

LAMPIRAN 2

1. Tembak Sasaran

Pengembangan model bermain squash dengan nama tembak sasaran merupakan modifikasi permainan yang di desain untuk melatih ketepatan, kecermatan, dan kesabaran anak dalam bermain squash. Permainan ini juga merupakan permainan yang medianya terbuat dari alat yang dimodifikasi menyesuaikan dengan tinggi badan mayoritas anak dan juga tempat bermain.

➤ Tujuan:

1) Melatih ketepatan, melatih kecermatan, dan melatih kesabaran

➤ Sarana dan prasarana: raket *squash*, bola *squash*, sasaran berupa target atau karton, lapangan squash atau ruang terbuka

➤ Langkah kegiatan:

1) Siapkan target berupa karton atau papan yang ditempel pada dinding yang di letakan sesuai dengan tinggi badan anak rata-rata

2) Mula-mula peserta diarahkan untuk melakukan pemanasan seperti biasa

3) Peserta diminta untuk berpasangan dan mengambil posisi pada lapangan squash

4) Kondisikan peserta pada garis start secara berjajar kebelakang.

5) Permainan dimulai dan diakhiri dengan tanda suara pluit.

6) Peserta berusaha mengenai sasaran berupa papan atau karton yang sudah dibuat lingkaran dan di tempel di dinding

7) Saat permainan dimulai peserta harus berusaha mengenai target sebanyak-banyaknya dengan cara memantulkan bola ke target dengan teknik squash

seperti biasanya secara bergantian dengan rekan kelompoknya selama satu menit

➤ Peraturan Permainan

- Peserta terdiri dari 2 orang
- Waktu permainan selama 1 menit
- Peserta harus menggunakan teknik passing squash yang baik pada saat mengenai sasaran



Tembak Sasaran
Sumber : Dokumentasi Pribadi

2. Basoka Pantul

Pengembangan model bermain squash dengan nama basoka pantul merupakan modifikasi permainan yang di desain untuk melatih ketepatan, reaksi, kelincahan, melatih konsentrasi, dan melatih gerakan dasar bermain squas, permainan ini menggunakan modifikasi media yang menarik sehingga anak lebih termotivasi dan tertarik dengan permainan squash yang cenderung monoton.

➤ Tujuan

- 1) Melatih ketepatan, melatih reaksi, melatih kelincahan, melatih konsentrasi, melatih respon, melatih gerakan dasar squash.

➤ Sarana dan prasarana: Pluit, Basoka (alat modifikasi), bola squash, raket squash, Lapangan terbuka, atau ruangan luas

➤ Langkah kegiatan

- 1) Mula-mula pelatih dan peneliti mempersiapkan garis pembatas sebagai acuan posisi peserta
- 2) Pelatih menyiapkan alat berupa basoka yang terbuat dari 3 buah botol air mineral dengan ukuran 1 liter yang kemudian di potong bagian atas dan bawahnya untuk 2 buah botol dan hanya bagian bawahnya saja untuk 1 botol, dan kemudian di sambung menjadi bentuk seperti basoka dan kemudian di masukan bola squash sebagai pelurunya.
- 3) Pelatih meminta peserta untuk berbaris di depan garis dan bersiap menerima peluru basoka untuk di passing ataupun di serve
- 4) Pelatih meniup peluit sebagai tanda permainan berakhir dan di mulai

- 5) Pada saat permainan dimulai pelatih meletakkan basoka di atas bahu kemudian peserta bersiap menunggu bola basoka terjatuh dan terpantul ke dinding untuk kemudian di passing atau di serve
- 6) Peserta harus memperoleh 10 point dalam kurun waktu 1 menit, dengan point 1 bola 1 point

➤ Peraturan Permainan

- Waktu permainan selama 1 menit
- Peserta akan mendapat poin apabila gerakan yang dilakukan benar sebanyak 10 poin
- Peserta harus melakukan gerakan yang sesuai dengan teknik squash



Basoka Pantul

Sumber : Dokumentasi Pribadi

3. Ketepatan Bola

Pengembangan model bermain squash dengan nama Team Poin merupakan modifikasi permainan yang di desain untuk melatih kerjasama, melatih ketepatan, dan melatih fokus anak dalam bermain squash.

➤ Tujuan

- 1) Menguji kemampuan kerjasama, melatih ketepatan, melatih fokus

➤ Sarana dan prasarana: kotang/tong, raket squash, bola karet, lapangan squash

➤ Langkah kegiatan

- 1) Persiapkan alat-alat yang akan digunakan seperti tong, selotip atau alat pembatas, raket dan bola squash.
- 2) Peserta di bagi menjadi beberapa kelompok yang beranggotakan 2 orang
- 3) Peserta diminta untuk melakukan pemanasan secara bersama-sama
- 4) Peserta diminta menempati posisi layaknya bermain ganda atau pasangan pada permainan squash pada umumnya
- 5) Peserta harus menservice bola seperti permainan squash biasa kemudian peserta lainnya harus menerima service dan memasukan bola ke dalam tong/kotak yang telah disediakan
- 6) Permainan dimulai dan berhenti pada saat bunyi peluit
- 7) Dalam kurun waktu satu menit masing-masing pasangan harus memasukan bola sebanyak-banyaknya

➤ Peraturan Permainan

- poin tidak dihitung jika bola tidak berhasil masuk ke dalam kotak atau tong
- jika bola terjatuh dan tidak dapat tertangkap maka bola harus di service dari awal

- peserta harus melakukan teknik bermain squash yang baik dan benar
- durasi permainan lama 1 menit



Gambar 4.3 Ketepatan Bola
Sumber : Dokumentasi Pribadi

4. Umpan Tangkis

Pengembangan model bermain squash dengan nama Umpan Tangkis merupakan modifikasi permainan yang di desain untuk melatih ketepatan kordinasi anak dalam bermain squash. Pada dasarnya pengembangan model squash ini dibuat karena kordinasi anak usia dini sangat sulit untuk di latih apabila dengan cara yang tidak menarik.

➤ Tujuan

- 1) Melatih ketepatan kordinasi

➤ Sarana dan prasarana: Pluit, karton, raket squash, bola squash, lapangan squash atau ruang terbuka

➤ Langkah kegiatan

- 1) Buat tali lintasan menggunakan tali atau pembatas, kemudian beri jarak pada masing-masing garis sekitar sat setengah meter
- 2) Bentuk karton menyerupai tongkat
- 3) Peserta diminta untuk melakukan pemanasan seperti biasa
- 4) Peserta diminta untuk membentuk kelompok sebanyak dua kelompok yang beranggotakan sesuai dengan jumlah peserta
- 5) Masing-masing kelompok diminta untuk berdiri pada garis yang telah ditentukan dan berhadapan
- 6) Peserta membentuk satu baris di tiap pembatas
- 7) Peserta yang berada paling depan masing-masing bertugas memegang karton dan raket squash
- 8) Permainan dimulai dan diakhiri dengan tanda suara pluit.

9) Saat permainan dimulai peserta yang memegang raket squash harus melakukan serve ke arah peserta yang memegang krton, kemudian setelah selesai serve peserta berlari ke barisan paling belakang, sedangkan peserta yang memegang karton harus memukul bola yang di serve dengan karton, setelah mengenai bola baru peserta diperbolehkan berlari ke barisan paling belakang

➤ Peraturan Permainan

- Peserta terbagi menjadi dua kelompok dengan jumlah sama rata
- Peserta yang melakukan serve harus sesuai dengan teknik yang baik dan benar
- Waktu permainan selama 5 menit
- Peserta tidak diperbolehkan menangkap bola dengan tangan
- Peserta tidak diperbolehkan melewati garis pembatas masing-masing



Gambar 4.4 Umpan Tangkis
Sumber : Dokumentasi Pribadi

5. Lingkaran Point

Pengembangan model bermain squash dengan nama Lingkaran Point merupakan modifikasi permainan yang di desain untuk melatih fokus dan teknik dasar squash anak dalam bermain squash.

➤ Tujuan

1) Melatih fokus, melatih teknik dasar squash

➤ Sarana dan prasarana: Ring atau lubang, besi atau meja untuk penyangga ring, raket squash, bola karet kecil, Ruang terbuka atau lapangan squash

➤ Langkah kegiatan

1) Buat tali atau garis pembatas antara peserta dan target

2) Persiapkan ring atau lubang yang telah disusun sedemikian rupa yang diletakan di atas meja atau penyangga besi

3) Peserta diminta untuk melakukan pemanasan seperti biasanya

4) Peserta diminta untuk membentuk barisan

5) Peserta yang ada di posisi paling depan bertugas untuk melakukan berbagai teknik serangan squash ke arah target

6) Peserta harus memasukan bola ke dalam ring atau target yang telah disiapkan

7) Permainan dimulai dan diakhiri dengan tanda suara pluit.

8) Saat permainan dimulai peserta harus berusaha memasukan bola ke dalam target sebanyak mungkin dalam kurun waktu yang telah ditentukan

➤ Peraturan Permainan

- Waktu permainan selama 1 menit

- Peserta tidak diperbolehkan mendekati target
- Teknik serangan yang dilakukan harus tepat dan benar



Gambar 4.5 Lingkaran Point
Sumber : Dokumentasi Pribadi

6. Hop-hop Ball

Pengembangan model bermain squash dengan nama tembak sasaran merupakan modifikasi permainan yang di desain untuk melatih keseimbangan, kecermatan, dan kesabaran anak dalam bermain squash.

➤ Tujuan

1) Melatih keseimbangan, fokus dan kerjasama tim

➤ Sarana dan prasarana: Pluit, raket squash, bola karet, lapangan squash atau ruang terbuka

➤ Langkah kegiatan

➤ Buat tali atau garis pembatas antara peserta dan target

➤ Peserta diminta untuk melakukan pemanasan seperti biasanya

➤ Peserta diminta untuk berkelompok sebanyak dua orang

➤ Permainan dimulai dan diakhiri dengan tanda suara pluit.

➤ Saat permainan dimulai peserta harus berusaha melambungkan bola squash ke arah pasangannya dengan raket squash

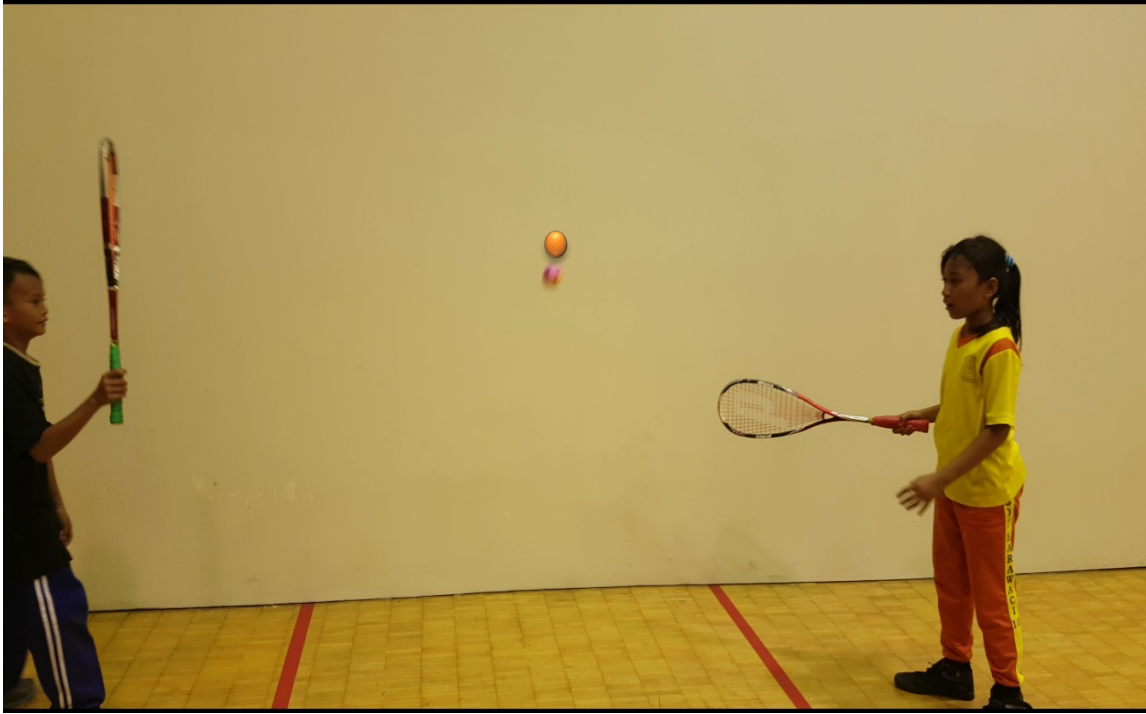
➤ Peserta yang menerima bola bertugas melambungkan bola ke arah lawan sebaliknya

➤ Peserta harus mempertahankan bola yang melambung dengan cara saling mengoper satu sama lain

➤ Peraturan Permainan

- Bola harus tetap melambung dalam batas waktu yang telah ditentukan yaitu 1 menit

- Apabila bola terjatuh maka dianggap gagal



Gambar 4.6 *Hop-hop Ball*
Sumber : Dokumentasi Pribadi

7. Bola Kodok

Pengembangan model bermain squash dengan nama Bola Kodok merupakan modifikasi permainan yang di desain untuk melatih kordinasi, konsentrasi, dan teknik dasar anak dalam bermain squash.

➤ Tujuan

1) Melatih kordinasi, konsentrasi, dan teknik dasar langkah squash

➤ Sarana dan prasarana: Raket modifikasi, bola pingpong, dan papan atau tembok, ruang terbuka atau lapangan

➤ Langkah kegiatan

1) Buat tali atau garis pembatas antara peserta dan target

2) Peserta diminta untuk melakukan pemanasan seperti biasanya

3) Peserta diminta untuk berpasangan

4) Permainan dimulai dan diakhiri dengan tanda suara pluit.

5) Saat permainan dimulai peserta berpasangan sebanyak 2 orang menjadi A dan B, kemudian peserta A bertugas untuk memantulkan bola dengan posisi berdiri dibelakang pemain B, sedangkan pemain B melakukan gerakan skot dan menunggu bola yang dipantulkan oleh A untuk ditangkap

➤ Peraturan Permainan

- Peserta melakukan gerakan A dan B selama 1 menit

- Waktu permainan selama 1 menit

- Pergantian posisi setelah melakukan 10 kali pukulan.



Gambar 4.7 Bola Kodok
Sumber : Dokumentasi Pribadi

8. Pukul Ambil

Pengembangan model bermain squash dengan nama Pukul Ambil merupakan modifikasi permainan yang di desain untuk melatih kelincahan, fokus, dan teknik dasar anak dalam bermain squash.

➤ Tujuan

1) Melatih kelincahan, fokus, dan teknik dasar permainan squash

➤ Sarana dan prasarana: Bola karet, saringan ikan dengan ukuran besar, raket squash, peluit, stopwatch, ruangan luas atau lapangan

➤ Langkah kegiatan.

1) Buat tali atau garis pembatas antara peserta dan target

2) Peserta diminta untuk melakukan pemanasan seperti biasanya

3) Peserta diminta untuk berbaris

4) Permainan dimulai dan diakhiri dengan tanda suara pluit.

5) Saat permainan Peserta diminta untuk berbaris, kemudian peserta yang berada di barisan depan bertugas untuk menangkap bola yang dipantulkan oleh pelatih dengan saringan ikan.

➤ Peraturan Permainan

- Peserta harus menangkap bol adengan sringan ikan
- Apabila bola terjatuh maka point tidak dihitung
- Waktu permainan selama 1 menit



Gambar 4.8 Pukul Ambil
Sumber : Dokumentasi Pribadi