

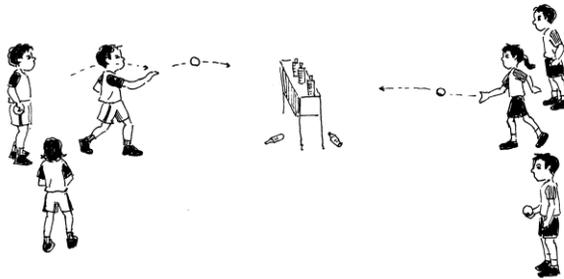
MODEL PERMAINAN UNTUK ANAK USIA 12 TAHUN (15 Model Permainan)

A. Permainan Target (usia 12)

1. Permainan melempar bola ke sasaran

Permainan ini sangat digemari oleh anak-anak karena pola permainannya menyenangkan dan mengandung unsur kompetitif. Permainan ini bertujuan untuk melatih ketepatan, konsentrasi dan kerja sama kelompok. Bagaimana cara memainkannya ? Kita coba yuuuk !

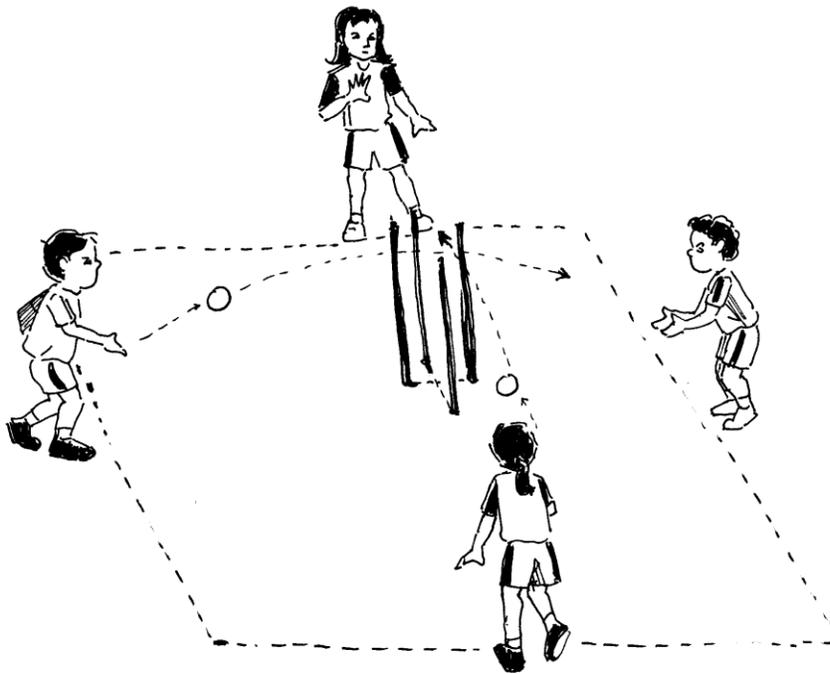
Caranya, Dua kelompok anak pada setiap regu ditempatkan secara terpisah pada daerah yang berlawanan dalam jumlah yang sama, misalnya lima orang di ruang A dan lima orang di ruang B. Diantara setiap regu diletakan botol yang diisi dengan pasir, masing-masing sepuluh buah, diletakan dengan jarak tertentu di tengah-tengah di atas sebuah balok. Setiap regu berusaha menjatuhkan botol dari atas kotak yang ada dihadapannya dalam periode waktu tertentu, dengan cara melemparkan bola tenis dari dua arah yang berlawanan. Regu yang berhasil menjatuhkan botol lebih banyak pada akhir permainan. Atau habis terlebih dahulu sebelum permainan berakhir, menjadi regu pemenang. Harap diingat bahwa bola yang boleh digunakan oleh setiap regu hanya 5 buah bola yang akan digunakan bergantian oleh anggota yang berada di ruang A dan di ruang B. Caranya, regu yang berada di ruang B mengambil bola dari hasil lemparan temannya yang ada di ruang A. Jika bola tidak dapat diterima dalam batas dia boleh melempar, bola boleh di ambil dulu ke depan, tapi mundur dulu sebelum melempar botol-botol sasaran tersebut.



2. Permainan melempar sasaran dari bawah diantara tiang

Aktivitas permainan melempar dari bawah ke arah sasaran diantara tiang tidaklah mudah dilakukan oleh anak yang berusia 12 tahun tanpa memiliki pengalaman gerak yang cukup. Permainan ini bertujuan untuk meningkatkan ketepatan dan konsentrasi. Ingin tahu seperti apa cara memainkannya, simak yaah !

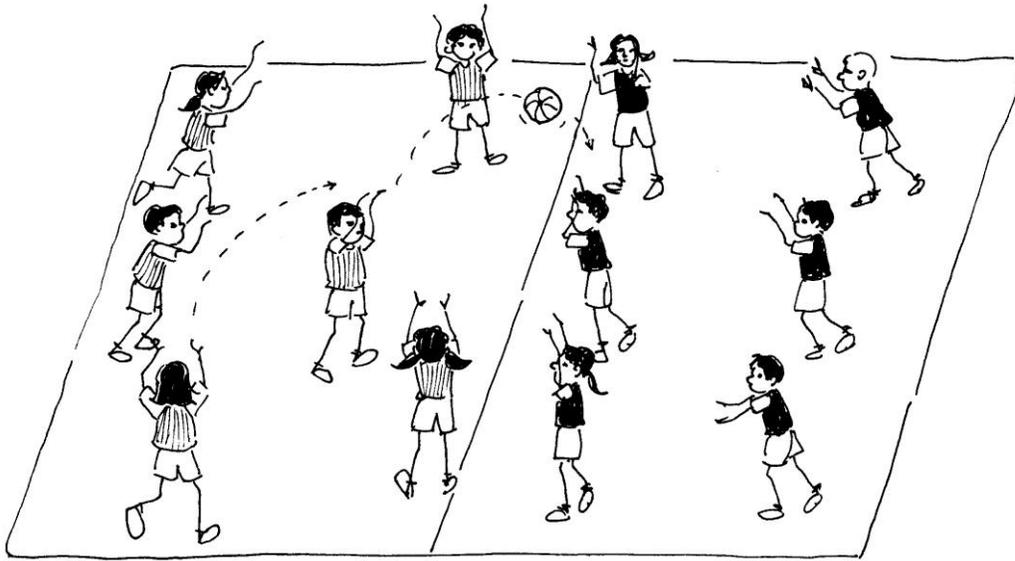
Caranya, permainan ini dilakukan oleh 4 anak dalam lapangan empat persegi yang sudah ditentukan yang ditengahnya terdapat 4 buah tiang sebagai sasaran. Anak melakukan lemparan ke arah sasaran melalui diantara 2 tiang dan teman yang didepannya siap untuk menangkap bola dan bergantian. Pemain yang banyak melakukan lemparan yang tepat dialah yang menang, dilakukan berulang-ulang untuk meningkatkan ketepatan melempar.



B. Permainan Net

3. Permainan Pasing Atas dalam Bola Voli

Latihan pasing atas akan lebih menarik apabila dilakukan secara berkelompok (tim) melalui bentuk permainan pada lapangan bola voli yang dimodifikasi walaupun belum di pasang net. Peraturan permainan disesuaikan dengan kemampuan anak serta fasilitas dan perlengkapan yang tersedia. Selain untuk mengembangkan keterampilan passing atas dalam permainan bola voli, permainan ini ditujukan pula untuk mengembangkan koordinasi gerak dan kerjasama kelompok.

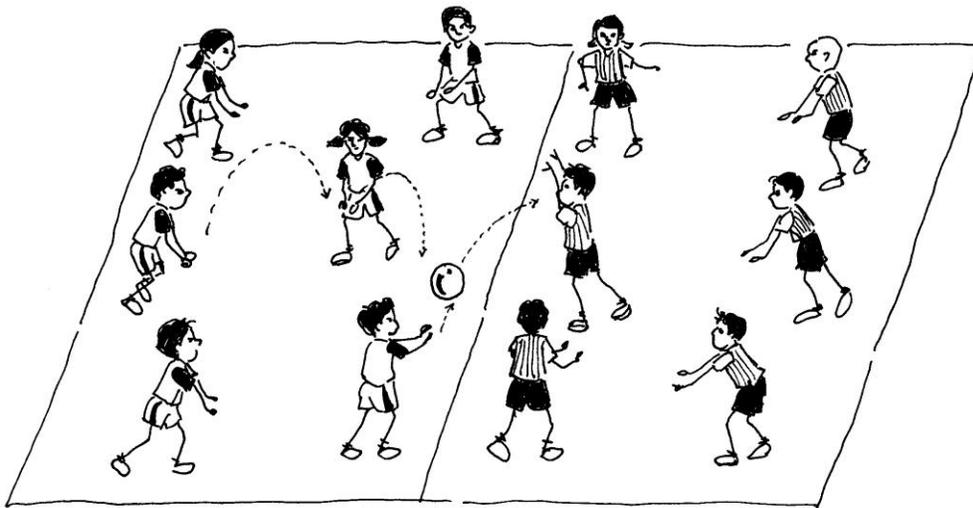


Caranya, pemain di bagi menjadi 2 regu dengan jumlah pemain masing-masing regu 6 orang untuk melakukan pola bermain 6 vs 6, masing-masing regu memasuki lapangan yang telah disediakan, lakukan permainan bola voli hanya dengan passing atas saja, melakukan gerakan teknik yang menyimpang dari gerakan pasing atas dianggap mati. Bola dipasing atas hanya boleh dilakukan maksimal 3 kali oleh setiap regunya. Regu yang menang adalah yang terlebih dulu memperoleh skor 15. Permainan ini membutuhkan kerjasama diantara anggota tim, makanya perlu ada koordinasi sesama teman, jangan main sendiri ya !

4. Permainan Pasing Bawah dalam Bola Voli

Tidak hanya passing atas saja yang dapat dilakukan secara berkelompok (tim), tetapi dapat juga dilakukan dengan permainan passing bawah, sebab passing bawah pun tidak kalah menariknya. Melalui permainan passing bawah 6 lawan 6 diharapkan anak sudah mulai mengenal permainan bola voli yang sesungguhnya, walaupun dalam lapangan yang dimodifikasi. Mau tahu cara melakukannya, mari kita coba bersama-sama yah ...!

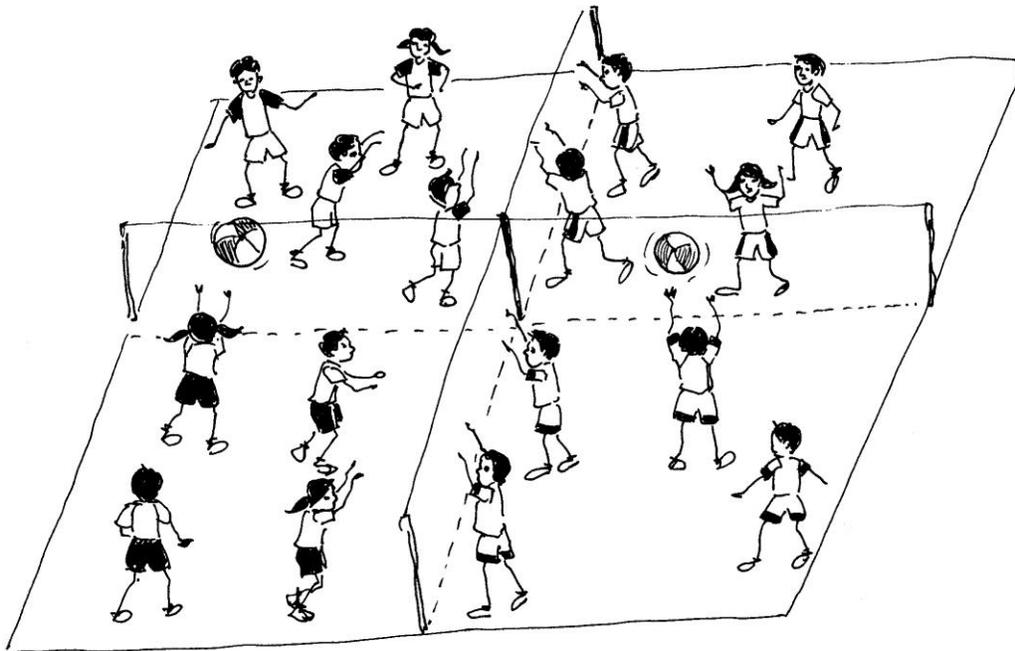
Caranya, Lapangan dibagi dua bagian, masing-masing bagian ditempatkan 6 pemain sebagai regu yang bermain. Lakukan permainan voli hanya dengan menggunakan teknik passing bawah saja. Setiap kelompok terdiri dari 6-8 orang anak. Regu yang menang adalah yang terlebih dulu memperoleh angka 15. Setiap regu boleh memvoli bola maksimal 3 pantulan. Angka diperoleh apabila lawan tidak mampu menyeberangkan bola ke atas net atau hasil pengembalian bola keluar dari lapangan permainan. Memang kelihatannya pola permainan ini sulit, akan tetapi apabila dilakukan secara sungguh-sungguh dengan kerjasama yang baik, pasti dapat dilakukan oleh anak usia 12 tahun.



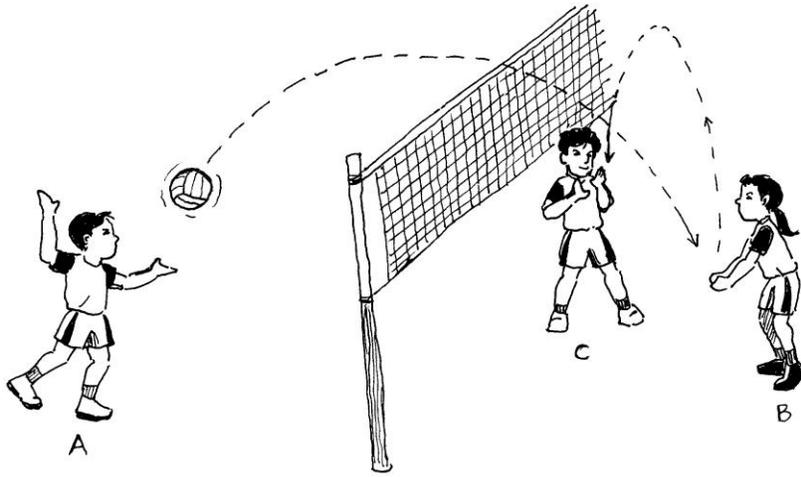
5. Permainan Bola Voli Gabungan

Setelah memahami pola bermain bola voli melalui bentuk-bentuk permainan pasing atas dan pasing bawah yang dimodifikasi, selanjutnya kita meningkat kepada pola permainan bola voli gabungan, yakni permainan bola voli dengan menggunakan seluruh teknik dasar yang telah dikuasai dan dipahami pada lapangan yang dimodifikasi.

Caranya, lapangan dibagi empat bagian yang dibatasi oleh net atau tali. Setiap bagian lapangan diisi oleh tim yang anggotanya berjumlah 4-6 orang anak. Setiap tim harus mempasing bola menyeberangi net ke arah lapangan kelompok yang lain (lawan bermain) secara acak. Menggunakan satu bola dengan tipe bola voli mini atau bola pantai yang ringan. Pemenangnya adalah regu yang lebih dahulu memperoleh angka 15. Permainan ini awalnya pasti akan sulit untuk dilakukan, namun apabila dilakukan secara berulang-ulang yang akhirnya dapat dipahami, pasti akan menyenangkan !



6. Permainan Servis Atas dalam Bola Voli



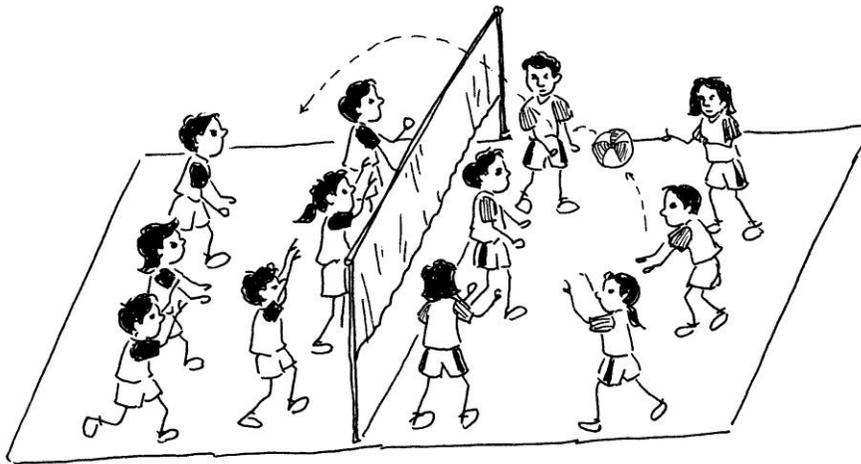
Sebagai kelanjutan dari permainan servis atas, sekarang saatnya untuk memvariasikan permainan tersebut ke dalam bentuk permainan yang sebenarnya. Bagaimana caranya?

Caranya, Pertama-tama anak dibagi dalam dua kelompok. Kelompok pertama melakukan servis atas melewati net dan diterima oleh kelompok yang ada di seberang net, untuk selanjutnya bola dioper kepada teman sekelompoknya. Permainan berhenti sampai disini. Dan bola diberikan kembali kepada kelompok servis atas. Demikian seterusnya lakukan secara berulang-ulang sampai dirasakan cukup. Selanjutnya lakukan pergantian kelompok .

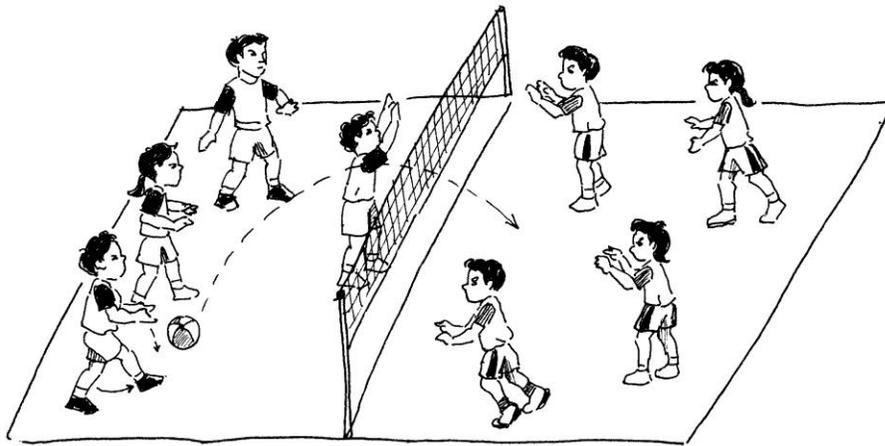
7. Permainan Bermain Bola Voli

Selanjutnya marilah kita teruskan permainan ini dengan bentuk permainan bola voli yang sesungguhnya. Untuk memudahkan permainan ini hendaknya ukuran bola, tinggi net dan lapangan disesuaikan dengan kondisi anak. Tujuan permainan ini adalah untuk membentuk kerjasama dan kekompakan. Untuk memainkannya seperti apa caranya? Kita coba yuk!

Caranya, Pertama-tama anak dibagi dalam dua kelompok. Kelompok pertama melakukan servis bawah atau atas melewati net dan diterima oleh kelompok yang ada di seberang net, untuk selanjutnya bola dioper kepada teman sekelompoknya, usahakan operan dilakukan sebanyak tiga kali sebelum bola dioper ke lawan. Demikian seterusnya mainkan bola sampai dirasakan cukup.



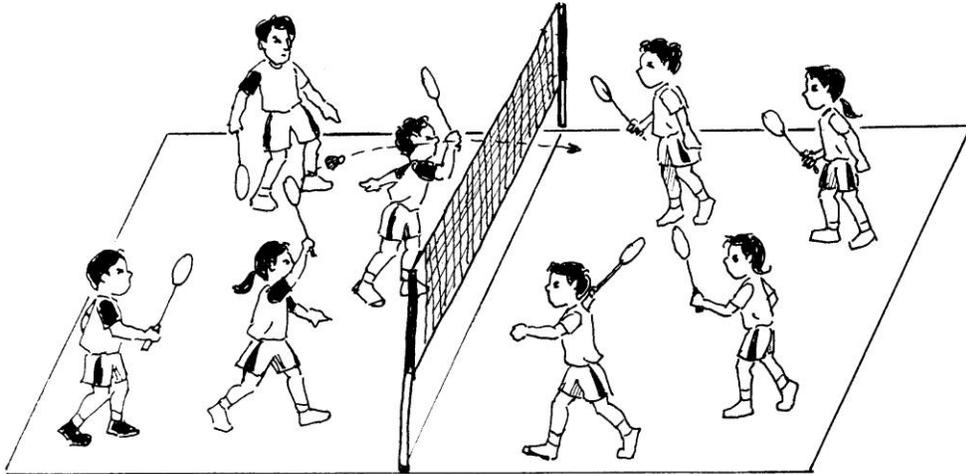
8. Permainan sepakbola Balon dalam Sepak Takraw



Anak-anak sangat menyukai kegiatan dalam bentuk permainan. Banyak bentuk permainan yang bisa dilakukan seperti bermain sepak takraw dengan menggunakan balon. Perlengkapan yang diperlukan untuk permainan ini adalah: lapangan (seukuran dengan lapangan bulutangkis), net atau tali yang dibentangkan diantara dua tiang, dan bola balon. Simak cara memainkannya ya!

Caranya, Setiap regu terdiri dari 4 atau 5 orang pemain. Dua regu saling berhadapan, dipisahkan oleh net. Bola dilambung jangan terlalutinggi kemudian bola ditendang untuk menyebrangi net menuju ke lapangan lawan. Bola hasil tendangan di tangkap, lalu pegang kemudian lambungkan dan ditendang kembali ke arah lapangan lawan. Lakukan kegiatan menangkap dan menendang bola secara bolak balik sampai dirasakan cukup! Kalau kalian ingin cepat bisa memainkannya..... Jangan cepat bosan ya!

9. Permainan bulutangkis

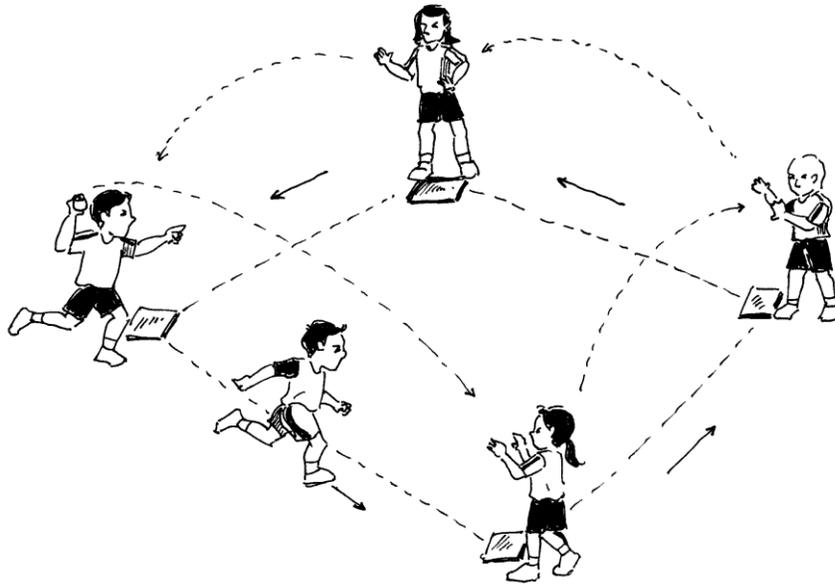


Bermain bulutangkis secara berkelompok sangat menyenangkan. Tapi kalau belum tahu cara bermainnya bingung juga ya..... Kalau begitu kita belajar dulu yuk! Tapi sebelumnya kita harus tahu bahwa raket, shuttle kok dan tiang net serta net sangat diperlukan untuk menunjang permainan ini. Tujuan permainan ini adalah membentuk kerjasama dan toleransi serta untuk melatih konsentrasi.

Caranya, pertama-tama anak dibagi dalam dua kelompok sama besar, dan masing-masing kelompok berdiri dalam kotak lapangan masing-masing. Permainan diawali dengan pukulan servis oleh seorang anak ke kelompok lawan, selanjutnya penerima bola memukul shuttle kok kembali ke seberang net. Demikian seterusnya sampai bola dinyatakan mati. Wah asyik juga kalau ngga mati-mati. Makanya konsentrasi!

C. Permainan Batting

10. Permainan Keliling Dunia (masih kacau)



Keterampilan lempar-tangkap dan berlari sangat dibutuhkan dalam menunjang permainan batting. Banyak bentuk permainan yang bisa dilakukan untuk mengembangkan keterampilan lempar-tangkap, dan lari ini. Salah satunya dengan permainan keliling dunia. Bagaimana cara melakukannya?

Pertama-tama bentuk kelompok 5 pemain yang terdiri dari satu pemukul, satu penangkap dan tiga penjaga base. Pemukul berdiri satu kaki di atas home plate, siap melambungkan bola dan selanjutnya memukul bola ke kotak permainan. Setelah memukul ia harus berlari menyentuh kakinya ke base 1, 2, 3 dan kembali ke home plate sebelum pemain base dapat melempar bola ke base 1, 2 dan 3 untuk mematikan lawan ke base 1,2,3 dan kembali ke home plate. Apabila ada aba-aba "go" dari penangkap, pemukul mencoba lari untuk menyentuh kakinya ke semua base dan kembali ke home plate sebelum pemain base dapat melempar bola ke base 1, 2 dan 3 untuk mematikan lawan. Lempar-tangkap dapat dilakukan dari atas kepala dan samping badan. Setelah selesai posisi dirubah sesuai dengan rotasi lari.

D. Permainan Berlari

11. Permainan Bola Basket dengan mendribel bola



Mendribble bola merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai dalam bermain bola basket. Anak-anak sangat menyenangi keterampilan dengan mobilitas gerak, terlebih lagi gerakan tersebut dilakukan sambil berjalan atau berlari. Peralatan yang dibutuhkan untuk menunjang permainan ini adalah kerucut dan bola basket.

Caranya, diawali dengan anak dibariskan dalam satu barisan ke belakang. Orang pertama mendribble bola mengikuti arah yang telah ditentukan dan kembali ke garis awal dan berbaris kembali ke barisan belakang. Lakukan bergiliran tanpa harus terburu-buru.

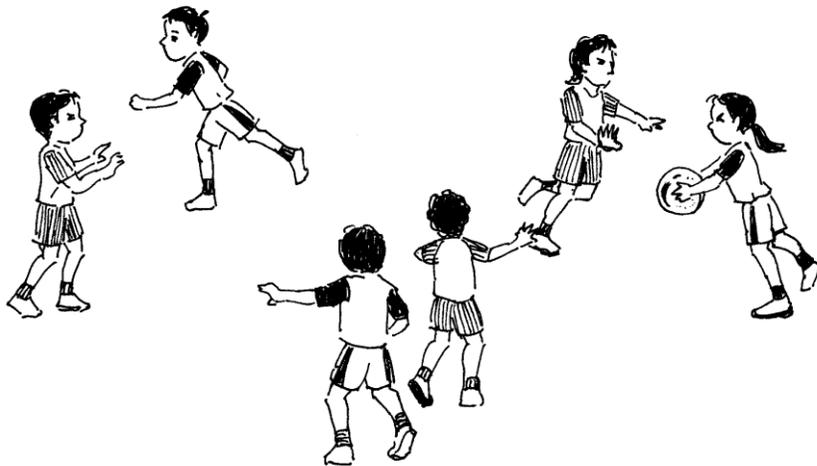
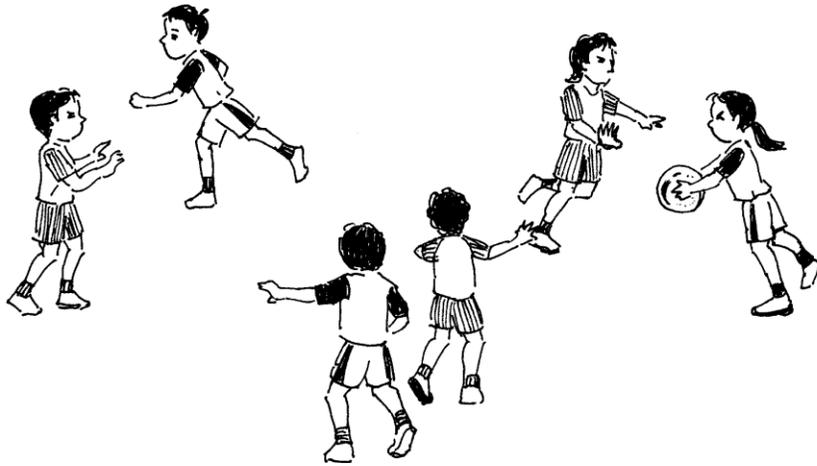
12. Permainan Basket ala Rugby

Pernahkah kalian melihat permainan Rugby di televisi. Permainan yang sangat menarik ini berasal dari Amerika Serikat. Dikatakan menarik karena permainan rugby menantang aktivitas fisik yang prima, seperti kecepatan dan kelincahan berlari, koordinasi gerak yang baik, dan tidak kalah pentingnya menuntut kerjasama dan kekompakan diantara para pemain.

Bagaimana halnya dengan permainan basket ala rugby ? Apakah sama menariknya dengan permainan rugby yang sebenarnya ? Kalian penasaran yah ? Nah... sebelum kita mencoba permainan ini, perlu kalian ketahui dulu bahwa permainan basket ala rugby merupakan sebuah permainan basket yang menyerupai permainan rugby. Tujuan pokoknya diarahkan untuk melatih unsur kelincahan, kecepatan, dan koordinasi gerak, serta mengembangkan kerjasama dan kekompakan diantara pemain.

Kalian pasti semakin penasaran yah...! dan ingin segera mencoba melakukan permainan ini. Seperti apa cara memainkannya, marilah kita mencobanya bersama-sama. Namun sebelum itu, perlu diketahui bahwa untuk melakukan permainan ini perlengkapan yang dibutuhkan antara lain lapangan atau ruang senam, bola basket atau bola plastik dengan ukuran yang dapat disesuaikan.

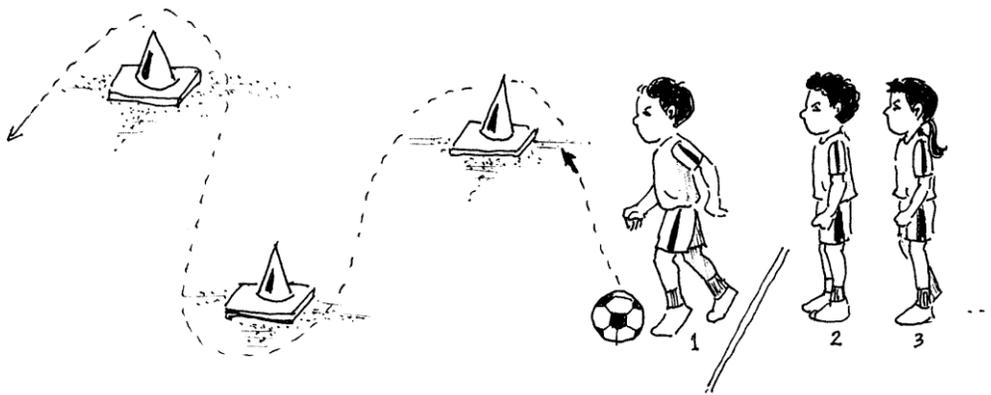
Caranya, Pertama-tama buatlah sebuah lapangan seukuran bola voli atau bola basket, tergantung dari jumlah anak yang terlibat. Lapangan tersebut dipisahkan oleh sebuah garis tengah dan di masing-masing ujungnya ditandai oleh garis cukup tebal. Anak dibagi menjadi dua kelompok dengan jumlah anggota sama banyak. Untuk memaksimalkan hasil permainan, setiap kelompok tidak lebih dari enam orang anggota. Jika lapangan yang tersedia hanya satu, sedangkan kelompok yang harus bermain banyak, beberapa kelompok dapat menunggu sambil memperhatikan. Setelah masing-masing kelompok siap di lapangan dengan saling berhadapan di daerahnya masing-masing, maka permainan segera dimulai. Lakukanlah undian untuk menentukan pemain penyerang dan pemain bertahan. Kelompok yang memainkan bola segera melakukan penyerangan untuk memasukkan bola ke daerah kelompok lawan. Cara memainkan bola adalah dengan mengoper-oper antara sesama anggota kelompok, dengan catatan pemegang bola tidak boleh berlari membawa bola atau memantulkannya ke tanah. Dengan demikian yang boleh berlari adalah anggota yang tidak menguasai bola. Kemudian ketika sudah memasuki ujung dari daerah lawan, kelompok penyerang dapat membuat skor dengan cara menyimpan secara tegas bola pada garis akhir daerah lawan. Bola yang dipantulkan tidak diperhitungkan dapat membuat skor. Jika bola disimpan secara tegas dan tepat di atas garis batas tersebut, maka skor terjadi, dan kelompok penyerang memperoleh poin. Setelah terjadi skor, maka bola berpindah untuk kelompok bertahan, dan dengan cara yang sama harus mencoba membawa bola ke daerah lawan, dan memulainya dengan sebuah lemparan ke dalam. Untuk memperoleh skor, kelompok inipun harus berusaha menyimpan bola pada garis batas daerah lawannya. Selama penguasaan bola terjadi oleh satu kelompok, kelompok bertahan dapat melakukan penjagaan dengan berbagai cara seperti menghalangi dan menangkap bola yang dilempar lawan, merebut atau memukul bola yang sedang dalam penguasaan lawan, tetapi dengan catatan tidak melakukan kontak fisik. Jika kontak fisik terjadi, maka lemparan ke dalam dari garis samping diberikan kepada pemain lawan.



13. Permainan mendribel bola dalam sepak bola

Guna meningkatkan kemampuan dalam mengolah bola, keterampilan mendribel bola sangat diperlukan, latihan selanjutnya dapat dilakukan melalui aktifitas permainan menggiring bola berpasangan dan melewati rintangan. Beginilah caranya...!

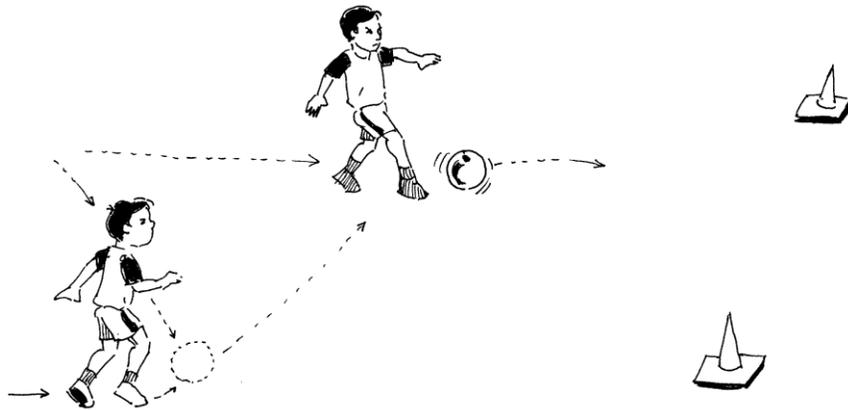
Caranya, Dua kelompok anak saling berhadapan, tiap anak yang berada di barisan paling depan dalam posisi siap menggiring bola. Bila ada tanda dimulai mereka mulai menggiring bola dengan melewati rintangan yang telah dibuat sebelumnya. Jika semua rintangan telah dilewati, maka bola tersebut dioper kepada kelompok di depannya dengan cara ditendang. Selanjutnya secara bergantian kelompok yang menerima bola melakukan hal yang sama sehingga semua anggota kelompok melakukan latihan ini. Agar anak terbiasa maka latihan ini dapat dilakukan berulang-ulang.



14. Permainan menendang bola berpasangan dan diakhiri dengan menendang bola ke gawang.

Untuk meningkatkan kemampuan dalam menendang bola, latihan teknik menendang bola amat dibutuhkan karena tujuan akhir dari permainan sepak bola adalah menendang/memasukan bola ke gawang lawan. Bentuk-bentuk latihan menendang bola ke gawang sangat bervariasi, karena ini merupakan salah satu strategi dalam mengolah bola pada permainan yang sesungguhnya sehingga pemain dapat memasukan ke gawang dengan tepat. Ayoo... kita mencoba latihan ini.....!

Caranya, Satu orang anak sebagai penendang berdiri lurus di depan gawang dan bola diletakan di hadapannya, satu orang anak sebagai pengoper berada pada posisi di samping gawang. Bola ditendang kearah pengoper, dan ia langsung berlari cepat ke arah gawang. Bola yang ditendang diterima oleh pengoper langsung diumpan/dioper keposisi depan gawang. Selanjutnya bola langsung ditendang sekuat mungkin kearah gawang oleh penendang. Lakukanlah latihan ini berulang-ulang sehingga anak terbiasa dengan gerakan tersebut.



15. Permainan menahan bola dengan stik hoki

Permainan menahan bola dengan stik hoki diberikan ketika anak telah mempelajari dan menguasai permainan mendorong dan memukul bola dengan stik hoki. Oleh karena itu, variasi latihan dalam permainan ini bisa digabungkan dengan permainan mendorong dan memukul bola yang telah dipelajari sebelumnya. Penggabungan ini dimaksudkan untuk menambah tingkat kesulitan dan ini sesuai dengan karakteristik perkembangan anak usia 12 tahun. Tujuan pokok permainan ini selain untuk membantu anak belajar menahan bola dengan stik sebagai satu keterampilan yang sangat dibutuhkan dalam permainan hoki yang sebenarnya, juga untuk mengembangkan kemampuan koordinasi gerak.

Jika tidak tersedia stik hoki yang sebenarnya, guru dapat menugaskan kepada anak untuk membuat stik sederhana dari bahan yang ada disekitarnya, misalnya dari bambu, dan bolanya dapat menggunakan bola hoki, bola plastik, atau bola tenis. Seperti apa cara memainkannya? Marilah kita coba bersama-sama, yah.....!

Caranya, pertama-tama setiap anak berpasangan dan berdiri saling berhadapan dengan jarak ± 2 m. Anak satu menggelindingkan bola dengan tangan ke arah anak 2. Anak 2 menahan bola dengan stik. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dan bergantian dalam waktu yang cukup sesuai dengan waktu yang tersedia, sehingga anak dapat merasakan manfaat gerakan tersebut. Untuk menambah tingkat kesulitan, latihan dapat divariasikan dengan cara antara lain anak 1 mendorong bola dengan stik ke anak 2. Anak 2 menahan bola dengan stik dan dilanjutkan dengan mendorong bola dengan stik ke anak 1, dan anak 1 menahan bola dengan stik. Variasi gerakan ini dilakukan berulang-ulang dan bergantian dalam waktu yang cukup sesuai dengan waktu yang tersedia, sehingga anak dapat merasakan manfaat gerakan tersebut. Penambahan tingkat kesulitan dapat dilakukan pula dengan menambah jauhnya jarak antara anak yang dengan pasangannya

