

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 - Hasil Wawancara

Hasil wawancara dengan guru pendidikan jasmani SDN Cipinang Besar Utara 05

Pagi pada november 2019.

No	Butir Pertanyaan	Temuan
1.	Apakah siswa-siswi usia 6-8 tahun disekolah SDN Cipinang besar utara 05 pagi mengetahui apa itu pemanasan ?	Pada usia ini sebagian besar anak belum mengetahui apa itu pemanasan, namun ada beberapa anak yang sudah mengetahui apa itu pemanasan.
2.	Apakah siswa-siswi usia 6-8 tahun disekolah SDN Cipinang besar utara 05 pagi mengikuti pemanasan dengan baik?	Ya siswa-siswi dapat mengikuti pemanasan dengan baik, namun ada juga siswa-siswi yang tidak mau melakukan pemanasan.
3.	Apakah guru pernah menerapkan pemanasan/ <i>warming up</i> berbasis permainan kepada siswa-siswi sebelum melakukan olahraga?	Pernah namun tidak terlalu sering karena saya kurang memperdalam tentang <i>warming up</i> berbasis permainan.
4.	Setujukah anda jika siswa-siswi usia 6-8 tahun disekolah SDN Cipinang besar utara 05 pagi di berikan model pemanasan/ <i>warming up</i> berbasis permainan?	Setuju, agar siswa-siswi tidak merasa bosan ketika melakukan pemanasan.
5.	Apakah anda setuju jika pemanasan/ <i>warming up</i> dalam bentuk permainan yang telah dimodifikasi mampu membuat siswa-siswi mengikuti pemanasan dengan baik dan dengan antusias ?	Sangat setuju. Karena anak-anak seusia itu senang dengan bermain, anak akan antusias mengikuti pemanasan dengan baik.

LAMPIRAN

LAMPIRAN 2 - Model Final

1. Nama Permainan: Lompat Awas Monster

A. Tujuan

Permainan ini bertujuan untuk mempersiapkan respond dan ketepatan.

B. Peralatan

- Pluit
- *Cones*

C. Cara Pelaksanaan

- Masing-masing anak berbaris
- Posisi awal anak jongkok
- Setiap anak akan memulainya sesuai intruksi
- Ketika suara pluit di mulai anak berjalan dengan melompat seperti kodok
- fasilitator akan secara tiba-tiba membalik badannya, dan anak harus memposisikan gerakan jongkok.
- Kemudian fasilitator membunyikan pluit lagi tanda jalan kembali.
- Anak yang pertama sampai garis akhir maka dialah pemenangnya.

D. Gambar



Gambar 4.1 Permainan Lompat Awas Monster

Sumber: Dokumen pribadi

2. Nama Permainan: Kijang Kebingungan

A. Tujuan

Permainan ini bertujuan untuk mempersiapkan respond dan konsentrasi.

B. Peralatan

- pluit
- Cones
- Bola

C. Cara Pelaksanaan

- Masing-masing anak berbaris
- Posisi awal anak jongkok sambil meduduki bola
- Setiap anak akan memulainya sesuai intruksi
- Ketika suara pluit di mulai anak melompat kearah depan seperti kodok
- fasilitator akan secara tiba-tiba membalik badannya, dan anak harus memposisikan jongkok badan nya, sambil menduduki bola.
- Kemudian fasilitator membunyikan pluit lagi tanda berjalan kembali.
- Setelah sampai garis yang di tentukan, anak balik kembali dengan berlari
- Anak yang pertama sampai garis akhir dan memasuka bola ke dalam keranjang, maka dialah pemenangnya.

D. Gambar



Gambar 4.2 Permainan Kijang Kebingungan

Sumber: Dokumen pribadi

3. Nama Permainan: Lompat Katak

A. Tujuan

Permainan ini bertujuan untuk mempersiapkan konsentrasi dan respon.

B. Peralatan

- Pluit

C. Cara Pelaksanaan

- Masing-masing anak posisi berdiri membuat lingkaran.
- Peserta berpegangan satu dengan yang lainnya.
- Peserta mendengar arahan dan instruksi dari fasilitator.
- Dengan instruksi maju, mundur, kanan, kiri atas, bawah, jongkok dan diam.
- Peserta bergerak sesuai dengan instruksi yang fasilitator sebutkan.
- Tidak ada menang atau kalah di permainan ini.

D. Gambar



Gambar 4.3 Permainan Lompat Katak

Sumber: Dokumen pribadi

4. Nama Permainan: Lompat Positif Negatif

A. Tujuan

Permainan ini bertujuan untuk mempersiapkan kecepatan dan ketepatan.

B. Peralatan

- Pluit
- Cones
- Kertas gambar

C. Cara Pelaksanaan

- Masing-masing anak berbaris
- Posisi awal anak jongkok.
- Anak harus melompat ke depan
- Terdapat rintangan berbentuk kotak yang harus di injak dengan gambar rumput dan bebatuan
- Anak harus memilih kotak mana yang aman untuk di injak

- Setelah anak melewati rintangan, di lanjut gerakan guling satu kali sampai garis *finish*
- Setelah anak yang pertama sampai garis *finish* di sambung dengan anak kedua melakukan gerakan yang sama.
- Kelompok yang sampai garis *finish* duluan, maka dialah pemenangnya.

D. Gambar



Gambar 4.4 Permainan Lompat Positif Negatif

Sumber: Dokumen pribadi

5. Nama Permainan: Angka Bahagia

A. Tujuan

Permainan ini bertujuan untuk mempersiapkan konsentrasi dan respon.

B. Peralatan

- Pluit

C. Cara Pelaksanaan

- Masing-masing anak posisi berdiri membuat lingkaran.
- Peserta menghitung dan mengafal nomor yang disebut.
- Permainan di mulai dari semua peserta jongkok.
- Kemudian fasilitator menyebut salah satu nomor yang pertama.
- Nomor yang disebut oleh fasilitator harus berdiri.
- Sambil berdiri anak menyebut nomor berikutnya yang akan berdiri.
- Sampai seterusnya, dalam waktu yang di tentukan.
- Anak yang salah dan tidak berdiri saat disebut maka ialah yg harus keluar.

D. Gambar



Gambar 4.5 Permainan Angka Bahagia

Sumber: Dokumen pribadi

6. Nama Permainan: Angka Bola-bola Bahagia

A. Tujuan

Permainan ini bertujuan untuk melatih konsentrasi, respond dan kecepatan.

B. Peralatan

- Pluit
- Bola

C. Cara Pelaksanaan

- Masing-masing anak posisi berdiri membuat lingkaran dan satu anak sambil memegang bola.
- Peserta menghitung dan mengafal nomor yang disebut.
- Permainan di mulai dari semua peserta jongkok.
- Kemudian fasilitator menyebut salah satu nomor yang pertama.
- Nomor yang disebut oleh fasilitator harus berdiri.
- Sambil berdiri anak menyebut nomor berikutnya yang akan berdiri sambil melemparkan bola kepada teman yang disebut.
- Sampai seterusnya, dalam waktu yang ditentukan.
- Anak yang salah dan tidak berdiri saat disebut maka ia adalah yang keluar.

D. Gambar



Gambar 4.6 Permainan Angka Bola-bola Bahagia

Sumber: Dokumen pribadi

7. Nama Permainan: Perebut Mahkota

A. Tujuan

Permainan ini bertujuan untuk mempersiapkan konsentrasi dan kecepatan.

B. Peralatan

- Pluit
- *Cones*

C. Cara Pelaksanaan

- Peserta membuat barisan lurus saling membelakangi.
- Dengan posisi *cons* di antara tengah peserta.
- Kemudian fasilitator akan menyebutkan anggota tubuh secara acak.
- dan peserta harus mengikuti dengan memegang anggota tubuh yang di sebutkan fasilitator.
- Kemudian secara tiba-tiba fasilitator dengan spontan menyebutkan MAHKOTA.
- Peserta harus berbalik badan mengambil *cones* yang ada di belakangnya dengan cepat.
- Peserta yang tidak mendapatkan MAHKOTA maka ialah yang kalah.

D. Gambar



Gambar 4.7 Permainan Perebut Mahkota

Sumber: Dokumen pribadi

8. Nama Permainan: Mahkota Terbalik

A. Tujuan

Permainan ini bertujuan untuk melakukan kecepatan dan ketepatan.

B. Peralatan

- Pluit
- *Marker* berwarna

C. Cara Pelaksanaan

- Peserta di bagi beberapa kelompok, memulai dengan awalan berbaris kebelakang.
- Setiap kelompok di beritahu masing-masing warna *marker* yang telah di susun acak di tengah lapangan.
- Setiap kelompok harus membalik *marker* yang sudah disusun secara acak, dengan posisi *marker* awalan sudah di balik.
- Kemudian peserta pertama harus melempar *marker* yang sudah di balik ke pada peserta ke dua.
- Peserta kedua menangkap *marker*, dan kembali melakukan gerakan yang sama yaitu membalikan *marker* dan melempar kepada peserta ke tiga.
- sampai peserta berikutnya dengan waktu yang sudah di tentukan.
- Kelompok paling banyak mengumpulkan *marker*, maka ialah pemenanya..

D. Gambar



Gambar 4.8 Permainan Mahkota Terbalik

Sumber: Dokumen pribadi

9. Nama Permainan : Pyramid Ceria

A. Tujuan

Permainan ini bertujuan untuk kecepatan, ketepatan, dan kerjasama.

B. Peralatan

- Pluit
- *Marker*

C. Cara Bermain

- Peserta dibagi menjadi beberapa kelompok, dengan berbaris ke belakang.
- Kelompok berbaris ke belakang di belakang garis *start*, setelah pluit berbunyi maka pemain pertama mengambil *marker*, berlari sampai batas yang di tentukan dan meletakkannya di garis yang telah disediakan.
- setelah meletakkan *marker* maka pemain tersebut kembali ke barisan, sesampainya dibarisan maka pemain tersebut melakukan tos pemain selanjutnya.
- Pemain selanjutnya melakukan gerakan yang sama dengan seperti peserta pertama. .
- setiap kelompok harus menyusun *marker* sampai berbentuk piramid.
- Setelah kelompok dapat menyusun marker berbentuk pyramid, perwakilan 1 orang setiap peserta harus menggelinding kan bola untuk menghancurkan pyramid tersebut.
- Kelompok yang dapat menyusun pyramid dan menjatuhkan pyramid paling banyak maka kelompok itu pemenang nya.

D. Gambar



Gambar 4.9 Permainan Pyramid Ceria

Sumber: Dokumen pribadi

10. Nama Permainan : Lihat Binatang Apa Itu

A. Tujuan

Permainan ini bertujuan untuk kecepatan, konsentrasi, dan ketepatan.

B. Peralatan

- Pluit
- Kertas gambar
- *Cones*

C. Cara Bermain

- Peserta dibagi menjadi beberapa kelompok, dengan berbaris kebelakang.
- Setiap kelompok di beritahu gambar yang harus di susunnya.
- Kelompok berbaris kebelakang di belakang garis *start*, setelah pluit berbunyi maka pemain pertama mengambil *marker* sesuai gambar pertama yang harus disusun.
- Anak berlari sambil membawa bola basket sampai batas yang di tentukan
- kemudian anak mendribbling bola sampe garis akhir dan meletakan *marker* bergambar di garis yang telah disediakan.
- setelah meletakan *marker* sesuai dengan gambar yang di tentukan, kemudian peserta melempar bola kepada teman beikutnya.
- peserta harus melihat gambar berikutnya yang harus di susun, kemudian pemain tersebut kembali ke barisan dan harus memberitahu gambar berikutnya yang harus di susun.
- Pemain selanjutnya melakukan gerakan yang sama dengan seperti peserta pertama. .
- setiap kelompok harus menyusun *marker* bergambar sampai sesuai dengan gambar yang di tentukan.
- Kelompok yang tercepat dapat menyusun *marker* dan sesuai dengan instruksi gambar, maka kelompok itu pemenang nya.

D. Gambar



Gambar 4.10 Permainan Lihat Binatang Apa Itu

Sumber: Dokumen pribadi

11. Nama Permainan: Circle Balance

A. Tujuan

Permainan ini bertujuan untuk kecepatan dan keseimbangan.

B. Peralatan

- Pluit
- Holahop

C. Cara Bermain

- Pemain dibagi menjadi beberapa kelompok, masing-masing kelompok berisi lima anggota kelompok berbaris ke belakang.
- Di setiap kelompok terdapat dua holahop yang sudah di sediakan.
- Peserta berlari kemudian masuk ke dalam holahop yang ada di depan nya dengan posisi satu kaki pada setiap holahop.
- Peserta pertama harus berjalan berada di dalam holahop sampai garis yang sudah di tentukan.
- Setelah sampai garis, peserta pertama kembali ke posisi awal dengan berlari membawa holahop.
- Kemudian peserta kedua menyambung nya dengan gerakan yang sama.
- Kelompok yang paling awal menyelesaikan, adalah pemenangnya.

D. Gambar



Gambar 4.11 Permainan *Circle Balance*

Sumber: Dokumen pribadi

12. Nama Permainan: Obstacle Circle

A. Tujuan

Permainan ini bertujuan untuk kecepatan, kelincahan, dan keseimbangan.

B. Peralatan

- Pluit
- *Marker*
- Holahop

C. Cara Bermain

- Pemain dibagi menjadi beberapa kelompok, masing-masing kelompok berisi lima anggota kelompok berbaris ke belakang.
- Di setiap kelompok terdapat empat *marker* dan dua holahop yang sudah di sediakan.
- Peserta berlari kemudian melewati *marker* dengan cara zig zag lalu masuk ke dalam holahop yang ada di depan nya dengan posisi satu kaki pada setiap holahop.
- Peserta pertama harus berjalan berada di dalam holahop dengan satu kaki sampai garis yang sudah di tentukan.
- Setelah sampai garis, peserta pertama kembali ke posisi awal dengan berlari membawa holahop disusun kembali ke tempat awal di letakan.
- Kemudian peserta kedua menyambung nya dengan gerakan yang sama.
- Kelompok yang paling awal menyelesaikan, adalah pemenangnya.

D. Gambar



Gambar 4.12 Permainan *Obstacle Circle*

Sumber: Dokumen pribadi

13. Nama Permainan: Compact Circle

A. Tujuan

Permainan ini bertujuan untuk keseimbangan, kekompakan, dan kecepatan.

B. Peralatan

- Pluit
- Holahop

C. Cara Bermain

- Pemain dibagi menjadi beberapa kelompok, masing-masing kelompok berisi empat anggota kelompok berbaris ke belakang.
- Di setiap kelompok terdapat dua holahop.
- Satu kelompok harus berjalan maju ke depan dengan cara masuk ke dalam holahop empat anggota kelompok tersebut, dengan bantuan dua holahop setiap kelompok.
- Dalam perjalanan peserta tidak boleh keluar kaki dari setiap holahop.
- Peserta harus berjalan sampai garis yang sudah di tentukan, dan kembali lagi ke tempat peserta awal permainan.
- Kelompok yang sampai garis awal terlebih dahulu maka mereka lah pemenang nya.

D. Gambar



Gambar 4.13 Permainan Compact Circle

Sumber: Dokumen pribadi

14. Nama Permainan: Kucing Nakal Berlari

A. Tujuan

Permainan ini bertujuan untuk mempersiapkan keseimbangan dan kecepatan.

B. Peralatan

- Pluit

C. Cara Pelaksanaan

- Permainan pertama di mulai dengan menentukan siapa yang akan menjadi kucing, dengan cara di tentukan melalui HOMPIMPA.
- Setelah selesai siapa yang di tentukan akan menjadi kucing, maka semua tikus menyebar di seluruh area lapangan dengan syarat tidak boleh keluar dari garis yang sudah di tentukan.
- Garis yang di buat dan sudah di tentukan ialah memakai garis lapangan yang sudah tersedia di lapangan contoh garis lapangan bulutangkis.
- Setelah anak menyebar tugas kucing harus menangkap tikus yang sudah menyebar di seluruh area lapangan.
- Dengan syarat kucing dan tikus harus berlari tetap menginjak garis yang sudah ada, tanpa keluar dari garis lapangan.
- Tikus yang kena atau tertangkap maka ia akan menjadi kucing dan kucing yang mengenai akan menjadi tikus.
- Permainan selesai sampai waktu yang sudah di tentukan.

D. Gambar



Gambar 4.14 Permainan Kucing Nakal Berlari

Sumber: Dokumen pribadi

15. Nama Permainan: Siapa Cepat Dia Dapat

A. Tujuan

Permainan ini bertujuan untuk mempersiapkan konsentrasi, dan kecepatan.

B. Peralatan

- Pluit
- Bangku

C. Cara Pelaksanaan

- Masing-masing anak berdiri membuat posisi lingkaran, sambil memegang pinggang.
- Permainan di mulai anak berjalan melingkar di luar bangku, sambil bernyanyi.
- Ketika ada instruksi pluit dari fasilitator anak langsung masuk ke dalam lingkaran dan duduk di bangku yang ada di depan nya.
- Dengan bangku yang di sediakan tidak sesuai jumlah anak.
- Anak yang tidak kebagian duduk di bangku dinyatakan kalah dan harus keluar dari permainan.
- Kemudian fasilitator mengurangi 1 bangku setiap anak yang keluar.
- Lalu anak mengulangi gerakan yang sama kembali, sampai anak yang paling akhir tersisa makan dialah pemenangnya.

D. Gambar



Gambar 4.15 Permainan Siapa Cepat Dia Dapat

Sumber: Dokumen pribadi

16. Nama Permainan: Zig-Zag

A. Tujuan

Permainan ini bertujuan untuk mempersiapkan kekompakan, respon dan kecepatan.

B. Peralatan

- Pluit
- Bola

C. Cara Pelaksanaan

- Permainan di bagi beberapa kelompok, dengan satu kelompok berjumlah lima orang.
- Setiap kelompok membentuk barisan ke belakang dengan orang paling pertama memegang *cones*.
- Permainan di mulai ketika ada aba-aba dari fasilitator, pemain paling pertama harus memberi *cones* kepada pemain ke dua yang ada di belakang nya dengan cara memutar pinggul kearah kanan dan memberi kepada anak yang ke dua.
- Anak ke dua melakukan gerakan yang sama memberikan *cones* kepada anak ke tiga, tetapi memutar pinggul kearah kiri.
- Sampai anak yang paling akhir mendapatkan bola harus berlari zig zag melewati barisan kelompok nya sampai ke barisan paling pertama, dan berlari sampai batas yang di tentukan untuk menaruh *cones*.
- Kelompok yang dapat menyelesaikan permainan paling pertama maka merekalah pemenangnya.

D. Gambar



Gambar 4.16 Permainan Zig-zag

Sumber: Dokumen pribadi

17. Nama Permainan: Transfer Ball Asik

A. Tujuan

Permainan ini bertujuan untuk mempersiapkan kekompakan, respond dan kecepatan.

B. Peralatan

- Pluit
- Bola

C. Cara Pelaksanaan

- Permainan di bagi beberapa kelompok, dengan satu kelompok berjumlah lima orang.
- Setiap kelompok membentuk barisan ke belakang dengan orang paling pertama memegang bola
- Permainan di mulai ketika ada aba-aba dari fasilitator, pemain paling pertama harus memberi bola kepada pemain ke dua dengan cara mengoper bola kearah atas kepala kepada pemain ke dua kepada pemain yang ada di belakang nya.
- Pemain ke dua menerima bola dari pemain pertama dan melakukan gerakan memberikan bola kepada pemain ke tiga dengan cara meng oper bola melewati di antara dua kaki dan memberikan kepada pemain ke tiga.
- Pemain ke tiga melakukan gerakan yang sama sampai anak yang paling akhir mendapatkan bola harus merangkak lurumelewati barisan kelompok nya sampai ke barisan paling pertama.
- Kelompok yang dapat menyelesaikan permainan paling pertama maka merekalah pemenangnya.

D. Gambar



Gambar 4.17 Permainan *Transver Ball Asik*

Sumber: Dokumen pribadi

18. Nama Permainan: Katak Bola-bola

A. Tujuan

Permainan ini bertujuan untuk mempersiapkan kekompakan, kecepatan dan ketepatan.

B. Peralatan

- Pluit
- Bola
- Keranjang

C. Cara Pelaksanaan

- Pemain di bagi beberapa kelompok, dengan satu kelompok berjumlah empat orang.
- Setiap kelompok membentuk barisan estafet lurus dengan lapangan yang sudah tersedia, di setiap kelompok mendapatkan 4 bola, dengan orang paling pertama memegang bola
- Permainan di mulai ketika ada aba-aba dari fasilitator, pemain paling pertama harus memberi bola kepada di depan nya dengan cara melompat-lompat dan memberikan kepada teman di depannya.
- Pemain menerima bola dari pemain pertama dan melakukan gerakan yang sama dan melanjutkan memberi kepada teman di depan nya lagi.
- Pemain melakukan gerakan yang sama sampai anak yang paling akhir mendapatkan bola harus berlari ke posisi garis start dan memasukan bola ke dalam keranjang.
- Kemudian anak yang sudah memasukan bola ke dalam keranjang kembali dan berbaris di posisi paling akhir, dan melanjutkan gerakan yang sama.
- Kelompok yang dapat menyelesaikan permainan paling pertama maka merekalah pemenangnya.

D. Gambar



Gambar 4.18 Permainan Katak Bola-bola

Sumber: Dokumen pribadi

19. Nama Permainan: Bounding Box

A. Tujuan

Permainan ini bertujuan untuk mempersiapkan kecepatan, ketepatan, dan kekompakan.

B. Peralatan

- Pluit
- Cones
- Kertas kotak

C. Cara Pelaksanaan

- Pemain di bagi tiga kelompok, dengan satu kelompok berjumlah empat orang.
- Setiap kelompok membentuk barisan ke belakang dengan orang paling pertama memegang cons.
- Permainan di mulai ketika ada aba-aba dari fasilitator, pemain paling pertama melakukan gerakan lompat dua kaki ke arah kotak-kotak yang telah di susun lurus dengan jarak berjauhan.
- Setelah sampai di kotak akhir pemain harus turun lalu mengelilingi kotak paling akhir sebanyak dua kali, kemudian di lanjut menaruh cons di garis ujung, dan kembali lagi ke posisi start dengan berlari dan di lanjutkan pemain ke dua dengan melakukan tos.
- Pemain ke dua sampai ke empat melakukan gerakan yang sama dengan pemain pertama.
- Kelompok yang dapat menyelesaikan permainan paling pertama maka merekalah pemenangnya.

D. Gambar



Gambar 4.19 Permainan *Bounding Box*

Sumber: Dokumen pribadi

20. Nama Permainan: Kotak-kotak Bahagia

A. Tujuan

Permainan ini bertujuan untuk mempersiapkan konsentrasi, kecepatan dan kekompakan.

B. Peralatan

- Pluit
- Kertas kotak

C. Cara Pelaksanaan

- Permainan ini di lakukan perorangan bukan kelompok.
- Lapangan di buat menjadi lingkaran dengan di dalam nya terdapat 4 kotak.
- Di setiap kotaknya terdapat perintah yang harus di lakukan oleh anak.
- Anak memulai di tengah lingkaran, kemudian lompat menuju kotak pertama. Di dalam kotak yang pertama yaitu anak harus melakukan squad dan berhitung 1-10 kemudian anak harus menuju kotak ke dua dengan cara melompat.
- Di dalam kotak kedua anak harus melakukan posisi berdiri kaki satu,tangan lurus ke samping (posisi pesawat terbang) dan menyebutkan nama-nama hewan sebanyak tiga.
- Kemudian di lanjut melompat menuju kotak ke tiga, anak harus melakukan gerakan berputar dan menyebut nama buah sebanyak tiga juga.
- Kemudian di lanjut kotak ke empat/terakhir anak harus melakukan gerakan lompat-lompat dan selesai.
- Tidak ada yang menang dan kalah di permainan ini.

D. Gambar



Gambar 4.20 Permainan Kotak-kotak Bahagia

Sumber: Dokumen pribadi

21. Nama Permainan: Suara Menyenangkan

A. Tujuan

Permainan ini bertujuan untuk mempersiapkan konsentrasi, kecepatan, dan kekompakan.

B. Peralatan

- Pluit
- *Marker*

C. Cara Pelaksanaan

- Permainan di bagi beberapa kelompok, 5 orang setiap kelompok berbaris ke belakang.
- Setiap kelompok di suruh menghitung anggota kelompok nya, dan menghafal angka yang di sebutkan setiap orang.
- Permainan di mulai ketika ada aba-aba dari fasilitator.
- Aba-aba yang di sebutkan fasilitator siap, mulai, kemudian fasilitator meniup irama pluit yang di keluarkan.
- Lalu setiap jumlah suara pluit yang di keluarkan anak harus berlari dengan jumlah suara yang keluar dari suara pluit.
- Dengan contoh suara sebanyak 3 kali tiupan, anak dengan barisan ke 3 harus berlari sampai garis yang sudah di tentukan dan kembali lagi ke posisi awal.
- Tidak ada tim yang menang dan kalah di permainan ini.

D. Gambar



Gambar 4.21 Permainan Suara Menyenangka

Sumber: Dokumen pribadi

22. Nama Permainan: Transportasi Asik

A. Tujuan

Permainan ini bertujuan untuk mempersiapkan konsentrasi, respond, dan kekompakan.

B. Peralatan

- Pluit

C. Cara Pelaksanaan

- Permainan dimainkan secara perorangan tidak berkelompok.
- Keseluruhan peserta pertama di tugaskan membuat lingkaran.
- Pertama fasilitator memberikan *clue* yaitu motor, bajaj, mobil, dan mikrolet.
- Permainan di mulai ketika ada aba-aba dari fasilitator, peserta di suruh berputar dan sambil bernyanyi.
- Kemudian di tengah peserta bernyanyi fasilitator akan meniup pluit dan menyebutkan suara motor, bajaj, mobil, dan mikrolet.
- Ketika ada *clue* motor peserta harus membuat kesatuan kelompok sebanyak 2 orang dan menirukan gerakan sedang mengendarai motor.
- Ketika ada *clue* bajaj peserta harus membuat kesatuan kelompok sebanyak 3 dan menirukan gerakan sedang menaiki bajaj.
- Ketika ada *clue* mobil peserta harus membuat kesatuan kelompok sebanyak menirukan gerakan 5 dan
- Ketika ada *clue* gempa bumi peserta harus berpencar dan membuat posisi tiarap seperti sedang terjadi gempa.
- Tidak ada menang dan kalah di dalam permainan ini.

D. Gambar



Gambar 4.22 Permainan Transportasi Asik

Sumber: Dokumen pribadi

23. Nama Permainan: Suara Membingungkan

A. Tujuan

Permainan ini bertujuan untuk mempersiapkan fokus, dan konsentrasi.

B. Peralatan

- Pluit
- *Marker*

C. Cara Pelaksanaan

- Semua pemain berdiri berpencar memenuhi lapangan, dan fasilitator berdiri di tengah lapangan.
- Permainan di mulai ketika ada suara pluit dari fasilitator
- Permainan memiliki kode aba-aba suara dari pluit.
- Suara pluit pertama lambat anak harus berjalan sepelan mungkin.
- Suara pluit kedua sedikit cepat, anak harus berjalan normal seperti biasa.
- Suara pluit ketiga sedikit cepet, anak harus berjalan cepet.
- Suara pluit keempat cepat, anak harus berlari.
- Suara pluit kelima cepat sekali, anak harus berlari cepat.
- Semakin suara pluit cepat, semakin cepat pula anak untuk berlari.
- Sepanjang permainan anak berlari random memakai semua area lapangan.
- Tidak ada tim yang menang dan kalah di permainan ini.

D. Gambar



Gambar 4.23 Permainan Suara Mebingungkan

Sumber: Dokumen pribadi

24. Nama Permainan: Suara Menegangkan

A. Tujuan

Permainan ini bertujuan untuk mempersiapkan fokus, konsentrasi, dan kecepatan.

B. Peralatan

- Pluit
- *Marker*

C. Cara Pelaksanaan

- Semua pemain berdiri berpencar memenuhi lapangan, dan fasilitator berdiri di tengah lapangan.
- Permainan di mulai ketika ada suara pluit dari fasilitator
- Permainan memiliki kode aba-aba suara dari pluit.
- Suara pluit pertama lambat anak harus berjalan sepelan mungkin.
- Suara pluit kedua sedikit cepat, anak harus berjalan normal seperti biasa.
- Suara pluit ketiga sedikit cepet, anak harus berjalan cepet.
- Suara pluit keempat cepat, anak harus berlari.
- Suara pluit kelima cepat sekali, anak harus berlari cepat.
- Semakin suara pluit cepat, semakin cepat pula anak untuk berlari.
- Sepanjang permainan anak berlari random memakai semua area lapangan.
- Ketika ada aba-aba intruksi ambil marker anak harus segera ambil marker.
- Pemain yang tidak mendapatkan marker iya yang di nyatakan kalah.

D. Gambar



Gambar 4.24 Permainan Suara Menengangkan

Sumber: Dokumen pribadi

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Moch Ulil Azmi panggilan ulil, lahir di serang pada tanggal 23 mei 1995, dari pasangan suami istri Dr. Bapak Masduki dan Dra.Ibu Nurhayati. Peneliti adalah anak kedua dari 2 bersudara. Peneliti sekarang bertempat tinggal di Komplek Permata Serang Blok.P NO:1 RT:06/17, Kel. Sumur Pecung, Kec. Serang, Provinsi Banten.

Pendidikan yang telah di tempuh oleh peneliti yaitu Arta Kencana Lulus Tahun 2001, SDN Negeri 03 Serang Kelas 1-6 Lulus Tahun 2007, SMPN 15 Kota Serang Tahun 2010, SMAN 03 Kota Serang Lulus tahun 2013 dan mulai 2013 mengikuti Program S1 Ilmu Olahraga di Universitas Negeri Jakarta sampai dengan sekarang. Sampai dengan penulisan skripsi ini peneliti masih terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan Konsentrasi Olahraga Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta.