

PENDAHULUAN

Permainan merupakan salah satu bagian yang diberikan dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga dengan tujuan untuk meningkatkan derajat sehat, kebugaran, dan keterampilan. Sebagai pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga, pokok bahasan permainan menjadi salah satu materi yang paling disukai peserta didik karena suasana yang dibangun sangat menarik dan menantang. Sehingga peserta didik sering kali meminta permainan untuk mengisi pembelajaran pendidikan jasmani. Permainan yang harus dipahami dan dikuasai oleh guru pendidikan jasmani dan olahraga mencakup permainan bola besar seperti sepak bola, bola voli, bola tangan, dan bola basket. Sedangkan permainan bola kecil mencakup bola bakar dan bola kasti serta permainan tradisional.

Secara umum modul 1 ini ingin menjelaskan berbagai hal berkaitan dengan: konsep dasar permainan, permainan bola besar, permainan bola kecil, dan permainan tradisional.

Setelah dengan seksama mempelajari modul ini, secara khusus Anda diharapkan dapat:

1. Menjelaskan mengenai konsep dasar permainan dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga
2. Menjelaskan cara bermain bola besar yang terdiri dari bola basket, bola voli, bola sepak, bola tangan.
3. Menjelaskan cara bermain bola kecil yang terdiri dari permainan kasti dan roundes.
4. Menjelaskan cara melakukan permainan olahraga tradisional yang biasa dilakukan anak-anak.

Untuk membantu Anda mencapai tujuan tersebut, modul ini diorganisasikan menjadi empat Kegiatan Belajar (KB), sebagai berikut:

KB 1: Permainan moderen

KB 2: Permainan tradisional.

Untuk membantu Anda dalam mempelajari BBM ini, ada baiknya diperhatikan beberapa petunjuk belajar berikut ini:

1. Bacalah dengan cermat bagian pendahuluan ini sampai Anda memahami secara tuntas tentang apa, untuk apa, dan bagaimana mempelajari bahan belajar ini.
2. Baca sepintas bagian demi bagian dan temukan kata-kata kunci dari kata-kata yang dianggap baru. Carilah dan baca pengertian kata-kata kunci tersebut dalam kamus yang Anda miliki.
3. tangkaplan pengertian demi pengertian melalui pemahaman sendiri dan tukar pikiran dengan mahasiswa lain atau dengan tutor Anda.
4. Untuk memperluas wawasan, baca dan pelajari sumberu-sumber lain yang relevan. Anda dapat menemukan bacaan dari berbagai sumber, termasuk dari internet.
5. Mantapkan pemahaman Anda dengan mengerjakan latihan dan melalui kegiatan diskusi dalam kegiatan tutorial dengan mahasiswa lainnya atau tempat sejawat.
6. Jangan dilewatkan untuk mencoba menjawab soal-soal yang dituliskan pada setiap akhir kegiatan belajar. Hal ini berguna untuk mengetahui apakah Anda sudah memahami dengan benar kandungan bahan belajar ini.

PERMAINAN MODEREN

PENGANTAR

Permainan merupakan bagian yang tidak terpisahkan dalam kehidupan manusia. Setiap orang sangat menyukai permainan karena dapat membuat orang menjadi senang dan puas. Biasanya permainan dilakukan dengan aturan main yang menjadi pengikat agar permainan menjadi hidup dan tertata apik. Oleh karena itu, setiap orang yang bermain diharuskan taat pada aturan main yang berlaku. Keragaman jenis permainan telah menjadi daya tarik tersendiri yang memungkinkan setiap orang dapat memilihnya sesuai kesukaannya. Untuk lebih memahami secara jelas mengenai permainan ini, maka diuraikan konsep dasar bermain.

A. Konsep Dasar Permainan Moderen

Permainan dalam konteks pendidikan dapat dimanfaatkan sebagai pembekalan pentingnya aktivitas fisik untuk meningkatkan kondisi sehat, kebugaran fisik, hubungan sosial, pengendalian emosi, dan moral. Untuk itu, guru perlu memahami konsep dasar dan strategi pembelajarannya. Permainan atau bermain merupakan fenomena masyarakat, dari mulai kanak-kanak hingga orang tua. Bagi anak-anak bermain menjadi suatu kebutuhan utama dan terkadang mereka lupa waktu. Dalam bermain dilakukannya secara sungguh-sungguh dan tidak ada paksaan. Oleh karena itu, maka permainan perlu ditentukan aturannya agar berjalan tertib dan teratur.

Mengapa permainan harus dipahami oleh para guru pendidikan jasmani? Jawabannya, karena permainan telah lama disenangi dan mempengaruhi kepribadian serta kehidupan manusia. Dalam konteks pendidikan, permainan telah mampu membuat peserta didik lebih cepat, cermat, dan cerdas dalam bertindak dan berpikir dan yang lebih esensial tentunya adalah kepuasan dan kesenangan yang menjadi pendorong peserta didik untuk mau belajar sungguh dalam suasana menyenangkan tersebut.

Dalam sistematika pembelajaran permainan di sekolah, guru harus menyusunnya dari mulai materi termudah menuju yang kompleks. Hal ini dimaksudkan agar pembelajaran mudah diserap oleh peserta didik. Karena karakteristik peserta didik itu sangat heterogen, maka pembelajaran permainan yang mampu menyesuaikan dengan kemampuan anak akan sangat cepat diserap dan dikuasai dibandingkan yang tidak sesuai dengan tingkat kemampuan anak. Mungkin materi itu terlalu mudah atau mungkin juga terlalu sukar. Maka dari itu memahami kondisi awal anak sangat diperlukan dalam setiap pembelajaran.

Pada akhirnya permainan moderen yang menjadi ciri khas masyarakat dewasa ini telah mendorongnya untuk merekayasa segala hal yang menjadikan orang senang dan puas dengan apa yang sudah diperbuatnya. Permainan moderen yang ada sekarang umumnya sudah dipertandingkan dalam event-event resmi dan bahkan menjadi cabang olahraga yang bersifat profesional. Kondisi ini telah mendorong setiap orang untuk secara sungguh-sungguh mengeluti dalam mencapai tujuan yaitu mendapatkan uang dan kepuasan.

B. Materi Permainan

Permainan bola besar dimaknai sebagai bentuk permainan yang menggunakan media bola yang ukurannya besar. Permainan ini umumnya dimainkan tanpa alat bantu lain melainkan hanya dengan kaki atau tangan dan anggota badan lainnya. Materi permainan bola besar yang umum diberikan dan mudah untuk dilaksanakan oleh peserta didik dalam situasi dan kondisi apapun adalah sebagai berikut: (1) sepak bola, (2) bola voli, (3) bola tangan, dan (4) bola basket.

1. Sepak Bola

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali lengan dalam memainkan bola. Permainan sepak bola ini dapat dimainkan oleh siapa saja dari mulai anak-anak hingga orang dewasa baik laki-laki maupun perempuan. Ada beberapa keterampilan dasar yang perlu dikuasai peserta didik dalam cabang olahraga sepak bola, yaitu (1) kemampuan menendang, (2) menggiring bola atau mengontrol bola, dan (3) menembak. Untuk keterampilan dasar ini, guru jangan menekankan pada aspek teknik tapi mengembangkan potensi yang anak miliki.

a. Menendang (Passing)

Menendang adalah keterampilan memberikan (mengoper) bola ke teman baik jarak dekat maupun jarak jauh. Tujuan menendang ini adalah untuk memperpendek jarak menuju sasaran yaitu gawang lawan. Beberapa teknik dasar dalam menendang, sebagai berikut:

- 1) Menendang dengan kaki bagian dalam artinya bola ditendang dengan menggunakan salah satu kaki bagian dalam untuk menghasilkan umpanan yang akurat ke sasaran teman satu tim. Hasil operannya dapat mendarat di atas permukaan rumput atau lambung dengan jarak dekat atau untuk operan pendek.
- 2) Menendang dengan punggung kaki artinya bola ditendang dengan salah satu kaki dengan bagian punggung kaki. Tendangan ini umumnya dilakukan untuk umpan jauh dan melambung.

b. Menggiring (Dribbling)

Menggiring adalah kemampuan membawa bola untuk mendekati sasaran baik gawang atau teman satu tim. Menggiring bola ini dapat dilakukan dengan kaki bagian dalam atau punggung kaki. Namun teknik menggiring ada dua, yaitu: bola lurus dan bola zigzag. Menggiring dengan bola lurus dilakukan apabila tidak ada lawan yang menghadang di depannya, sehingga pelaku dapat leluasa menggiring bola mendekati sasaran. Sedangkan menggiring bola dengan zigzag dilakukan apabila di depan ada lawan menghadang, sehingga pelaku harus berupaya menghindari lawan menuju sasaran.

b. Menembak (Shooting)

Menembak adalah kemampuan menendang bola dengan kecepatan dan ketepatan pada sasaran. Menembak bola dapat dilakukan dengan salah satu kaki dan teknik yang digunakan bias dengan kaki bagian dalam atau punggung kaki.

Untuk memahirkan ketiga keterampilan tersebut, latihan secara berulang-ulang sangat diperlukan. Dengan demikian maka keterampilan akan dikuasai dengan baik. Melalui penguasaan keterampilan secara baik menjadikan permainan lebih hidup dan menarik untuk ditonton saat permainan itu berlangsung. Daya tarik

permainan sepak bola adalah keterampilan memperagakan kemampuan dalam mengolah bola, penampilan dan usaha yang sungguh-sungguh penuh perjuangan, gerakan yang dinamis dan terciptanya gol membuat kita kagum. Melalui keterampilan yang dimiliki setiap pemain harus mampu menghadapi tekanan-tekanan yang terjadi dalam pertandingan yang dilakukan dalam waktu terbatas. Termasuk tekanan psikologis dari lawan yang dianggap tangguh.

Tuntutan keterampilan yang baik bagi pemain sepak bola harus terus diupayakan. Untuk menciptakan keterampilan semacam itu diperlukan pembinaan yang berkarakter pada anak didik mulai pada tingkat pendidikan dasar. Strategi pembelajaran taktis sangat mendukung terciptanya calon pemain yang memiliki karakter tadi. Tabel di bawah ini menggambarkan beberapa langkah upaya untuk meningkatkan kemampuan anak dalam aspek kognitif, efektif, dan psikomotor melalui pembelajaran sepak bola.

Tabel 1
Pengembangan Pembelajaran Permainan di SD

Kls	Kompetensi	Aktivitas Pembelajaran
I	Kognitif Afektif Psikomotor	Menendang bola ke depan, ke belakang, ke kiri, dan ke kanan Mentaati aturan main yang ditetapkan guru Bermain dalam kelompok Mengoperkan bola pada teman kelompoknya Permainan individu dan berpasangan
II	Kognitif Afektif Psikomotor	Memilih aktivitas sepak bola yang rendah resiko kecelakaan Menendang sambil bergerak maju dan mundur Bermain dalam kelompok Mengoperkan bola pada teman kelompoknya Bermain dengan aturan sederhana
III	Kognitif Afektif Psikomotor	Menerapkan aturan main yang ditetapkan Menendang dengan berbagai macam keterampilan dasar Bermain dalam kelompok Mengoperkan bola pada teman kelompoknya Bermain dengan menggunakan berbagai macam teknik menendang dan mengoper
IV	Kognitif Afektif	Menendang bola pada jarak tertentu Menendang bola ke sasaran Menerapkan aturan main yang ditetapkan Bermain dalam kelompok

	Psikomotor	Mengoperkan bola pada teman kelompoknya Memainkan bola secara individual Menggiring bola beberapa meter dilanjutkan dengan tendangan
V	Kognitif Afektif Psikomotor	Menggiring bola zigzag Menendang bola ke sasaran teman yang ada di depannya Bermain dalam kelompok Mengoperkan bola pada teman kelompoknya Menggiring bola beberapa meter dilanjutkan menendang ke gawang Menggiring bola dengan hadangan dari lawan
VI	Kognitif Afektif Psikomotor	Membuat pola gerak sendiri dengan menggunakan bola Menendang bola ke sasaran Bermain dalam kelompok Mengoperkan bola pada teman kelompoknya Menggiring bola beberapa meter dilanjutkan menendang ke gawang Menggiring bola dengan hadangan dari lawan

2. Bola voli

Permainan bola voli adalah permainan beregu yang menggunakan media bola sebagai instrumen yang dimainkan dengan seluruh anggota badan mulai dari kaki hingga kepala. Dalam pembelajaran di tingkat SD, permainan bola voli dapat diberikan dengan ukuran bola dan lapangan yang disesuaikan untuk ukuran anak SD dari bahan yang tidak menjadikan anak takut memegang bola karena takut sakit. Guru mengajarkannya dari keterampilan termudah hingga yang kompleks. Berikan kebebasan kepada anak untuk merasakan pantulan bola dengan lengannya. Sehingga anak akan selalu siap menghadapi permainan bola voli tanpa ada rasa khawatir, takut dan tidak percaya diri. Justru diharapkan akan memunculkan sikap berani dan percaya diri dalam menghadapi berbagai kerikil kehidupan.

Beberapa macam keterampilan dasar yang dapat diberikan kepada anak SD adalah sebagai berikut: (1) passing bawah, (2) passing atas, (3) service, dan (4) smash.

a. Passing bawah

Passing bawah adalah kemampuan melakukan operan bola yang berada di bawah kedua tangannya. Keterampilan ini paling mudah dilakukan karena secara

teknis tidak memerlukan kompleksitas gerak. Oleh karena itu, passing bawah biasa diajarkan pertama kali kepada peserta didik.

b. Passing atas

Passing atas adalah kemampuan melakukan operan bola yang berada di atas kedua tangannya. Keterampilan ini tidak mudah dilakukan karena kedua tangan berada di atas dalam posisi jari-jari terbuka. Bagi pemula keterampilan ini sering ditakuti karena sering menimbulkan cedera. Oleh karena itu, passing atas akan diajarkan setelah keterampilan passing bawah dikuasai.

c. Service

Service adalah kemampuan melewatkan bola di atas net dengan menggunakan salah satu tangannya. Keterampilan ini memiliki tingkat kesulitan cukup tinggi karena harus didukung oleh kekuatan pada bagian lengan. Tanpa kekuatan lengan yang memadai, bola yang dipukul tidak akan melewati net. Oleh karena itu, service akan diajarkan setelah kemampuan passing (mengoper) dikuasainya.

d. Smash

Smash adalah kemampuan melewatkan bola di atas net dengan menggunakan salah satu tangannya dengan hasil bola akan menukik keras ke daerah lawan. Keterampilan ini memiliki tingkat kompleksitas tinggi karena sangat memerlukan komponen pendukung seperti kekuatan, kecepatan, dan power. Oleh karena itu, smash akan diajarkan setelah kemampuan passing dan service dikuasainya.

Cara mengajarkan semua keterampilan ini dapat menggunakan pendekatan taktis dimana anak mengharuskan bergerak lebih banyak sambil berpikir untuk memberikan atau memukul bola sebagai umpanan atau mematikan permainan. Guru dapat memberikan contoh, instruksi, dan koreksi dalam setiap proses pembelajaran. Sehingga dengan langkah tersebut akan diperoleh hasil pembelajaran yang lebih optimal dan mencapai sasaran pembelajaran.

3. Bola tangan

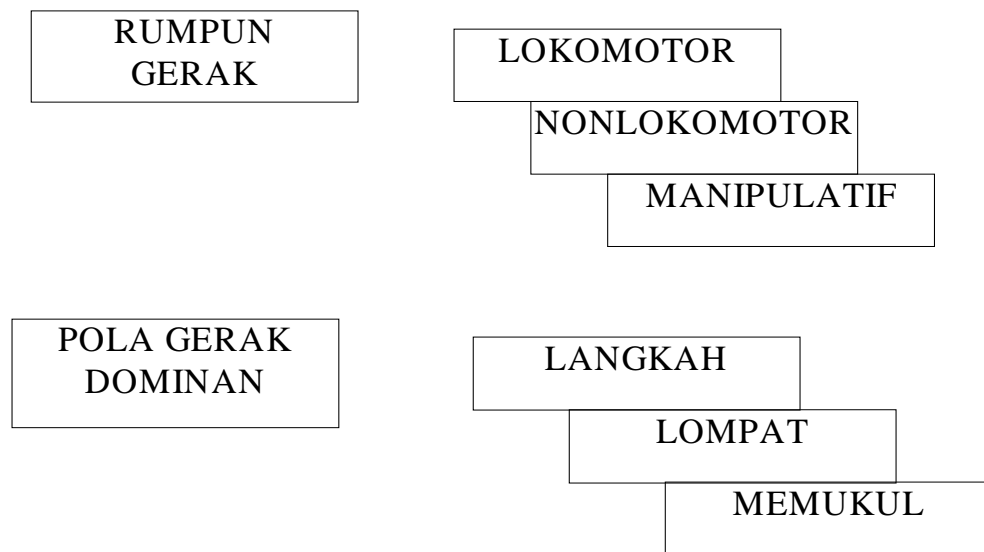
Permainan bola tangan merupakan hasil rekayasa dari permainan sepak bola dan bola basket. Aturan mainnyapun memiliki kemiripan dengan menetapkan

pemenang adalah regu yang berhasil memasukkan bola ke gawang sebanyak mungkin. Secara umum permainan bola tangan ini memerlukan tempo waktu yang cepat, sehingga diperlukan kualitas fisik yang prima.

Dalam pembelajaran bola tangan komponen yang menjadi perhatian adalah: (1) tujuan, (2) gerak dominan, (3) tahapan pembelajaran, dan (4) modifikasi permainan.

- a. Tujuan dalam pembelajaran bola tangan lebih menekankan pada hal-hal yang terkait dengan:
- Meletakkan gerak dasar untuk bermain bola tangan
 - Meletakkan pola gerak dominan untuk bermain bola tangan
 - Meletakkan keterampilan teknis dan taktis bermain bola tangan (Spesifik)

b. Gerak dominan



c. Tahapan pembelajaran bagi pemula

BENTUK LATIHAN	KATA KUNCI LATIHAN	PENGAYAAN
Mengendalikan bola di depan dada	rasakan bola	<ul style="list-style-type: none"> ■ Menggerakkan bola pada seluruh arah lambat cepat ■ Sambil bergerak (misal jalan atau lari).

Mengendalikan bola di atas kepala	rasakan bola	<ul style="list-style-type: none"> ■ hitung frekuensi ■ putar badan ■ sambil bergerak
Melemparkan bola dengan dua tangan	lepaskan bola lempar bola ayun lanjut	<ul style="list-style-type: none"> ■ pengulangan gerak ■ langkah kaki ■ putar pinggang ■ dari sisi berbeda (backforehand)
Melemparkan bola dengan satu tangan	lempar bola ayun lanjut	<ul style="list-style-type: none"> ■ lempar tangkap ke bawah ■ lempar ke bawah-tangkap ■ lempar ke bawah ■ lempar ke bawah - lempar ke atas
Melempar bola pada arah yang diinginkan	Sasaran arah	<ul style="list-style-type: none"> ■ gunakan sasaran ■ gunakan variasi sasaran ■ gunakan variasi lemparan
Lemparan dan tembakan dengan kekuatan yang berbeda-beda	Keras Putar pinggang langkah	<ul style="list-style-type: none"> ■ buatlah sasaran jarak dari lemparan yang paling keras (kira-kira berdiameter 2 meter). Lakukan konsistensi lemparan ■ lakukan dengan jarak sasaran yang berbeda-beda ■ Lakukan dengan berpasangan ■ Lakukan dengan beragam variasi dan formasi ■ Bermaian dengan peraturan sederhana
lemparan (lempar bola bergantian)	kerja sama memudahkan teman	<ul style="list-style-type: none"> ■ seberapa lama/berapa kali ■ frekuensi ke dinding
Tembakan dari atas kepala	Kerjasama	<ul style="list-style-type: none"> ■ variasi target ■ kerjasama frekuensi ■ tembakan berpasangan
Bermain		<ul style="list-style-type: none"> ■ variasi ketinggian ■ variasi pukulan ■ bermain dengan aturan sederhana, dsb

d. Rencana pengelolaan pembelajaran permainan bola tangan

Bentuk pengelolaan	Teknik	Materi
Membuka kelas	Aktivitas Spontan (Pemanasan) Penyampaian tujuan	

Latihan inti	Informasi dan demonstrasi Cek Pemahaman Pengawasan Formasi Memotivasi Feedback/Evaluasi Proses Pengembangan Isi Sikap Positif Gaya Pembinaan Disiplin	
Penutupan	Penenangan Pengungkapan Informasi Hasil Belajar	

Keterampilan bola tangan sangat ditentukan oleh beberapa faktor sebagai berikut:

- Keterampilan berlari dan melompat
- Keterampilan menangkap bola
- Keterampilan mengumpan bola
- Keterampilan menggiring bola
- Keterampilan menembak bola ke gawang

Keenam jenis keterampilan ini dapat diajarkan kepada anak SD dengan pendekatan yang membuat anak tertarik untuk bergerak dan skillnya meningkat. Pendekatan taktis sangat sesuai dengan menjadikan guru sebagai fasilitator sementara anak menjadi pelaku utama untuk bergerak bebas bereksplorasi sesuai dengan potensinya masing-masing. Jadi, guru mengarahkan anak tanpa mengikat potensinya dalam berekspresi selama bergerak dan beraktivitas dalam bermain bola tangan.

4. Bola Kasti

Permainan kasti merupakan permainan anak-anak yang mudah, murah, masal, dan menyenangkan. Bagi pelakunya tidak diperlukan keterampilan yang kompleks, hanya beberapa keterampilan yang alamiah dan umum dilakukan sehingga setiap anak akan dengan mudah beradaptasi dan mampu melakukannya. Beberapa keterampilan yang dapat diajarkan dalam permainan kasti sebagai berikut:

- Keterampilan berlari
- Keterampilan melempar bola
- Keterampilan melambungkan bola
- Keterampilan menangkap bola
- Keterampilan memukul bola

Dengan menguasai beberapa keterampilan di atas, anak SD akan dengan mudah bermain. Tinggal aturannya saja yang lebih disederhanakan agar anak mampu mengikutinya tanpa diikat oleh aturan yang kaku. Ciptakan suasana bermain yang menyenangkan dan memberikan kepuasan kepada anak.

LATIHAN 1

Petunjuk: Jawablah pertanyaan di bawah ini secara jelas dan tepat pada lembar tugas yang Anda miliki!

1. Jelaskan konsep dasar permainan moderen?
2. Jelaskan manfaat permainan moderen bagi kehidupan umat manusia saat ini?
3. Jelaskan macam-macam permainan moderen saat ini?
4. Jelaskan keterampilan permainan sepak bola?
5. Jelaskan keterampilan permainan bola voli?
6. Jelaskan keterampilan permainan bola tangan?
7. Jelaskan permainan kasti?

Rambu-rambu jawaban:

Untuk menjawab soal latihan secara lengkap, Anda dapat mengacu pada uraian materi teori yang tertuang dalam kegiatan belajar (KB) 1.

1. Konsep permainan moderen
2. Manfaat permainan moderen
3. Macam-macam permainan moderen
4. Keterampilan dalam permainan sepak bola
5. Keterampilan dalam permainan bola voli
6. Keterampilan dalam permainan bola tangan
7. Keterampilan dalam permainan kasti

RANGKUMAN

Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik beberapa kesimpulan mengenai gerak dasar jalan dalam pembelajaran atletik sebagai berikut:

- a. Permainan moderen telah menjadi aktivitas yang sering dilakukan masyarakat saat ini, karena disinyalir dapat meningkatkan gairah hidup dan kebugaran jasmani bagi pelakunya apabila dilakukan secara teratur dan sungguh-sungguh.
- b. Permainan moderen yang ada sekarang umumnya telah menjadi cabang olahraga profesional yang sasaran utamanya adalah menghasilkan uang atau sebagai mata pencaharian melalui olahraga.
- c. Permainan yang sudah menjadi aktivitas rakyat dunia adalah sepak bola dan sudah banyak orang dapat hidup sejahtera melalui olahraga sepak bola ini.
- d. Demikian pula dengan cabang-cabang olahraga lainnya, sudah dapat memberikan jaminan hidup pelakunya. Oleh karena itu, proses pendidikannya harus dilakukan dengan sungguh-sungguh dan teratur sehingga sasarannya dapat dipenuhi baik sebagai lahan pekerjaan atau hanya untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

TES FORMATIF 1

Petunjuk: Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan memilih salah satu jawaban A, B, C, atau D yang paling tepat, tuangkan pada lembar tugas yang Anda miliki!

1. Karakteristik yang paling menonjol dari permainan moderen yang ada sekarang ini adalah:
 - A. Disukai banyak orang
 - B. Biaya murah
 - C. Memberikan kepuasan
 - D. Memiliki organisasi
2. Gerak dominan pada cabang permainan sepak bola adalah:
 - A. Menendang
 - B. Menggiring
 - C. Menembak
 - D. Semua benar
3. Komponen kebugaran jasmani yang diperlukan pada permainan bola voli adalah:
 - A. Kelentukan
 - B. Kecepatan
 - C. Power lengan
 - D. Semua benar
4. Untuk memperoleh hasil lemparan yang efektif dalam permainan bola tangan diperlukan beberapa hal, yaitu:

- A. Power lengan
 B. Kelentukan pinggang
 C. Fokus pada sasaran
 D. Semua benar
5. Kasti menjadi salah satu permainan yang memadukan berbagai keterampilan, yaitu:
- A. Memukul
 B. Melempar
 C. Menangkap
 D. Semua benar

BALIKAN DAN TINDAK LANJUT

Cocokkanlah jawaban Anda dengan kunci jawaban Tes Formatif 1 yang terdapat pada bagian akhir Modul ini. Hitunglah jawaban Anda yang benar, kemudian gunakan rumus di bawah ini untuk mengetahui tingkat penguasaan Anda terhadap materi Kegiatan Belajar (KB 1).

Rumus:

$$\text{Tingkat Penguasaan} = \frac{\text{Jumlah jawaban Anda yang benar}}{5} \times 100\%$$

Arti tingkat penguasaan yang Anda capai:

- 90 % - 100 % = Baik Sekali
 80 % - 89 % = Baik
 70 % - 79 % = Cukup
 < 69 % = Kurang

Apabila Anda mencapai tingkat penguasaan 80% ke atas, Anda dapat meneruskan dengan kegiatan belajar, Bagus! Akan tetapi apabila tingkat penguasaan Anda masih di bawah 80%, maka Anda harus mengulang KB 1 terutama bagian yang belum Anda kuasai.

PERMAINAN TRADISIONAL

PENGANTAR

Permainan tradisional menjadi alternatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga di SD. Pemasalan permainan ini lebih ditekankan pada upaya pelestarian budaya bangsa yang sudah mulai ditinggalkan oleh generasi baru karena lebih menyukai permainan modern. Beberapa bentuk permainan yang bias dilaksanakan oleh anak SD adalah sebagai berikut:

- Permainan hadang
- Bebentengan
- Dagongan
- Tarik tambang
- Terompah panjang
- Lari balok
- Balap karung
- Boy-boyan
- Patok lele

Permainan tradisional ini dapat dikenalkan kembali kepada anak-anak SD untuk dapat meningkatkan kualitas fisik juga melestarikan budaya. Dalam pelaksanaannya, guru tidak perlu memaksakan harus membeli peralatan dengan biaya tinggi. Upayakan saja dari lingkungan yang ada di sekolah dengan mencari bahan yang murah dan terjangkau anak.

A. Karakteristik Permainan Tradisional

Permainan tradisional biasanya tumbuh dan digali dari warisan leluhur nenek moyang suatu bangsa. Permainan tradisional adalah permainan yang dilakukan oleh orang-orang tempo dahulu yang berasal dari kebiasaan masyarakat dalam mengisi waktu luang dengan tujuan untuk mencari kesenangan. Permainan tradisional umumnya berasal dari suatu budaya masyarakat yang secara tradisi menjadikan aktivitas itu sebagai media berkomunikasi antara individu yang satu dengan individu lainnya. Pada umumnya permainan tradisional ini dilakukan oleh

anak-anak, karena dunia mereka adalah bermain dan memiliki berbagai imajinasi. Anak-anak umumnya mampu berimajinasi dengan berimprovisasi dalam mengembangkan permainannya. Daya imajinasi inilah yang dikembangkan lebih lanjut untuk meningkat menjadi permainan. Biasanya permainan ini secara tidak disengaja dilakukan namun menarik perhatian. Lambat laun menjadi tradisi masyarakat yang akhirnya dipopulerkan sebagai permainan tradisional.

Permainan tradisional tidak dipertandingkan dalam lingkup dunia, karena biasanya hanya dimiliki oleh daerah-daerah tertentu saja. Tapi tidak menutup kemungkinan apabila dunia memandang bahwa permainan itu layak untuk diangkat menjadi sebuah event dunia, why not? Seperti sepak takraw yang tadinya permainan tradisional sudah menjadi permainan moderen karena memiliki organisasi dunia secara resmi.

Di Indonesia, permainan tradisional sangatlah beragam. Hampir tiap daerah memiliki khas permainan yang sering dilakukan masyarakatnya. Meskipun ada beberapa permainan tradisional yang memiliki ciri-ciri hampir sama antara yang satu dengan yang lainnya, namun namanya yang berbeda. Pemerintah, melalui lembaga resmi seperti bidang pembinaan olahraga masyarakat dan rekreasi telah menetapkan beberapa macam/jenis olahraga tradisional, yaitu: (1) permainan bebentengan, (2) permainan tarik tambang, dan (3) permainan hadang.

B. Macam-macam Permainan Tradisional

Sebenarnya permainan tradisional yang ada di Indonesia secara umum jumlahnya cukup banyak. Bahkan tiap daerah memiliki permainan tradisional masing-masing. Namun dalam modul ini hanya empat jenis permainan saja yang dibahas, yaitu:

1. Permainan bebentengan

Bebentengan berasal dari kata benteng yang artinya pertahanan. Bebentengan merupakan permainan untuk saling mempertahankan bentengnya masing-masing dari serangan lawan. Dalam permainan ini ada beberapa hal yang harus disiapkan diantaranya:

a. Alat permainan

Permainan ini dapat menggunakan berbagai macam alat yang digunakan sebagai benteng seperti gelas plastik, tongkat kayu, batu bata, dll. Yang

penting alat yang akan digunakan tersebut tidak sulit untuk dipindah tempatkan.

b. Tempat bermain

Bebentengan dapat dilakukan dimana saja, baik di luar ruangan seperti: pantai, tanah lapangan, halaman, dan berbagai tempat terbuka lainnya. Bahkan di dalam ruangan bebentengan dapat dilakukan, hanya ruangan harus luas. Apabila kita akan menentukan tempat bermain dapat ditentukan di lapangan berukuran 8 x 8 meter dan waktu bermain selama 20 s/d 25 menit.

c. Jumlah pemain

Permainan bebentengan dapat dilakukan oleh siapa saja baik laki-laki maupun perempuan, baik anak-anak atau orang dewasa. Di lapangan dapat ditentukan jumlah pemainnya sesuai dengan keinginan. Yang penting jumlah kedua kelompok harus sama. Misal kelompok A = 8 orang, maka kelompok B juga 8 orang.

d. Tahapan permainan

- Diawali dengan mempersiapkan para pemain untuk masing-masing kelompok
- Mempersiapkan tempat bermain dan perlengkapan yang diperlukan
- Kedua kelompok menempati bentengnya masing-masing

e. Pelaksanaan permainan

- Saat permainan dimulai, setiap kelompok dapat melakukan serangan pertama ke kelompok lawan secara individu atau bersama-sama. Upayakan agar benteng selalu ada yang jaga.
- Apabila salah seorang anggota kelompok A terlebih dahulu menyerang tetapi dapat dimatikan oleh anggota dari kelompok B dengan menyetuhnya, maka anggota kelompok A harus ditawan di wilayah kelompok B dan teman kelompok A harus berusaha untuk membebaskannya, demikian pula sebaliknya.
- Permainan ini akan berakhir apabila benteng telah dikuasai oleh salah satu kelompok dengan berteriak "benteng" dan kelompok tersebut memperoleh angka 1 dan permainan dapat dimulai kembali.

2. *Permainan tarik tambang*

Permainan tarik tambang menjadi primadona saat perayaan hari kemerdekaan RI tanggal 17 Agustus. Permainan sangat menarik dengan mempertandingkan dua regu sambil menarik seutas tambang yang terbuat dari sabut kelapa. Dalam permainan ini ada beberapa hal yang harus disiapkan diantaranya:

a. Alat permainan

Permainan ini hanya menggunakan seutas tambang yang terbuat dari sabut kelapa dan kekuatannya dijamin sehingga tidak mudah putus.

b. Tempat bermain

Permainan tarik tambang dapat dilakukan dimana saja, baik di luar ruangan seperti: pantai, tanah lapangan, halaman, dan berbagai tempat terbuka lainnya. Bahkan di dalam ruangan tarik tambang dapat dilakukan, hanya ruangan harus luas. Apabila kita akan menentukan tempat bermain dapat ditentukan di lapangan berukuran 20 x 5 meter dan waktu bermain tidak ditentukan.

c. Jumlah pemain

Permainan tarik tambang dapat dilakukan oleh siapa saja baik laki-laki maupun perempuan, baik anak-anak atau orang dewasa. Di lapangan dapat ditentukan jumlah pemainnya sesuai dengan keinginan. Yang penting jumlah kedua kelompok harus sama. Misal kelompok A = 10 orang, maka kelompok B juga 10 orang.

e. Tahapan permainan

- Diawali dengan mempersiapkan para pemain untuk masing-masing kelompok
- Mempersiapkan tempat bermain dan perlengkapan yang diperlukan
- Kedua kelompok menempati tempat masing-masing sambil memegang tambang.

f. Pelaksanaan permainan

- Saat permainan dimulai, setiap kelompok dapat melakukan tarikan sekuatnya sampai salah satu kelompok tertarik tambangnya hingga tanda yang sudah ditetapkan oleh juri.
- Angka 1 diperoleh kelompok yang berhasil menarik lawannya hingga batas yang telah ditetapkan. Selanjutnya berpindah tempat dan mulai lagi saling tarik menarik tambang hingga salah satu kelompok tertarik tambangnya hingga batas yang telah ditetapkan.
- Salah satu kelompok akan dinyatakan menang apabila sudah memperoleh 2 kali kemenangan. Apabila skor 1 x 1, maka harus dipertandingkan babak ketiga, hingga diperoleh skor 2 x 1 dan yang memperoleh skor 2 adalah pemenangnya.

3. Permainan hadang

Permainan hadang adalah permainan yang dimainkan di sebuah lapangan yang berbentuk persegi panjang dan sering menggunakan lapangan bulutangkis. Dalam permainan ini ada beberapa hal yang harus disiapkan diantaranya:

a. Alat permainan

Permainan ini hanya menggunakan lapangan yang berbentuk empat persegi panjang (seperti lapangan bulutangkis).

b. Tempat bermain

Permainan hadang dapat dilakukan dimana saja, baik di luar ruangan seperti: pantai, tanah lapangan, halaman, dan berbagai tempat terbuka lainnya. Bahkan di dalam ruangan permainan hadang dapat dilakukan, hanya ruangan harus luas minimal seluas lapangan bulutangkis. Apabila kita akan menentukan tempat bermain dapat ditentukan di lapangan berukuran 20 x 6 meter dan waktu bermain selama 15 menit.

c. Jumlah pemain

Permainan hadang dapat dilakukan oleh siapa saja baik laki-laki maupun perempuan, baik anak-anak atau orang dewasa. Di lapangan dapat ditentukan jumlah pemainnya yaitu sebanyak 4 orang masing-masing regu, misal kelompok A = 4 orang, maka kelompok B juga 4 orang.

d. Tahapan permainan

- Diawali dengan mempersiapkan para pemain untuk masing-masing kelompok
- Mempersiapkan tempat bermain dan perlengkapan yang diperlukan
- Sebelumnya harus diundi untuk menentukan kelompok bertahan dan penyerang.
- Kelompok bertahan berada di atas garis dan berusaha menjaganya jangan sampai penyerang melewati garis yang dihadapnya.

e. Pelaksanaan permainan

- Saat permainan dimulai, kelompok bertahan menjaga garisnya dan kelompok penyerang berusaha melewati garis yang dihadap.
- Penghadang pada garis pertama diperbolehkan menghadang lawan dengan menggunakan garis tengah yang melintasi keempat garis.
- Angka 1 diperoleh kelompok, apabila salah seorang anggotanya berhasil melintasi garis akhir. Semakin banyak anggota yang melintasi garis akhir tersebut maka semakin banyak angka yang didapat.
- Salah satu kelompok akan dinyatakan menang apabila sudah memperoleh angka terbanyak selama waktu 15 menit. Apabila skor sama, maka harus dipertandingkan babak tambahan selama 10 menit, hingga diperoleh pemenangnya.

LATIHAN 2

Petunjuk: Jawablah pertanyaan di bawah ini secara jelas dan tepat pada lembar tugas yang Anda miliki!

1. Jelaskan konsep dasar permainan tradisional?
2. Jelaskan manfaat permainan tradisional bagi kehidupan umat manusia saat ini?
3. Jelaskan macam-macam permainan tradisional saat ini?
4. Jelaskan teknis pelaksanaan permainan bebentengan?
5. Jelaskan teknis pelaksanaan permainan tarik tambang?
6. Jelaskan teknis pelaksanaan permainan hadang?

Rambu-rambu jawaban:

Untuk menjawab soal latihan secara lengkap, Anda dapat mengacu pada uraian materi teori yang tertuang dalam kegiatan belajar (KB) 2.

1. Konsep permainan tradisional
2. Manfaat permainan tradisional
3. Macam-macam permainan tradisional
4. Teknik pelaksanaan permainan bebentengan
5. Teknik pelaksanaan permainan tarik tambang
6. Teknik pelaksanaan permainan hadang

RANGKUMAN

Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik beberapa kesimpulan mengenai gerak dasar jalan dalam pembelajaran atletik sebagai berikut:

- a. Permainan tradisional telah menjadi aktivitas yang sering dilakukan masyarakat saat ini, karena disinyalir dapat meningkatkan gairah hidup dan kebugaran jasmani bagi pelakunya apabila dilakukan secara teratur dan sungguh-sungguh baik oleh anak-anak maupun orang dewasa
- b. Permainan tradisional yang ada sekarang umumnya telah direkayasa sehingga dapat dilombakan dalam berbagai event seperti yang pernah dilakukan pada POSPENAS tahun 2006.
- c. Permainan tradisional dapat dilakukan sebagai media pendidikan, terutama untuk pada siswa TK dan SD. Bahkan sudah dimasukkan dalam kurikulum yang tentunya harus disajikan saat PBM penjas. Dengan tujuan untuk melestarikan warisan nenek moyang dan juga dapat meningkatkan kebugaran jasmani.

TES FORMATIF 2

Petunjuk: Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan memilih salah satu jawaban A, B, C, atau D yang paling tepat, tuangkan pada lembar tugas yang Anda miliki!

1. Karakteristik yang paling menonjol dari permainan tradisional yang ada sekarang ini adalah:
 - A. Disukai anak-anak
 - B. Biaya murah
 - C. Memberikan kepuasan
 - D. Memiliki organisasi
2. Gerak dominan pada permainan bebentengan adalah:
 - A. Berlari
 - B. Menyentuh
 - C. Melangkah
 - D. Semua benar
3. Komponen kebugaran jasmani yang diperlukan pada permainan tarik tambang adalah:
 - A. Kelentukan
 - B. Kecepatan
 - C. Kekuatan
 - D. Semua benar

4. Komponen kebugaran jasmani yang diperlukan pada permainan hadang adalah:
- | | |
|---------------|----------------|
| A. Kelentukan | C. Kekuatan |
| B. Kecepatan | D. Semua benar |
5. Untuk memasalkan permainan tradisional perlu dilakukan upaya, yaitu:
- | | |
|-----------------|----------------|
| A. Pendidikan | C. Pelestarian |
| B. Pembelajaran | D. Pengenalan |

BALIKAN DAN TINDAK LANJUT

Cocokkanlah jawaban Anda dengan kunci jawaban Tes Formatif 2 yang terdapat pada bagian akhir Modul ini. Hitunglah jawaban Anda yang benar, kemudian gunakan rumus di bawah ini untuk mengetahui tingkat penguasaan Anda terhadap materi Kegiatan Belajar (KB 2).

Rumus:

$$\text{Tingkat Penguasaan} = \frac{\text{Jumlah jawaban Anda yang benar}}{5} \times 100\%$$

Arti tingkat penguasaan yang Anda capai:

- 90 % - 100 % = Baik Sekali
 80 % - 89 % = Baik
 70 % - 79 % = Cukup
 < 69 % = Kurang

Apabila Anda mencapai tingkat penguasaan 80% ke atas, Anda dapat meneruskan dengan kegiatan belajar, Bagus! Akan tetapi apabila tingkat penguasaan Anda masih di bawah 80%, maka Anda harus mengulang KB 2 terutama bagian yang belum Anda kuasai.

KUNCI JAWABAN BBM 5

Tes Formatif 1

1. D
2. D
3. D
4. D
5. D

Tes Formatif 2

1. A
2. D
3. C
4. B
5. D

GLOSARIUM

1. *Dribbling* adalah kemampuan menggiring bola untuk mendekati sasaran
2. *Passing* adalah kemampuan mengumpan bola kepada teman satu tim secara akurat
3. *Service* adalah memukul bola pertama ke arah lawan untuk menghasilkan angka
4. *Shooting* adalah kemampuan menembakkan bola ke sasaran secara cepat dan akurat
5. *Smash* adalah kemampuan memukul bola secara cepat dan akurat melewati net dan hadangan (blok) dari lawan
6. *Permainan Modern* adalah permainan yang sudah berkembang dalam masyarakat dan memiliki organisasi permanen sehingga secara rutin dilombakan atau dipertandingkan dalam event resmi seperti olympiade dan sejenisnya.
7. *Permainan Tradisional* adalah permainan yang berasal dari warisan nenek moyang yang keberadaannya masih terbatas pada lingkungan tertentu dan hanya dilakukan oleh anak-anak atau masyarakat tertentu saja serta belum memiliki organisasi secara resmi

DAFTAR PUSTAKA

- Beltasar Tarigan, 2001, Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Sepak Bola: Konsep dan Metode, Jakarta: Depdiknas-Dikdasmen
- Depdiknas, 2001, KBK: Kompetensi Dasar Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani untuk SD, Jakarta: Balitbang-Depdiknas.
- Dirjen Olahraga, 2002, Kumpulan Permainan Olahraga Tradisional, Jakarta: Ditjen Olahraga, Depdiknas.
- Dirjen Olahraga, 2002, Pedoman Penyelenggaraan Festival dan Invitasi Olahraga Tradisional, Jakarta: Ditjen Olahraga, Depdiknas.
- Dirjen Olahraga, 2002, Model-model Olahraga Rekreasi, Jakarta: Bagian Proyek Olahraga Masyarakat, Ditjen Olahraga, Depdiknas.

Dirjen PLS, 2006. Model Pembelajaran PAUD melalui Permainan Tradisional.

Jakarta: Balai Pengembangan PLS dan Pemuda-Depdiknas

Moekarto Mirwan, 1999, Dasar-dasar Permainan, Jakarta: Universitas Terbuka

Ridwan Haris, 1987, Permainan Bola Tangan, Bandung: PT. Adil

Toto Subroto, 2002, Pembelajaran Bola Voli, Jakarta: Dikdasmen-Depdiknas.