

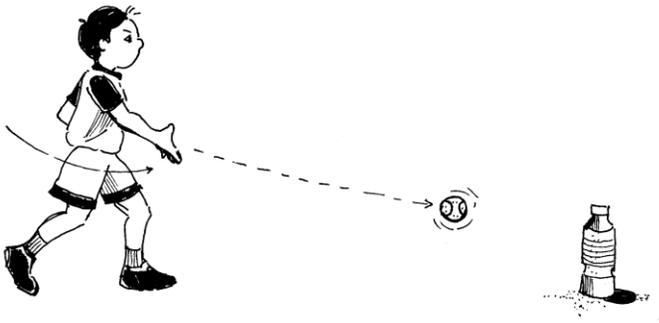
MODEL PERMAINAN UNTUK ANAK USIA 10 TAHUN (16 model permainan)

A. Permainan Target (usia 10)

1. Permainan melempar bola ke sasaran

Permainan ini bertujuan untuk melatih ketepatan dan koordinasi mata/tangan dengan cara melempar bola langsung ke sasaran (botol plastik) dengan jarak dari anak ke sasaran dapat disesuaikan.

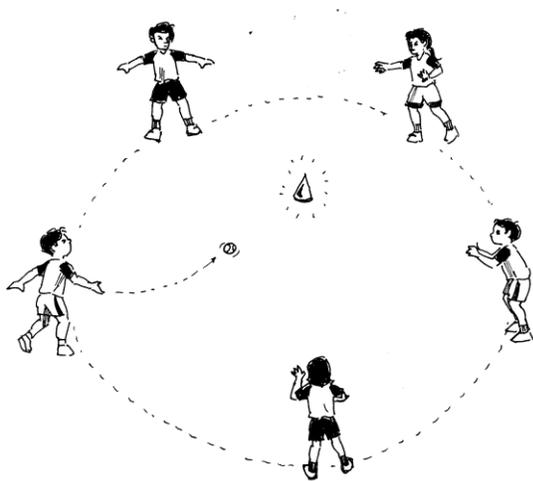
Caranya: anak memegang bola dengan posisi lemparan bawah menghadap ke sasaran, lemparkan bola hingga kena sasaran (botol). Coba usahakan konsentrasi lebih baik lagi agar bola tepat ke sasaran. Lakukan berulang-ulang untuk mendapatkan ketepatan yang lebih baik.



2. Permainan melempar bola dalam kelompok kecil

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

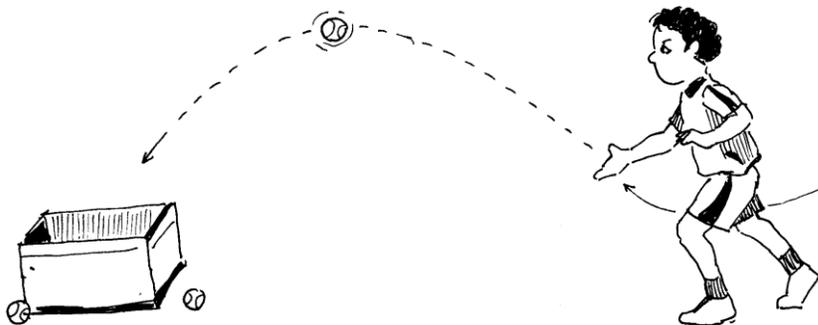
Caranya: anak-anak membentuk lingkaran dan di tengah lingkaran diletakan sebuah sasaran. Kesempatan melempar bola berdasarkan kesepakatan dimulai dari nomor 1, 2, 3, dan seterusnya. Apabila nomor 1 melempar bola dan tidak mengenai sasaran maka kesempatan selanjutnya adalah nomor 2, dan seterusnya. Apabila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



3. Permainan melempar bola ke sasaran dari bawah ke kardus

Sekarang kita coba permainan melempar dari bawah dengan sasaran yang lain misalnya dengan melempar bola ke dalam kardus. Permainan ini memiliki tujuan yang sama dengan permainan melempar sebelumnya yaitu untuk melatih ketepatan dan koordinasi mata/tangan. Untuk menyesuaikan dengan karakteristik gerak anak model permainan ini dapat dikembangkan, misalnya kardusnya diperbesar atau diperkecil, jaraknya diperpendek atau diperpanjang.

Caranya: anak mengambil posisi melempar dari bawah dengan satu tangan, lemparan diarahkan ke dalam kardus. Jika lemparan bola ingin masuk ke dalam kardus maka berkonsentrasilah...! lakukanlah berulang-ulang untuk mendapatkan hasil yang lebih baik.

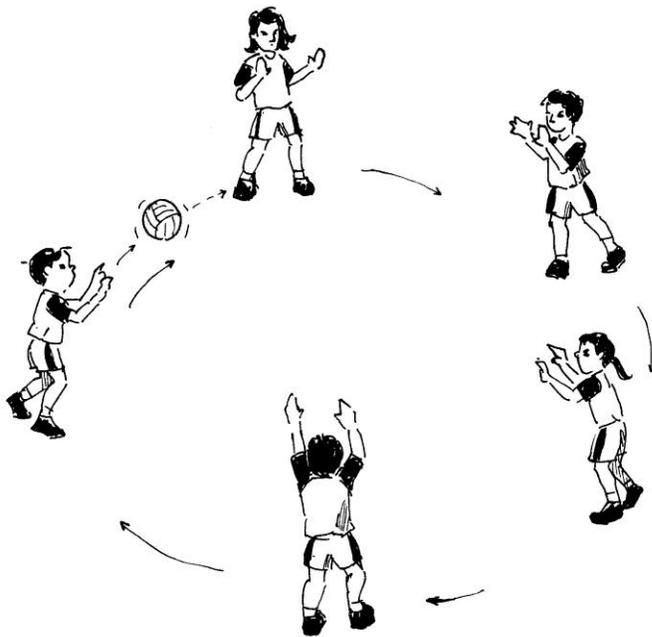


B. Permainan Net

4. Permainan Pasing Atas dalam Bola Voli (Bola Soft/Bola Pantai)

Pasing atas merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli. Teknik ini sangat efektif untuk memberi umpan kepada penyerang dalam teman seregunya ketika permainan berlangsung. Oleh karena teknik pasing atas ini cukup sulit dilakukan, maka setiap pemain yang akan belajar/berlatih harus mengikuti beberapa tahapan latihan,. Mulai dari gerakan yang mudah sampai kepada gerakan-gerakan yang menyulitkan. Untuk anak yang baru belajar pasing atas sebaiknya jangan langsung kepada teknik pasing atas yang sesungguhnya, namun ajarkan mereka dengan cara latihan lempar tangkap dari atas depan dahi/kepala secara berkelompok, dan bola diarahkan kepada teman dalam kelompoknya secara acak. Bola yang digunakan sebaiknya bola pantai yang ringan atau soft volleyball.

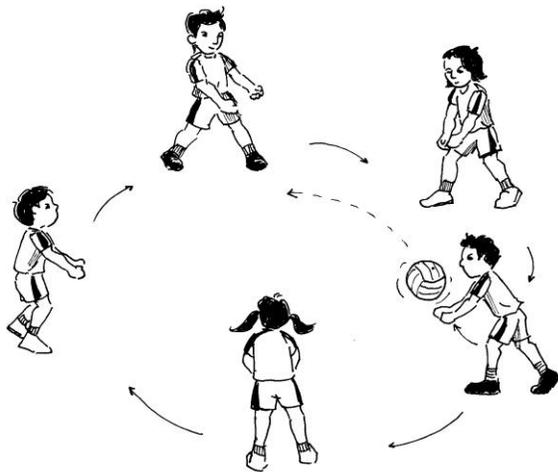
Caranya, buatlah beberapa kelompok bermain berjumlah minimal 5 orang dalam setiap kelompoknya kemudian bentuk formasi melingkar. Setiap anak dalam kelompoknya saling melakukan lempar tangkap bola dari atas depan dahi/kepala bebas diarahkan ke siapa saja. Usahakan agar setiap anak dapat melakukan kesempatan yang sama dalam melakukan pasing atas. Awas angin ! jangan sampai bola melayang keluar lingkaran kelompok. Horee . . . ! aku bisa melempar ke temanku ! Ayo kita berlomba, kelompok siapa yang bola tidak cepat jatuh kelantai itulah pemenangnya !



5. Permainan Pasing Bawah dalam Bola Voli

Teknik dasar berikutnya yang harus dikuasai oleh setiap pemain yang akan terlibat dalam permainan bola voli adalah pasing bawah. Teknik ini sangat dibutuhkan untuk menerima bola pertama dalam permainan, juga untuk bertahan dari penerimaan serangan lawan. Rupanya teknik dasar pasing bawah ini sangat perlu dikuasai oleh setiap pemain karena banyak digunakan ketika permainan berlangsung. Awas ! teknik pasing bawah ini sulit juga lho melakukannya ! Sekarang, mari kita coba untuk berlatih pasing bawah dengan model latihan yang ringan-ringan aja dulu, seperti yang tergambar di bawah ini. Gimana ya caranya ? Ayo kita lihat gimana caranya !

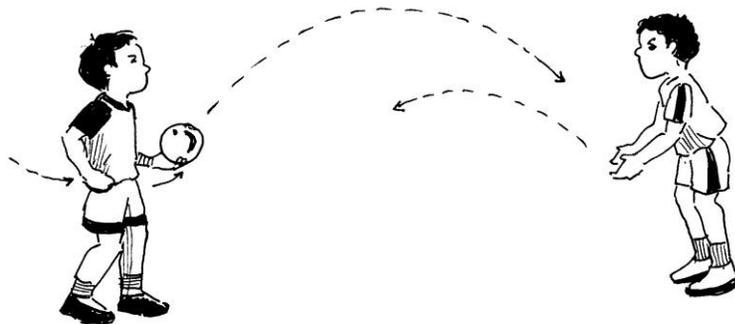
Caranya, karena permainan bola voli itu permainan beregu maka bentuk-bentuk latihannya pun sebaiknya dilakukan dengan cara berkelompok. Bentuk latihannya coba kita samakan formasinya seperti latihan pasing atas ya ! yakni buatlah beberapa kelompok bermain berjumlah minimal 5 orang dalam setiap kelompoknya kemudian bentuk formasi melingkar. Setiap anak dalam kelompoknya saling melakukan lempar terus pasing bawah (lempar-pasing bawah) secara sendiri-sendiri dan bola hasil pasingannya bebas diarahkan ke teman dalam kelompoknya. Usahakan agar setiap anak dapat melakukan kesempatan yang sama dalam melakukan lempar- pasing bawah. Awas gunakan bola yang ringan dulu yah ! jangan coba-coba menggunakan bola voli mini yang sungguhan, pasti lebih sulit dan menyakitkan. Ayo kita berlomba, kelompok siapa yang bola tidak cepat jatuh kelantai itulah pemenangnya !



6. Permainan Servis Bawah dalam Bola Voli

Banyak cara yang dapat dilakukan untuk mengenalkan permainan bola voli. Salah satu bentuk pengembangannya antara lain melalui aktivitas permainan servis bawah. Tujuan dari permainan ini adalah membentuk keterampilan melakukan servis bawah. Bagaimana caranya?

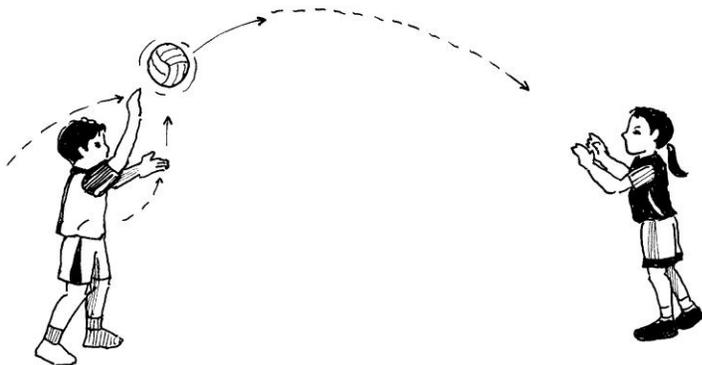
Caranya, Anak berdiri berhadapan dengan jarak ± 5 m. Bola dipegang oleh salah satu anak dengan posisi salah satu kaki di depan dan tangan siap melakukan ayunan dari belakang untuk menservis bola. Anak yang berada di depannya siap menangkap bola. Lakukan secara bergantian dan berulang-ulang sampai dirasakan cukup. Silakan mencoba !



7. Permainan Servis Atas dalam Bola Voli

Cara lain yang dapat dilakukan untuk mengenalkan permainan bola voli salah satunya adalah dengan permainan servis atas. Permainan ini bertujuan untuk membentuk keterampilan melakukan servis atas. Bagaimana caranya ya ! Yu kita coba !

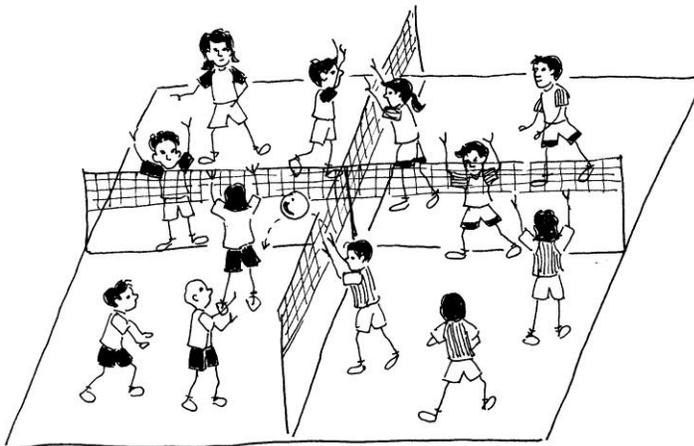
Caranya, Anak berdiri berhadapan dengan jarak ± 5 m. Bola dipegang oleh salah satu anak dengan posisi salah satu kaki di depan dan tangan di samping atas kepala. Bola dilambungkan dan dipukul dengan telapak tangan ke arah teman di depannya. Lakukan secara bergantian dan berulang-ulang sampai dirasakan cukup..... Kalau sekali gagal jangan putus asa ya. Coba terus sampai bisa!



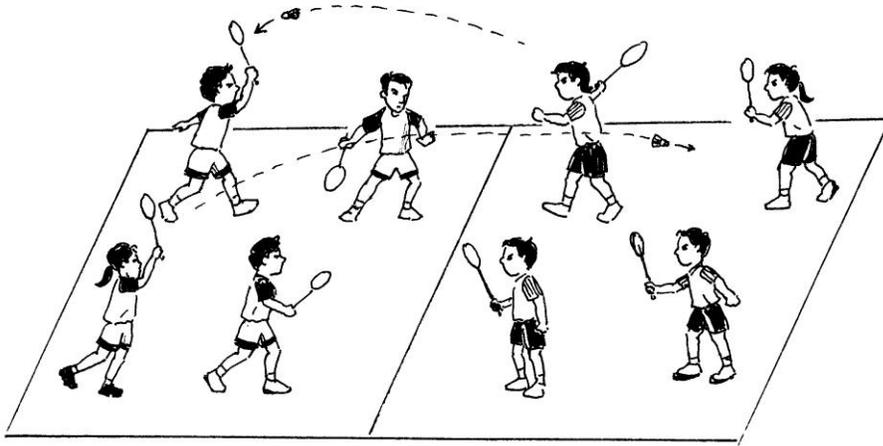
8. Permainan Bermain Bola Voli

Anak-anak sangat gembira kalau mereka dapat beraktivitas dengan sesama temannya. Seperti kita lihat dalam gambar, anak-anak begitu ceria memainkan bola dalam bentuk permainan bola voli yang sesungguhnya. Permainan ini dapat membentuk kerjasama dan toleransi diantara mereka.... Kerjasama dan toleransi menjadi modal utama dalam permainan bola voli lho! Kalau tidak ada kerjasama dan toleransi, bola bisa jatuh dan mati deh! Kalau sudah begitu berarti harus ulangi lagi dari servis. Memangnyanya cara memainkannya seperti apa sih! Yuk kita coba!

Caranya, Lapangan dibagi empat dan dibatasi dengan dua net yang dipasang menyilang. Bagi kelompok sama rata dan usahakan menyebar ya! Jangan ingin kumpul terus dong! Permainan dimulai dari servis di salah satu sudut lapangan, servis boleh ke arah mana saja asalkan masuk ke dalam lapangan permainan. Setelah itu bola siap dimainkan dengan bebas asalkan masuk ke dalam lapangan permainan. Wah kelihatannya asyik juga ya! Yuk kita mainkan sekarang.....



9. Permainan bulutangkis

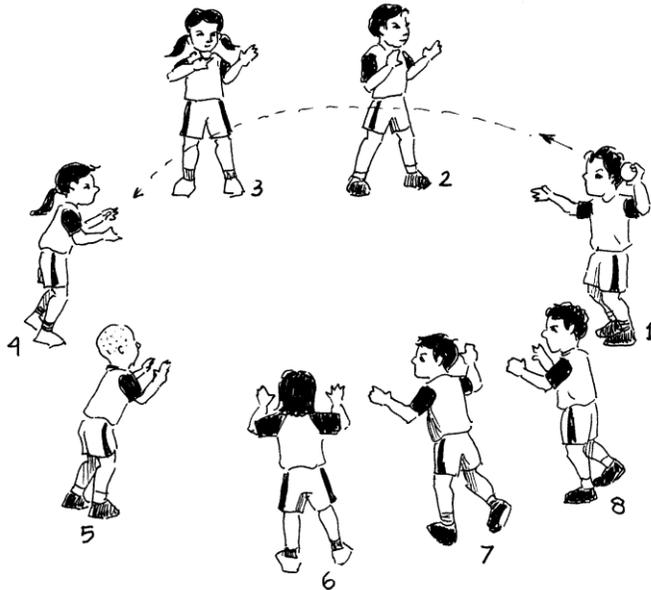


Bermain bulutangkis secara berkelompok sangat menyenangkan. Tapi kalau belum mengerti cara memainkannya bisa jadi nggak asyik deh !.. Kalau begitu kita belajar dulu yuk.... Tapi bentuk permainannya yang sederhana dulu yah ! Mau tahu caranya!

Caranya, Pertama-tama bagi kelompok dengan jumlah anggota yang sama. Permainan dimainkan tanpa net lho! Sabar dulu.... jangan keburu-buru ingin memakai net. Permainan diawali dengan salah satu anak memukul shuttle kok ke kotak lawan dan kemudian shuttle kok di pukul kembali ke kotak asal Lakukan secara berulang-ulang..... jangan sampai shuttle kok jatuh ya! Sebab kalau sampai jatuh Permainan harus dimulai dari awal lagi. Cape deh! Tapi kalau sudah bisa asyik banget ya!. Makanya coba terus

C. Permainan Batting

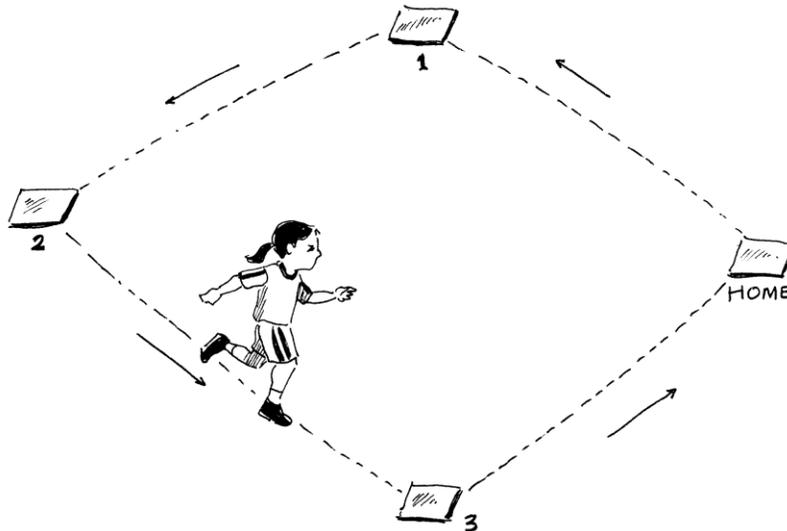
10. Permainan 10 up/lempar tangkap



Permainan melempar dan menangkap merupakan keasyikan tersendiri bagi anak. Terlebih lagi jika dilakukan secara bersama-sama dalam satu kelompok. Tapi dalam permainan ini anak harus sudah terampil melakukan lempar tangkap. Sebab kalau belum permainan ini jadi kurang menarik. Sebenarnya permainan ini bertujuan untuk melatih keterampilan melempar dan menangkap dari atas kepala dan samping badan, dan juga untuk meningkatkan koordinasi mata-tangan, juga menuntut konsentrasi yang tinggi. Peralatan yang dibutuhkan untuk menunjang permainan ini adalah satu bola yang lunak dan ringan. Wah kelihatannya menarik juga nich ! Mau tahu caranya!

Caranya, Pertama-tama sepuluh anak berdiri membentuk lingkaran dengan diameter \pm 6 m. Kemudian anak bebas melempar bola ke teman yang mana saja..... Silakan pilih teman mana yang akan di lempar. Jadi semua harus konsentrasi penuh untuk menangkap bola Jangan melamun ya!. Hitung sampai jumlah lempar-tangkap ini 10 kali. Kalau bola jatuh atau tidak tertangkap maka hitungan dimulai dari nol lagi. Tapi setelah berhasil mencapai angka 10 semua boleh istirahat dulu. Makanya konsentrasi supaya ngga perlu ngulang lagi. Gimana sudah dicoba? Asyik kan!

11. Permainan lari antar base



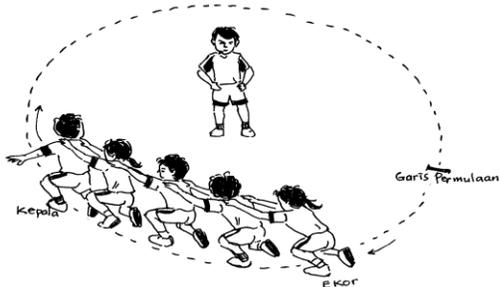
Berlari dibutuhkan oleh semua orang untuk melakukan berbagai aktivitas, terlebih lagi dalam permainan lari antar base. Permainan ini bertujuan untuk melatih kemampuan lari antar base, menyentuh base, dan keterampilan menyentuh lawan. Untuk menunjang permainan ini membutuhkan peralatan sebagai berikut: empat base (keset) sebagai pembatas. Ingin tahu seperti apa cara memainkannya!

Caranya, Pertama-tama pemain berdiri di home plate, kemudian berlatih lari mengelilingi base 1, 2, 3, dan kembali ke home plate. Base 1, 2, dan 3 harus disentuh cukup dengan satu kaki saja. Lakukan bergantian sesuai urutan dan berulang-ulang.

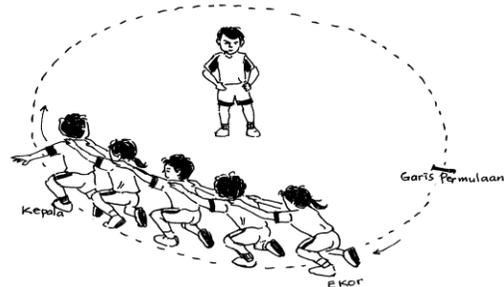
D. Permainan Berlari

Berlari dibutuhkan oleh semua orang, termasuk anak-anak usia 10 tahun. Berlari merupakan satu bentuk kemampuan yang sangat dibutuhkan untuk melakukan berbagai aktivitas sehari-hari. Karena itu, kemampuan berlari harus dibina dan dikembangkan dengan berbagai cara. Salah satunya antara lain melalui aktivitas permainan. Ada sejumlah aktivitas permainan berlari yang bisa diberikan kepada anak usia 10 tahun, antara lain permainan buaya berlomba, nomor berlomba, lari bersambung, lempar-tangkap bola bertiga sambil berlari, dan mendorong bola dengan stik. Permainan-permainan ini selain dapat melatih kekuatan, koordinasi mata dan tangan, kecepatan dan kelincahan berlari, juga sangat berguna untuk menumbuhkan kesenangan dan kegembiraan, kerjasama atau kebersamaan, dan semangat untuk berkompetisi diantara anak-anak.

12. Permainan Buaya Berlomba



Kelompok A



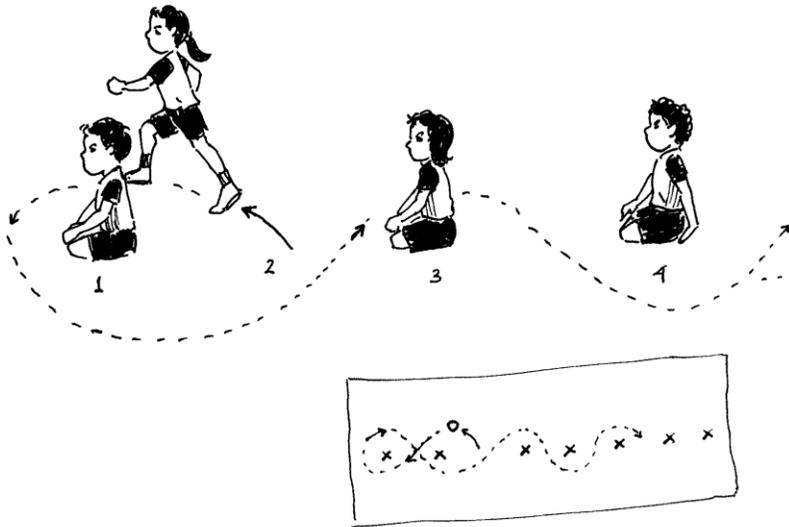
Kelompok B

Permainan buaya berlomba merupakan sebuah bentuk pembelajaran untuk melatih unsur kekuatan, kecepatan dan kelincian berlari. Permainan ini dilakukan secara berkelompok dan akan lebih asyik lho... jika dilombakan antar kelompok, sebab biasanya anak-anak usia 10 tahun senang berlomba dengan sesama temannya dalam satu kelompok atau antar kelompok. Karena itu pula, permainan ini dapat pula digunakan untuk mengembangkan harga diri, kerjasama, dan sikap kompetitif anak.

Permainan buaya berlomba dapat dimainkan dalam sebuah bidang permainan berbentuk lingkaran atau segitiga (ukuran dapat disesuaikan dengan situasi sekolah), tapi minimal jaraknya antara pelari dengan sasaran adalah 10 meter, dan di setiap ujungnya, masing-masing diberi tanda. Mau tahu bagaimana cara melakukannya ? Ini caranya lho..

Caranya, Anak dibagi menjadi 3 atau 4 kelompok. Mereka jongkok berderet dan berpegangan pada bahu teman yang berada di depannya. Dalam posisi demikian kelompok tersebut bergerak secepat mungkin mengelilingi sasaran yang telah ditentukan dan kembali lagi. Kelompok yang ekornya lebih dulu melalui garis permulaan, ialah yang menang. Satu kelompok dinyatakan melakukan pelanggaran jika ada pegangan yang terlepas dan hukuman dapat diberikan kepada kelompok yang melakukan pelanggaran.

13. Permainan Nomor Berlomba

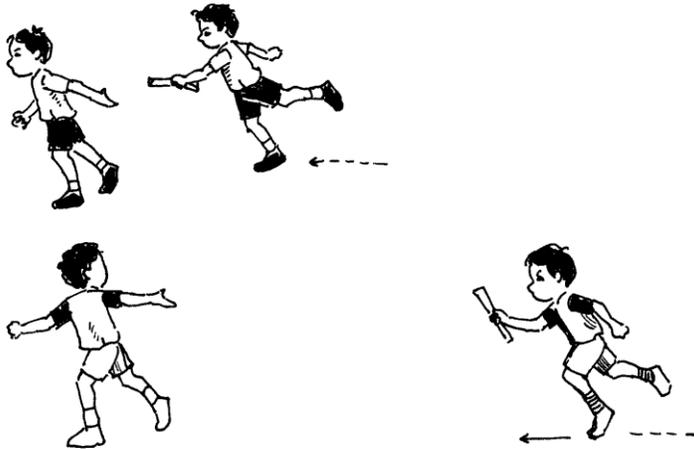


Melalui aktivitas permainan nomor berlomba anak diarahkan untuk mengembangkan kecepatan dan kelincihan berlari. Karena dilakukan secara berkelompok dan dilombakan, permainan ini selain sangat menarik juga seru lho.... dan pada saat yang bersamaan anak akan merasa senang dan gembira. Selain itu juga, permainan ini sangat bermanfaat untuk mengembangkan harga diri dan sikap kompetitif anak.

Permainan nomor berlomba dapat dimainkan di lapangan atau areal kosong yang ber-ukuran 8 meter x 20 meter. Ingin tahu bagaimana cara melakukannya ? Inilah caranya !

Caranya, Anak dibagi menjadi beberapa kelompok kecil (5 atau 6 orang). Tiap kelompok diberi nomor dan duduk dibelakang garis start. Guru berseru: "Siaap..... satu,dua, tiga". Nomor dua berdiri, berbelok ke kiri, lari mengelilingi temannya dengan titik atau jarak yang ditentukan, kemudian kembali duduk pada tempatnya semula. Pelari yang lebih dahulu kembali pada tempatnya (duduk) dia menang dan memperoleh satu angka untuk kelompoknya. Kemudian orang berikutnya yang ada di belakang orang yang sedang lari harus bersiap untuk lari. Begitu seterusnya hingga semua anak mendapat giliran. Kelompok yang dapat mengumpulkan angka terbanyak dialah pemenangnya. Pelari berikutnya baru boleh berlari, jika temannya yang berlari sudah sampai dihadapannya. Satu kelompok dinyatakan melakukan pelanggaran jika pelari berikutnya lari, padahal temannya belum sampai di hadapannya. Hukuman dapat diberikan kepada kelompok yang melakukan pelanggaran.

14. Permainan Lari Sambung/Estafet



Bentuk permainan lain yang bisa diberikan kepada anak usia 10 tahun adalah permainan lari sambung atau estafet. Seperti halnya permainan nomor berlomba, permainan lari bersambung dilakukan secara berkelompok dan dilombakan sehingga lebih menarik. Karena itu, selain dapat melatih unsur ketangkasan dan kecepatan berlari, juga sangat berguna untuk mengembangkan harga diri dan sikap kompetitif anak.

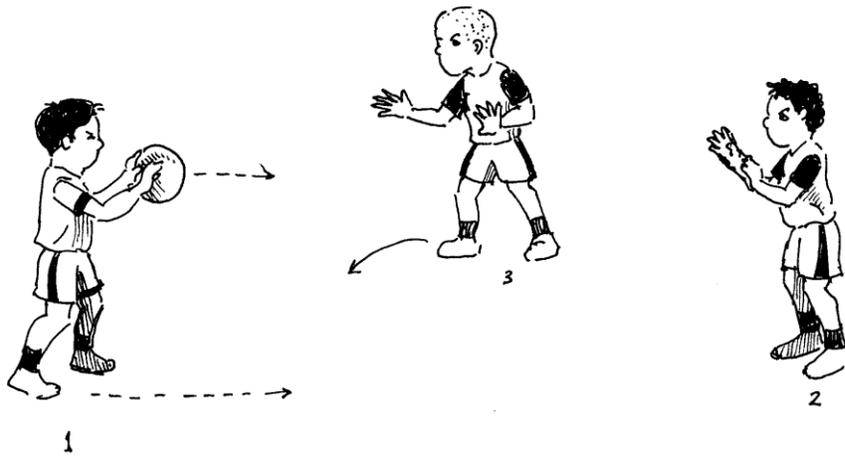
Permainan ini dapat dimainkan di lapangan atau areal kosong dengan menggunakan tongkat dan tiang, serta membuat garis lurus sejauh 50 – 60 meter. Mau tahu bagaimana cara melakukan ? Inilah caranya:

1. Nomor 1 dari tiap kelompok bersiap untuk melakukan start
2. Nomor 2 bersedia di sebelah kiri tiang (sebagai pos), tangan terbuka untuk menerima tongkat estafet
3. Pelari nomor 1 mulai lari menuju ke pelari nomor 2 segera setelah guru memberi aba-aba
4. Setelah memberikan tongkat kepada nomor 2, lari terus ke belakang dan berdiri di belakang nomor terakhir
5. Setelah nomor 2 menerima tongkat, lari secepat mungkin ke tiang di seberang, dimana nomor 3 telah bersiap seperti yang dilakukan nomor 2 pada permulaan.
6. Begitu seterusnya sampai semua pelari mendapat giliran.
7. Yang dapat menyelesaikan terlebih dahulu kelompok itulah pemenangnya.

Satu kelompok dinyatakan melakukan pelanggaran jika pelari berikutnya sudah lari, sebelum tongkat estafet diterima. Hukuman dapat diberikan kepada kelompok yang melakukan pelanggaran.

15. Permainan Lempar-tangkap bola bertiga sambil berlari

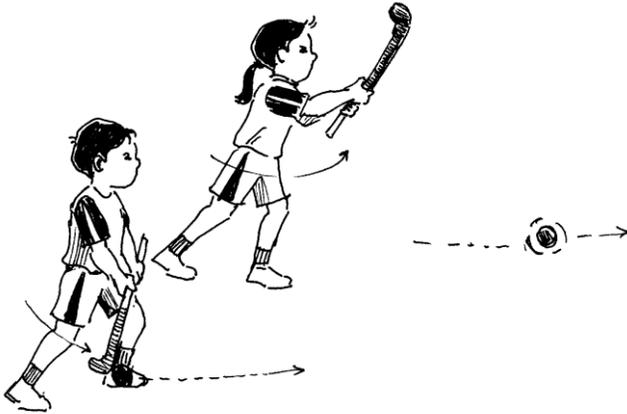
Gerakan melempar dan menangkap bola sebagai salah satu gerakan latihan dalam permainan bola basket sangat dibutuhkan. Gerakan lempar tangkap ini dapat dimodifikasi dengan berbagai variasi sehingga menyenangkan bagi anak. Gerakan lempar tangkap ini dilakukan dengan melibatkan teman bermain lainnya. Melalui gerakan ini anak akan dibiasakan untuk membentuk koordinasi mata tangan atau kerja sama dengan kelompoknya, namun dapat juga terbentuknya kelincahan bahkan kebugaran meningkat. Woow...! asyik nihk mari kita coba.



Caranya, Tiga atau empat orang anak saling berhadapan dengan jarak yang tidak terlalu jauh, anak pertama memegang bola dan diberi kesempatan untuk melempar bola tersebut kepada salah satu temannya. Lemparkan bola dengan dua tangan dengan cara didorong keras ke arah temannya, kemudian teman yang dilempar tadi harus menangkap bola tersebut. Selanjutnya bola dilemparkan kembali kepada teman lainnya yang ada di hadapannya, begitu seterusnya sehingga setiap anak dapat melakukan lemparan dan melakukan penangkapan. Agar lebih menarik latihan ini bisa diberi variasi misalnya sambil bergerak mereka melempar dan menangkap.

16. Mendorong bola dengan stik

Dalam permainan Hoki stik merupakan alat utama yang harus dikuasai setiap pemain. Pemberian pengenalan alat pemukul ini merupakan sesuatu yang mutlak dibutuhkan, agar sejak awal anak dapat mengenal alat pemukul dalam permainan ini. Alat pemukul yang digunakan adalah stik hoki yang sebenarnya, sedangkan bola yang digunakan adalah bola tenis. Untuk mengenal permainan ini, mari kita lihat caranya....!



Caranya, Pertama-tama setiap anak berdiri berjajar sambil memegang stik, bola diletakan di depan setiap anak. Kemudian bola didorong dengan stik ke depan mengarah pada tempat yang telah ditentukan, gerakan ini dilakukan berulang-ulang sehingga setiap anak dapat merasakan sentuhan stik dan bola. Bila setiap anak telah terbiasa melakukan gerakan ini, maka dilanjutkan dengan gerakan mengayun stik, namun tidak langsung mengenai bola (stik diberhentikan di depan bola). Kemudian bola didorong dengan stik.