini
Manipulatif
3. Tingkat Kesulitan Permainan
Sulit
4. Waktu Permainan
5 Menit
5. Jumlah Peserta Permainan
2-10 Orang

6. Alat Permainan

- a. Bola karet;
- b. Biji bekel (mainan biji kopi) atau batu.

7. Langkah-Langkah Permainan

- a. Guru menerangkan dan mencontohkan kepada siswa cara bermain;
- b. Guru membagi kelompok siswa;
- c. Mengundi tim sebelum permainan dimulai (hompimpa);
- d. Memberikan aba-aba untuk memulai permainan;
- e. Kelompok siswa putra dan putri dipisahkan.

8. Cara Permainan

- a. Berdoa sebelum bermain;
- b. Bola dan biji bekel di pegang satu tangan;
- c. Bola karet dilambungkan ke atas hanya boleh menyentuh satu kali. Kemudian biji bekel atau batu disebarkan ke lantai;
- d. Pemain akan mengambil biji bekel/batu setiap lambungan bola karet ke atas dengan ketentuan. Lambungan pertama biji bekel (mainan biji kopi) atau batu di ambil 1, lambungan kedua biji bekel (mainan biji kopi) atau batu diambil dua. lambungan ketiga biji bekel (mainan biji kopi)

atau batu diambil tiga dan lambungan keempat biji bekel (mainan biji kopi) atau batu diambil 4;

e. Jika dalam melambungkan bola karet ada kesalahan yang menyebabkan bola tidak tertangkap, atau biji bekel (mainan biji kopi) atau batu jatuh. Maka permainan dilanjutkan oleh pihak lawan. Begitu seterusnya.

9. Aturan Keselamatan Permainan

Selama permainan berlangsung guru wajib mendampingi.

10. Evaluasi

- a. Selesai permainan, guru melakukan evaluasi;
- b. Guru melakukan tanya jawab terhadap siswa tentang permainan yang sudah dilakukan;
- c. Penutupan dengan doa bersama.

Balap Karung



1. Tujuan Permainan
 - a. Melatih keberanian,
 - b. Melatih konsentrasi,
 - c. Melatih percaya diri,
 - d. Melatih kejujuran.
2. Gerak Dasar yang Terdapat dalam permainan ini
 - a. Lokomotor,
 - b. Nonlokomotor,
 - c. Manipulatif.
3. Tingkat Kesulitan Permainan
Sulit
4. Waktu Permainan
5 Menit

5. Jumlah Peserta Permainan
2-10 Orang
6. Alat Permainan
Karung
7. Langkah-langkah Permainan
 - a. Guru menerangkan dan mencontohkan kepada siswa cara bermain;
 - b. Guru membagi kelompok siswa;
 - c. Mengundi tim sebelum permainan dimulai (hompimpa);
 - d. Memberikan aba-aba untuk memulai permainan;
 - e. Kelompok siswa putra dan putri dipisahkan.
8. Cara Permainan
 - a. Buatlah garis awal dan akhir dengan jarak 7-10 meter;
 - b. Berdoa sebelum bermain;
 - c. Siswa memasuki lapangan dengan mengambil karung di garis start;
 - d. Memasuki karung di garis start;
 - e. Gunakan karung sampai menutupi semua bagian kaki;
 - f. Mendengarkan aba-aba dari guru untuk memulai permainan;

- g. Berjalan dengan melompat dan cepat untuk mencapai garis akhir;
- h. Siapa yang tercepat sampai ke garis akhir dialah pemenangnya;
- i. Peserta terdiri dari 3 sampai 6 orang;
- j. Permainan bisa dengan kerja tim atau sendirian.

9. Aturan Keselamatan Permainan

Selama permainan berlangsung guru wajib mendampingi.

10. Evaluasi

- a. Selesai permainan, guru melakukan evaluasi;
- b. Guru melakukan tanya jawab terhadap siswa tentang permainan yang sudah dilakukan;
- c. Penutupan dengan doa bersama.

Bentengan



1. Tujuan Permainan
 - a. Melatih keberanian,
 - b. Melatih konsentrasi,
 - c. Melatih percaya diri,
 - d. Melatih kejujuran.
2. Gerak Dasar yang Terdapat dalam Permainan ini
 - a. Lokomotor,
 - b. Nonlokomotor,
 - c. Manipulatif.
3. Tingkat Kesulitan Permainan
Sedang
4. Waktu Permainan
5 Menit

5. Jumlah Peserta Permainan
2-6 Orang
6. Alat Permainan
Tiang atau tonggak
7. Langkah-langkah Permainan
 - a. Guru menerangkan dan mencontohkan kepada siswa cara bermain;
 - b. Guru membagi kelompok siswa;
 - c. Mengundi tim sebelum permainan dimulai (hompimpa);
 - d. Memberikan aba-aba untuk memulai permainan;
 - e. Kelompok siswa putra dan putri dipisahkan.
8. Cara Permainan
 - a. Berdoa sebelum bermain;
 - b. Pemain dibagi menjadi dua kelompok, setiap kelompok beranggotakan minimal 4-6 orang;
 - c. Setiap kelompok mempunyai benda yang nantinya akan dijadikan sebagai benteng, bisa terbuat dari tiang, bambu ataupun potongan batu bata;
 - d. Setiap kelompok mempunyai kawasan kekuasaan, yang disepakati di awal permainan;

- e. Pemain yang memasuki kawasan lawan jika tersentuh oleh pemain lawan akan ditahan di sebelah benteng lawan dengan jarak sekitar 3-5 meter;
- f. Pemain itu dapat kembali lolos jika pemain yang satu kelompok menyentuhnya kembali;
- g. Pemenang adalah kelompok yang berhasil menyentuh benteng lawan tanpa terkena sentuhan dari pemain lawan;
- h. Skor bisa ditentukan sesuai kesepakatan.

9. Aturan Keselamatan Permainan

Selama permainan berlangsung guru wajib mendampingi.

10. Evaluasi

- a. Selesai permainan, guru melakukan evaluasi;
- b. Guru melakukan tanya jawab terhadap siswa tentang permainan yang sudah dilakukan;
- c. Penutupan dengan doa bersama.

Bola Kasti



1. Tujuan Permainan
 - a. Melatih keberanian,
 - b. Melatih konsentrasi,
 - c. Melatih percaya diri,
 - d. Melatih kejujuran.
2. Gerak Dasar yang Terdapat dalam Permainan ini
 - a. Lokomotor,
 - b. Manipulatif.
3. Tingkat Kesulitan Permainan
Sulit
4. Waktu Permainan
10 Menit

5. Jumlah Peserta Permainan

2-10 Orang

6. Alat Permainan

- a. Lapangan yang datar;
- b. Kayu yang sudah dimodifikasi agar tidak berbahaya;
- c. Bola kasti.

7. Langkah-Langkah Permainan

- a. Guru menerangkan dan mencontohkan kepada siswa cara bermain;
- b. Guru membagi kelompok siswa;
- c. Mengundi tim sebelum permainan dimulai (hompimpa);
- d. Memberikan aba-aba untuk memulai permainan;
- e. Kelompok siswa putra dan putri dipisahkan.

8. Cara Permainan

- a. Berdoa sebelum bermain;
- b. Satu kelompok bertugas menjaga dan kelompok satunya bertugas memukul;
- c. Kelompok yang bertugas memukul, setelah bola terpukul langsung lari mengitari lapangan;
- d. Ada pos-pos yang bisa menjadi lindungan bagi pelari;

- e. Jika pelari terkena bola, maka akan gugur dan kelompok bergantian;
- f. Kelompok yang menang adalah kelompok yang mempunyai banyak poin;
- g. Poin ditentukan sesuai kesepakatan bersama.

9. Aturan Keselamatan Permainan

Selama permainan berlangsung guru wajib mendampingi.

10. Evaluasi

- a. Selesai permainan, guru melakukan evaluasi;
- b. Guru melakukan tanya jawab terhadap siswa tentang permainan yang sudah dilakukan;
- c. Penutupan dengan doa bersama.

Kucing-Kucingan



1. Tujuan Permainan
 - a. Melatih keberanian,
 - b. Melatih konsentrasi,
 - c. Melatih percaya diri,
 - d. Melatih kejujuran.
2. Gerak Dasar yang Terdapat dalam Permainan ini
 - a. Lokomotor,
 - b. Nonlokomotor,
 - c. Manipulatif.
3. Tingkat Kesulitan Permainan
Sulit
4. Waktu Permainan
10 Menit

5. Jumlah Peserta Permainan
10-20 Orang
6. Alat Permainan
Lapangan yang datar dan luas.
7. Langkah-Langkah Permainan
 - a. Guru menerangkan dan mencontohkan kepada siswa cara bermain;
 - b. Guru membagi kelompok siswa;
 - c. Mengundi tim sebelum permainan dimulai (hompimpa);
 - d. Memberikan aba-aba untuk memulai permainan;
 - e. Kelompok siswa putra dan putri dipisahkan.
8. Cara Permainan
 - a. Berdoa sebelum bermain;
 - b. Pemain yang lainnya membentuk lingkaran sambal berpegangan tangan;
 - c. Kucing berada di luar lingkaran sedangkan kucing berada di dalam;
 - d. Kucing dan tikus bebas memasuki areal lingkaran yang sudah ditentukan;
 - e. Tikus menyelamatkan diri dari kejaran kucing;
 - f. Apabila tikus tertangkap, permainan di undi lagi untuk siapa yang menjadi tikus atau kucing;

g. Semua peserta mempunyai kesempatan untuk menjadi kucing dan tikus;

h. Aturan permainan disepakati bersama.

9. Aturan Keselamatan Permainan

Selama permainan berlangsung guru wajib mendampingi.

10. Evaluasi

a. Selesai permainan, guru melakukan evaluasi;

b. Guru melakukan tanya jawab terhadap siswa tentang permainan yang sudah dilakukan;

c. Penutupan dengan doa bersama

Lenggang Rotan (Hulahop)



1. Tujuan Permainan
 - a. Melatih keberanian,
 - b. Melatih konsentrasi,
 - c. Melatih percaya diri,
 - d. Melatih kesabaran.
2. Gerak Dasar yang Terdapat dalam Permainan ini
 - a. Lokomotor,
 - b. Nonlokomotor,
 - c. Manipulatif.
3. Tingkat Kesulitan Permainan
Sulit
4. Waktu Permainan
5 Menit

5. Jumlah Peserta Permainan
2-5 Orang
6. Alat Permainan
Lapangan yang datar dan luas
7. Langkah-Langkah Permainan
 - a. Guru menerangkan dan mencontohkan kepada siswa cara bermain;
 - b. Guru membagi kelompok siswa;
 - c. Mengundi tim sebelum permainan dimulai (hompimpa);
 - d. Memberikan aba-aba untuk memulai permainan;
 - e. Kelompok siswa putra dan putri dipisahkan.
8. Cara Permainan
 - a. Berdoa sebelum bermain;
 - b. Satu hulahop dimainkan oleh satu orang;
 - c. Permainan ini mengadu kelamaan bertahan dalam menggunakan hulahop;
 - d. Hulahop yang berbentuk lingkaran dimasukkan ke dalam tubuh dan digoyang-goyangkan agar tidak terjatuh, jika terjatuh maka kalah;
 - e. Pemenang adalah yang paling lama mempertahankan hulahop di bagian perutnya;
 - f. Aturan permainan disepakati bersama.

9. Aturan Keselamatan Permainan

Selama permainan berlangsung guru wajib mendampingi.

10. Evaluasi

- a. Selesai permainan, guru melakukan evaluasi;
- b. Guru melakukan tanya jawab terhadap siswa tentang permainan yang sudah dilakukan;
- c. Penutupan dengan doa bersama.

Mengadu Biji Para



1. Tujuan Permainan
 - a. Melatih keberanian,
 - b. Melatih konsentrasi,
 - c. Melatih percaya diri,
 - d. Melatih kesabaran.
2. Gerak Dasar yang Terdapat dalam Permainan ini
Manipulatif
3. Tingkat Kesulitan Permainan
Mudah
4. Waktu Permainan
5 Menit
5. Jumlah Peserta Permainan
2 Orang

6. Alat Permainan

Buah para/karet

7. Langkah-langkah Permainan

- a. Guru menerangkan dan mencontohkan kepada siswa cara bermain;
- b. Guru membagi kelompok siswa;
- c. Mengundi tim sebelum permainan dimulai (hompimpa);
- d. Memberikan aba-aba untuk memulai permainan;
- e. Kelompok siswa putra dan putri dipisahkan.

8. Cara Permainan

- a. Berdoa sebelum bermain;
- b. Setiap peserta memegang biji para yang sudah dipilih;
- c. Siswa yang memenangkan undian, akan memulai permainan;
- d. Buah para ditindih dengan posisi yang kalah di bawah dan yang menang di atas;
- e. Buah para di hantam dengan kepalan tangan;
- f. Buah para yang pecah berarti kalah;
- g. Setiap siswa mempunyai kesempatan sekali saja dalam melakukan hantaman;
- h. Aturan permainan disepakati bersama.

9. Aturan Keselamatan Permainan

Selama permainan berlangsung guru wajib mendampingi.

10. Evaluasi

- a. Selesai permainan, guru melakukan evaluasi;
- b. Guru melakukan tanya jawab terhadap siswa tentang permainan yang sudah dilakukan;
- c. Penutupan dengan doa bersama,

Bakiak



1. Tujuan Permainan
 - a. Melatih keberanian,
 - b. Melatih konsentrasi,
 - c. Melatih percaya diri,
 - d. Melatih kesabaran.
2. Gerak Dasar yang Terdapat dalam Permainan ini
 - a. Lokomotor,
 - b. Nonlokomotor,
 - c. Manipulatif.
3. Tingkat Kesulitan Permainan
Sulit

4. Waktu Permainan
5 Menit
5. Jumlah Peserta Permainan
3 Orang
6. Alat Permainan
Bakiak
7. Langkah-Langkah Permainan
 - a. Guru menerangkan dan mencontohkan kepada siswa cara bermain;
 - b. Guru membagi kelompok siswa;
 - c. Mengundi tim sebelum permainan dimulai (hompimpa);
 - d. Memberikan aba-aba untuk memulai permainan;
 - e. Kelompok siswa putra dan putri dipisahkan.
8. Cara Permainan
 - a. Berdoa sebelum bermain;
 - b. Buatlah kelompok yang terdiri atas 3 orang;
 - c. Masukkan masing-masing kaki ke dalam tali bakiak;
 - d. Anggota kedua memegang bahu anggota di depannya. Anggota ketiga memegang bahu anggota di depannya;

- e. Anggota paling depan memberi tanda kapan berjalan dan kapan berhenti;
- f. Diskusikan kaki mana yang akan diangkat terlebih dahulu, kaki kanan atau kaki kiri;
- g. Untuk menjaga kekompakan, semua anggota bisa berteriak saat berjalan: kiri, kanan, kiri;
- h. Cobalah berkali-kali permainan ini dengan kelompokmu sampai terasa gerakan yang semakin baik dan kompak;
- i. Kelompok yang pertama mencapai garis akhir adalah pemenangnya.

9. Aturan Keselamatan Permainan

Selama permainan berlangsung guru wajib mendampingi.

10. Evaluasi

- a. Selesai permainan, guru melakukan evaluasi;
- b. Guru melakukan tanya jawab terhadap siswa tentang permainan yang sudah dilakukan;
- c. Penutupan dengan doa bersama.

Rangku Alu



1. Tujuan Permainan
 - a. Melatih keberanian,
 - b. Melatih konsentrasi,
 - c. Melatih percaya diri,
 - d. Melatih kesabaran.
2. Gerak Dasar yang Terdapat dalam Permainan ini
 - a. Lokomotor,
 - b. Nonlokomotor,
 - c. Manipulatif.
3. Tingkat Kesulitan Permainan
Sulit

4. Waktu Permainan
5 Menit
5. Jumlah Peserta Permainan
4-8 Orang
6. Alat Permainan
 - a. Bambu bulat/kayu lurus,
 - b. Lapangan.
7. Langkah-Langkah Permainan
 - a. Guru menerangkan dan mencontohkan kepada siswa cara bermain;
 - b. Guru membagi kelompok siswa;
 - c. Mengundi tim sebelum permainan dimulai (hompimpa);
 - d. Memberikan aba-aba untuk memulai permainan;
 - e. Kelompok siswa putra dan putri dipisahkan.
8. Cara Permainan
 - a. Berdoa sebelum bermain;
 - b. Buatlah kelompok yang terdiri atas 4 orang;
 - c. Tim yang kalah memegang bambu dengan posisi jongkok;
 - d. Kelompok jaga menggerak-gerakkan bambu (empat orang berjongkok membentuk bidang persegi dan memegang dua bambu);

- e. Kelompok pemain yang mendapat giliran melompat-lompat sambil menghindari jepitan bambu;
- f. Pemain akan masuk dalam bidang persegi dan melompat-lompat sesuai irama buka-tutup bambu;
- g. Pemain yang menyentuh bambu akan kalah dan bergantian;
- h. Peraturan permainan disepakati bersama.

9. Aturan Keselamatan Permainan

Selama permainan berlangsung guru wajib mendampingi.

10. Evaluasi

- a. Selesai permainan, guru melakukan evaluasi;
- b. Guru melakukan tanya jawab terhadap siswa tentang permainan yang sudah dilakukan;
- c. Penutupan dengan doa bersama.

Dagongan



1. Tujuan Permainan
 - a. Melatih keberanian,
 - b. Melatih konsentrasi,
 - c. Melatih percaya diri,
 - d. Melatih kesabaran.
2. Gerak Dasar yang Terdapat dalam Permainan ini
 - a. Lokomotor,
 - b. Nonlokomotor,
 - c. Manipulatif.
3. Tingkat Kesulitan Permainan
Sulit
4. Waktu Permainan
5 Menit

5. Jumlah Peserta Permainan
4-10 Orang
6. Alat Permainan
 - a. Bambu bulat/kayu lurus,
 - b. Lapangan luas,
 - c. Bendera,
 - d. Kapur.
7. Langkah-Langkah Permainan
 - a. Guru menerangkan dan mencontohkan kepada siswa cara bermain;
 - b. Guru membagi kelompok siswa;
 - c. Mengundi tim sebelum permainan dimulai (hompimpa);
 - d. Memberikan aba-aba untuk memulai permainan;
 - e. Kelompok siswa putra dan putri dipisahkan.
8. Cara Permainan
 - a. Berdoa sebelum bermain;
 - b. Semua peserta memasuki lapangan yang sudah disediakan;
 - c. Lapangan berukuran 2 m x 18 m;
 - d. Bambu diberi tanda tengah;
 - e. Posisi letak bambu di tengah garis;

- f. Dalam melakukan dorongan, bambu harus sejajar dengan dada;
 - g. Pemain belakang tidak dibenarkan mendorong atau menahan bambu dengan dada. Karena akan membahayakan;
 - h. Tim yang menang adalah tim yang mendorong bambu hingga batas garis yang ditentukan;
 - i. *Game* permainan disepakati bersama.
9. Aturan Keselamatan Permainan
- Selama permainan berlangsung guru wajib mendamping.
10. Evaluasi
- a. Selesai permainan, guru melakukan evaluasi;
 - b. Guru melakukan tanya jawab terhadap siswa tentang permainan yang sudah dilakukan;
 - c. Penutupan dengan doa bersama.

Tarik Tambang



1. Tujuan Permainan
 - a. Melatih keberanian,
 - b. Melatih konsentrasi,
 - c. Melatih percaya diri,
 - d. Melatih kesabaran.
2. Gerak Dasar yang Terdapat dalam Permainan ini
 - a. Lokomotor,
 - b. Nonlokomotor,
 - c. Manipulatif.
3. Tingkat Kesulitan Permainan
Mudah
4. Waktu Permainan
5 Menit

5. Jumlah Peserta Permainan
4-10 Orang
6. Alat Permainan
 - a. Tali tambang,
 - b. Lapangan luas,
 - c. Bendera,
 - d. Kapur.
7. Langkah-Langkah Permainan
 - a. Guru menerangkan dan mencontohkan kepada siswa cara bermain;
 - b. Guru membagi kelompok siswa;
 - c. Mengundi tim sebelum permainan dimulai (hompimpa);
 - d. Memberikan aba-aba untuk memulai permainan;
 - e. Kelompok siswa putra dan putri dipisahkan.
8. Cara Permainan
 - a. Berdoa sebelum bermain;
 - b. Semua peserta memasuki lapangan yang sudah disediakan;
 - c. Lapangan datar dan luas;
 - d. Dua regu yang bertanding dari dua sisi berlawanan dan semua peserta memegang erat sebuah tali tambang;

- e. Di antara kedua regu tersebut (di tengah-tengah) terdapat pembatas berupa garis yang fungsinya menentukan kapan pertandingan berakhir;
- f. Regu yang saling berhadapan tersebut berupaya menarik tali tambang sekuat-kuatnya agar regu yang berlawanan melewati garis pembatas;
- g. Regu yang terseret melewati garis pembatas dinyatakan kalah, sebaliknya regu yang berhasil menarik/menyeret regu tersebut dinyatakan sebagai pemenang.

9. Aturan Keselamatan Permainan

Selama permainan berlangsung guru wajib mendampingi.

10. Evaluasi

- a. Selesai permainan, guru melakukan evaluasi
- b. Guru melakukan tanya jawab terhadap siswa tentang permainan yang sudah dilakukan
- c. Penutupan dengan doa bersama

Domikado



1. Tujuan Permainan
 - a. Melatih keberanian,
 - b. Melatih konsentrasi,
 - c. Melatih percaya diri,
 - d. Melatih kesabaran.
2. Gerak Dasar yang Terdapat dalam Permainan ini
Manipulatif
3. Tingkat Kesulitan Permainan
Mudah
4. Waktu Permainan
5 Menit
5. Jumlah Peserta Permainan
4-10 Orang

6. Alat Permainan

Ruangan terbuka/tertutup

7. Langkah-Langkah Permainan

- a. Guru menerangkan dan mencontohkan kepada siswa cara bermain;
- b. Guru membagi kelompok siswa;
- c. Mengundi tim sebelum permainan dimulai (hompimpa);
- d. Memberikan aba-aba untuk memulai permainan;
- e. Kelompok siswa putra dan putri dipisahkan.

8. Cara Permainan

- a. Berdoa sebelum bermain;
- b. Semua siswa duduk membentuk lingkaran;
- c. Telapak tangan saling bertumpukan dengan tangan teman sebelah;
- d. Para pemain menyanyikan lagu *domikado* bersama-sama sambil menepukkan tangan ke tangan teman di sampingnya;
- e. Pemain yang kejatuhan tepukan tepat di akhir lagu harus berusaha menghindar;
- f. Bila berhasil, anak yang menepuk keluar barisan, tetapi jika gagal, dialah yang keluar;

- g. Begitu seterusnya sampai tinggal 1 pemain dan ia berhak menghukum temannya;
 - h. Hukuman disepakati bersama.
9. Aturan Keselamatan Permainan
- Selama permainan berlangsung guru wajib mendampingi.
10. Evaluasi
- a. Selesai permainan, guru melakukan evaluasi;
 - b. Guru melakukan tanya jawab terhadap siswa tentang permainan yang sudah dilakukan;
 - c. Penutupan dengan doa bersama.

Main Tebak-Tebakan



1. Tujuan Permainan
 - a. Melatih keberanian,
 - b. Melatih konsentrasi,
 - c. Melatih percaya diri,
 - d. Melatih kesabaran.
2. Gerak Dasar yang Terdapat dalam Permainan ini
 - a. Lokomotor,
 - b. Nonlokomotor,
 - c. Manipulatif.
3. Tingkat Kesulitan Permainan
Mudah
4. Waktu Permainan
5 Menit

5. Jumlah Peserta Permainan
4-10 Orang
6. Alat Permainan
Ruangan terbuka/tertutup
7. Langkah-Langkah Permainan
 - a. Guru menerangkan dan mencontohkan kepada siswa cara bermain;
 - b. Guru membagi kelompok siswa;
 - c. Mengundi tim sebelum permainan dimulai (hompimpa);
 - d. Memberikan aba-aba untuk memulai permainan;
 - e. Kelompok siswa putra dan putri dipisahkan.
8. Cara Permainan
 - a. Berdoa sebelum bermain;
 - b. Satu orang pemain harus berjongkok dan membungkuk ke bawah sehingga punggungnya membentuk seperti meja tempat pemain lain meletakkan tangan;
 - c. Sambil menyanyikan lagu, mereka memindahkan benda kecil (bisa dari apa saja);
 - d. Saat lagu berhenti, pemain yang berjongkok harus menebak siapa yang memegang benda tersebut;

e. Jika berhasil, si pemegang benda menggantikan posisi sebagai “meja”.

9. Aturan Keselamatan Permainan

Selama permainan berlangsung guru wajib mendampingi.

10. Evaluasi

- a. Selesai permainan, guru melakukan evaluasi;
- b. Guru melakukan tanya jawab terhadap siswa tentang permainan yang sudah dilakukan;
- c. Penutupan dengan doa bersama.

Dam-Daman



1. Tujuan Permainan
 - a. Melatih keberanian,
 - b. Melatih konsentrasi,
 - c. Melatih kesabaran.
2. Gerak Dasar yang Terdapat dalam Permainan ini
Manipulatif
3. Tingkat Kesulitan Permainan
Mudah
4. Waktu Permainan
5 Menit

5. Jumlah Peserta Permainan
 - 2 Orang
6. Alat Permainan
 - a. Alat permainan dam terbuat dari kertas
 - b. Batu/kerikil
7. Langkah-Langkah Permainan
 - a. Guru menerangkan dan mencontohkan kepada siswa cara bermain;
 - b. Guru membagi kelompok siswa;
 - c. Mengundi tim sebelum permainan dimulai (hompimpa);
 - d. Memberikan aba-aba untuk memulai permainan;
 - e. Kelompok siswa putra dan putri dipisahkan.
8. Cara Permainan
 - a. Berdoa sebelum bermain;
 - b. Para pemain harus menjalankan pionnya untuk “memakan” lawan;
 - c. Papan caturnya dibuat dengan cara digambar di tanah, di lantai, atau kertas;
 - d. Pion pemain 1 dan 2 harus berbeda, misalnya dari batu dan pecahan genteng;
 - e. Semua pion dapat bergerak maju, mundur, serong, dan ke samping;

f. Pemain yang lebih dahulu habis pionnya dinyatakan kalah.

9. Aturan Keselamatan Permainan

Selama permainan berlangsung guru wajib mendampingi.

10. Evaluasi

- a. Selesai permainan, guru melakukan evaluasi;
- b. Guru melakukan tanya jawab terhadap siswa tentang permainan yang sudah dilakukan;
- c. Penutupan dengan doa bersama.

Mendorong Ban Bekas



1. Tujuan Permainan
 - a. Melatih keberanian,
 - b. Melatih konsentrasi,
 - c. Melatih kesabaran.
2. Gerak Dasar yang Terdapat dalam Permainan ini
 - a. Lokomotor,
 - b. Nonlokomotor,
 - c. Manipulatif.
3. Tingkat Kesulitan Permainan
Mudah
4. Waktu Permainan
5 Menit

5. Jumlah Peserta Permainan
4-10 Orang
6. Alat Permainan
 - a. Ruang terbuka,
 - b. Ban bekas,
 - c. Kayu.
7. Langkah-Langkah Permainan
 - a. Guru menerangkan dan mencontohkan kepada siswa cara bermain;
 - b. Guru membagi kelompok siswa;
 - c. Mengundi tim sebelum permainan dimulai (hompimpa);
 - d. Memberikan aba-aba untuk memulai permainan;
 - e. Kelompok siswa putra dan putri dipisahkan.
8. Cara Permainan
 - a. Berdoa sebelum bermain;
 - b. Pemain hanya perlu memastikan roda berputar ke arah garis finis tanpa terjatuh secepat-cepatnya;
 - c. Pemain akan mendorong-dorong ban untuk menambah kecepatan atau mengubah arah laju ban tersebut;

d. Pemain yang pertama sampai di garis finis adalah pemenangnya.

9. Aturan Keselamatan Permainan

Selama permainan berlangsung guru wajib mendampingi.

10. Evaluasi

- a. Selesai permainan, guru melakukan evaluasi;
- b. Guru melakukan tanya jawab terhadap siswa tentang permainan yang sudah dilakukan;
- c. Penutupan dengan doa bersama.

Kelereng Pakai Sendok



1. Tujuan Permainan
 - a. Melatih keberanian,
 - b. Melatih konsentrasi,
 - c. Melatih kesabaran.
2. Gerak Dasar yang Terdapat dalam Permainan ini
 - a. Lokomotor,
 - b. Nonlokomotor,
 - c. Manipulatif.
3. Tingkat Kesulitan Permainan
Sedang
4. Waktu Permainan
5 Menit

5. Jumlah Peserta Permainan
4-10 Orang
6. Alat Permainan
 - a. Ruangan terbuka,
 - b. Sendok,
 - c. Kelereng.
7. Langkah-Langkah Permainan
 - a. Guru menerangkan dan mencontohkan kepada siswa cara bermain;
 - b. Guru membagi kelompok siswa;
 - c. Mengundi tim sebelum permainan dimulai (hompimpa);
 - d. Memberikan aba-aba untuk memulai permainan;
 - e. Kelompok siswa putra dan putri dipisahkan.
8. Cara Permainan
 - a. Berdoa sebelum bermain;
 - b. Pemain dibagi ke dalam beberapa kelompok atau tim;
 - c. Setiap tim akan diberi jarak 3 meter dan berbaris sesuai panjangnya lintasan;
 - d. Pemain yang membawa sendok dan kelereng akan memulai permainan setelah aba-aba diberikan;

- e. Mereka akan mengelilingi teman-temannya yang tadinya berbaris berbanjar sampai di garis finis;
- f. Apabila kelereng terjatuh, maka bisa di ambil kembali dan melanjutkan hingga sampai di garis finis;
- g. Pemain yang pertama sampai di garis finis adalah pemenangnya.

9. Aturan Keselamatan Permainan

Selama permainan berlangsung guru wajib mendampingi.

10. Evaluasi

- a. Selesai permainan, guru melakukan evaluasi;
- b. Guru melakukan tanya jawab terhadap siswa tentang permainan yang sudah dilakukan;
- c. Penutupan dengan doa bersama.

Tepuk Stik



1. Tujuan Permainan
 - a. Melatih keberanian,
 - b. Melatih konsentrasi,
 - c. Melatih percaya diri,
 - d. Melatih kejujuran.
2. Gerak Dasar yang Terdapat dalam Permainan ini
 - a. Nonlokomotor,
 - b. Manipulatif.
3. Tingkat Kesulitan Permainan
Mudah
4. Waktu Permainan
5 Menit

5. Jumlah Peserta Permainan
2-10 Orang
6. Alat Permainan
 - a. Stik es krim;
 - b. Permukaan lantai yang datar.
7. Langkah-Langkah Permainan
 - a. Guru menerangkan dan mencontohkan kepada siswa cara bermain;
 - b. Guru membagi kelompok siswa;
 - c. Mengundi tim sebelum permainan dimulai (hompimpa);
 - d. Memberikan aba-aba untuk memulai permainan;
 - e. Kelompok siswa putra dan putri dipisahkan.
8. Cara Permainan
 - a. Berdoa sebelum bermain;
 - b. Semua pemain berhadapan bahkan ada yang melingkar, tergantung kesepakatan;
 - c. Stik diletakkan di lantai dengan posisi di depan para pemain;
 - d. Siswa yang memenangi undian, memulai permainan dengan menepuk kedua tangan di lantai dengan tujuan agar stik menindih stik lawan;

- e. Percobaan ini dilakukan hanya sekali kesempatan. Jika gagal, maka pihak lawan yang akan melakukannya;
- f. Permainan dinyatakan menang apabila stik yang ditepuk dilantai tadi menindih stik lawan.

9. Aturan Keselamatan Permainan

Selama permainan berlangsung guru wajib mendampingi.

10. Evaluasi

- a. Selesai permainan, guru melakukan evaluasi;
- b. Guru melakukan tanya jawab terhadap siswa tentang permainan yang sudah dilakukan;
- c. Penutupan dengan doa bersama.

Tos Gambar



1. Tujuan Permainan
 - a. Melatih keberanian,
 - b. Melatih konsentrasi,
 - c. Melatih percaya diri,
 - d. Melatih kejujuran.
2. Gerak Dasar yang Terdapat dalam Permainan ini
Manipulatif
3. Tingkat Kesulitan Permainan
Mudah
4. Waktu Permainan
5 Menit
5. Jumlah Peserta Permainan
2-10 Orang

6. Alat Permainan

- a. Gambar yang sudah di potong-potong;
- b. Permukaan lantai yang datar.

7. Langkah-Langkah Permainan

- a. Guru menerangkan dan mencontohkan kepada siswa cara bermain;
- b. Guru membagi kelompok siswa;
- c. Mengundi tim sebelum permainan dimulai (hompimpa);
- d. Memberikan aba-aba untuk memulai permainan;
- e. Kelompok siswa putra dan putri dipisahkan.

8. Cara Permainan

- a. Berdoa sebelum bermain;
- b. Semua pemain berhadapan satu sama lain;
- c. Permainan ini adalah permainan beregu;
- d. Pasangan satu tim bisa 2 orang, 3 orang, 4 orang atau lebih. Sesuai kebutuhan;
- e. Masing-masing pemain mempunyai gambar yang dijadikan ucak atau pegangan;
- f. Kedua tangan memegang gambar masing-masing yang diletakkan di telapak tangan;

- g. Kemudian dilakukan tos sampai kedua telapak tangan beradu dan mengenai gambar masing-masing;
- h. Jatuhan dari aduan telapak tangan tadi akan menentukan pemenangnya;
- i. Percobaan ini dilakukan hanya sekali kesempatan;
- j. Permainan dinyatakan menang apabila gambar dia terlentang dan gambar lawan tertutup.

9. Aturan Keselamatan Permainan

Selama permainan berlangsung guru wajib mendampingi.

10. Evaluasi

- a. Selesai permainan, guru melakukan evaluasi;
- b. Guru melakukan tanya jawab terhadap siswa tentang permainan yang sudah dilakukan;
- c. Penutupan dengan doa bersama.

Lompat Tali Merdeka



1. Tujuan Permainan
 - a. Melatih keberanian,
 - b. Melatih konsentrasi,
 - c. Melatih percaya diri.
2. Gerak Dasar yang Terdapat dalam Permainan ini
 - a. Lokomotor,
 - b. Nonlokomotor,
 - c. Manipulatif.
3. Tingkat Kesulitan Permainan
Sulit
4. Waktu Permainan
5 Menit
5. Jumlah Peserta Permainan
3-10 Orang

6. Alat Permainan

Karet yang dibuat/dirangkai seperti tali.

7. Langkah-Langkah Permainan

- a. Guru menerangkan dan mencontohkan kepada siswa cara bermain;
- b. Guru membagi kelompok siswa;
- c. Mengundi tim sebelum permainan dimulai (hompimpa);
- d. Memberikan aba-aba untuk memulai permainan;
- e. Kelompok siswa putra dan putri dipisahkan.

8. Cara Permainan

- a. Berdoa sebelum bermain;
- b. Karet direntangkan oleh yang jaga;
- c. Pemain harus melompati dengan berbagai ketinggian. Yakni selutut, sepinggang, seketiak, setelinga, sekepala dan sampai merdeka. Merdeka di sini adalah merentangkan tali setinggi mungkin untuk bisa dilewati;
- d. Kalau tidak berhasil melompati tali, teman yang jaga mendapatkan giliran untuk melakukan permainan;

- e. Jika giliran itu datang lagi untuk pemain yang tadinya gagal, dia bisa mencobanya lagi dari ketinggian yang tadinya dia gagal melakukannya;
- f. Apabila berhasil melewati segala rintangan sampai di posisi tali merdeka, maka harus berteriak dengan kata “merdeka”.

9. Aturan Keselamatan Permainan

Selama permainan berlangsung guru wajib mendampingi.

10. Evaluasi

- a. Selesai permainan, guru melakukan evaluasi;
- b. Guru melakukan tanya jawab terhadap siswa tentang permainan yang sudah dilakukan;
- c. Penutupan dengan doa bersama.

Tarik Upieh atau Pelepah Pinang



1. Tujuan Permainan
 - a. Melatih keberanian,
 - b. Melatih konsentrasi,
 - c. Melatih percaya diri,
 - d. Melatih kekuatan.
2. Gerak Dasar yang Terdapat dalam Permainan ini
 - a. Lokomotor,
 - b. Nonlokomotor,
 - c. Manipulatif.
3. Tingkat Kesulitan Permainan
Sedang
4. Waktu Permainan
10 Menit

5. Jumlah Peserta Permainan
4-10 Orang
6. Alat Permainan
 - a. Upieh pelepah pinang
 - b. Lapangan rumput/tanah datar
7. Langkah-Langkah Permainan
 - a. Guru menerangkan dan mencontohkan kepada siswa cara bermain.
 - b. Guru membagi kelompok siswa
 - c. Mengundi tim sebelum permainan dimulai (hompimpa)
 - d. Memberikan aba-aba untuk memulai permainan
 - e. Kelompok siswa putra dan putri dipisahkan
8. Cara Permainan
 - a. Berdoa sebelum bermain
 - b. Upieh atau Pelepah pinang diletakkan dimasing-masing lintasan
 - c. Satu tim terdiri dari dua orang.
 - d. Satu orang penarik upieh/pelepah pinang dan satu orang lagi duduk sambil memegang erat upieh/pelepah pinang.
 - e. Jika terjatuh selama permainan, bisa menaikinya kembali dan melanjutkan perlombaan.

f. Siapa yang duluan sampai di garis finis, maka dialah pemenang.

9. Aturan Keselamatan Permainan

Selama permainan berlangsung guru wajib mendampingi.

10. Evaluasi

- a. Selesai permainan, guru melakukan evaluasi;
- b. Guru melakukan tanya jawab terhadap siswa tentang permainan yang sudah dilakukan;
- c. Penutupan dengan doa bersama.

Lari Balok



1. Tujuan Permainan
 - a. Melatih keberanian,
 - b. Melatih konsentrasi,
 - c. Melatih percaya diri.
2. Gerak Dasar yang Terdapat dalam Permainan ini
 - a. Lokomotor,
 - b. Nonlokomotor,
 - c. Manipulatif.
3. Tingkat Kesulitan Permainan
Sulit
4. Waktu Permainan
10 Menit

5. Jumlah Peserta Permainan

4-10 Orang

6. Alat Permainan

a. Balok terbuat dari papan ukuran panjang 20 cm lebar 8 cm;

b. Lapangan terbuka (semen, tanah, rumput).

7. Langkah-Langkah Permainan

a. Guru menerangkan dan mencontohkan kepada siswa cara bermain;

b. Guru membagi kelompok siswa;

c. Mengundi tim sebelum permainan dimulai (hompimpa);

d. Memberikan aba-aba untuk memulai permainan;

e. Kelompok siswa putra dan putri dipisahkan.

8. Cara Permainan

a. Berdoa sebelum bermain;

b. Setiap peserta diberikan empat potong balok;

c. Balok diletakkan di belakang garis *start*;

d. Setiap peserta menyiapkan posisinya dengan menempatkan kedua kaki dan tangan di atas balok dengan posisi kedua tangan memegang balok yang berada di belakang;

e. Jika pemain menyentuh tanah, dinyatakan gugur;

- f. Penentuan pemenang adalah mereka yang sempurna melakukannya dan sampai ke garis finis dengan cepat.
- 9. Aturan Keselamatan Permainan
 - Selama permainan berlangsung guru wajib mendampingi.
- 10. Evaluasi
 - a. Selesai permainan, guru melakukan evaluasi;
 - b. Guru melakukan tanya jawab terhadap siswa tentang permainan yang sudah dilakukan;
 - c. Penutupan dengan doa bersama.

Siti Aisyah



1. Tujuan Permainan
 - a. Melatih keberanian,
 - b. Melatih konsentrasi,
 - c. Melatih percaya diri.
2. Gerak Dasar yang Terdapat dalam Permainan ini
 - a. Lokomotor,
 - b. Nonlokomotor.
3. Tingkat Kesulitan Permainan
Sedang
4. Waktu Permainan
10 Menit
5. Jumlah Peserta Permainan
4-10 Orang

6. Alat Permainan

Lapangan terbuka (semen, tanah, rumput).

7. Langkah-Langkah Permainan

- a. Guru menerangkan dan mencontohkan kepada siswa cara bermain;
- b. Guru membagi kelompok siswa;
- c. Mengundi tim sebelum permainan dimulai (hompimpa);
- d. Memberikan aba-aba untuk memulai permainan;
- e. Kelompok siswa putra dan putri dipisahkan.

8. Cara Permainan

- a. Berdoa sebelum bermain;
- b. Yang jadi duduk/jongkok sambal memejamkan mata;
- c. Semua pemain mengelilingi yang jadi sambil mengulurkan tangan di atas kepala yang jadi;
- d. Semua menyanyikan lagu Siti Aisyah

Siti Aisyah

Rambutnya basah

Berkali-kali

Desa desi

Tidak mandi

Bau pesing

- e. Setelah selesai menyanyikan lagu, dilanjutkan dengan hitungan satu sampai sebelas sambil melompat menjauhi yang jadi;
- f. Setelah hitungan sampai sebelas selesai, maka yang jadi akan mencari teman-temannya yang melompat tadi di areal permainan dengan mata tetap ditutup;
- g. Setelah mendapatkan salah satu dari pemain, maka yang jadi meraba-raba dan menebak nama siapa yang dia pegang tersebut;
- h. Jika tebakan yang jadi benar, maka permainan usai dan sistem bergantian.

9. Aturan Keselamatan Permainan

Selama permainan berlangsung guru wajib mendampingi.

10. Evaluasi

- a. Selesai permainan, guru melakukan evaluasi;
- b. Guru melakukan tanya jawab terhadap siswa tentang permainan yang sudah dilakukan;
- c. Penutupan dengan doa bersama.



Daftar Pustaka

A Cheryl Coker, 2004. *Motor Learning and Control for Practitioners* New York: McGrawHill

Andriani, T. (2011). *Permainan Tradisional Dalam Membentuk Karakter Anak Usia Dini Oleh : Tuti Andriani Dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau*. 9(1), 122.

Ardiwinata, dkk. 2006. *Kumpulan Permainan Tradisional Rakyat Olahraga Tradisional*. Tina Wijaya

Ardiyanto Asep, Pamuji Sukoco, and Universitas Negeri Yogyakarta, *Pengembangan Model Pembelajaran Berbasis Permainan Tradisional*, 2009

Atwi M Suparman, *Desain Instruksional Modern*, Jakarta: Universitas Terbuka, 2012

Cech Donna J. and Suzanne “Tink” Martin. *Functional Movement Development* Missouri: Elsevier, 2012

Chunlei Lu and Brandi Montague, ‘Move to Learn , Learn to Move : Prioritizing Physical Activity in Early Childhood Education Programming

Conny R Semiawan, *Belajar dan Pembelajaran Prasekolah dan Sekolah Dasar* (Jakarta:indexs, 2008

Corbett, F., & Spinello, E. (2020). Connectivism and leadership: harnessing a learning theory for the digital age to redefine leadership in the twenty-first century. *Heliyon*, 6(1), e03250. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e03250>

Daryanto. *Belajar dan Mengajar*. Bandung: Yrama Widya, 2010.

Davil L. Gallahue, *Understanding Motor Development Infants, Children, Adolescent*.

Davil L. Gallahue, *Understanding Motor Development Infants, Children, Adolescent*

Department ictoria of Education, 'Fundamental Motor Skills. A Manual for Classroom Teachers', *Department of Education, Victoria, 1996.Second Edition.*

Dick Walter, Lou Carey, James O. Carey, *The Systematic Design of Instruction*, United States: Pearson, 2009

E Sharon. Smaldino, James. D Russel, Robert Heinich and Michael Molenda, *Instructional Technology Media For Learning*, New Jersey: Pearson Merrill Prentice Hall, 2004

Edward William H. *Motor Learning and Control*. (USA: Wadsworth, 2010)

Hanief, Y. N., & Sugito. (2015). *Membentuk Gerak Dasar pada Siswa Sekolah Dasar*

Hidayat, A. (2017). *Peningkatan Aktivitas Gerak Lokomotor, Nonlokomotor Dan Manipulatif*

Menggunakan Model Permainan Pada Siswa Sekolah Dasar.

Hinske, S., & Langheinrich, M. (2009). W41K: Digitally augmenting traditional game environments. *Proceedings of the 3rd International Conference on Tangible and Embedded Interaction, TEI'09*, 99–106.

<https://doi.org/10.1145/1517664.1517691>

Hurlock, E. B. (2010). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.

Iwata, T., Yamabe, T., Polojärvi, M., & Nakajima, T. (2010). Traditional games meet ICT: A case study on go game augmentation. *TEI'10 - Proceedings of the 4th International Conference on Tangible, Embedded, and Embodied Interaction, 1*, 237–240.

<https://doi.org/10.1145/1709886.1709933>

Jimenez Judit, , Walter Salazar-Rojas, and Maria Morera, *'Age and Gender Differences in Fundamental*

Motor Skills', Pensar En Movimiento: Revista de Ciencias Del Ejercicio Y La Salud, 2015

Johnstone Avril, and others, 'Pragmatic Evaluation of the Go2Play Active Play Intervention on Physical Activity and Fundamental Movement Skills in Children', *Preventive Medicine Reports, 2017*

Juliantine Titie, dkk, *Model-Model Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani* (Bandung: WarlikaArtika, 2013

Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga, 2(2), 21.
<https://doi.org/10.17509/jpjo.v2i2.8175>

Keila G. Pereira, and Mary E. Rudisill, 'Fundamental Motor Skills Across Childhood: Age, Sex, and Competence Outcomes of Brazilian Children', *Journal of Motor Learning and Development, 4 (2016)*

Kurniati, E. (2011). *Program Bimbingan untuk Mengembangkan Keterampilan Sosial Anak Melalui Permainan Tradisional*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

- Lloyd, M. (2016). Typical and Atypical Motor Development. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 30(4), 387–388.
<https://doi.org/10.1123/apaq.30.4.387>
- Lubans D, Morgan P, Cliff D, Barnett L, Okely A. *Fundamental Movement Skill In Children And Adolescents: Review Of Associated Helth Benefits*, Vol 40
- M, A., Sardiman. *Interaksi Dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rajawali Pers, 2014.
- M. Djamal. *Paradigma Penelitian Kualitatif*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015
- Marton Ference, *Necessary Conditions of Learning* New York: Routledge, 2015
- Melalui Permainan Tradisional. *Jurnal Sportif*,
- Miang, T.-K. S. (2010). *Fundamental Movement Skills For Growing ActiveLearners*. Singapore: Singapore Sport Council.

Moeslichatoen, Metode Pengajaran di Taman Kanak-Kanak (Jakarta: Rineka Cipta, 2004),

Mulyani, N. (2016). *Super Asyik Permainan Tradisional*. Diva Press.

N. Valentini, C., Logan, S. W., Spessato, B. C., de Souza, M. S., Pereira, K. G., & Rudisill, M. E. (2016). Fundamental Motor Skills Across Childhood: Age, Sex, and Competence Outcomes of Brazilian Children. *Journal of Motor Learning and Development*,

Nadia Valentini, C., Samuel W. Logan, Barbara C. Spessato, Mariele Santayana de Souza,

O'Brien W Belton S Issartel J, *Fundamental Movement Skill Proficiency Amongst Adolescent Youth, Physical Education and Sport Pedagogy, Vol. 21 2016*

Plomp Tjeerd, *Educational and Training System Design*, (Netherland: University of Twente Faculty of Educational Science and Technology, 1997

Putri, A. R. N. (2013). Efektivitas Permainan Tradisional

Jawa Dalam Meningkatkan Penyesuaian Sosial
Pada Anak Usia 4-5 Tahun Di Kecamatan Suruh.
*Indonesian Journal of Early Childhood Education
Studies*, 2(2), 8-16.
<https://doi.org/10.15294/ijeces.v2i2.9235>

Richard A. Magill. *Motor Learning and Control* (New York:
McGrawHill, 2011

Richard A. Schmidt and Craig A. Wrisberg. *Motor Learning
and Performance*. USA: Human Kinetics, 2000

Robert Maribe Branch, *Intructional Design: The ADDIE
Approach*, New York: Springer, 2009

Rusli Lutan. (2001). *Asas-asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta:
Dirjen Olahraga.

Sagala Syaiful. *Konsep Dan Makna Pembelajaran*.
Bandung: AlpaBeta, 2013

Second Edition.

Slameto. *Belajar Dan Faktor-Faktor Yang Memengaruhi*.
Jakarta:Rineka Cipta. 2010.

Tangkudung James, *Kepelatihan Olahraga: Pembinaan Prestasi Olahraga* (Jakarta: Cerdas Raya, 2012

Tangkudung James. *Macam-Macam Metodologi Penelitian Uraian dan Contohnya*

Taro, made. 2001. *Bunga Rampai Permainan Tradisional Bali*. Denpasar; percetakan bali Denpasar.

UU Nomor 3 Tahun 2005 Tentang, Sistem Keolahragaan Nasional. Pasal 26, ayat 3. h.15

Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran* (Jakarta: PT Bumi Timur Raya



Profil Penulis



Joni Alpen lahir di Sei Dodok dari pasangan Bapak Abu Bakar (alm.) dan Ibu Robaiyah (almh.) pada tanggal 08 April 1986 yang merupakan anak bungsu dari sepuluh bersaudara. Menikah dengan Leni Apriani, M.Pd.

dan dikarunia 2 orang putra yang bernama Ikram Madani Al Jailani dan Kareem Baihaqi Al Jailani. Pendidikan formal yang di tempuh yaitu: SD Negeri 013 Sumber Sari Karya Mulya Rokan Hulu Riau lulus tahun 1999. SLTP Negeri 02 Rambah Samo Rokan Hulu Riau lulus tahun 2022. SMA Negeri 1 Rambah Rokan Hulu Riau lulus tahun 2005. Tahun 2006 Melanjutkan kuliah di Kampus Universitas Islam Riau jurusan Penjaskesrek lulus tahun 2010. Tahun 2011 diberi kesempatan untuk menjadi Dosen Tidak Tetap di FKIP Penjas Universitas Islam Riau. Tahun 2013 melanjutkan kuliah di Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta jurusan Pendidikan Olahraga dengan Beasiswa penuh dari BPPDN lulus tahun 2015. Tamat tahun 2015 Program Magister, penulis diterima

sebagai dosen tetap di Kampus Universitas Islam Riau. Selanjutnya mendapatkan Tugas belajar dari pimpinan FKIP Universitas Islam Riau untuk melanjutkan ke jenjang Doktoral di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta jurusan Pendidikan Jasmani dan diterima sebagai penerima beasiswa BUDI DN/LPDP Pada tahun 2016. Organisasi yang di ikuti PB FOPI Komisi Pelatih. Wakil Ketua I Pengprov FOPI Riau. Selain mengajar, sebagai Pelatih Kepala cabang olahraga Petanque di Provinsi Riau.