

LAMPIRAN

MODEL FINAL

Model 1 : Roda Ceria

Merupakan permainan yang menggunakan media rotan dan di mainkan oleh anak SD kelas bawah .

A. Tujuan Permainan

- Untuk dapat meningkatkan Kebugaran Kardiovaskuler.
- Untuk dapat membakar lemak tubuh dan meningkatkan keseimbangan tubuh.
- Untuk dapat melatih otot tubuh bagian bawah dan membantu menurunkan berat badan.
- Untuk dapat memperkuat ikatan emosional dengan orang lain.
- Untuk dapat mengecilkan lingkaran pinggang dan perut,merampingkan paha dan mengencangkan pinggul.
- Untuk dapat menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh.

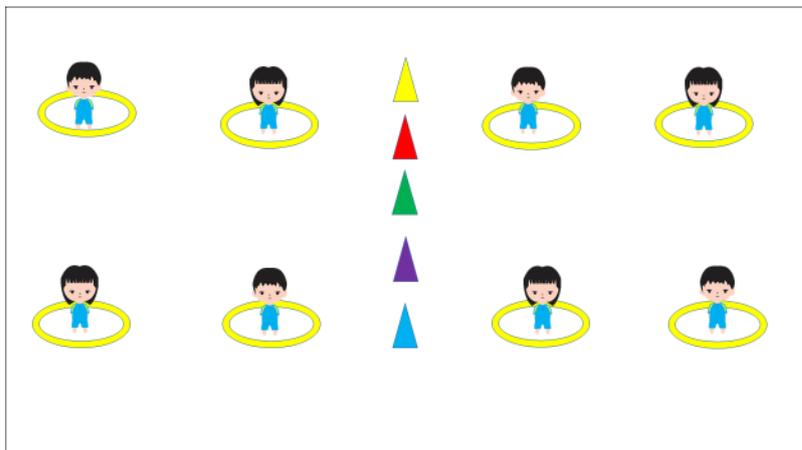
B. Alat dan Bahan

- Rotan
- Pluit

C. Cara Bermain

- Permainan dimainkan oleh 10-15 orang atau lebih. Rotan yang diameter 70 cm untuk anak-anak.
- Peserta didik berjumlah 20 orang bahkan lebih diarahkan membuat barisan dan 1 barisan terdapat sebanyak 5 orang
- 4 orang peserta dari masing-masing barisan maju ke depan dan berlomba menggerakkan hula hoop setelah mendengar bunyi peluit
- Permainan dilakukan selama 4 menit dan peserta yang terlama menggerakkan hula hoop dinyatakan sebagai pemenang
- Permainan dilakukan secara bergantian

D. Gambar Permainan



Keterangan:



= Hula Hop



= Anak Yang Melakukan Gerakan



= Cone

Model 2 : Tali Raksasa

Merupakan permainan yang menggunakan tali yang dimainkan oleh anak-anak.

A. Tujuan Permainan

- Untuk dapat melatih kekompakkan.
- Untuk dapat melatih kepemimpinan (*Leadership*).
- Untuk dapat menumbuhkan daya juang dan menumbuhkan sikap sportif.
- Untuk dapat melatih kekuatan otot tangan dan kaki
- Untuk dapat menghilangkan stres

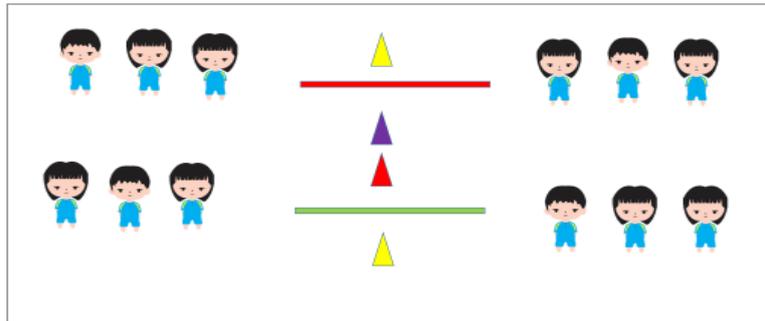
B. Alat dan Bahan

- Tali
- Pluit.

C. Cara Bermain

- Permainan ini dimainkan oleh 10 orang atau lebih. 5 orang memegang tali bagian kanan dan 5 orang juga memegang tali bagian kiri yang panjangnya 5-10 meter dan di berikan perbatasan antara 5 orang pemain kiri dan 5 orang pemain kanan.
- 5 orang pemain kiri menarik 5 orang pemain kanan dan sebaliknya saling menarik dan bertahan agar tidak melewati perbatasan atau menginjak perbatasan.
- Ketika pluit dibunyikan maka tandanya permainan dimulai.
- Ketika di antara ke 2 kelompok ada yang bertahan atau tidak melwati perbatas maka kelompok tersebut di keluarkan sebagai pemenang.

D. Gambar Permainan



Keterangan :



= Anak Yang Melakukan Gerakan



= Cone



= Tali

Model 3 : Bola Ceria

Merupakan permainan yang menggunakan alat yang sudah di modifikasi.

A. Tujuan Permainan

- Untuk dapat melatih kekompakan tim.
- Untuk dapat melatih kepemimpinan.
- Untuk dapat menumbuhkan daya juang dan menumbuhkan sikap sportif.
- Untuk dapat melatih kekuatan otot tangan dan dapat menghilangkan stres

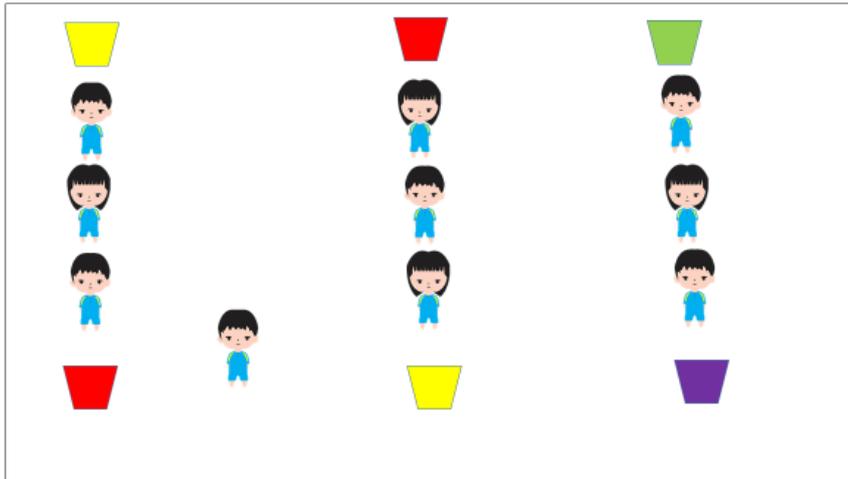
B. Alat dan Bahan

- Bola
- peluit

C. Cara Bermaian

- Bagikan anak-anak menjadi 2-6 kelompok.
- Setiap kelompok membuat balisan memanjang dan setiap kelompok mempunyai 1 bola dengan waktu yang ditentukan.
- Ketika diantara kedua kelompok ini ada yang cepat membagikan bola sampai ke pemain belakang maka kelompok tersebut dinyatakan menang.

D. Gambar Permainan



Keterangan:

 = Anak Yang Melakukan Gerakan = Keranjang

Model 4 : Roda Monster

Merupakan permainan yang menggunakan alat yang sudah di modifikasi.

A. Tujuan Permainan

- Untuk dapat meningkatkan kemampuan mengetahui dan memahami gerak dasar non lokomotor.
- Untuk dapat mengetahui dan melakukan gerak dasar non lokomotor.
- Untuk melati gerak dasar non lokomotor

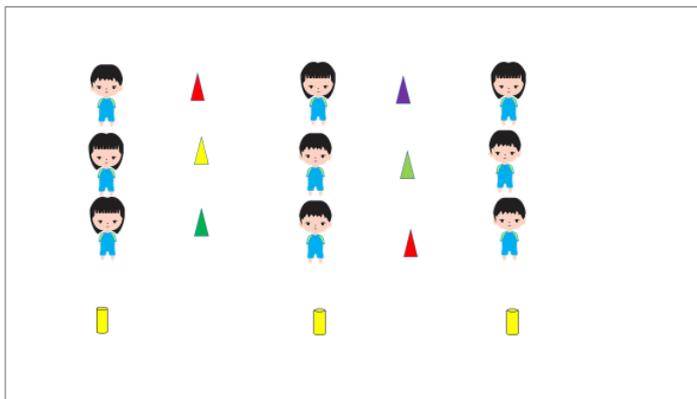
B. Alat dan Bahan

- Plastik
- Pluit

C. Cara Bermain

- Bagi anak-anak menjadi 2-6 kelompok dibagi sama rata.
- Bariskan masing-masing kelompok dan setiap kelompok memiliki 5 orang pemain,
- Setiap kelompok atau barisan posisi kedua kaki di buka selebar bahu dan satu kelompok setiap pemain memiliki nomor masing-masing.
- Ketika di sebut nomor tiga maka setiap kelompok barisan ketiga keluar dari barisan dengan cepat-cepat untuk mengambil plastik yang ada di pemain depan.
- Ketika di anantara kelompok –kelompok ini terdapat powen tertinggi, maka kelompok tersebut di keluarkan sebagai pemenang.

D. Gambar Permainan



Keterangan:

 = Plastik

 = Anak Yang Melakukan Gerakan

 = Cone

Model 5 : Kepala Pundak

Merupakan permainan yang menggunakan media yang sudah di modifikasi, permainan ini dimainkan oleh anak-anak.

A. Tujuan Permainan

- Untuk dapat meningkatkan kemampuan mengetahui dan memahami gerak dasar non lokomotor melalui permainan.
- Untuk dapat mengetahui dan melakukan gerak dasar non lokomotor
- Untuk melatih gerak dasar non lokomotor pada anak-anak.

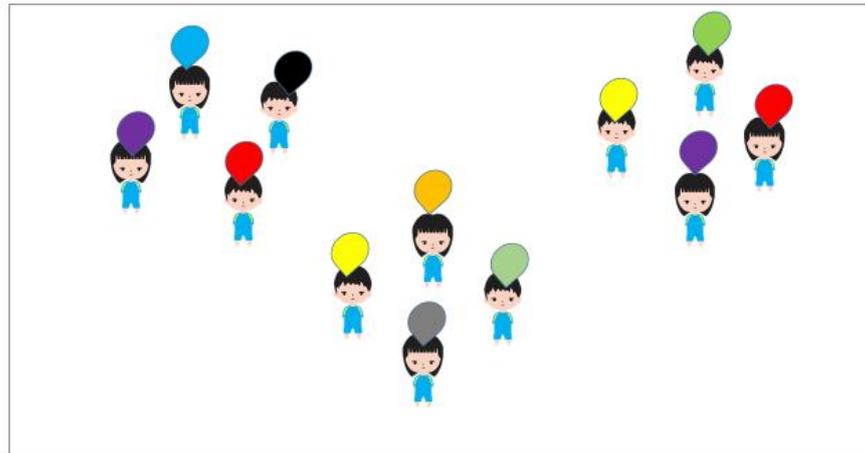
B. Alat dan Bahan

- Pluit
- Balon

C. Cara Bermain

- Anak-anak di bariskan dan di buat lingkaran.
- Setiap anak memikiki satu balon.
- Guru memimpin permainan dengan bernyanyi kepala pundak lutut kaki sambil menggerakkan sesuai lirik lagunya
- .Permainan juga bias divariasikan dengan melakukan gerakan yang tidak sesuai lagu agar lebih seru misalnya kepala tetapi memegang kaki tujuannya untuk melatih konsentrasi
- Ketika di antara anak-anak ada punya balon yang belum di sentu atau di pegang maka dia di keluarkan sebagai pemenang.

D. Gambar Permainan



Keterangan:

 = Balon

 = Anak Yang Melakukan Gerakan

Model 6 : balon Mas

Merupakan permainan yang menggunakan media gardus dan dimainkan oleh anak –anak.

A. Tujuan Permainan

- Untuk dapat meningkatkan kemampuan mengetahui dan memahami gerak dasar non lokomotor melalui permainan
- Untuk dapat mengetahui dan dapat melakukan gerak dasar non lokomotor
- Untuk melatih gerak dasar non lokomotor pada anak-anak.

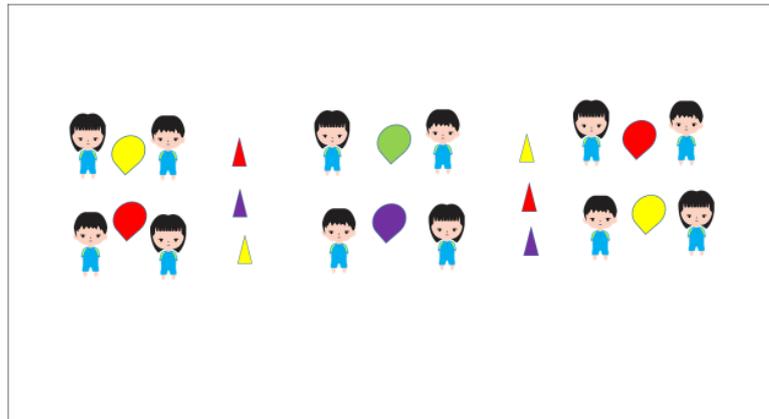
B. Alat dan Bahan

- Pluit
- Cone
- balon

C. Cara Bermain

- Bagi anak-anak menjadi 2 kelompok di bagi sama rata.
- Anak-anak dibariskan sambil berpasangan dan setiap kelompok memiliki 10 orang pemain.
- Setiap anak dalam satu kelompok masing-masing pasangan sudah mempunyai satu balon.
- Pemain pertama adalah anak barisan paling depan
- Ketika di antara kelompok ini ada yang bertahan dan tidak menjatuhkan balon atau tidak memecahkan balon maka kelompok tersebut di keluarkan sebagai pemenang.

D. Gambar Permainan



Keterangan:

 = Balon

 = Anak Yang Melakukan Gerakan

 = Cone

Model 7 : Granet Raksasa

Merupakan permainan yang menggunakan media bola plastik dan dimainkan oleh anak-anak.

A. Tujuan Permainan

- Untuk dapat meningkatkan kemampuan dan memahami gerak dasar non lokomotor melalui permainan
- Untuk dapat mengenal dan melakukan gerak dasar non lokomotor
- Untuk melakukan gerak dasar non lokomotor pada anak-anak .

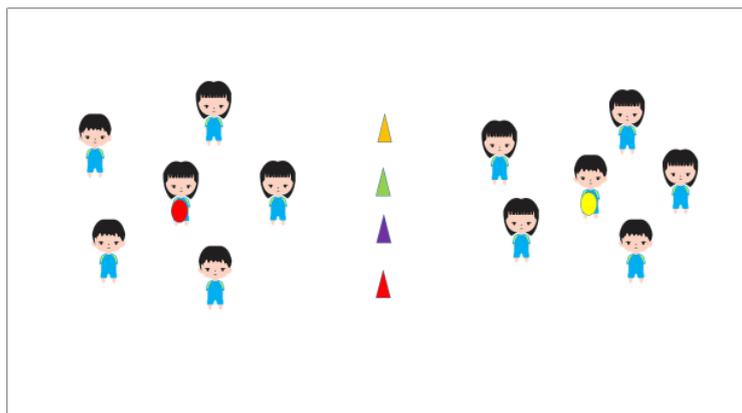
B. Alat dan Bahan

- Bola plastik
- peluit

C. Cara Bermain

- Permainan ini di mainkan oleh 20 orang atau lebih
- Dalam 1 kelompok memiliki 10 orang pemain
- Setiap kelompok membuat lingkaran dan dalam satu kelompok memiliki satu bola yang di pegang oleh pemain yang ada di dalam lingkaran tengah. Ketika pluit di bunyikan maka permainan dimulai dari pemain tengah.
- Ketika di antara 1 kelompok ada yang bertahan atau bolanya kembali ke pemain tengah dengan cepat maka kelompok tersebut di keluarkan sebagai pemenang

D. Gambar Permainan



Keterangan:

 = Bola Plastik

 = Anak Yang Melakukan Gerakan

 = Cone

Model 8 : Bola Racun

Merupakan permainan yang menggunakan media yang sudah di modifikasi dan dimainkan oleh anak SD kelas bawah

A. Tujuan Permainan

- Untuk dapat meningkatkan kemampuan dan memahami dalam gerak dasar non lokomotor melalui permainan.
- Untuk dapat mengetahui dan melakukan gerak dasar non lokomotor
- Untuk melatih gerak dasar non lokomotor pada anak kelas bawah.

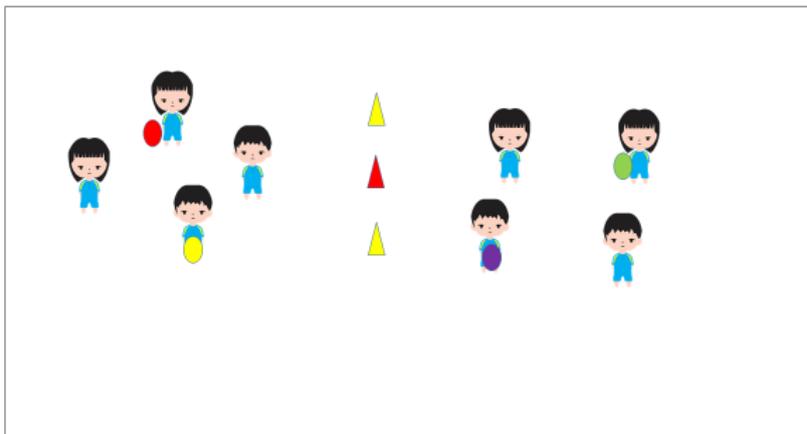
B. Alat dan Bahan

- Peluit
- Bola

C. Cara Bermain

- Permainan ini dimainkan oleh 10 orang bahkan lebih
- Dalam 1 kelompok memiliki 5 orang pemain
- Anak anak di bariskan dan dibuat lingkarang.
- 5 orang pemain sebagai pemain pertama dan 5 orang pemain sebagai penjaga atau merebut bola, anak-anak memantulkan bola ke lantai selam 5 hitungan bergantiang.
- Ketika di antara kelompok ini ada yang memantulkan bola selam 5 hitungan dan dan bolanya tidk di ambil lawan maka kelompok tersebut di keluarkan sebagai pemenang.

D. Gambar Permainan



Keterangan:

 = Bola Plastik

 = Anak Yang Melakukan Gerakan

 = Cone

Model 9 : Warna Pelangit

Merupakan permainan yang menggunakan media rotan dan dimainkan oleh anak SD kelas bawah.

A. Tujuan Pemain

- Untuk dapat mengetahui dan memahami gerak dasar non lokomotor melalui permainan.
- Untuk dapat mengetahui dan melakukan gerak dasar non lokomotor.
- Untuk melatih gerak dasar non lokomotor pada anak-anak.

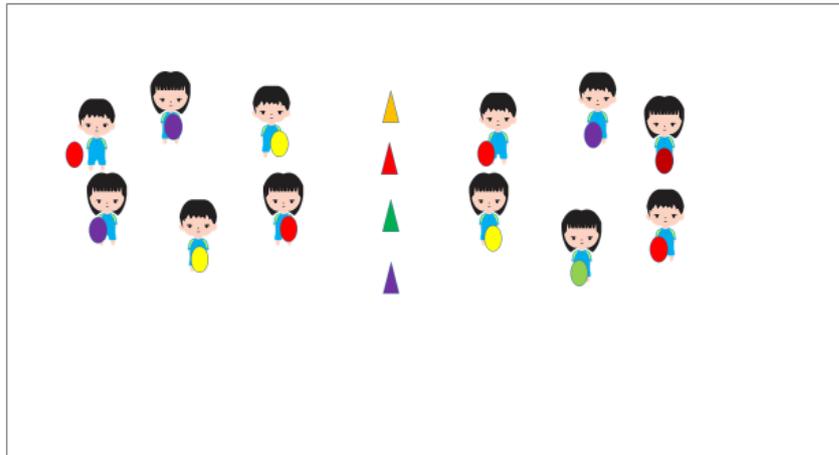
B. Alat dan Bahan

- Peluit
- Bola

C. Cara Bermain

- Permainan ini dimainkan oleh 20 orang pemain bahkan lebih.
- Anak-anak di bariskan dan di buat lingkarang.
- Setiap pemain mempunyai 3-5 buah bola berwarna-warna.
- Posisi bola berada di depan dan samping kiri dan kanan di setiap 1 orang pemain.
- Ketika di antara 20 orang pemain ini ada yang tidak mati maka 1 orang pemain ini di keluarkan sebagai pemenang.

D. Gambar Permainan



Keterangan:

 = Bola Plastik

 = Anak Yang Melakukan Gerakan

 = Cone

Model 10 : Botol Paku

Merupakan permainan yang menggunakan botol dan dimainkan oleh anak SD kelas.

A. Tujuan Permainan

- Untuk dapat mengetahui dan memahami gerak dasar non lokomotor melalui permainan.
- Untuk dapat mengetahui dan melakukan gerak dasar non lokomotor.
- Untuk melatih gerak dasar non lokomotor pada anak-anak.

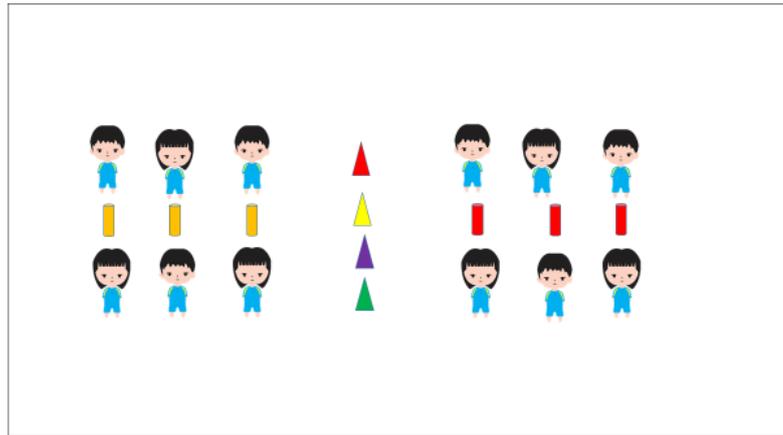
B. Alat dan Bahan

- Pluit
- Botol
- Paku
- Tali

C. Cara Bermain

- Bagi anak-anak menjadi 2-3 kelompok di bagi sama rata.
- Anak-anak membentuk 1 barisan dan masing-masing barisan terdiri atas 5 orang
- Botol di taruh di belakang anak-anak dan pakau sudah di ikat di pingang menggunakan tali.
- Ketika pluit di bunyikan maka tandanya permainan di mulai dari dari 5 orang pertama, maju satu langkah dan masukan paku ke dalam botol, dengan waktu yang di berikan 1 menit.
- Ketika di antara kelompok-kelompok in ada yang maemasukkan paku dalam botol sebanyak atau dengan powen yang di minta maka kelompok tersebut di keluarkan sebagai pemenang.

D. Gambar Permainan



Keterangan:

 = Botol

 = Anak Yang Melakukan Gerakan

 = Cone

Model 11 : Bunt Ball

Merupakan permainan yang menggunakan media sedotan atau lidi, permainan ini dimainkan oleh anak kelas bawah.

A. Tujuan Permainan

- Untuk mendapatkan pengetahuan dan memahami gerak dasar non lokomotor.
- Untuk dapat mengetahui dan melakukan gerak dasar non lokomotor.
- Untuk melatih gerak dasar non lokomotor

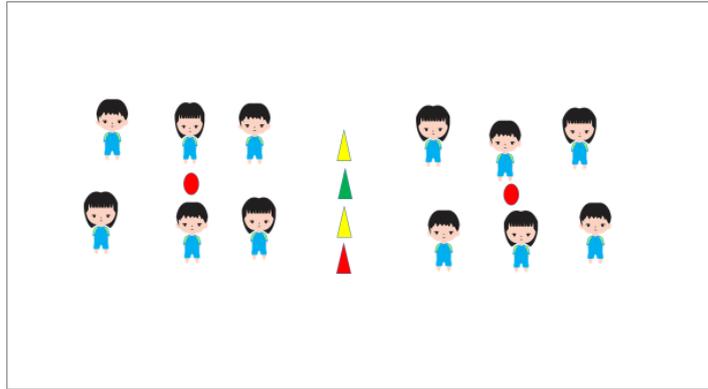
B. Alat dan Bahan

- Peluit
- Bola

C. Cara Bermain

- Siswa membentuk 1 barisan dan masing-masing barisan terdiri atas 5 orang
- Siswa maju satu persatu memegang tongkat kasti kecil
- Guru menggunakan bola kasti dan melempar ke arah tongkat pemukul siswa dan siswa memukul bola menggunakan pukulan bunt yaitu pukulan yang hanya perkenaan saja terhadap bola menggunakan 2 tangan
- Permainan dilakukan secara bergantian
- Siswa yang dapat memukul bola dinyatakan sebagai pemenang memukul bola menggunakan pukulan bunt yaitu pukulan yang hanya perkenaan saja terhadap bola menggunakan 2 tangan.

D. Gambar Permainan



Keterangan:

 = Bola Plastik

 = Anak Yang Melakukan Gerakan

 = Cone

Model 12 : Bungkok Tongkat

Berguna untuk memperkenalkan kepada peserta didik untuk melakukan gerakan membungkuk menggunakan tongkat kasti

A. Tujuan Pembelajaran

- Untuk dapat mengetahui dan memahami gerak dasar non lokomotor melalui permainan.
- Untuk dapat mengetahui dan melakukan gerak dasar non lokomotor
- Untuk melatih gerak dasar non lokomotor pada anak-anak.

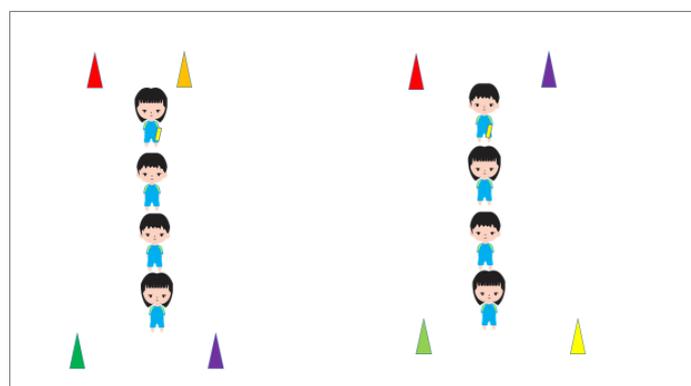
B. Alat dan Bahan

- Pluit
- Tongkat

C. Cara Bermain

- Siswa membentuk 1 barisan dan masing-masing barisan terdiri atas 5 orang
- Siswa maju satu persatu memegang tongkat kasti kecil
- Guru memberikan contoh intstruksi gerak membungkuk memegang tongkat dengan cara pegang tongkat secara bersamaan dan mulai membungkuk dan tegak menggunakan tongkat
- Permainan dilakukan secara bergantia

D. Gambar Permainan



Keterangan:

 = Tongkat

 = Anak Yang Melakukan Gerakan

 = Cone

Model 13 : Angin Tiup

Berguna untuk memperkenalkan kepada peserta didik untuk melakukan gerakan meliuk dengan intruksi kanan dan kekiri

A. Tujuan Pembelajaran

- Untuk dapat meningkatkan kemampuan mengetahui atau mengenal gerak dasar non lokomotor melalui permainan.
- Untuk dapat mengetahui dan melakukan dan melakukan gerak dasar non lokomotor
- Untuk melatih gerak dasar non lokomotor pada anak –anak.

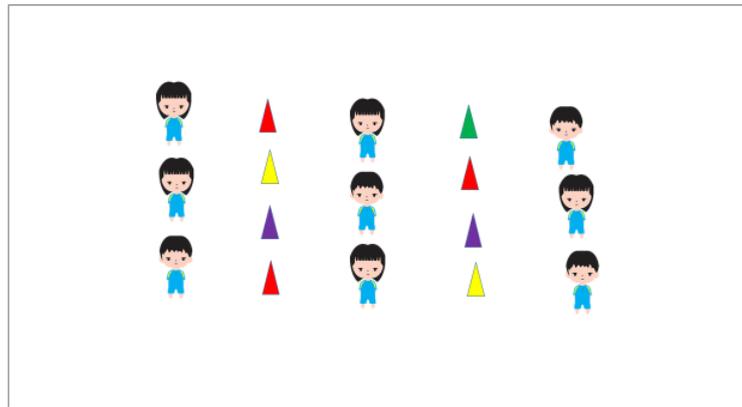
B. Alat dan Bahan

- Pluit
- Cone

C. Cara Bermain

- Siswa membentuk 1 barisan dan masing-masing barisan terdiri atas 5 orang dan menempati cones yang sudah disediakan oleh guru
- Guru memberikan intruksi meliuk ke kanan dengan bermain awas ada angin kanan dan siswa ke kanan dan jika guru berkata awas ada angin kiri maka siswa ke kiri
- siswa mengikuti intruksi dan contoh dari guru
- Permainan dilakukan secara bersamaan

D. Gambar Permainan



Keterangan:

 = Anak Yang Melakukan Gerakan

 = Cone

Model 14 : Angin Tiup Berlawanan

Berguna untuk memperkenalkan kepada peserta didik untuk melakukan gerak mengguling bola untuk menjatuhkan botol.

A. Tujuan Permainan

- Untuk dapat mengetahui dan memahami gerak dasar non lokomotor melalui permainan.
- Untuk dapat mengetahui dan melakukan gerak dasar non lokomotor.
- Untuk melatih gerak dasar non lokomotor pada anak-anak.

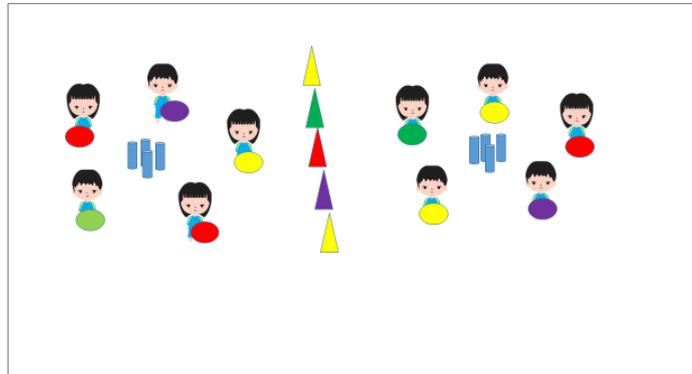
B. Alat dan Bahan

- Pluit
- Cone
- Botol
- Bola

C. Cara Bermain

- Bagi anak-anak menjadi 2-6 kelompok sama rata. Setiap kelompok membuat lingkaran dan dalam satu kelompok 5 orang pemain.
- .Setiap anak dalam satu kelompok memegang bola masing-masing.
- 5 orang pertama mengulingkan bola untuk menjatuhkan botol, ketika pluit di bunyikan maka tanya permainan di mulai dengan waktu yang di kasih 1 menit berusaha menjatuhkan botol sambil bergantian
- .Ketika di antara kelompok-kelompok ini ada yang menjatuhkan botol sebanyak yang di minta maka kelompok tersebut di keluarkan sebagai pemenang.

D. Gambar Permainan



Keterangan:

 = Botol

 = Anak Yang Melakukan Gerakan

 = Cone

 = Bola

Model 15 : Pindah Bola

Berguna untuk memperkenalkan kepada peserta didik untuk melakukan gerakan meliuk dengan intruksi kanan dan kekiri

A. Tujuan Permainan

- Untuk dapat mengetahui dan memahami gerak dasar non lokomotor melalui permainan.
- Untuk dapat mengetahui dan melakukan gerak dasar non lokomotor.
- Untuk melatih gerak dasar non lokomotor pada anak-anak.

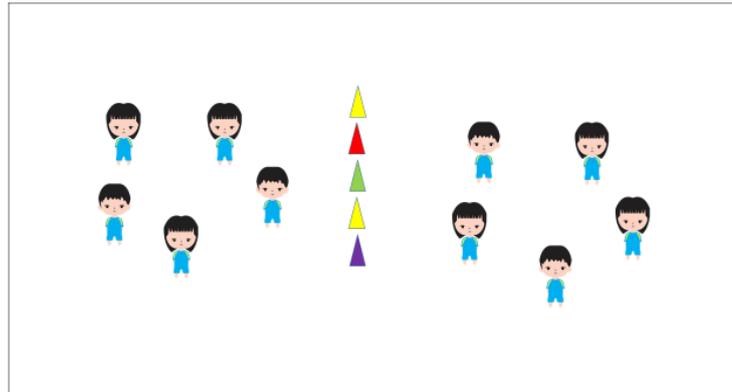
B. Alat dan Bahan

- Pluit
- Cone

C. Cara Bermain

- . Siswa membentuk 1 barisan dan masing-masing barisan terdiri atas 5 orang dan menempati cones yang sudah disediakan oleh guru
- Guru memberikan intruksi meliuk ke kanan dengan bermain awas ada angin kanan dan siswa ke kanan dan jika guru berkata awas ada angin kiri maka siswa ke kiri
- Siswa mengikuti intruksi dan contoh dari guru
- Permainan dilakukan secara bersamaan

D. Gambar Permainan



Keterangan:



= Anak Yang Melakukan Gerakan



= Cone

Model 16 : Bola Dinding

Berguna untuk memperkenalkan kepada peserta didik untuk berdaptasi dalam gerak non lokomotor melempar

A. Tujuan Permainan

- Untuk dapat meningkatkan kemampuan mengetahui atau mengenal dan memahami dalam gerak dasar non lokomotor melalui permainan.
- Untuk dapat mengetahui dan melakukan gerak dasar non lokomotor.
- Untuk melatih gerak dasar non lokomotor pada anak-anak.

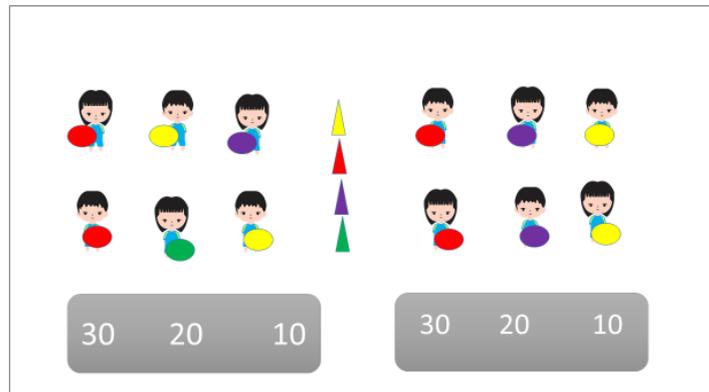
B. Alat dan Bahan

- Pluit
- .Papan skor terdiri dari skor 30,20,10

C. Cara Bermain

- .Peserta didik berjumlah 20 orang orang bahkan lebih diarahkan membuat 1 barisan dan siswa disediakan ember berisi bola dalam satu barisan
- .Guru menyediakan papan skor di tembok untuk siswa melempar bola
- .Siswa melempar bola secara bergantian dan siswa yang melempar dalam jumlah skor dan tepat sasaran maka dinyatakan sebagai pemenang dan guru mencatat skor
- .Permainan dilakukan secara bergantian

D. Gambar Permainan



Keterangan:

 = Dinding

 = Anak Yang Melakukan Gerakan

 = Cone

 = Bola

Model 17 : Susun Chipek

Merupakan permainan yang menggunakan media gabus dan dimainkan oleh anak-anak.

A. Tujuan Permainan.

- Untuk dapat meningkatkan kemampuan mengetahui atau mengenal. dan memahami dalam gerak dasar non lokomotor melalui permainan.
- Untuk dapat mengetahui dan melakukan gerak dasar non lokomotor.
- Untuk melatih gerak dasar non lokomotor pada anak-anak.

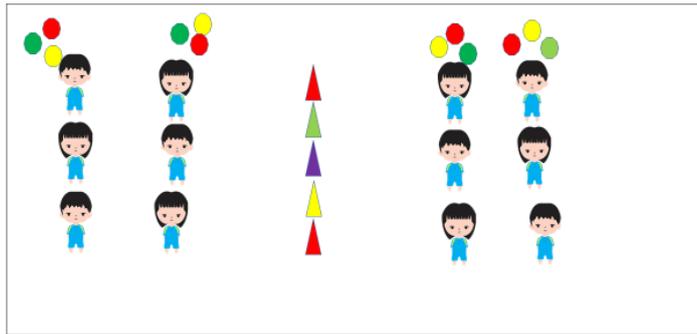
B. Alat dan Bahan

- Pluit
- Gabus

C. Cara Bermain

- Anak-anak dibariskan dan dibagikan menjadi 2 kelompok A dan B, yang sama rata sesuai dengan kehadiran anak.
- Setiap kelompok mempunyai gabus berwarna sebanyak 10, dan gabus tersebut di taru di anak yang ada di barisan paling belakang, ketika pluit di bunyikan maka permainan di mulai dengan waktu yang di berikan.
- Ketika di antara 2 kelompok A dan B ada yang dapat poven terbanyak atau disusun gabus terbanyak dan tercepat maka kelompok tersebut dinyatakan menang.

D. Gambar Permainan



Keterangan:

 = Anak Yang Melakukan Gerakan

 = Cone

 = Gabus

Model 18 : Tugu Pancoran

Merupakan permainan yang melatih kecepatan yang di mainkan oleh anak-anak.

A. Tujuan Permainan

- Untuk dapat meningkatkan kemampuan pengetahuan atau mengenal dan memahami gerak dasar non lokomotor melalui permainan.
- Untuk dapat mengetahui dan melakukan gerak dasar non lokomotor.
- Untuk melatih gerak dasar non lokomotor pada anak-anak.

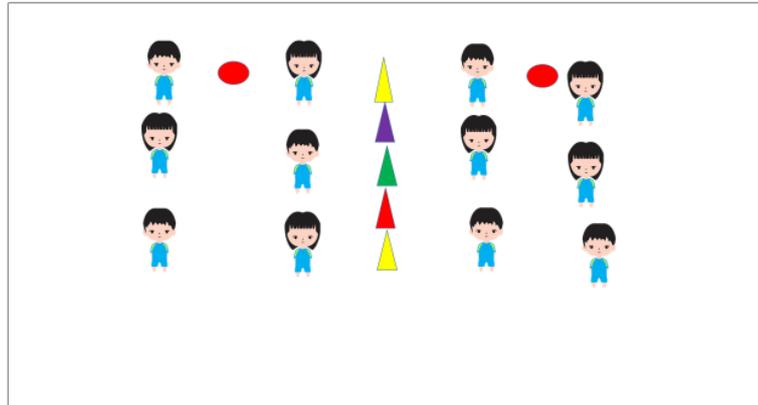
B. Alat dan Bahan

- Pluit
- Bola

C. Cara Bermain

- Anak-anak di bariskan dan dibagikan menjadi 2 kelompok A dan B yang sama rata sesuai dengan kehadiran anak.
- Dalam satu kelompok terdapat 10 orang pemain dan pemain pertama adalah 5 orang pemain.
- Setiap kelompok mempunyai masing-masing pilihan gerakan.
- Ketika pluit dibunyikan maka tanya pertandingan di mulai dengan waktu yang di berikan 1 menit.
- Ketika diantara ke 2 kelompok A dan B ada yang cepat dan bertahan dalam melakukan gerakan maka kelompok tersebut dinyatakan menang.

D. Gambar Permainan



Keterangan:



= Anak Yang Melakukan Gerakan



= Cone



= Bola

Model 19 : Bola Bulcyn

Merupakan permainan yang menggunakan media bola bulcyn dan kalen, permainan ini dimainkan oleh anak-anak.

A. Tujuan Pembelajaran

- Untuk dapat mengetahui dan memahami gerak dasar non lolomotor melalui permainan
- Untuk dapat mengetahui dan melakukan gerak dasar non lokomotor
- Untuk mengetahui gerak dasar non lokomotor pada anak-anak.

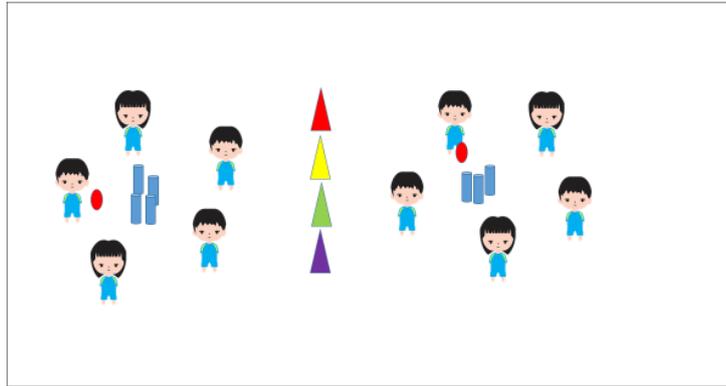
B. Aalat dan Bahan

- Bola
- Pluit
- kalen

C. Cara Bermain

- Anak-anak di bariskan dan di bagikan menjadi 5-10 kelompok sesuai dengan kehadiran anak.
- Setiap kelompok berbaris sesuai dengan kelompok masing-masing berbanjar menghadap botol atau kalen yang sudah di susun setinggi mungkin dan setiap kelompok anak-anak memegang bola, ketika pluit dibunyikan maka tanya pertandingan dimulai dengan waktu yang ditentukan.
- Ketika diantara kelompok-kelompok tersebut ada yang
- menjatuhkan kalen atau botol sebanyak yang ditentukan ,maka kelompok tersebut di keluarkan sebgai pemenang.

D. Gambar Permainan



Keterangan:

 = Kaleng

 = Anak Yang Melakukan Gerakan

 = Cone

 = Bola

Model 20 : Meteor Jatuh

Berguna untuk memperkenalkan kepada peserta didik untuk beradaptasi dalam gerak menangkap

A. Tujuan Permainan

- Untuk dapat mengetahui dan memahami gerak dasar non lokomotor melalui permainan.
- Untuk dapat mengetahui dan melakukan gerak dasar non lokomotor.
- Untuk mengetahui gerak dasar non lokomotor pada anak-anak.

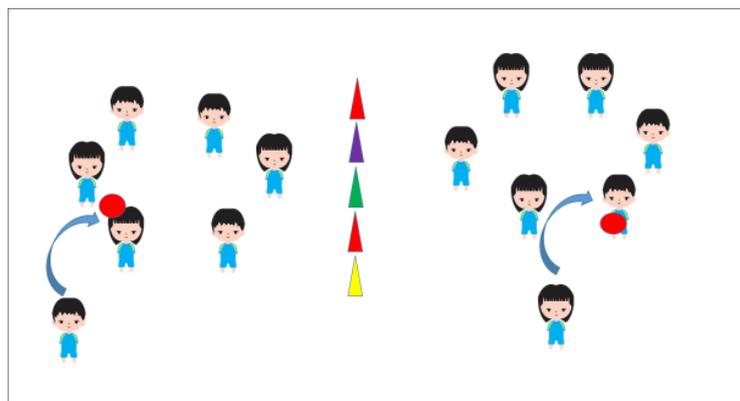
B. Alat dan Bahan

- Pluit
- Bola Plastik

C. Cara Bermain

- . Peserta didik berjumlah 20 orang diarahkan oleh guru membuat lingkaran besar
- .Guru melempar bola ke arah siswa satu persatu dan arah lemparan ke atas sambil siswa tetap berdiri tidak berpindah tempat
- .Siswa yang berhasil menangkap bola dinyatakan sebagai pemenang dan dapat tos dari guru
- Permainan dilakukan secara bergantian

D. Gambar Permainan



Keterangan:

-  = Anak Yang Melakukan Gerakan
 = Cone
 = Bola

