



Modul Permainan OLAHRAGA



Heldie Bramantha

Modul Permainan OLAHRAGA

Dunia anak adalah bermain, baik di rumah maupun sekolah aktivitas yang sangat diminati anak adalah bermain. Dan para ahli sepakat bahwa anak-anak sangat diperlukan untuk bermain agar mereka dapat mencapai perkembangan yang maksimal. Tentunya, tanpa bermain anak akan sangat bermasalah dikemudian hari. Anak lebih suka bermain karena pada usia tersebut mereka mempunyai energi berlebih yang bisa mendorong mereka untuk melakukan aktivitas sehingga mereka berpikir dengan bermain bisa terbebas dari perasaan tertekan. Dapat dikatakan, anak akan mengalami masalah serius karena energi mereka tidak tersalurkan.

Dengan bermain, anak dapat mengembangkan rasa harga diri. Alasannya adalah dengan bermain anak memperoleh kemampuan untuk menguasai tubuh mereka, memahami benda-benda serta belajar keterampilan sosial. Manfaat bermain lainnya bagi anak adalah mereka dapat berinteraksi guna belajar mengkreasikan pengetahuan.

Kegiatan bermain merupakan salah satu cara agar anak dapat berpikir dan menyelesaikan masalah. Anak bermain karena mereka sangat membutuhkan pengalaman langsung dan melakukan aktivitas gerak dalam interaksi sosial agar mereka juga memperoleh dasar kehidupan sosial. Bermain juga menjadi sebagai sarana untuk melepaskan pengalaman buruk yang telah terjadi pada diri anak. Hal ini berarti anak bermain karena mereka butuh melepaskan dahaga emosi. Para ahli sepakat bahwa anak-anak membutuhkan pengalaman nyata dan aktif secara fisik. Di sinilah terdapat hubungan antara bermain dan belajar bagi anak.

MODUL PERMAINAN OLAH RAGA

Heldie Bramantha



eureka
media aksara

PENERBIT CV.EUREKA MEDIA AKSARA

MODUL PERMAINAN OLAHRAGA

Penulis : **Heldie Bramantha**

Desain Sampul : Eri Setyawan

Tata Letak : Herlina Sukma

ISBN : 978-623-487-084-8

Diterbitkan oleh : **EUREKA MEDIA AKSARA, AGUSTUS 2022**
ANGGOTA IKAPI JAWA TENGAH
NO. 225/JTE/2021

Redaksi :
Jalan Banjaran, Desa Banjaran RT 20 RW 10 Kecamatan Bojongsari
Kabupaten Purbalingga Telp. 0858-5343-1992

Surel : eurekaediaaksara@gmail.com

Cetakan Pertama : 2022

All right reserved

Hak Cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun dan dengan cara apapun, termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman lainnya tanpa seizin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirohim

Segala puji bagi Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan kami nikmat sehat, serta diberikan kelancaran dalam berfikir. Sehingga kami dapat menyelesaikan modul pembelajaran ini tepat waktu. Semoga shalawat serta salam selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW.

Kami menyadari bahwa modul pembelajaran kami yang berjudul “ Permainan Olahraga “ masih terdapat banyak kekurangan dalam penyusunan maupun materi yang ada didalamnya. Oleh karena itu, kami sangat mengharapkan kritik dan saran demi perbaikan dan kesempurnaan modul pembelajaran kami.

Kami mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu dalam proses penyelesaian modul ini. Semoga modul ini dapat bermanfaat bagi kita semua, khususnya para peserta didik.

Situbondo

Penyusun

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	iv
BAB 1 GERAK DASAR LOKOMOTOR, NON LOKOMOTOR DAN MANIPULATI	1
A. Gerak Dasar Lokomotor.....	1
B. Gerak Dasar Non-Lokomotor	1
C. Gerak Dasar Manipulatif.....	2
BAB 2 JENIS PERMAINAN.....	3
A. Permainan Outdoor.....	3
B. Permainan Indoor	3
BAB 3 PERMAINAN TANPA ALAT DAN PERMAINAN DENGAN ALAT	5
A. Permainan Tanpa Alat	5
B. Permainan Dengan Alat	34
TENTANG PENULIS.....	56

BAB

1

GERAK DASAR LOKOMOTOR, NON LOKOMOTOR, DAN MANIPULATIF

A. Gerak Dasar Lokomotor

Menurut Bumpa & haff (dalam Amirzan 2018:157) mengatakan bahwa gerak lokomotor adalah segala bentuk gerakan yang menggunakan berbagai alat seperti menendang bola, melempar benda dengan bentuk permainan dengan alat lain. Selain itu gerak lokomotor adalah gerak memindah tubuh dari suatu tempat ketempat yang lain menurut Nanda (2015:62). Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa gerak dasar lokomotor adalah gerak dasar yang berpindah tempat. Gerak dasar lokomotor sering dilakukan dalam kehidupan sehari-hari sebagai contoh: (1) berjalan, (2) berlari. Kemudian gerak dasar lokomotor dapat dikombinasikan dengan gerka dasar lainnya 2) Macam – macam gerak dasar lokomotor adalah sebagai berikut : (1) Berlari, (2) Berjalan, (3) Berjingkat, (4) Menderap, (5) Merayap, Nanda (2015:62 – 63).

B. Gerak Dasar Non-Lokomotor

Gerakan non - lokomotor adalah aktifitas yang menggerakkan anggota tubuh pada porosnya dan pelaku tidak berpindah tempat (Hanif Yulingga Nanda, 2015:64). Selain itu gerak dasar non- lokomotor adalah gerakan yang tanpa berpindah tempat tetapi menggerakkan kemampuan kelentukan sendi kesegala arah, Amirzan (2012 : 86). Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa gerakan dasar non - lokomotor adalah gerakan yang tidak berpindah tempat tetapi anggota tubuh tetap melakukan aktifitas. Berbeda dengan gerak dasar

BAB

2

JENIS PERMAINAN

Jenis permainan ada dua macam yaitu permainan outdoor (luar ruangan) dan permainan indoor (dalam ruangan) Thoboroni & Mumtaz, (2011 : 45-47) permainannya adalah sebagai berikut :

A. Permainan Outdoor

Permainan outdoor dilakukan dengan jumlah personel yang tidak sedikit dan membutuhkan banyak gerak sehingga membutuhkan ruang yang luas untuk anak lebih leluasa bergerak. Hal yang perlu diperhatikan dalam permainan outdoor ini adalah bisa membuat anak menjadi kotor. Sebenarnya permainan outdoor ini lebih mudah dilakukan karena masih banyak terdapat tanah lapang. Keuntungan dari permainan outdoor adalah dapat membantu anak mengenal dan bersentuhan langsung dengan alam, lebih banyak memberikan rasa nyaman terhadap anak untuk bergerak dan membuat anak tidak jenuh karena banyak hal bisa dilihatnya.

B. Permainan Indoor

Permainan indoor membutuhkan jumlah personel yang lebih sedikit karena permainan dilakukan di sebuah ruangan. Hal ini membuat akses anak tertutup tetapi banyak permainan yang menuntut untuk dilakukan di dalam ruangan, juga terdapat permainan yang tidak perlu dilakukan di tanah lapang. Permainan indoor ini memiliki fasilitas yang kurang, tetapi dapat diatasi dengan media atau alat - alat permainan. Permainan indoor memiliki keuntungan yaitu memberikan rasa

BAB 3

PERMAINAN TANPA ALAT DAN PERMAINAN DENGAN ALAT

A. Permainan Tanpa Alat

Permainan olahraga tanpa alat adalah suatu bentuk permainan yang mempunyai peraturan tertentu mengenai peraturan permainannya yang digunakan, ukuran lapangan, maupun waktu untuk melakukannya. Permainan ini merupakan medium yang sangat tepat untuk perkembangan sosial dan moral anak karena anak harus mematuhi aturan-aturan tertentu apabila ingin menikmati permainan bersama-sama. Perlu kita ketahui bahwa permainan olahraga ini sama sekali tidak menggunakan alat apapun, melainkan gerak tubuh yang paling utama.

Pemmainan bagi anak berisi bermain kreatif dan individual. Permainan ini bertujuan untuk mengembangkan:

1. Memungkinkan anak menggunakan otot besar dengan potensi pengembangannya, yaitu menghasilkan pengembangan dan kontrol otot yang baik.
2. Anak akan dapat mengembangkan kemampuan berlari, bermanuver, mulia dan berhenti bergerak dengan kontrol penuh.
3. Anak akan belajar mengelola dan mengontrol tubuh dalam tekanan berkompetensi
4. Anak akan mencapai kesiapan mental ketika ia beraksi secara strategis pada situasi permainan
5. Anak akan belajar mengganti peraturan dan dapat menerapkan pengetahuan ini pada permainan lain yang tidak diawasi guru.

TENTANG PENULIS

HELDIE BRAMANTHA



Lahir : 2 Oktober 1986 Situbondo,
Jawa Timur
Pekerjaan : Mengajar di Universitas
Abdurachman Saleh
Situbondo
Nama Ayah : Moch. Soekamto
Nama Ibu : Sensuliowati
Suku : Madura
Agama : Islam

Di sebuah kota kecil Situbondo Penulis dilahirkan. SD, SMP dan SMA diselesaikan di kota yang sama. Sedangkan Universitas ditamatkan di ibu kota propinsi yaitu Surabaya. Sejak SMP sampai ke Perguruan Tinggi penulis senang berolahraga. Penulis menamatkan studi di fakultas ilmu keolahragaan jurusan pendidikan jasmani kesehatan dalam kurun waktu empat tahun dengan indeks prestasi kumulatif yang memuaskan.

Penulis beberapa kali menjadi perwakilan sekolah ataupun universitas tempat penulis kuliah untuk menjadi peserta kejuaraan keolahragaan di berbagai macam cabang olahraga, misalnya sepakbola, renang, atletik yang biasanya dilaksanakan antar kabupaten maupun antar propinsi. Profesi Guru sangat dicintainya terbukti sejak menempuh kuliah semester 6, penulis sudah menjadi guru di SD Pembangunan jaya 2 Sidoarjo, Jatim.