

# MODEL PERMAINAN LATIHAN JASMANI UNTUK ANAK USIA 10-12 TAHUN

## PERMAINAN NET (NET GAME)

### A. PERMAINAN NET TANPA ALAT

#### 1. Permainan Bola Voli (hal 227; 230; 234; 235; 240; 242)

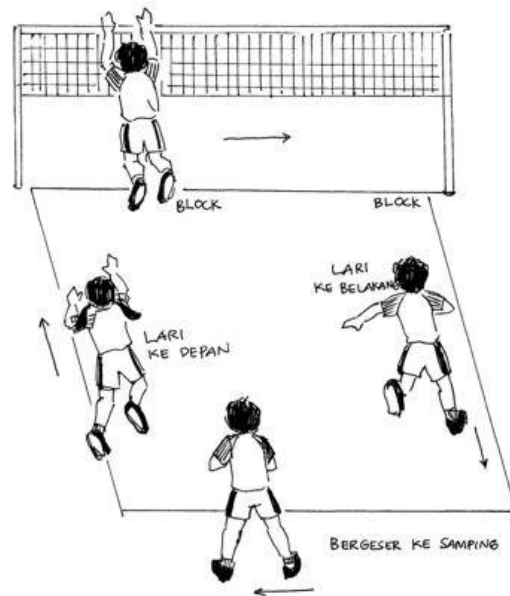
Perlengkapan: lapangan bola, bola balon (plastik), bola voli, net.

##### a. Latihan posisi pemain

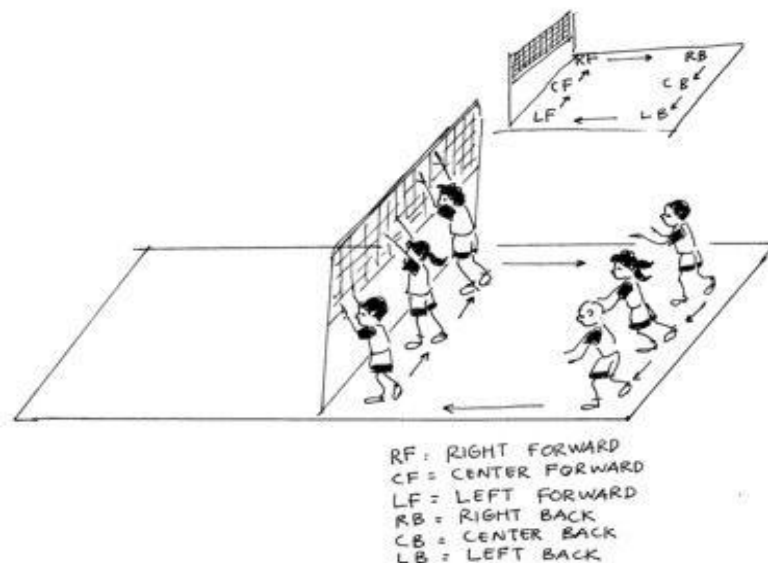
Lapangan dibagi dua. Setiap lapangan diisi oleh empat orang anak dengan posisi blocker di depan dan 3 orang anak di belakang.

Tugas gerakanya:

Ketika blocker melompat dua anak di di belakang samping kiri dan kanan maju ke depan, sedang anak yang di belakang tengah bergeser ke samping kiri atau kanan dengan melakukan gerakan step.



Lapangan dibagi dua bagian. Setiap bagian terdiri dari 6 orang anak. Setelah ada aba-aba, setiap anak pada posisinya melakukan pergeseran posisi pemain sesuai dengan rotasi pemain pada saat permainan bola voli.



### Format Observasi Keterampilan Permainan Posisi Pemain

Tgl Observasi : .....

Sekolah : .....

Usia/Kelas : .....

Jenis Kelamin : .....

Bentuk Keterampilan : .....

Kategori : .....

No	Nama	Keterampilan Gerak dan Penilaian									Komentar
		A			B			C			
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											

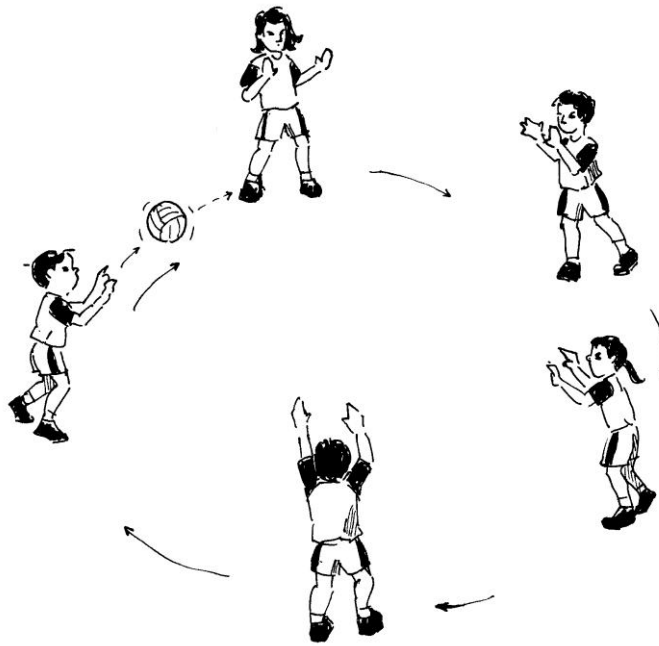
Keterangan:

A	Setiap anak mengerti posisi masing-masing.	3. Mudah
B	Setiap anak dapat melakukan tugas gerak sesuai dengan posisinya masing-masing.	2. Sedang
C	Setiap anak dapat melakukan perpindahan tempat dan tugas gerak sesuai dengan rotasi perpindahan posisi pemain.	1. Sukar

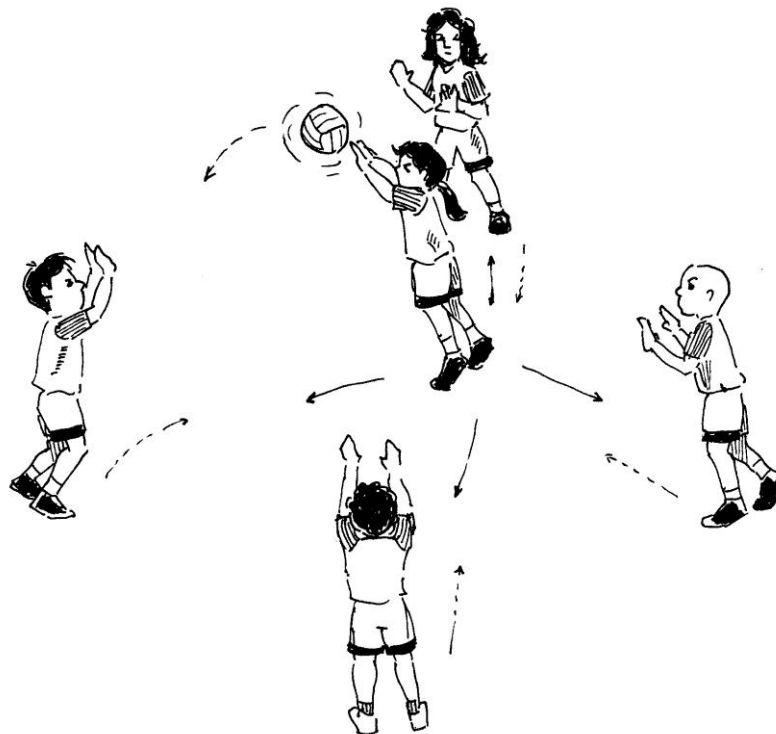
#### b. Latihan pasing atas

##### 1. Latihan pasing atas berkelompok

Setiap kelompok terdiri minimal 5 orang anak dengan formasi melingkar. Bola dipasing berdasarkan arah jarum jam dan kebalikannya. Setelah itu, setiap anak bebas mengarahkan ke siapa saja. Usahakan agar setiap anak dapat melakukan kesempatan yang sama dalam melakukan pasing atas.



Latihan dilanjutkan dengan menempatkan seorang anak berada di tengah-tengah lingkaran. Setiap anak yang berada di samping lingkaran mengarahkan bola ke anak yang berada di tengah. Posisi anak yang ditengah diganti setelah melakukan 4 kali pasing atas.



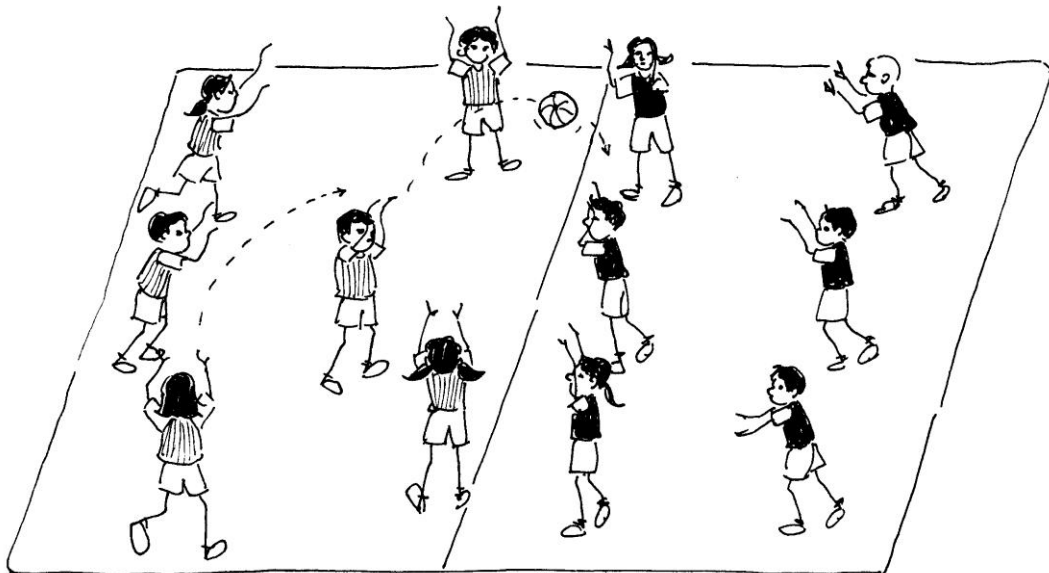
Lapangan dibagi dua bagian, lakukan permainan voli dengan cara memvoli bola hanya dengan menggunakan passing atas. Setiap kelompok terdiri dari 6-8 orang anak. Regu yang menang adalah yang terlebih dulu memperoleh skor 15.

Peraturan:

1. Setiap regu boleh memvoli bola maksimal 3 pantulan.
2. Poin diperoleh apabila lawan tidak mampu menyeberangkan bola ke atas net atau hasil pengembalian bol keluar dari lapangan permainan.

Pelanggaran dan hukuman:

1. Setiap anak tidak boleh menyentuh net dengan anggota tubuh bagian manapun.
2. Bola hanya boleh dipantulkan (divoli) dengan cara pasing atas, di luar gerakan itu dinyatakan gagal dan poin untuk lawan.



**Format Observasi Keterampilan Permainan  
Pasing Atas**

Tgl Observasi : .....

Sekolah : .....

Usia/Kelas : .....

Jenis Kelamin : .....

Bentuk Keterampilan : .....

Kategori : .....

No	Nama	Keterampilan Gerak dan Penilaian									Komentar
		A			B			C			
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											

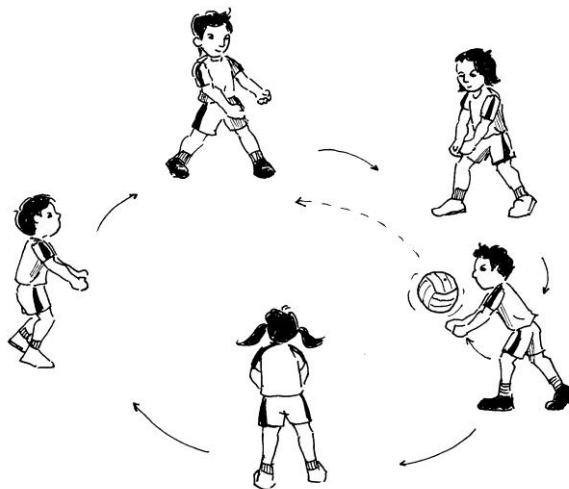
Keterangan:

A	Setiap anak dapat melakukan rangkaian gerak pasing atas.	3. Mudah
B	Setiap anak dapat melakukan pasing atas mengarah tepat ke sasaran yang dituju.	2. Sedang
C	Setiap anak dapat bekerja sama dengan rekan seregunya dalam permainan pasing atas.	1. Sukar

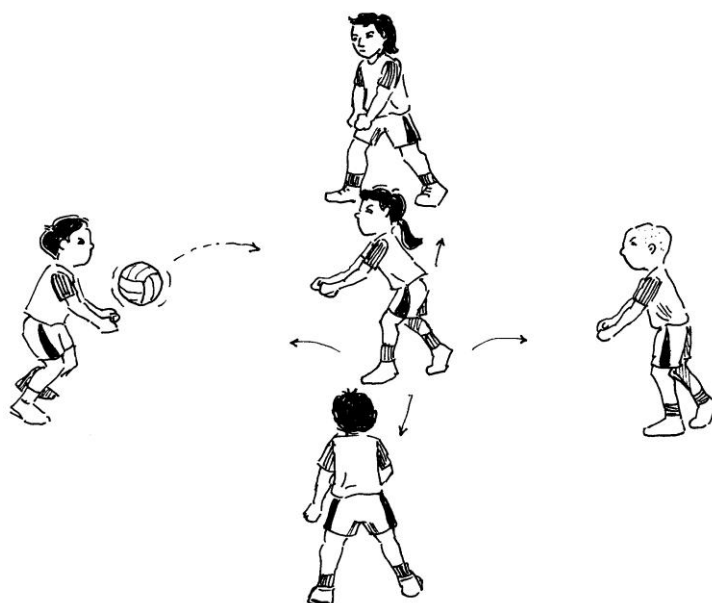
c. Latihan pasing bawah

1. *Latihan pasing bawah berkelompok*

Setiap kelompok terdiri minimal 5 orang anak dengan formasi melingkar. Awali latihan dengan pasing yang teratur yaitu mengarahkan bola sesuai dengan arah jarum jam dan sebaliknya. Latihan dilanjutkan dengan setiap anak bebas mengarahkan ke siapa saja. Usahakan agar setiap anak dapat melakukan kesempatan yang sama dalam melakukan pasing bawah.



Latihan dilanjutkan dengan menempatkan seorang anak berada di tengah-tengah lingkaran. Setiap anak yang berada di samping lingkaran mengarahkan bola ke anak yang berada di tengah. Posisi anak yang ditengah diganti setelah melakukan 4 kali pasing bawah.



## 2. *Bermain pasing bawah*

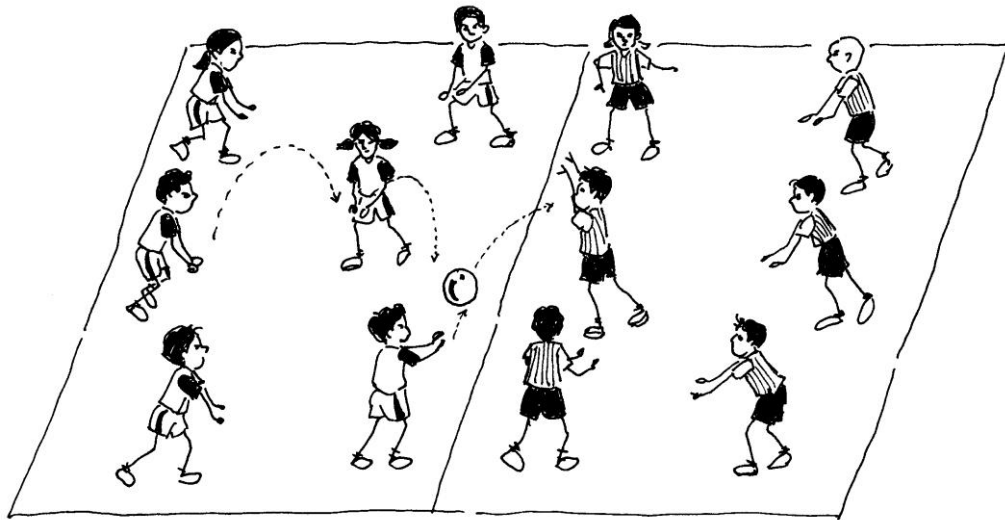
Lapangan dibagi dua bagian, lakukan permainan voli dengan cara memvoli bola hanya dengan menggunakan pasing bawah. Setiap kelompok terdiri dari 6-8 orang anak. Regu yang menang adalah yang terlebih dulu memperoleh skor 15.

### Peraturan:

1. Setiap regu boleh memvoli bola maksimal 3 pantulan.
2. Poin diperoleh apabila lawan tidak mampu menyeberangkan bola ke atas net atau hasil pengembalian bola keluar dari lapangan permainan.

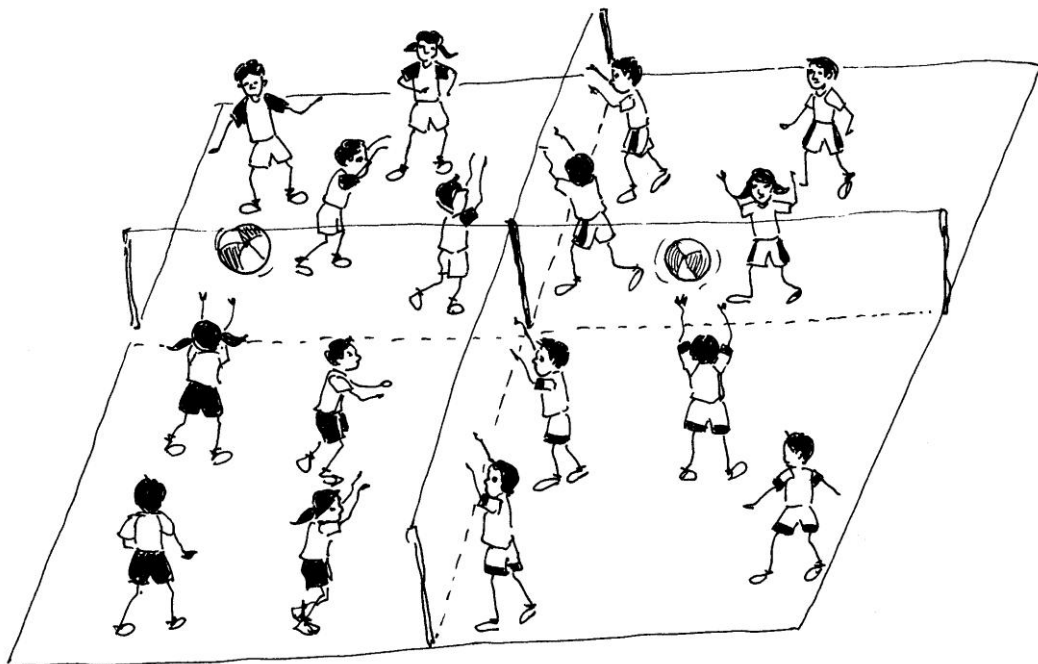
### Pelanggaran dan hukuman:

1. Setiap anak tidak boleh menyentuh net dengan anggota tubuh bagian manapun.
2. Bola hanya boleh dipantulkan (divoli) dengan cara pasing bawah, di luar gerakan itu dinyatakan gagal dan poin untuk lawan.



d. Permainan pasing

Lapangan dibagi empat bagian yang dibatasi net atau tali. Setiap bagian lapangan diisi oleh 4-6 orang anak. Setiap kelompok harus memasing bola menyeberangi net ke arah lapangan kelompok yang lain.



### Format Observasi Keterampilan Permainan Pasing Bawah

Tgl Observasi : .....

Sekolah : .....

Usia/Kelas : .....

Jenis Kelamin : .....

Bentuk Keterampilan : .....

Kategori : .....

No	Nama	Keterampilan Gerak dan Penilaian									Komentar
		A			B			C			
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											

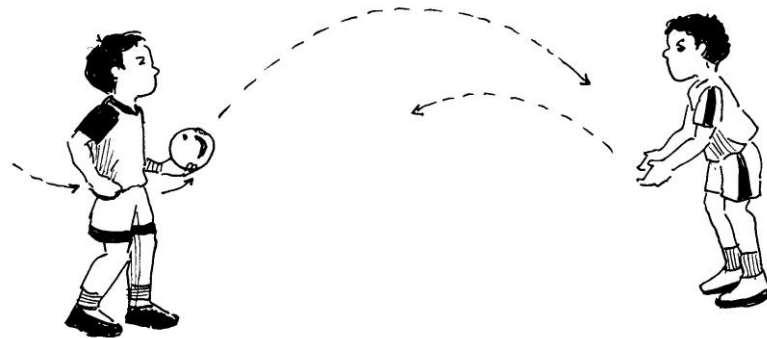
Keterangan:

A	Setiap anak dapat melakukan rangkaian gerak pasing bawah.	3. Mudah
B	Setiap anak dapat melakukan pasing bawah mengarah tepat ke sasaran yang dituju.	2. Sedang
C	Setiap anak dapat bekerja sama dengan rekan seregunya dalam permainan pasing bawah.	1. Sukar

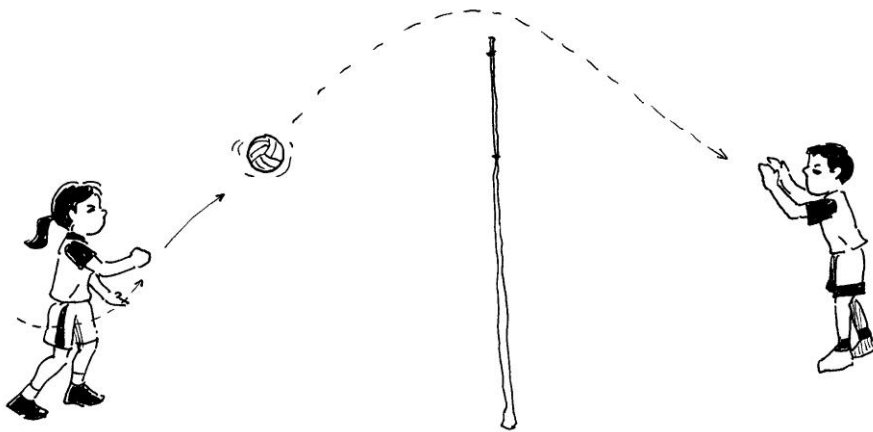
#### d. Latihan servis bawah

1. Lakukan servis bawah sambil berhadapan.  
Seorang anak melakukan servis bawah diarahkan ke temannya yang berada di depan. Temannya yang di depan menangkap bola kemudian melakukan servis bawah di arahkan ke anak yang pertama melakukan servis bawah. Begitu seterusnya.



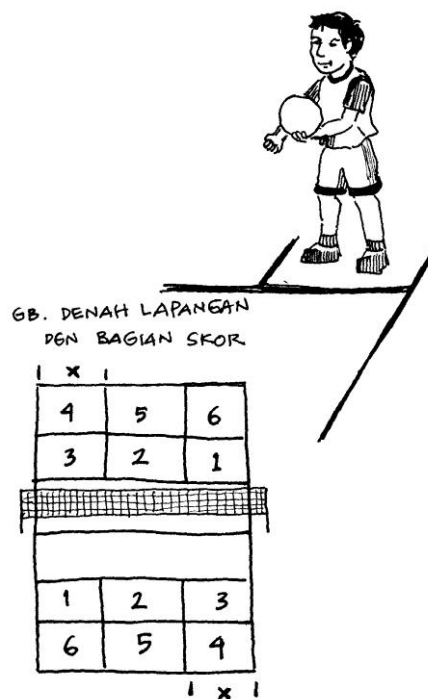


Latihan seperti di atas tetapi bola diharuskan melewati net/tali yang memisahkan dua orang anak yang saling berhadapan.



d. Latihan ketepatan servis bawah.

Lapangan dibagi dua bagian dan setiap bagian dibuat enam kotak yang setiap kotaknya berisi skor yang berbeda-beda (seperti pada gambar di bawah). Tugas anak melakukan servis bawah. Bola hasil servis harus melewati net dan jatuh di kotak-kotak yang berisi skor.



### Format Observasi Keterampilan Permainan Servis Bawah

Tgl Observasi : .....

Sekolah : .....

Usia/Kelas : .....

Jenis Kelamin : .....

Bentuk Keterampilan : .....

Kategori : .....

No	Nama	Keterampilan Gerak dan Penilaian									Komentar
		A			B			C			
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											

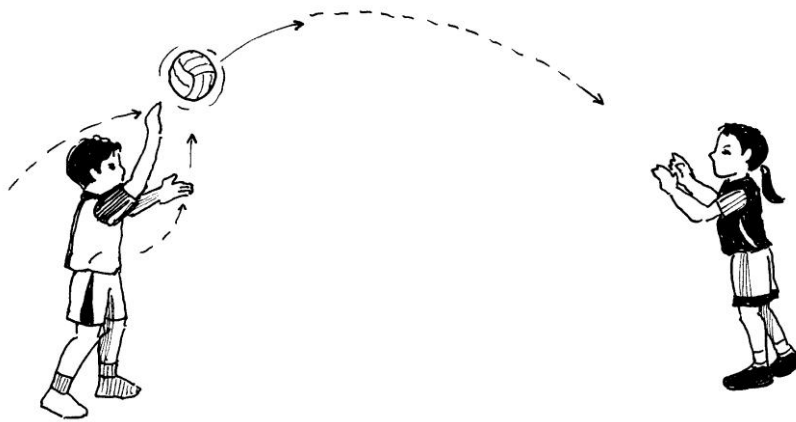
Keterangan:

A	Setiap anak dapat melakukan rangkaian gerak servis bawah.	3. Mudah
B	Setiap anak dapat melakukan servis bawah bekerja sama dengan rekannya.	2. Sedang
C	Setiap anak dapat melakukan servis bawah mengarah tepat ke sasaran yang dituju.	1. Sukar

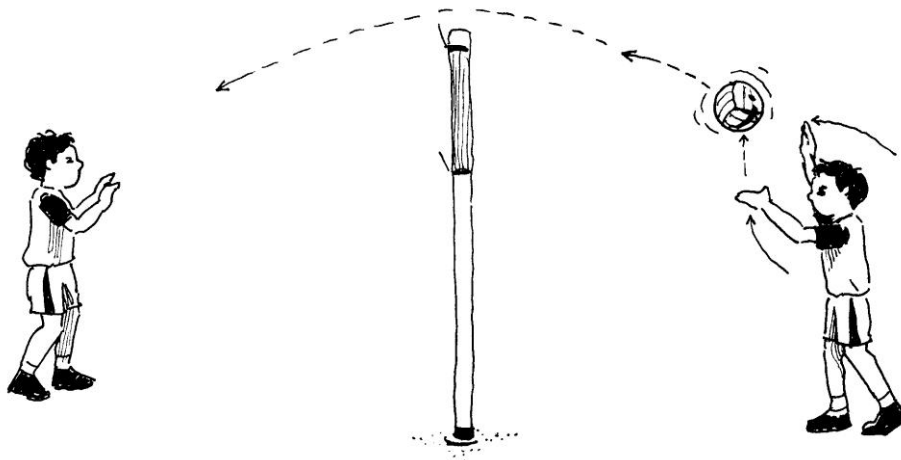
#### e. Latihan servis atas

##### 1. Lakukan servis bawah sambil berhadapan.

Seorang anak melakukan servis atas diarahkan ke temannya yang berada di depan. Temannya yang di depan menangkap bola kemudian melakukan servis atas di arahkan ke anak yang pertama melakukan servis bawah. Begitu seterusnya.

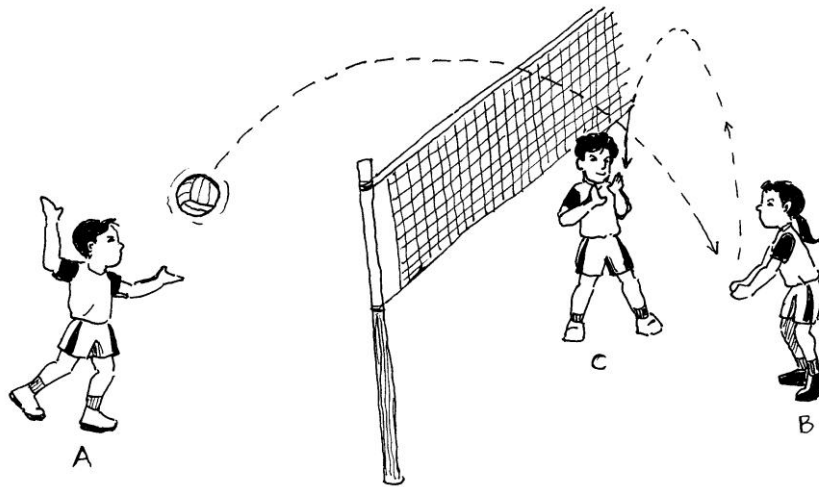


Latihan seperti di atas tetapi bola diharuskan melewati net/tali yang memisahkan dua orang anak yang saling berhadapan.



## 2. Permainan servis dan “bump game”

Setiap kelompok terdiri dari 3 orang anak yang berada di satu bidang lapangan. Satu anak (A) melakukan servis atas dengan bola harus melewati net/tali, anak yang lain (B) menerima bola dengan pasing bawah diarahkan ke temannya (C) kemudian C melakukan pasing atas. Lakukan tugas gerak secara bergantian.



**Format Observasi Keterampilan Permainan  
Servis Atas**

Tgl Observasi : .....

Sekolah : .....

Usia/Kelas : .....

Jenis Kelamin : .....

Bentuk Keterampilan : .....

Kategori : .....

No	Nama	Keterampilan Gerak dan Penilaian									Komentar	
		A			B			C				
		3	2	1	3	2	1	3	2	1		
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												

Keterangan:

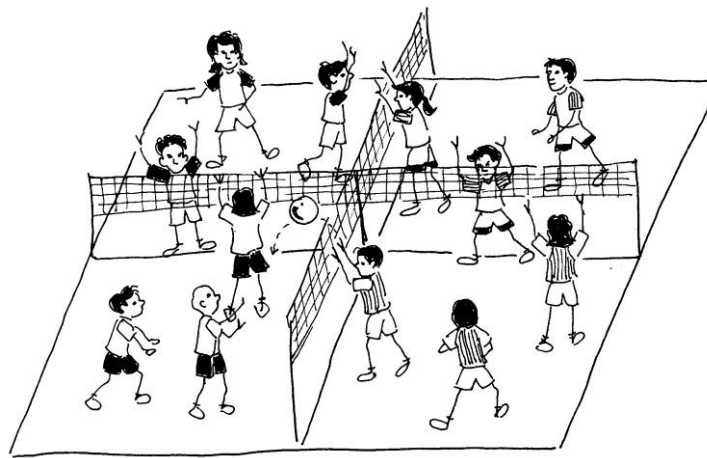
A	Setiap anak dapat melakukan rangkaian gerak servis atas.	3. Mudah
B	Setiap anak dapat melakukan servis atas bekerja sama dengan rekannya.	2. Sedang
C	Setiap anak dapat melakukan servis atas mengarah tepat ke sasaran yang dituju.	1. Sukar

f. Bermain bola voli

Melakukan permainan bola yang dimodifikasi dari jumlah pemain, lapangan dan peraturan.

1. Lapangan 4 bidang

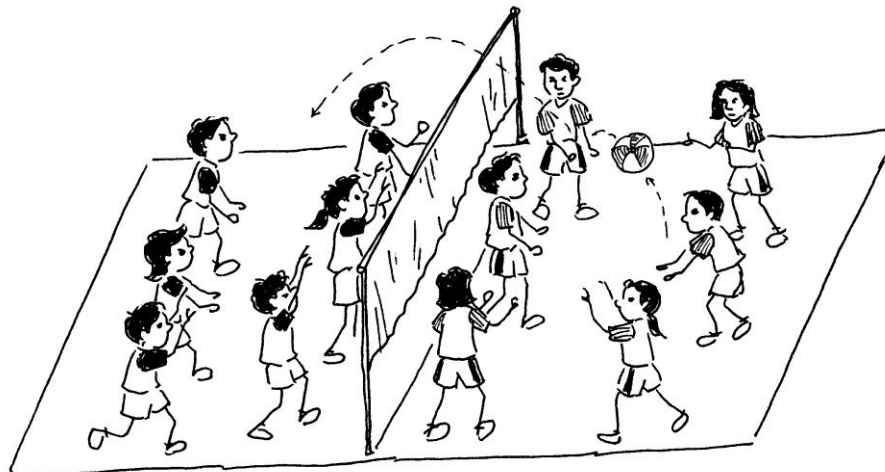
Lapangan dibagi empat bidang yang dibatasi net atau tali. Setiap bidang lapangan diisi oleh tiga orang anak. Sistem pertandingannya setiap yang kalah harus segera diganti. Regu yang menang adalah yang pertama memperoleh skor 5 dengan sistem *rally point*. Sehingga setiap game pertandingan hanya satu regu yang masih di lapangan sedang tiga regu yang lain harus diganti.



2. *Blindman's Volleyball*

Lapangan dibagi dua bidang dipisahkan oleh net yang tertutup sehingga setiap pemain dari setiap regu tidak dapat melihat posisi lawannya. Setiap regu terdiri dari 6 orang anak. Permainan diawali oleh servis. Regu yang menang adalah yang pertama memperoleh skor 15 dengan sistem *rallypoint*.

Latihan dilanjutkan dengan permainan bola voli yang sesungguhnya.



**Format Observasi Keterampilan  
Bermain bola voli**

Tgl. Observasi : ..... Sekolah : .....  
 Bentuk Keterampilan : ..... Usia/Kelas : .....  
 Kategori : ..... Jenis kelamin : .....

No	Nama	Keterampilan Gerak dan Penilaian									Komentar
		A			B			C			
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											

**Keterangan :**

A : Setiap anak dapat melakukan gerak dasar bermain bola voli.	1 : Sukar
B : Setiap anak dapat melakukan rotasi perpindahan posisi pemain.	2 : Sedang
C : Setiap anak dapat bekerja sama dalam tim.	3 : Mudah

**2. Permainan Sepak Takraw**

**a. Bola Balon Sepak**

Perlengkapan:

1. Lapangan (seukuran dengan lapangan bulu tangkis)
2. Net atau tali yang dibentangkan di antara dua tiang.
3. Bola balon

Cara Bermain:

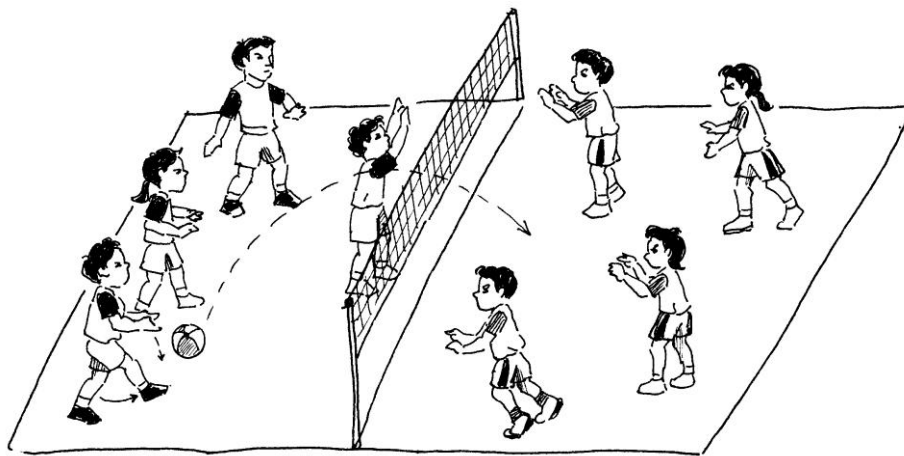
1. Setiap regu terdiri dari 4 atau 5 orang pemain.
2. Dua regu saling berhadapan, dipisahkan oleh net.
3. Bola dipegang kemudian tendang untuk menyeberangi net menuju ke lapangan lawan. Bola hasil tendangan di tangkap, lalu pegang kemudian tendang kembali ke arah lapangan lawan. Lakukan kegiatan menangkap dan menendang bola secara bolak-balik.

Penyekoran:

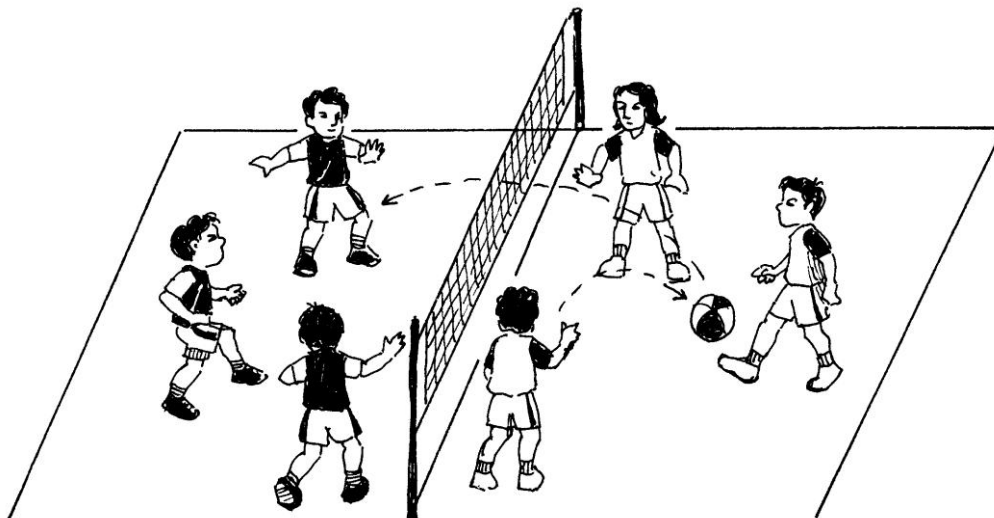
1. Poin 1 diperoleh apabila:
  - bola hasil tendangan tidak dapat ditangkap
  - sepakan bola tidak menyeberangi net
  - bola hasil tendangan keluar lapangan
2. Regu yang menang adalah yang pertama kali mencapai poin 15.

Pelanggaran dan hukuman:

1. Pemain tidak boleh melemparkan bola ke daerah lawan.
2. Pemain yang berhasil menangkap bola harus langsung melakukan tendangan. Tidak boleh mewakili tendangan kepada rekan seregunya.



Permainan dilanjutkan menyerupai peraturan permainan yang sesungguhnya. Setiap regu terdiri dari 3 orang anak boleh memainkan bola dengan cara memantulkan bola oleh bagian tubuh terutama dengan kaki bagian dalam maksimal tiga pantulan untuk menyeberangkan bola (melewati net) ke daerah lawan.



**Format Observasi Keterampilan  
Bola Balon Sepak**

Tgl. Observasi : ..... Sekolah : .....  
 Bentuk Keterampilan : ..... Usia/Kelas : .....  
 Kategori : ..... Jenis kelamin : .....

No	Nama	Keterampilan Gerak dan Penilaian									Komentar
		A			B			C			
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											

Keterangan :

A : Perkenaan bola dengan bagian dalam kaki.	1 : Sukar
B : Bola melambung lebih tinggi dari net.	2 : Sedang
C : Hasil sepakan bola tepat ke sasaran.	3 : Mudah



## B. PERMAINAN NET MENGGUNAKAN ALAT

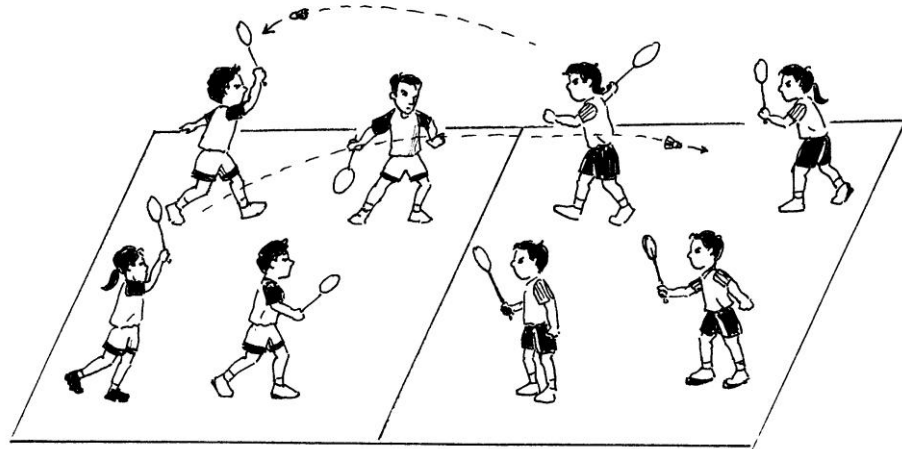
### 1. Permainan Bulu Tangkis

Peralatan: raket bulu tangkis, shuttlecock, net bulu tangkis atau tali, lapangan.

#### a. Latihan berkelompok

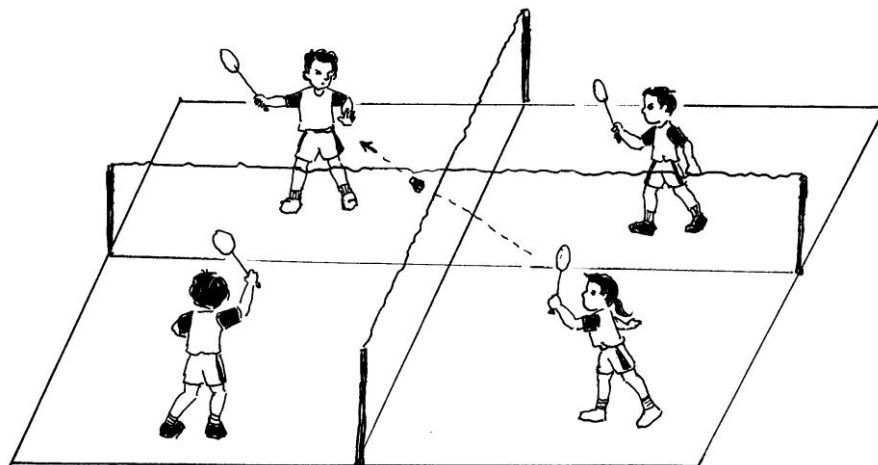
##### 1. Dua kelompok saling berhadapan

Lapangan dibagi dua. Setiap kelompok berjumlah empat orang anak. Lakukan pukulan forehand, backhand, dan overhead pass. Regu yang menang adalah yang pertama memperoleh skor 15.



##### 2. Raja badminton

Lapangan dibagi empat bidang yang dibatasi net atau tali. Setiap bidang diisi satu orang anak. Setiap anak bebas memukul shuttlecock ke arah mana saja dan harus berupaya mengembalikan shuttlecock dari siapa saja. Anak yang gagal melakukannya harus diganti oleh anak yang baru. Begitu seterusnya.





8										
9										
10										

Keterangan :

A : Siswa dapat melakukan gerak dasar bermain bulu tangkis (forehand, backhand, overhead stroke)	1 : Sukar
B : Siswa dapat mengarahkan pukulannya ke arah sasaran dengan tepat.	2 : Sedang
C : Siswa dapat bekerja sama dengan temannya dan mengerti peraturan bermain yang diterapkan.	3 : Mudah

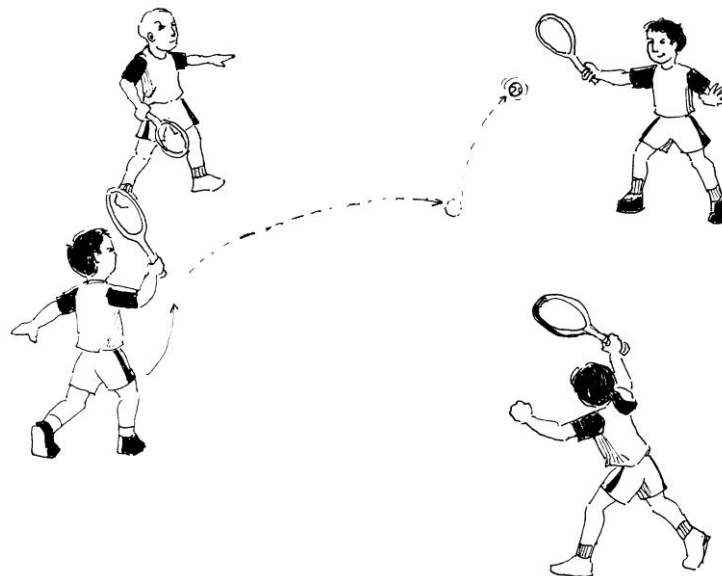
## 2. Permainan Tenis Lapangan

Perlengkapan: raket tenis lapangan (raket modifikasi terbuat dari katu), lapangan, net atau tali, bola tennis lapangan atau bola plastik.

### 1. Latihan dalam kelompok

#### a. Formasi lingkaran

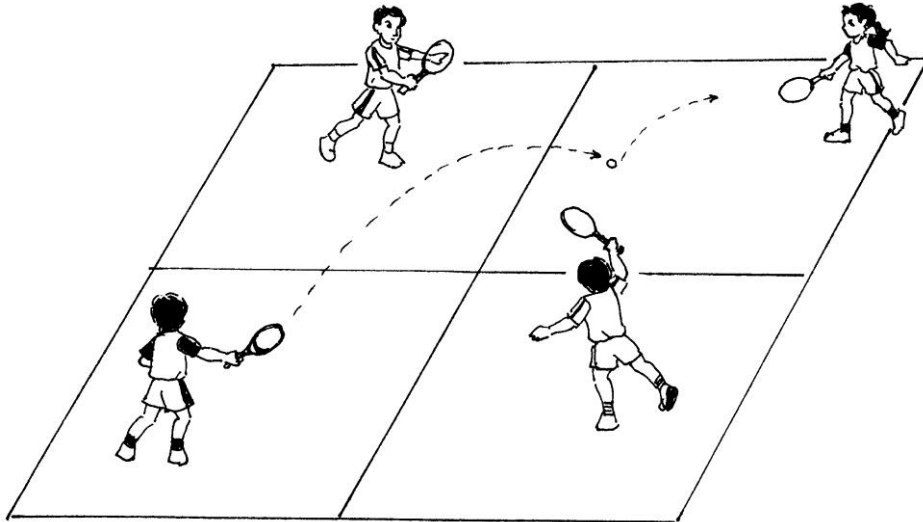
Setiap kelompok berjumlah 4-5 orang anak. Lakukan gerakan memukul bola ke arah siapa saja. Bola yang dipukul harus dipantulkan ke bawah terlebih dulu dan mengarah tepat ke arah sasaran yang dituju.



#### b. Dalam Lapangan

Lapangan dibagi empat bidang yang dibatasi tali. Setiap bagian lapangan diisi oleh satu orang anak. Setiap anak bebas memukul bola dan mengarahkan bola ke siapa saja dengan catatan bola harus

dipantulkan ke bawah terlebih dulu dan melewati tali serta tidak boleh ke luar lapangan.



c. Bermain tenis ganda

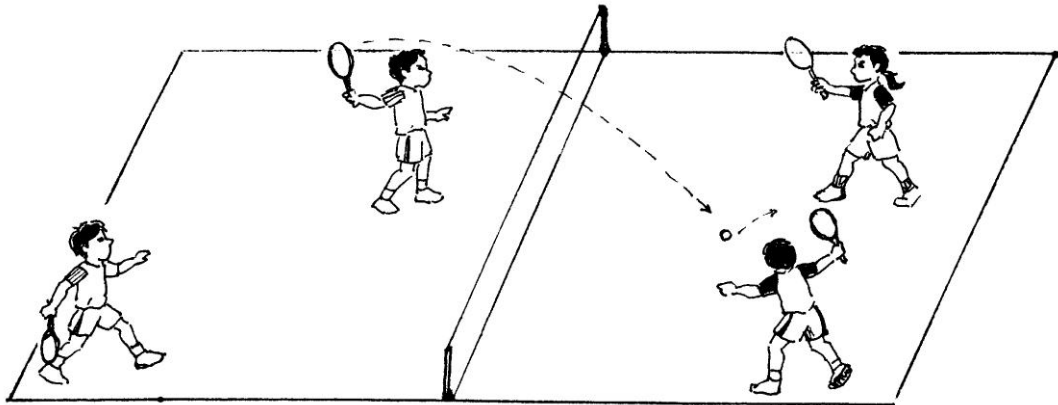
Setiap lapangan yang dipisahkan oleh net (tali) diisi oleh empat orang anak dengan setiap bidang lapangan diisi oleh dua orang anak.

Peraturan bermain:

- Setiap anak hanya boleh memukul bola satu kali baik secara langsung (bola divoli) ataupun bola yang memantul dari bawah (tanah).
- Bola yang dipukul harus melewati net menuju ke arah lapangan lawan.
- Poin diperoleh apabila: 1. lawan tidak berhasil melewatkan bola ke atas net atau bola jatuh di luar bidang lapangan permainan, 2. lawan melakukan pelanggaran (kesalahan).
- Regu yang menang adalah yang pertama memperoleh skor 10.

Pelanggaran (kesalahan):

- Tidak boleh menyentuh net dengan raket atau bagian tubuh manapun.
- Tidak boleh memukul bola secara dua kali (double) baik dilakukan oleh seorang anak secara berurutan ataupun oleh dua orang anak.



### Format Observasi Keterampilan Tenis Lapangan

Tgl. Observasi : ..... Sekolah : .....  
 Bentuk Keterampilan : ..... Usia/Kelas : .....  
 Kategori : ..... Jenis kelamin : .....

No	Nama	Keterampilan Gerak dan Penilaian									Komentar	
		A			B			C				
		3	2	1	3	2	1	3	2	1		
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												

**Keterangan :**

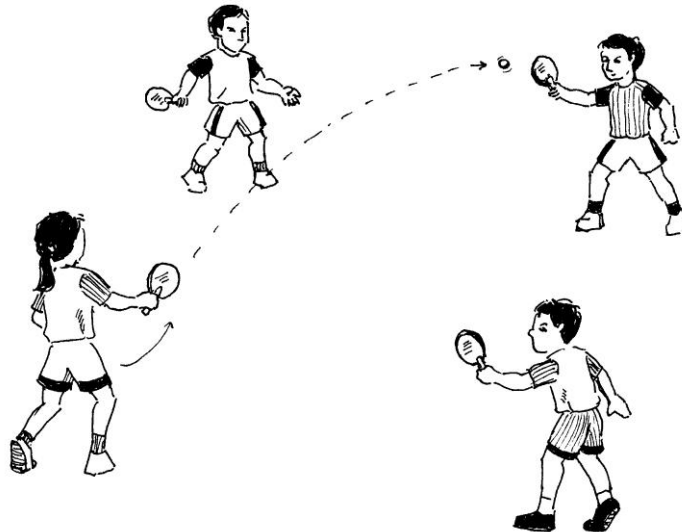
<p>A : Setiap anak dapat melakukan gerak dasar (stroke) bermain tenis lapangan.</p> <p>B : Setiap anak dapat bekerja sama dengan anak yang lainnya pada saat bermain tenis lapangan.</p> <p>C : Setiap anak mengerti dan dapat menjalankan peraturan bermain yang diterapkan.</p>	<p>1 : Sukar</p> <p>2 : Sedang</p> <p>3 : Mudah</p>
---	---

### 3. Permainan Tenis Meja

a. Latihan dilakukan dalam kelompok

*Formasi lingkaran*

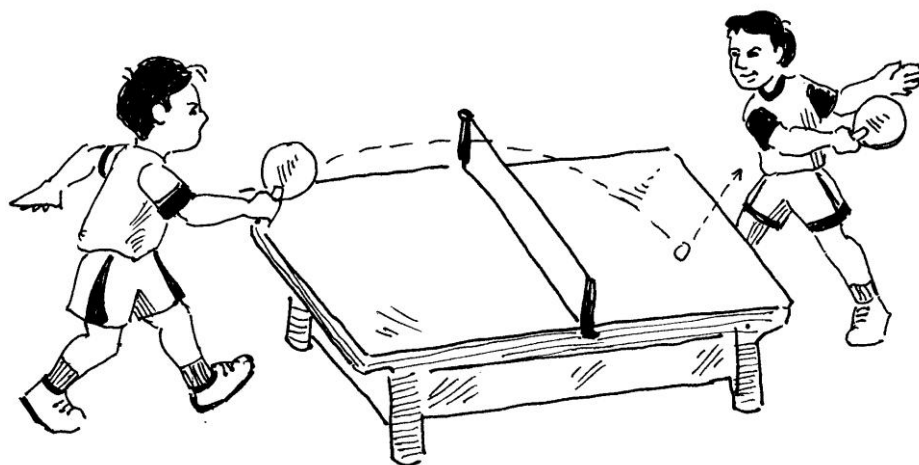
Setiap kelompok berjumlah 4-5 orang anak. Lakukan gerakan memukul bola ke arah siapa saja. Bola yang dipukul harus tepat ke arah sasaran.



*Tenis meja mini*

Cobalah bermain menyerupai permainan tenis meja. Sediakan meja, bagi dua bidang sama luas lalu batasi dengan garis atau tali. Bermainlah dengan cara memukul bola melewati garis/tali ke bidang meja temanmu. Bola boleh dipukul kembali apabila memantul dari meja terlebih dulu. Pemain yang menang apabila berhasil mencapai skor 10 lebih dulu.

Permainan diawali dengan satu lawan satu, kemudian cobalah bermain ganda dengan peraturan yang sesuai dengan permainan tenis meja.



**Format Observasi Keterampilan  
Bermain Tenis Meja**

Tgl. Observasi : ..... Sekolah : .....  
 Bentuk Keterampilan : ..... Usia/Kelas : .....  
 Kategori : ..... Jenis kelamin : .....

No	Nama	Keterampilan Gerak dan Penilaian									Komentar
		A			B			C			
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											

**Keterangan :**

<p>A : Setiap anak dapat melakukan rangkaian gerak dasar (stroke) bermain tenis meja.</p> <p>B : Setiap anak dapat memukul bola mengarah ke sasaran yang ditujunya.</p> <p>C : Setiap anak dapat bekerja sama dengan anak yang lainnya dan mengerti peraturan dasar bermain tenis meja.</p>	<p>1 : Sukar</p> <p>2 : Sedang</p> <p>3 : Mudah</p>
---	---