

4. Perang Kok

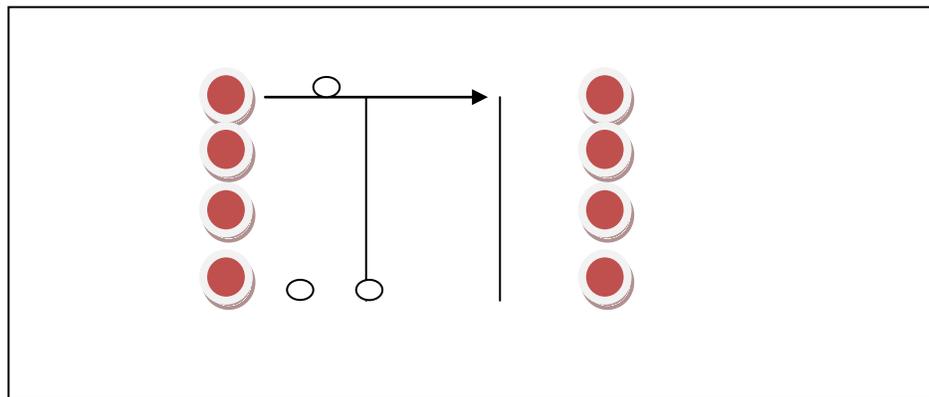
Jumlah Pemain : Tidak Terbatas

Alat yang digunakan : 30 atau lebih shuttle kok bekas, cone/ bilah bambu

Tempat : Di lapangan

Tujuan permainan :

- Menumbuhkan rasa kompetisi dalam bermain
- Melatih kemampuan melempar, menghindar, menangkap dan lain lain
- Melatih kecekatan siswa
- Menbumbuhkan rasa percaya diri



Gambar 20: Skema Permainan Perang kok

Keterangan :



= Siswa/pemain



= Shuttle kok



= Arah lemparan shuttle kok



= Arah lemparan Shuttle kok



= Batas pelempar

Cara Bermain :

1. Siswa dibagi 2 kelompok dan di sama ratakan jumlah pemainnya dalam 2 kelompok tersebut.
2. Masing masing kelompok terpisah lalu saling berhadapan dengan dibatasi oleh jarak dari penanda cone.
3. Di wilayah masing masing kelompok terdapat shuttle kok yang terbagi rata dari guru.
4. Permainan dimulai ketika ada aba-aba dari guru, masing masing kelompok siswa saling melempar shuttle kok ke wilayah lawan dengan waktu yang ditentukan oleh guru.
5. Apabila shuttle kok terjatuh di antara pembatas atau di tengah-tengah kelompok maka tidak boleh diambil shuttle kok tersebut.
6. Pemenang dari permainan ini adalah kelompok yang paling banyak melemparkan shuttle kok ke daerah lawan, mereka yang wilayahnya banyak shuttle kok terjatuh dinyatakan kalah.

5. Bola Rintangan

Jumlah Pemain : 5 – 10 orang

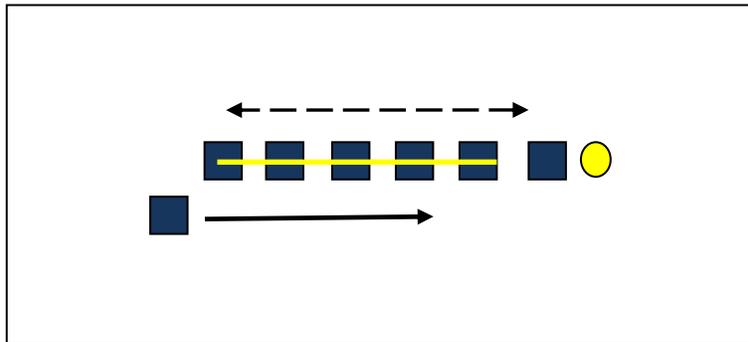
Alat yang digunakan : Cone, & Bola Basket

Tempat : Di lapangan atau halaman luas

Tujuan permainan :

- a. Menumbuhkan rasa kerja sama antar siswa
- b. Menumbuhkan kekompakan antar siswa
- c. Melatih kemampuan melempar, menangkap, menendang, memukul, berlari, melompat dan lain lain
- d. Menbumbuhkan rasa percaya diri kepada siswa lainnya

Gambar 21 : Skema Permainan Bola Rintangan



Keterangan :

-  = Siswa
-  = Siswa berlari melewati temannya yang menjadi rintangan
-  = Bola
-  = Siswa yang menjadi rintangan yaitu dengan posisi tengkurap
-  = Siswa menendang bola ke arah temannya yang berada di depan melewati kolong temannya

Cara Bermain :

1. Siswa dibagi menjadi 2 kelompok yang menjadi 1 barisan ke belakang



Sumber gambar 22 : <https://www.youtube.com/watch?v=fm9WWhr-CtUo/> Pembelajaran Penjaskes Kreatif/
diakses 20-09-2017, 20.00 WIB

2. Siswa yang di bagian depan memegang bola

3. Siswa yang tidak memegang bola mengambil posisi tengkurap untuk menjadi rintangan
4. Siswa yang memegang bola berlari melewati temannya yang menjadi rintangan.
5. Ketika sudah mencapai barisan belakang , siswa yang tidak memegang bola kembali berdiri dan melebarkan kedua kakinya.
6. Siswa yang memegang bola menendang bola tersebut ke arah depan melewati kedua kaki (kolong) temannya yang menjadi kelompoknya.
7. Permainan berakhir apabila semua siswa sudah melakukan urutan dalam bermain.
8. Variasi permainan bisa dilakukan dengan cara menggulingkan bola arah paling depan untuk mengoperkan kepada temannya,
9. Kemudian bisa dilakukan dengan lemparan ke atas melewati kepala temannya yang menjadi rintangan setelah berdiri.

Variasi Permainan :

1. Siswa berlari menyamping sambil membawa bola dengan melewati temannya
2. Siswa melompat 2 kaki sambil memegang bola dengan melewati temannya.
3. Siswa melompat 1 kaki sambil memegang bola dengan melewati temannya
4. Jika sudah melewati temannya, lemparaan dilakukan dengan lemparan atas.

6. Siapa Cepat Dia Dapat

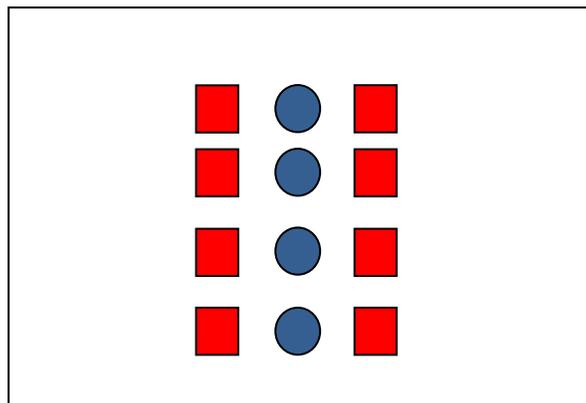
Jumlah pemain : Tidak terbatas

Alat yang digunakan : Cone/Bola

Tempat : di lapangan atau halaman luas

Tujuan Permainan :

- a. Menumbuhkan rasa persaingan antar siswa
- b. Menumbuhkan kecekatan pada siswa
- c. Melatih kemampuan melempar, menangkap, menendang, memukul, berlari, melompat dan lain lain
- d. Menbumbuhkan kesabaran pada siswa



Gambar 23: Skema Permainan Siapa Cepat Dia Dapat

Keterangan :

■ = Siswa

● = Cone/ Bola

Aturan Bermain :

1. Siswa dibagi menjadi 2 atau 4 barisan.
2. Barisan 1 & 2 saling berhadapan dan barisan 3 & 4 juga saling berhadapan
3. di depan mereka terdapat cone.
4. mereka harus mengambil dengan cepat cone tersebut dengan aba-aba dari guru.
5. aba-aba dari guru adalah ketika tanda peluit berbunyi

6. siswa harus konsentrasi dengan instruksi guru, apabila belum ada tanda bunyi peluit dan siswa sudah mengambil cone tersebut dinyatakan kalah dan tidak ikut bermain.
7. siswa harus mengikuti instruksi dari guru, misalkan guru menyebut "kuping" maka siswa memegang kupingnya, apabila lari di tempat maka siswa melakukan gerakan lari di tempat.

Variasi Permainan :

1. Variasi permainan bisa dilakukan dengan menginstruksikan agar siswa mundur 4 atau 5 langkah dari cone di hadapannya. Ketika bunyi peluit maka siswa tersebut berlari untuk mengambil cone yang ada di depannya
2. Siswa dihadapkan dengan posisi membelakangi cone.
3. Persiapan siswa dengan lari di tempat, kemudian apabila ada bunyi peluit siswa mengambil secara cepat cone tersebut