

1. Permainan lompat melewati kertas

Jumlah pemain : tidak terbatas

Tempat bermain : lapangan atau halaman

Alat yang dipakai : kertas koran

Tujuan permainan : Melatih kekuatan otot kaki, melatih keseimbangan, melatih sikap kejujuran, dan melatih untuk berkonsentrasi saat melompat

Aturan permainan :

- a. Anak dibariskan 2 bersaf atau lebih sesuai dengan kebutuhan.
- b. Pada saat proses pembelajaran permainan sedang berlangsung, anak harus bersungguh-sungguh dengan penuh kesadaran melaksanakan permainan yang sedang diajarkan.
- c. Di antara saf yang satu dengan yang lainnya terlebih dahulu diatur jaraknya, agar tidak terjadi hal-hal yang tidak diinginkan.
- d. Masing-masing anak mempunyai kertas.
- e. Kertas tersebut disimpan di depan bawah kaki.
- f. Kemudian masing-masing anak mendengar perintah atau (bunyi peluit) darigurunya, bahwa permainan akan dimulai.
- g. Bila peluit dibunyikan oleh guru, maka anak-anak segera melompat melewati kertas masing-masing.

2. Permainan mengoper bola / kertas

Jumlah pemain : tidak terbatas

Alat yang dipakai : kertas

Tempat : lapangan atau halaman

Tujuan Permainan : Melatih kekompakan, melatih kejujuran terhadap siswa, melatih lengan agar bergerak dan berayun

Cara bermain :

- a. Siswa berdiri tegak pandangan lurus ke depan.
- b. Siswa masing-masing memegang kertas dengan kedua tangan lurus.
- c. Mengoper kertas dari bawah melewati antara dua kaki.
- d. Mengoper kertas melewati samping kaki tetap lurus memutar badan bagian perut yaitu melatih otot perut dan pinggang.
- e. Bagi yang cepat dan duluan menghabiskan operan kertas adalah yang menang.

3. Permainan lompat melewati tali

Alat yang digunakan : tali atau karet ukuran 1 meter

Tujuan permainan : untuk melatih kekuatan otot kaki, melatih kelincahan dan melatih kerjasama sesama siswa

Cara Bermain :

Sebanyak empat atau lima buah tali digabungkan menjadi satu setelah itu siswa diundi untuk menjadi penjaganya. Setelah terdapat dua orang penjaga masing-masing penjaga memegang ujung tali yang digabungkan

tadi, kemudian dua orang penjaga tadi mengambil jarak sampai ujung tali dipegang oleh tangan kanan dan pertengahan tali tergantung di atas lantai. Barulah kedua ujung tali tadi di putar ke satu arah secara bersamaan. Kalau pengaja memutar ke arah kanan maka semua pemain berada di sebelah kiri, dan satu persatu dari siswa melompati tali yang sedang diputar oleh kedua penjaga tadi. Setiap siswa yang melompat tidak boleh kena sangkutan tali yang sedang diputar oleh kedua penjaga tadi, apabila ada siswa yang kena sangkutan sampai talinya berhenti, maka siswa tersebut berganti menjadi penjaga menggantikan salah seorang dari penjaga tersebut.

Sekarang semua pelompat berpasangan dua-dua setelah itu harus melompat secara bersamaan seperti tadi, apabila ada salah seorang dari pasangan kena sangkutan tali maka kedua pelompat dinyatakan mati dan keduanya harus menggantikan menjadi penjaga. Begitulah seterusnya sampai semua siswa pernah merasa sebagai penjaga.

4. Permainan melempar, melompat dan menangkap bola

Jumlah pemain	:tidak terbatas
Alat yang digunakan	:bola-bola plastik
Tempat	:di halaman, dan di dilapangan
Tujuan Permainan	:melatih kekuatan otot tangan, melatih kerjasama siswa, melatih konsentrasi siswa

Aturan permainan

- a. Anak-anak dibariskan menjadi enam syaf. Setiap syaf supaya menempati tempat yang telah disediakan di belakang garis batas. Masing-masing syaf atau regu mendapat sebuah bola.
- b. Tugas setiap anak adalah melemparkan bola yang tinggi yang diikuti dengan melompat ke atas yang kemudian harus menangkap bolasebelum bola jatuh ke tanah. Setelah bola tertangkap, bola harus segera dilemparkan kepada teman berikutnya, dan ia kembali ke belakang barisannya.
- c. Jika permainan telah selesai, guru dapat memberikan tanda bahwa permainan dimulai. Permainan dapat diulang-ulang sesuai kebutuhan. Pemenangnya adalah regu yang paling cepat dan baik menyelesaikan tugasnya.

5. Bola beranting di atas kepala

Jumlah pemain : tidak terbatas

Tempat : lapangan halaman sekolah, kelas yang lapang

Alat yang digunakan : bola berukuran sebesar kelapa

Tujuan : meningkatkan koordinasi tangan, dan melatih kerjasama siswa

Cara bermain :

- a. Seluruh anak dibagi menjadi beberapa kelompok dengan jumlah yang sama banyak, lalu dibariskan berbanjar menjadi beberapa baris sesuai dengan jumlah bola yang tersedia dan barisan menghadap satu arah. Jarak antar baris kira-kira satu rentangan tangan.
- b. Permainan dimulai dengan anak yang terdepan memegang bola, setelah guru membunyikan peluit maka bola dipindahkan dari depan melalui atas kepala sampai ke belakang, dan anak yang berada di belakangnya segera menerima bola tersebut, seterusnya anak yang menerima bola akan memindahkan bola tersebut melalui atas kepala sampai belakang kepala dan akan diterima oleh anak berikutnya yang di belakangnya.
- c. Pada saat bola diterima oleh anak yang paling terakhir menerima bola maka anak tersebut akan lari ke depan menjadi barisan terdepan, lalu anak tersebut mengatakan "siap" maka permainan dimulai kembali.

6. Permainan berhadapan atau berbelakangan

Jumlah pemain : tidak terbatas

Tempat : Halaman sekolah, lapangan

Tujuan : Melatih kecepatan lari dan bereaksi, melatih toleransi sesama siswa

Cara bermain :

- a. Anak-anak membentuk lingkaran dengan bergandengan tangan satu sama lainnya. Kemudian, mereka berlari mengelilingi lapangan dengan menyanyi gembira, mereka harus mendengarkan suara peluit satu kali, berarti anak harus membentuk pasangan tiga orang sambil bergandengan tangan dan berhadapan.
- b. Jika guru membunyikan peluit dua kali, berarti anak harus membentuk pasangan tiga orang sambil berpegangan dan berbelakangan. Jika guru membunyikan peluit tiga kali maka anak harus segera berjongkok di tempat masing-masing.

Jika persiapan telah selesai, guru dapat memberikan aba-aba bahwa permainan dimulai. Anak yang tidak mendapat pasangan berarti mati satu kali. Anak yang belum pernah mati diberi pujian oleh guru, bahwa mereka itu anak-anak yang memiliki reaksi cepat dan bagi anak-anak yang pernah mati diberi motivasi untuk permainan yang akan datang tentu dapat digolongkan memiliki reaksi cepat.

