

MODUL PJOK BERMUATAN PERMAINAN TRADISIONAL (UNTUK KELAS RENDAH)

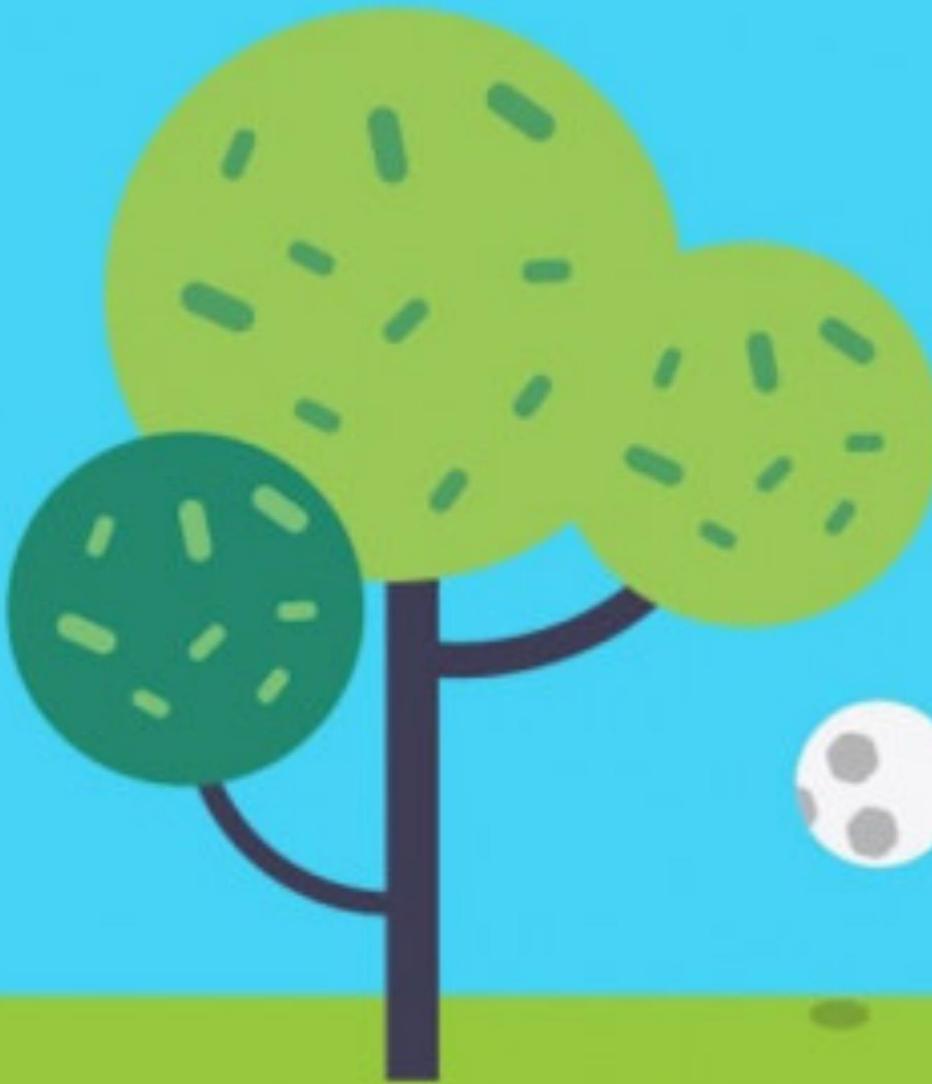


Ana Naimatul Jannah
Tyasmiarni Citrawati



Penerbit Yayasan Citra Dharma Cindekia





Penerbit Yayasan Citra Dharma Cindekia



Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 19 Tahun 2002
Tentang Hak Cipta Lingkupan Hak Cipta:

Pasal 2

Hak cipta merupakan hak eksklusif bagi pencipta atau pemenang Hak Cipta untuk mengumumkan atau memperbanyak ciptaan dilahirkan tanpa mengurangi pembatas menurut peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Ketentuan Pidana:

Pasal 72

1. Barang siapa dengan sengaja melanggar dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam pasal 2 ayat (1) atau pasal 29 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp 1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).
2. Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta atau hak terkait sebagai dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

MODUL PJOK
BERMUATAN PERMAINAN TRADISIONAL
untuk Kelas Rendah

Ana Naimatul Jannah

Tyasmiarni Citrawati



**MODUL PJOK BERMUATAN PERMAINAN TRADISIONAL
untuk Kelas Rendah**

ISBN : 978-623-6078-52-5

Penulis:

Ana Naimatul Jannah
Tyasmiarni Citrawati

Editor:

Taufik Ardianto

Penyunting:

Windar Adi Susilo

Desain Sampul dan Tata Letak:

Agus Susilo Nugroho

Penerbit:

Yayasan Citra Dharma Cindekia

Redaksi:

Grobogan, Jawa Tengah, 58114
Telp. 0895605883330
email: citra.dharmacindekia@gmail.com

Cetakan pertama, November 2021

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang.
Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
dalam bentuk apapun, baik secara elektronik maupun mekanis
termasuk memfotocopy, merekam atau dengan sistem
penyimpanan lainnya tanpa izin tertulis dari penerbit

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan kekuatan kepada kami sehingga bisa menyelesaikan modul PJOK Bermuatan Permainan Tradisional (untuk kelas rendah) . Buku ini disusun untuk membantu para mahasiswa dalam mempelajari teori atau konsep PJOK untuk anak kelas rendah.

Penulis menyadari apabila dalam penyusunan buku ini terdapat kekurangan, tetapi penulis meyakini sepenuhnya bahwa sekecil apapun buku ini tetap memberikan manfaat. Akhir kata untuk menyempurnakan buku ini, kritik dan saran dari pembaca sangatlah berguna untuk penulis kedepannya. penulis berharap buku ini dapat memberikan manfaat bagi para pembacanya.

Bangkalan, November 2021

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
Pembelajaran 1 Gerak Lokomotor	1
A. Kompetensi	1
B. Indikator Pencapaian	2
C. Uraian Materi	3
Latihan!	18
Pembelajaran 2 Gerak Non-Lokomotor	19
A. Kompetensi	19
B. Indikator Pencapaian	19
C. Uraian Materi	20
Latihan!	35
Pembelajaran 3 Gerak Manipulatif	36
A. Kompetensi	36
B. Indikator Pencapaian	36
C. Uraian Materi	37
Latihan!	49
Daftar Isi	50

Pembelajaran 1

Gerak Lokomotor

A. Kompetensi

Penjabaran kompetensi yang dikembangkan lebih spesifik pada pembelajaran 1 "Gerak Lokomotor" adalah:

1. Pengertian gerak lokomotor
2. Kombinasi gerak dasar lokomotor
3. Permainan tradisional gobak sodor
4. Analisis gerak permainan gobak sodor
5. Permainan tradisional elang dan anak ayam
6. Analisis gerak permainan elang dan anak ayam

B. Indikator Pencapaian

Indikator pencapaian kompetensi yang akan dicapai dalam pembelajaran 1 "Gerak Lokomotor" adalah sebagai berikut:

1. Menjelaskan pengertian gerak lokomotor
2. Menguraikan kombinasi gerak lokomotor
3. Mendemonstrasikan permainan tradisional gobak sodor
4. Menganalisis gerak lokomotor dalam permainan gobak sodor
5. Mendemonstrasikan permainan tradisional elang dan anak ayam
6. Menganalisis gerak lokomotor dalam permainan elang dan anak ayam

C. Uraian Materi

1. Pengertian Gerak Lokomotor

Gerak lokomotor adalah gerakan yang mengakibatkan tubuh berpindah dari tempat dari satu titik ke titik yang lainnya. Gerak lokomotor merupakan suatu keterampilan gerak individu dalam berpindah tempat. Gerakan ini mulai dikenalkan kepada anak usia dibawah 1 tahun. Gerak lokomotor akan berkembang dengan baik apabila diajarkan dengan baik sesuai tingkat kematangan perkembangan individu. Gerak lokomotor memerlukan latihan yang berkelanjutan untuk mencapai keterampilan yang baik.

Gerak lokomotor bermanfaat untuk memberikan kecakapan kepada individu tentang konsep kesadaran tubuh

dan konsep arah. Gerak lokomotor yang terlatih dengan baik akan memberikan tingkat kelincahan, keseimbangan dan kekuatan yang baik pula pada setiap individu untuk mencapai kebugaran. Gerak lokomotor juga memberikan ruang untuk kebutuhan anak akan gerak agar bisa terpenuhi secara efektif. Berikut merupakan contoh gerak lokomotor:

a) Berjalan

Berjalan merupakan gerakan berpindah tempat dengan cara melangkahkan kaki secara bergantian antara kaki yang satu dengan yang lainnya.

b) Berlari

Berlari merupakan gerakan berpindah tempat dengan melangkahkan kaki

secara cepat untuk menuju ke titik yang lain.

c) Melompat

Melompat merupakan gerakan tubuh yang berpindah dari satu titik ke titik yang lain dengan cara melakukan tolakan pada satu kaki agar badan bisa terangkat ke atas dan kemudian melakukan pendaratan

d) Meloncat

Meloncat merupakan gerakan tubuh yang berpindah dari satu titik ke titik yang lain dengan cara melakukan tolakan pada dua kaki agar badan bisa terangkat ke atas dan kemudian melakukan pendaratan

e) Berjingkat

Berjingkat merupakan gerakan tubuh untuk berpindah tempat dengan melakukan tolakan pada satu kaki di jari-jari telapak kaki untuk menumpu sementara kaki yang lain menekuk lutut

f) Merayap

Merayap merupakan gerakan untuk memindahkan tubuh dengan menggunakan bagian tubuh bertumpu pada tangan, bagian dada dan perut yang membuat posisi tubuh tengkurap di atas lantai

g) Roll

Roll merupakan gerakan tubuh untuk berpindah tempat dengan cara membuat tubuh berguling baik ke depan atau ke belakang

2. Kombinasi Gerak Lokomotor

Dengan mengetahui pengertian gerak lokomotor, maka peserta didik bisa mengkombinasikan rangkaian gerak lokomotor yang bisa dilakukan. Kombinasi gerak lokomotor bisa dilakukan melalui aktifitas fisik pada cabang olahraga ataupun dalam permainan tradisional. Kombinasi gerak lokomotor membantu peserta didik dalam mengoptimalkan gerakan tubuh yang dinamis secara keseluruhan.

Penerapan kombinasi gerak lokomotor salah satu contohnya dengan menggabungkan gerakan jalan, lari dan melompat ataupun meloncat. Gerakan ini membantu peserta didik melakukan rangkaian gerak yang dinamis untuk

mengoptimalkan kemampuan perkembangan gerak yang baik. Karena pada usia kelas rendah peserta didik mulai diberi pengetahuan sekaligus diberi latihan untuk kemampuan keseimbangan yang baik. Kombinasi gerak lokomotor merupakan aktifitas fisik yang bisa membantu peserta didik memiliki keseimbangan yang baik. Salah satu contoh permainan tradisional yang merupakan kombinasi gerak lokomotor di dalamnya adalah permainan gobak sodor.

3. Permainan Gobak Sodor

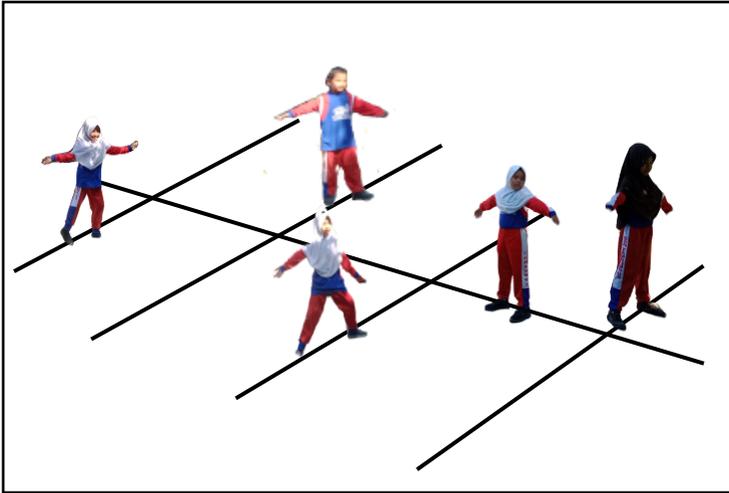
Permainan gobak sodor adalah permainan yang dimainkan oleh 2 tim dengan masing-masing tim idealnya berisikan 5 orang anggota. Tim ini akan

dibagi menjadi tim bertahan dan tim penyerang, berikut lebih jelasnya tentang permainan gobak sodor:

- a. Sarana dan prasarana
 - 1) Lapangan
 - 2) Kapur/ tali rafia untuk membuat garis pertahanan

- b. Cara bermain
 - 1) Buatlah garis pertahanan dengan 4 garis horizontal dan 1 garis vertical
 - 2) Lakukan suit untuk menentukan tim bertahan dan tim menyerang
 - 3) Tim bertahan akan berdiri di setiap garis yang ada
 - 4) Tim penyerang akan melewati garis untuk mencapai finish tanpa tersentuh oleh tim bertahan

- 5) Poin 1 akan di dapatkan oleh setiap 1 orang yang bisa melewati garis pertahanan dari depan ke penjaga paling belakang lalu kembali ke depan tanpa tersentuh oleh tim bertahan maka akan mendapatkan poin 1
- 6) Apabila ada yang tersentuh saat akan melewati garis maka yang bersangkutan dinyatakan mati dan tidak boleh mengikuti permainan
- 7) Tim akan bertukar tempat apabila 3 orang dari tim penyerang dinyatakan mati



*Gambar 1. Permainan Gobak Sodor
(Sumber: dokumentasi pribadi)*

- c. Manfaat permainan gobak sodor
- 1) Melatih kelincahan
 - 2) Melatih daya tahan tubuh
 - 3) Melatih kekompakan
 - 4) Melatih kerjasama
 - 5) Melatih sportifitas

- 6) Meningkatkan motivasi peserta didik dalam aktifitas fisik

4. Analisis Gerak Permainan Gobak Sodor

Dalam permainan gobak sodor terdapat gerakan yang bisa dianalisis terhadap gerak lokomotor, baik dari gerakan tim bertahan maupun gerakan tim penyerang. Apa saja gerak lokomotor yang ada dalam gobak sodor? Yuk kita cari jawabannya bersama!

Disini akan diuraikan gerakan apa saja yang dilakukan dalam permainan gobak sodor sebagai berikut:

- a. Berjalan

Tim penyerang akan melakukan gerakan berjalan apabila sedang ingin mengecoh

tim bertahan untuk bisa menembus pertahanan.

b. Berlari

Tim penyerang melakukan gerakan berlari apabila ingin menembus pertahanan secepat kilat agar tidak tersentuh oleh tim bertahan. Begitu pula tim bertahan akan melakukan gerakan berlari apabila merasa garis pertahannya terancam.

c. Melompat

Gerakan melompat sering dilakukan oleh tim bertahan apabila merasa jangkauan terlalu jauh dari tim penyerang ketika merasa tim penyerang akan melewati garis pertahanan, maka tim bertahan akan

melakukan gerakan melompat untuk menggapai tim penyerang.

5. Permainan Elang dan Anak Ayam

Permainan elang dan anak ayam adalah permainan yang dilakukan oleh minimal 5-6 peserta didik. Peserta didik akan dibagi menjadi 3 bagian, yaitu menjadi anak ayam, induk ayam dan elang. Cara bermain untuk permainan ini akan dijelaskan sebagai berikut:

a. Sarana dan Prasarana

Dalam permainan ini hanya memerlukan lapangan atau bisa di luar ruangan bebas

b. Cara bermain

1) Peserta didik akan berbaris memanjang yang berisikan 5 orang

atau lebih dengan memegang bahu masing teman di depannya

- 2) Peserta didik paling depan akan menjadi induk ayam dan dibelakangnya menjadi anak ayam
- 3) 1 orang peserta didik akan menjadi elang
- 4) Elang akan memakan anak ayam dengan cara menyentuh anak ayam yang paling belakang
- 5) Induk ayam akan berusaha untu melindungi anak ayam
- 6) Apabila anak ayam paling belakang tersentuh oleh elang, maka anak ayam harus keluar dari kelompok ayam dan menjadi kelompok elang.
- 7) Selanjutnya apabila hanya tertinggal induk ayam maka akan

dibalik posisinya menjadi elang.
Dan kelompok elang yang sudah
menjadi beberapa peserta didik
akan menjadi kelompok ayam.



Gambar 2. Permainan Elang dan Anak
Ayam
(Sumber: dokumentasi pribadi)

- c. Manfaat Permainan Elang dan Anak
Ayam
- 1) Melatih kepemimpinan
 - 2) Melatih kerja sama

- 3) Melatih kepedulian
- 4) Melatih fisik
- 5) Memberikan aktifitas yang menyenangkan

6. Analisis Gerak Permainan Elang dan Anak Ayam

Dalam permainan elang dan anak ayam terdapat gerakan yang bisa dianalisis terhadap gerak lokomotor yang dilakukan oleh anak ayam, induk ayam dan elang. Gerak lokomotor yang dilakukan pada permainan elang dan anak ayam antara lain adalah:

a. Berjalan

Elang akan melakukan gerakan berjalan untuk bisa mengecoh induk ayam yang sedang menjaga anaknya untuk bisa

menyentuh anak ayam sehingga anak ayam menjadi elang.

d. Berlari

Induk ayam dan anak ayam akan melakukan gerakan berlari secara bersamaan sesuai arahan dari induk ayam agar bisa terhindar dari serangan elang.

Latihan!

1. Jelaskan pengertian dari gerak lokomotor!
2. Berikan minimal 3 contoh gerakan lokomotor!
3. Apa manfaat dari gerak lokomotor?
4. Sebutkan gerak lokomotor apa saja yang ditemukan dalam permainan gobak sodor!
5. Sebutkan gerak lokomotor apa saja yang bisa ditemukan pada permainan elang dan anak ayam!

Pembelajaran 2

Gerak Non-Lokomotor

A. Kompetensi

Penjabaran kompetensi yang dikembangkan lebih spesifik pada pembelajaran 2 "Gerak Non-Lokomotor" adalah:

1. Pengertian gerak non-lokomotor
2. Permainan tradisional gobak sodor
3. Analisis gerak permainan gobak sodor
4. Permainan tradisional engklek
5. Analisis gerak permainan engklek

B. Indikator Pencapaian

Indikator pencapaian kompetensi yang akan dicapai dalam pembelajaran 2 "Gerak Non-Lokomotor" adalah sebagai berikut:

Citra Dharma Cindekia

1. Menjelaskan pengertian gerak non-lokomotor
2. Mendemonstrasikan permainan tradisional gobak sodor
3. Menganalisis gerak non-lokomotor dalam permainan gobak sodor
4. Mendemonstrasikan permainan tradisional engklek
5. Menganalisis gerak non-lokomotor dalam permainan engklek

C. Uraian Materi

1. Pengertian Gerak Non-Lokomotor

Gerak non-lokomotor adalah gerak tubuh tanpa adanya perpindahan tempat. Gerakan ini merupakan gerakan tubuh yang tetap ada pada porosnya. Gerakan setiap anggota tubuh yang terjadi namun

tidak menyebabkan perpindahan tempat. Gerak non-lokomotor memiliki manfaat sebagai gerak yang melatih keseimbangan pada peserta didik sekaligus melatih kelentukan tubuh peserta didik. Pada kegiatan olahraga gerak non-lokomotor sangat sering dipraktekkan ketika pemanasan statis. Berikut merupakan contoh dari gerakan non-lokomotor:

a. Menggerakkan kepala

Menggerakkan kepala ke kiri, ke kanan, ke atas, ke bawah, memutar namun tidak membuat tubuh berpindah tempat.

b. Merentangkan tangan

Gerakan menjauhkan tangan dari tubuh ke samping, ke depan atau ke belakang

Citra Dharma Cindekia

dengan tidak membuat tubuh berpindah tempat

c. Membungkukkan badan

Gerakan tubuh merunduk ke depan dengan poros berada di sekitar perut dan menyebabkan tubuh bagian atas condong ke depan tanpa membuat tubuh bergeser dari tempatnya.

d. Berjongkok

Gerakan tubuh dari berdiri menjadi duduk tanpa alat, tumpuan ada di kedua kaki namun tidak membuat tubuh bergerak atau bergeser dari tempatnya.

e. Berdiri dengan satu kaki

Gerakan mengangkat satu kaki dengan tetap mempertahankan kaki yang lain

sebagai tumpuan tanpa ada gerakan berpindah tempat

2. Permainan Gobak Sodor

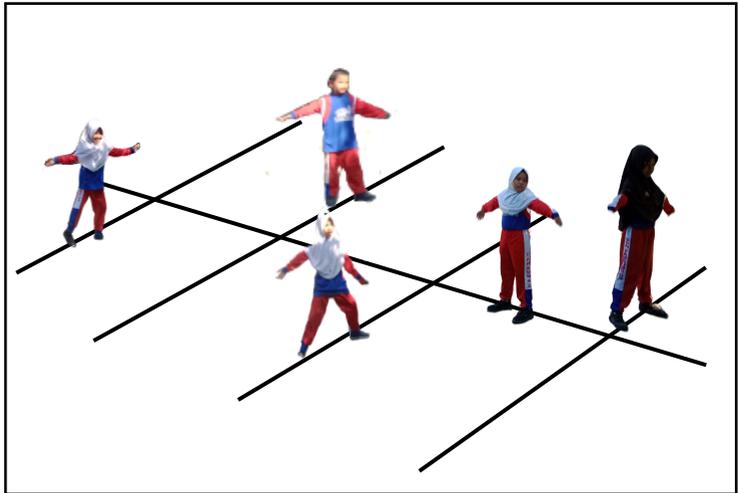
Permainan gobak sodor adalah permainan yang dimainkan oleh 2 tim dengan masing-masing tim idealnya berisikan 5 orang anggota. Tim ini akan dibagi menjadi tim bertahan dan tim penyerang, berikut lebih jelasnya tentang permainan gobak sodor:

- a. Sarana dan prasarana
 - 1) Lapangan
 - 2) Kapur/ tali rafia untuk membuat garis pertahanan
- b. Cara bermain
 - 1) Buatlah garis pertahanan dengan 4 garis horizontal dan 1 garis vertical

Citra Dharma Cindekia

- 2) Lakukan suit untuk menentukan tim bertahan dan tim menyerang
- 3) Tim bertahan akan berdiri di setiap garis yang ada
- 4) Tim penyerang akan melewati garis untuk mencapai finish tanpa tersentuh oleh tim bertahan
- 5) Poin 1 akan di dapatkan oleh setiap 1 orang yang bisa melewati garis pertahanan dari depan ke penjaga paling belakang lalu kembali ke depan tanpa tersentuh oleh tim bertahan maka akan mendapatkan poin 1
- 6) Apabila ada yang tersentuh saat akan melewati garis maka yang bersangkutan dinyatakan mati dan tidak boleh mengikuti permainan

- 7) Tim akan bertukar tempat apabila 3 orang dari tim penyerang dinyatakan mati



Gambar 3. Pemain Gobak Sodor
(Sumber: dokumentasi pribadi)

- c. Manfaat permainan gobak sodor
- 7) Melatih kelincahan
 - 8) Melatih daya tahan tubuh
 - 9) Melatih kekompakan
 - 10) Melatih kerjasama

11) Melatih sportifitas

12) Meningkatkan motivasi peserta didik dalam aktifitas fisik

3. Analisis Gerak Permainan Gobak Sodor

Dalam permainan gobak sodor terdapat gerakan yang bisa dianalisis terhadap gerak non-lokomotor, Gerakan non-lokomotor dalam permainan gobak sodor adalah gerakan tim bertahan yang berusaha menjangkau tim penyerang dengan cara mengayunkan tangan ke depan dan diikuti oleh badan yang sedikit membungkuk tanpa adanya gerakan berpindah tempat.

Gerakan tersebut dilakukan untuk bisa merai tim penyerang di depannya agar tidak bisa melewati garis batas tim bertahan. Gerakan ini sangat berguna saat

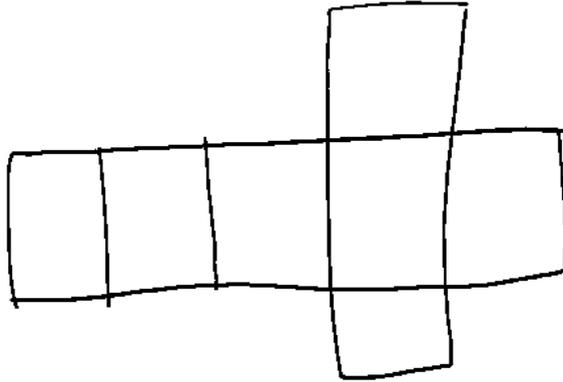
tim penyerang sedang berhenti untuk menyusun strategi, sehingga tim bertahan bisa sigap untuk bisa menyentuh tim penyerang. Gerakan ini juga sering sekali dilakukan oleh tim bertahan yang berada di posisi vertical apabila ada tim penyerang yang terkunci di antara 3 tim bertahan.

4. Permainan Engklek

Permainan engklek adalah permainan yang dimainkan oleh 4-5 orang dengan cara membuat garis sesuai dengan bentuk lapangan dri engklek di atas bidang datar lalu menggunakan lempeng/ pecahan genting atau keramik berukuran kecil yang akan dimainkan di dalam lapangan. Lempengan tersebut nantinya

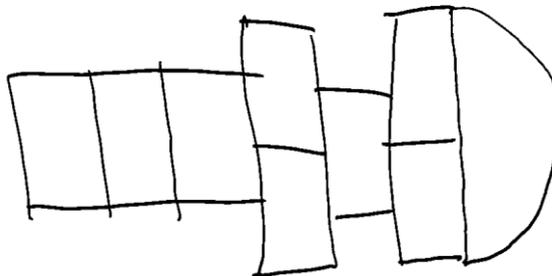
akan dilempar untuk melawati setiap kotak pada lapangan sampai akhirnya kembali ke kotak pertama lagi. Untuk membuat garis lapangan bisa menggunakan kapur tulis atau ranting pohon apabila lapangan yang d tempati berupa tanah lapang, sehingga bisa menggunakan ranting untuk menggores tanah sesuai bentuk lapangan engklek yang akan dimainkan. Lapangan engklek yang sering sekali dimainkan ada 3 macam, yaitu pesawat, gunung dan baling-baling. Berikut 3 macam gambar lapangan engklek:

a. Pesawat



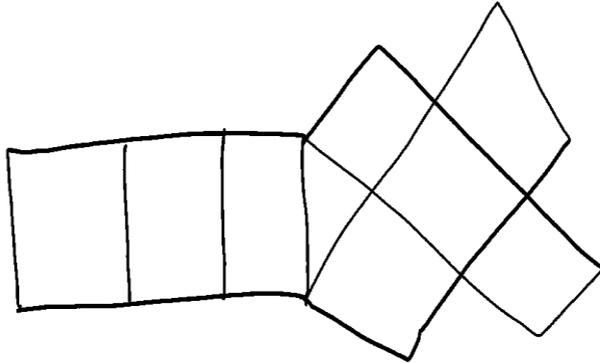
Gambar 5. Lapangan Engklek Pesawat
(Sumber: dokumentasi pribadi)

b. Gunung



Gambar 6. Lapangan Engklek Gunung
(Sumber: dokumentasi pribadi)

c. Baling-baling



Gambar 7. Lapangan Engklek Baling-baling
(Sumber: dokumentasi pribadi)

Diatas adalah macam-macam gambar lapangan engklek yang bisa dimainkan, untuk menentukan lapangan engklek yang akan digambar maka harus sesuai kesepakatan bersama. Lebih lengkapnya permainan engklek itu sendiri akan dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Sarana dan prasarana
 - a) Lapangan/ tanah datar

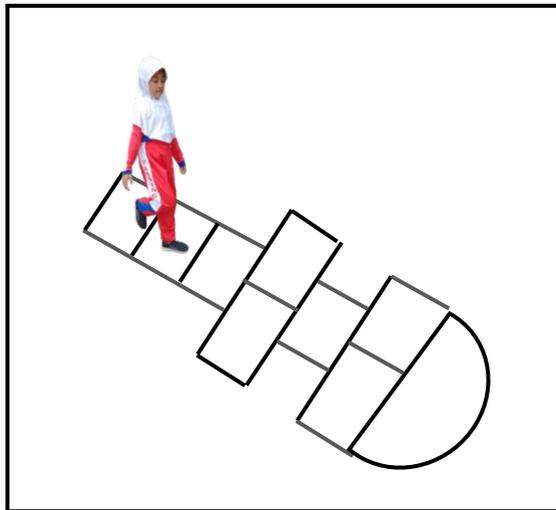
- b) Kapur/ patahan ranting
 - c) Kepingan/ pecahan genting, keramik,
- 2) Cara bermain:
- a) Setiap peserta didik memiliki kepingan/ pecahan genting atau keramik
 - b) Memulai permainan dengan cara suit untuk menentukan siapa yang akan bermain terlebih dahulu
 - c) Pemain akan bermain terlebih dahulu akan melemparkan genting/ keramiknya kepada kotak pertama
 - d) Apabila lemparan tepat di dalam kotak pertama, maka pemain akan langsung melompat ke dalam kotak ke 2 dengan menggunakan 1 kaki lalu lanjut menyusuri semua kotak yang

- ada. Namun apabila lemparan meleset atau keluar dari kotak maka pemain akan langsung digantikan oleh pemain selanjutnya.
- e) Apabila 1 putaran selesai tanpa kesalahan maka genting/ keramik akan di lempar ke dalam kotak selanjutnya secara berurutan.
- f) Pemain yang menyelesaikan semua kotak maka akan melemparkan genting/ keramiknya dengan cara membelakangi engklek. Jika genting/ keramik jatuh pada salah satu petak, maka petak tersebut akan menjadi milik pemain tersebut dan kemudian pada petak tersebut pemain boleh menginjakkan kaki dengan kedua kakinya, sedangkan

Citra Dharma Cindekia

pemain lain tidak boleh menginjakkan kaki pada petak yang telah dimiliki pemain tersebut

- g) Kemenangan ditentukan dengan cara seberapa banyak pemain memiliki petak. Pemain yang memiliki petak lebih banya akan dinyatakan sebagai pemenang



Gambar 8. Permainan Engklek
(Sumber: dokumentasi pribadi)

3) Manfaat bermain engklek

- a) Melatih keseimbangan
- b) Melatih kekuatan otot kaki
- c) Melatih dalam menaati peraturan-peraturan yang berlaku
- d) Mengembangkan kecerdasan dalam menentukan lompatan dan strategi

5. Analisis Gerakan Permainan Engklek

Dalam permainan engklek terdapat gerakan yang bisa dianalisis terhadap gerak non-lokomotor, Gerakan non-lokomotor dalam permainan engklek adalah gerakan membungkuk untuk mengambil genting/ keramik dalam kotak engklek. Dalam mengambil genting/ keramik pemain harus tetap dalam keadaan bertumpu pada satu kaki tanpa

ada gerakan berpindan tempat, lalu tubuh akan membungkuk ke bawah dan menjulurkan tangan untuk menggapai dan mengambil genting/ keramik.

Latihan!

1. Jelaskan pengertian dari gerak non-lokomotor!
2. Berikan minimal 3 contoh gerakan non-lokomotor!
3. Apa manfaat dari gerak non-lokomotor?
4. Sebutkan gerak non-lokomotor apa saja yang ditemukan dalam permainan gobak sodor!
5. Sebutkan gerak non-lokomotor apa saja yang bisa ditemukan pada permainan engklek!

Pembelajaran 3 Gerak Manipulatif

A. Kompetensi

Penjabaran kompetensi yang dikembangkan lebih spesifik pada pembelajaran 3 "Gerak Manipulatif" adalah:

1. Pengertian gerak manipulatif
2. Kombinasi gerak manipulatif
3. Permainan tradisional engklek
4. Analisis gerak permainan engklek

B. Indikator Pencapaian

Indikator pencapaian kompetensi yang akan dicapai dalam pembelajaran 3 "Gerak Manipulatif" adalah sebagai berikut:

1. Menjelaskan pengertian gerak manipulatif
2. Menguraikan kombinasi gerak manipulatif

3. Mendemonstrasikan permainan tradisional engklek
4. Menganalisis gerak manipulatif dalam permainan engklek

C. Uraian Materi

1. Pengertian Gerak Manipulatif

Gerakan manipulatif adalah gerakan mengontrol suatu objek atau benda. Gerakan ini merupakan kemampuan tubuh untuk mengontrol arah perpindahan objek dengan menggunakan tangan atau kaki untuk mencapai tujuan. Gerakan manipulatif membutuhkan koordinasi mata, tangan, kaki serta anggota tubuh yang lain. Macam-macam gerakan manipulatif antara lain adalah:

- a. Melempar

Citra Dharma Cindekia

Gerakan mengontrol benda dengan tangan dengan cara dilempar (membuang benda) sesuai dengan arah yang diinginkan atau yang akan dituju. Gerakan ini membutuhkan koordinasi antara mata dan tangan.

b. Menendang

Gerakan mengontrol benda dengan kaki dengan cara ditendang sesuai dengan arah yang diinginkan atau yang dituju. Gerakan ini membutuhkan koodinasi antara mata dan kaki.

c. Menangkap

Gerakan mengontrol benda dengan cara memegang benda yang sedang bergerak lepas dan cepat untuk bisa dihentikan dan dipegang dengan tangan.

d. Memukul

Gerakan mengontrol benda dengan menggunakan tangan atau alat dengan cara dipukul kearah yang diinginkan/ dituju.

e. Menggiring

Gerakan mengontrol benda untuk diarahkan dan ditempatkan sesuai tujuan yang diinginkan dengan cara menghalau baik dengan tangan ataupun dengan kaki. Menggiring dengan tangan biasanya dilakukan pada permainan bola basket, sedangkan untuk menggiring dengan menggunakan kaki dilakukan dalam permainan bola sepak

f. Mendorong

Gerakan mengontrol benda dengan cara menolak benda dari bagian belakang

Citra Dharma Cindekia

kedepan. Gerakan mendorong ini dilakukan dengan tangan.

g. Menarik

Gerakan mengontrol benda dengan cara mendekatkan kearah tubuh dengan cara ditarik.

h. Menyundul

Gerakan mengontrol benda dengan cara melakukan perkenaan antara benda dengan kepala kearah yang diinginkan/ dituju.

2. Kombinasi Gerak Manipulatif

Dengan mengetahui pengertian gerak manipulatif, maka peserta didik melakukan kombinasi antara gerak manipulatif dengan gerak lokomotor.

Kombinasi gerak ini melalui aktifitas fisik pada cabang olahraga ataupun dalam permainan tradisional. Kombinasi gerak manipulatif bisa membantu peserta didik dalam mengoptimalkan gerakan tubuh yang dinamis secara keseluruhan dengan melibatkan koordinasi mata, tangan dan anggota tubuh lain dalam mengontrol sebuah objek atau benda.

Penerapan kombinasi gerak manipulatif dengan gerak lokomotor salah satu contohnya dengan menggiring bola dalam permainan bola basket. Menggiring bola dengan berlari merupakan kombinasi gerak manipulatif dengan gerak lokomotor, di dalamnya terdapat gerakan mengontrol suatu benda namun dikombinasikan dengan gerakan lari sehingga membutuhkan

Citra Dharma Cindekia

koordinasi antara mata, tangan dan kaki. Gerakan ini membantu peserta didik dalam melakukan rangkaian gerak yang dinamis dan terampil dalam mengontrol sebuah benda. Gerakan ini juga bisa melatih konsentrasi peserta didik dan melatih koordinasi yang baik antar anggota tubuh untuk bisa mengontrol subjek ke tempat yang diinginkan/ dituju. Karena pada usia kelas rendah peserta didik mulai diberi pengetahuan sekaligus diberi latihan untuk kemampuan mengontrol benda dengan baik. Salah satu contoh permainan tradisional yang merupakan kombinasi gerak lokomotor di dalamnya adalah permainan engklek.

3. Permainan Engklek

Permainan engklek adalah permainan yang dimainkan oleh 4-5 orang dengan cara membuat garis sesuai dengan bentuk lapangan dri engklek di atas bidang datar lalu menggunakan lempeng/ pecahan genting atau keramik berukuran kecil yang akan dimainkan di dalam lapangan. Lempengan tersebut nantinya akan dilempar untuk melawati setiap kotak pada lapangan sampai akhirnya kembali ke kotak pertama lagi.

Lebih lengkapnya permainan engklek itu sendiri akan dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Sarana dan prasarana
 - a) Lapangan/ tanah datar
 - b) Kapur/ patahan ranting

Citra Dharma Cindekia

- c) Kepingan/ pecahan genting, keramik,
- 2) Cara bermain:
- a) Setiap peserta didik memiliki kepingan/ pecahan genting atau keramik
 - b) Memulai permainan dengan cara suit untuk menentukan siapa yang akan bermain terlebih dahulu
 - c) Pemain akan bermain terlebih dahulu akan melemparkan genting/ keramiknya kepada kotak pertama
 - d) Apabila lemparan tepat di dalam kotak pertama, maka pemain akan langsung melompat ke dalam kotak ke 2 dengan menggunakan 1 kaki lalu lanjut menyusuri semua kotak yang ada. Namun apabila lemparan

meleset atau keluar dari kotak maka pemain akan langsung digantikan oleh pemain selanjutnya.

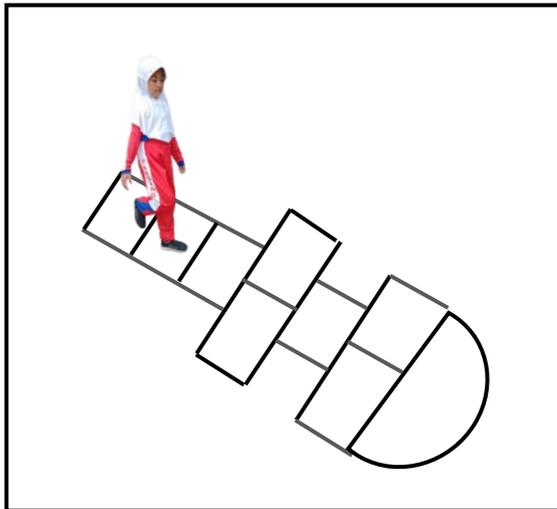
e) Apabila 1 putaran selesai tanpa kesalahan maka genting/ keramik akan di lempar ke dalam kotak selanjutnya secara berurutan.

f) Pemain yang menyelesaikan semua kotak maka akan melemparkan genting/ keramiknya dengan cara membelakangi engklek. Jika genting/ keramik jatuh pada salah satu petak, maka petak tersebut akan menjadi milik pemain tersebut dan kemudian pada petak tersebut pemain boleh menginjakkan kaki dengan kedua kakinya, sedangkan pemain lain tidak boleh

Citra Dharma Cindekia

menginjakkan kaki pada petak yang telah dimiliki pemain tersebut

- g) Kemenangan ditentukan dengan cara seberapa banyak pemain memiliki petak. Pemain yang memiliki petak lebih banya akan dinyatakan sebagai pemenang



Gambar 9. Permainan Engklek
(Sumber: dokumentasi pribadi)

- 3) Manfaat bermain engklek
 - a) Melatih keseimbangan
 - b) Melatih kekuatan otot kaki
 - c) Melatih mengontrol benda
 - d) Melatih dalam menaati peraturan-peraturan yang berlaku
 - e) Mengembangkan kecerdasan dalam menentukan lompatan dan strategi

4. Analisis Gerakan Permainan Engklek

Dalam permainan engklek terdapat gerakan yang bisa dianalisis terhadap gerak manipulatif. Gerakan manipulatif dalam permainan engklek adalah mengambil dan melempar genting/ keramik. Dalam mengambil genting/ keramik pemain mengontrol genting/ keramik dengan cara menarik benda kedalam genggam tangan

Citra Dharma Cindekia

lalu dibawa ke tempat yang diinginkan. Gerakan manipulatif selanjutnya adalah gerakan melempar, dimana pemain mengontrol genting/ keramik dengan cara membuangnya sesuai dengan arah yang diinginkan atau yang akan dituju. Pada permainan engklek pemain harus bisa melempar dengan tepat kedalam kotak engklek secara berurutan agar bisa memenangkan permainan. Dengan lemparan yang terarah pula maka pemain bisa memiliki kotak yang diinginkan untuk mencapai strategi dalam memenangkan permainan ini.

Latihan!

1. Jelaskan pengertian dari gerak manipulatif!
2. Berikan minimal 3 contoh gerakan manipulatif!
3. Sebutkan salah satu contoh kombinasi gerak manipulatif dengan gerak lokomotor?
4. Sebutkan gerak lokomotor apa saja yang ditemukan dalam permainan engklek!
5. Sebutkan manfaat dari permainan engklek!

DAFTAR ISI

- Aliriad, H. 2021. Permainan Tradisional. Jawa Tengah: Yayasan Citra Dharma Cindekia
- Supriyono, A. 2018. Serunya Permainan Tradisional Anak Zaman Dulu. Jakarta Timur: Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa
- Yulita, R. 2017. Permainan Tradisional. Jakarta Timur: Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.