

**LAPORAN HASIL**  
**PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**



**KREASI *POP-UP* PERMAINAN TRADISIONAL**


oleh:

Ketua	: Iska Noviardila, M.Pd
Anggota 1	: Elfera Riski, M.Pd
Anggota Mahasisiwa	: Delni Susmita
Anggota Mahasisiwa	: Khairul Nizam

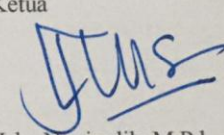
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**  
**FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN**  
**UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI**  
**BANGKINANG**

HALAMAN PENGESAHAN

Judul : Kreasi *Pop-Up* Permainan Tradisional  
Peneliti/Pelaksana : Iska Noviardila, M.Pd.  
Nama Lengkap : Iska Noviardila, M.Pd.  
Perguruan Tinggi : Universitas pahlawan Tuanku Tambusai  
NIDN : 1021119101  
Jabatan Fungsional : Lektor  
Program Studi : Penjaskesrek  
Nomor HP : 085271613549  
Alamat Surel : [noviardila92@gmail.com](mailto:noviardila92@gmail.com)  
Institusi Mitra (jika ada)  
Nama Institusi Mitra : Universitas Pahlwan Tuanku Tambusai  
Alamat :  
Penanggung Jawab : Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan  
Tahun Pelaksanaan : Tahun ke 1 dari rencana 1 Tahun  
Biaya Tahun Berjalan : 2.950.000

Mengetahui  
Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan  
  
UNIVERSITAS  
PAHLAWAN  
TUANKU TAMBUSAI  
Dr. Nurmalina, M.Pd  
NIP. TT 096.542.104

Bangkinang, 17 November 2021  
Ketua

  
Iska Noviardila M.Pd  
NIP. TT 096.542166

Mengetahui  
Ketua  
Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat

  
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS  
PAHLAWAN  
TUANKU TAMBUSAI  
Indra Daulai, M.Pd  
NIP. TT. 096.542.108

## DAFTAR ISI

	Halaman
Cover.....	i
Lembar Pengesahan .....	ii
Daftar Isi .....	iii
Ringkasan.....	iv
BAB 1 PENDAHULUAN .....	1
1.1 Analisis Situasi.....	1
1.2 Permasalahan Mitra .....	2
BAB 2 SOLUSI DAN TARGET LUARAN .....	3
2.1 Solusi yang Ditawarkan.....	3
2.2 Luaran .....	3
BAB 3 METODE PENELITIAN .....	5
3.1 Mekanisme Pelaksanaan Kegiatan .....	5
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN .....	7
BAB 5 PENUTUP .....	8
5.1 Simpulan .....	8
5.2 Saran .....	8
DAFTAR PUSTAKA .....	9
LAMPIRAN-LAMPIRAN .....	10

## RINGKASAN

Permainan tradisional merupakan permainan anak-anak yang berbahan dasar sederhana sesuai dengan aspek budaya dalam kehidupan masyarakat. Permainan tradisional tidak hanya sekedar permainan yang mengandung kesenangan semata. Namun permainan tradisional tersebut dapat melatih kemampuan motorik anak, sikap anak, dan juga keterampilan anak. Selain itu dapat membentuk karakter anak yang luhur. Secara tidak langsung anak-anak akan dirangsang kreatifitas, ketangkasan, jiwa kepemimpinan, kecerdasan, dan keluasaan wawasannya. Dari sini kami berpikir untuk menggabungkan suatu elemen antara hiburan dengan pendidikan. Kemudian kami memunculkan suatu ide yaitu dimana permainan tradisional tersebut akan didesain dengan sebuah bentuk *pop-up*, dimana tujuan utama ini merupakan pengenalan sekaligus menarik minat anak-anak terhadap permainan tradisional sejak dini. Diharapkan nantinya anak-anak mampu mengenal sekaligus menerapkan permainan tradisional agar nantinya tidak punah dikemudian hari.

Kata Kunci: permainan tradisional, teknik *pop-up*

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### 1.1. Analisis Situasi

Permainan dan anak-anak merupakan dua hal yang berbeda tetapi satu dengan lainnya tidak dapat dipisahkan, Dapat dikatakan hampir sepanjang masa kanak-kanak tidak lepas dari permainan. Oleh karena itu, tidak berlebihan jika Ariani mengatakan bahawa dunia anak-anak adalah kehidupan yang penuh dengan bermain (Sujarno, dkk, 2013: 1). Melalui bermain dimungkinkan anak akan berfikir lebih kreatif, menghubungkan satu peristiwa dengan peristiwa lain yang pernah dialaminya, dan membuat lebih mampu mengekspresikan pikiran dan perasaannya. Mengingat pentingnya fungsi permainan dalam suatu masyarakat, maka setiap masyarakat, betapa pun sederhananya, pasti mempunyai permainan tradisional, yaitu permainan yang diwariskan secara turun-temurun dari satu generasi ke generasi berikutnya (Sujarno, dkk, 2013: 2).

Dewasa ini berbagai jenis permainan tradisional banyak hanya tinggal nama. Padahal, di masa lalu dapat dikatakan anak-anak sangat akrab dengan berbagai permainan tradisional yang ada dalam masyarakat. Malahan, peralatan yang diperlukan untuk bermain tidak diperoleh dari membeli, tetapi dibuat sendiri atau memanfaatkan benda yang ada di sekitarnya. Namun, kemajuan zaman yang ditandai dengan pesatnya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi pada gilirannya membuat permainan tradisional banyak yang tergusur oleh berbagai jenis permainan modern. Tempat bermain yang menyediakan *play station*, kemudian aplikasi permainan pada *gadget* dan sejenisnya pun tumbuh bagaikan jamur; tidak hanya di kota-kota, tetapi menembus pedesaan terutama desa-desa di sekitar kota (Sujarno, dkk, 2013: 2). Berdasarkan pada hal tersebut diatas, maka kami terinspirasi untuk membuat suatu media pendukung yang nantinya mampu menarik minat anak untuk membaca dan mengenal permainan tradisional kembali sekaligus mampu mempraktekannya. Media tersebut berupa buku dengan menggunakan teknik *pop-up*, yaitu teknik yang memunculkan kejutan berbentuk 3D pada halaman bukunya. Teknik *pop-up* ini dipilih karena cocok untuk memperkenalkan permainan tradisional yang sekarang kalah bersaing dengan permainan modern.

## 1.2. Permasalahan Mitra

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka penulis mengidentifikasi dan merumuskan masalah yang ada adalah bagaimana merancang media pendukung buku *pop-up* yang efektif dan komunikatif dengan tujuan mengenalkan dan menarik minat anak-anak terhadap permainan tradisional dengan tidak mengurangi dari sisi hiburan itu sendiri.

## BAB 2 TARGET DAN LUARAN

### 2.1. Target

Target dalam kegiatan ini adalah adanya luaran yang akan di publikasika

### 2.2. Luaran

Luaran yang diharapkan dari pembuatan proposal ini adalah suatu desain sebuah *pop-up* yang bisa sebagai sarana mengenal dunia permainan tradisional dan mempunyai nilai fungsi yang lebih dibanding dengan *pop-up* yang ada dipasar umumnya. Sehingga *pop-up* ini akan bermanfaat khususnya bagi anak-anak yang memiliki minat rendah terhadap permainan tradisional.

Luaran yang diharapkan melalui kegiatan ini adalah sebagai berikut:

#### 2.2.1. Luaran Wajib

- a. Menerbitkan publikasi pada media online perguruan tinggi.

#### 2.2.2. Luaran Tambahan

Memberikan pengetahuan terkait permainan tradisional dalam teknik *pop-up*

Tabel 2.1. Rencana Target Capaian Luaran

No	Jenis Luaran	Indikator Capaian
1	Publikasi ilmiah pada Jurnal PKM ber ISSN pada jurnal LPPM Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai	Tahap persiapan laporan dan pembuatan artikel
2	Peningkatan daya saing (peningkatan kualitas, kuantitas, serta nilai tambah barang, jasa, diverifikasi produk, atau sumber daya lainnya)	Penerapan
3	Peningkatan penerapan iptek di masyarakat (mekanisasi, IT, dan manajemen)	Penerapan
4	Perbaiki tata nilai masyarakat (seni budaya, sosial, politik, keamanan, ketentraman, pendidikan, kesehatan)	Sudah dilaksanakan
	Luaran Tambahan	
1	Perbaiki di jurnal internasional	Tidak ada

2	Jasa; rekayasa sosial, metode atau sistem, produk/barang	Tidak ada
3	Inovasi baru TTG	Tidak ada
4	Hak kekayaan intelektual (Paten, Paten sederhana, Hak Cipta, Merek dagang, Rahasia dagang, Desain Produk Industri, Perlindungan Varietas Tanaman, Perlindungan Desain Topografi Sirkuit Terpadu)	Tidak ada
5	Buku ber ISBN	Tidak ada



## **BAB 3**

### **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat terdiri dari persiapan, pelaksanaan pengabdian dan hasil kegiatan.

#### 1. Persiapan

- Mengumpulkan data dengan menggunakan metode survei, proses ini dilakukan dengan melihat langsung hasil dari survei.
- Analisis hasil survei untuk mengidentifikasi masalah yang perlu diteliti untuk menentukan alat dan bahan yang tepat.
- Perancangan peralatan dan persiapan komponen yang digunakan

#### 2. Pelaksanaan

Dalam tahap pelaksana, kegiatan yang akan dilakukan meliputi:

- Perakitan komponen (rangkaian)
- Pengujian keberhasilan rangkaian
- Perbandingan hasil analisa data, membandingkan data akhir antar objek penelitian.

#### 3. Evaluasi

Evaluasi dimaksudkan untuk melihat perkembangan pembuatan produk mulai dari persiapan sampai pelaksanaannya. Pada tahapan ini setiap perkembangan dan kekurangan dalam pelaksana akan dijadikan bahan analisa dalam perencanaan keberlanjutan produk dan kemudian dituangkan dalam laporan akhir

## **BAB 4**

### **KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI**

#### **4.1 Kinerja LPPM Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai**

LPPM Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai pada awalnya merupakan LPPM Stikes dan STKIP Pahlawan Tuanku Tambusai. Pada tahun 2017 LPPM Stikes dan STKIP berubah menjadi LPM Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai telah dilakukan sejak Tahun 2010. Pada Tahun 2013 arah pengabdian kepada masyarakat lebih diarahkan kepada pemberdayaan masyarakat yang ada di lingkungan STIKes dan STKIP dengan memanfaatkan, serta menggali potensi yang ada di setiap daerah sesuai dengan keahlian peneliti. Lembaga penelitian dan pengabdian masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai sebagai lembaga tingkat universitas bertugas melaksanakan kegiatan edukatif dibidang pengabdian masyarakat. Sejak awal berdirinya, lembaga ini telah melaksanakan berbagai kegiatan pengabdian kepada masyarakat baik yang dilakukan oleh dosen ataupun oleh mahasiswa. Pola program kegiatan masyarakat terdiri atas pelayanan masyarakat, pendidikan dan pelatihan untuk masyarakat, serta forum kajian atau lokakarya.

Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, telah menghasilkan beberapa karya baik dalam penelitian maupun pengabdian masyarakat. Selama ini kegiatan Pengabdian Masyarakat di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai dilakukan dengan dana mandiri dosen serta dana dari Yayasan Pahlawan Tuanku Tambusai. Selama 1 tahun terakhir, LPM Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai telah berhasil melaksanakan berbagai kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberdayakan potensi dosen dan stakeholder. Berdasarkan data tahun 2014, terdapat 39 kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah berhasil dilaksanakan dengan pendanaan dari DIPA Yayasan dengan besaran dana Rp. 1.500.000,- sampai dengan Rp. 10.000.000,-. Hal ini menunjukkan kinerja yang cukup membanggakan.

## **4.2. Kelayakan Tim Pengusul**

- 4.2.1 Iska Noviardila, M.Pd sebagai ketua tim pengusul merupakan dosen program studi pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Ketua tim memiliki pengalaman penelitian, serta pengabdian kepada masyarakat.
- 4.2.2 Elfera Rizki, M.Pd merupakan anggota tim 1 pengusul. Anggota tim 1 pengusul merupakan dosen program studi pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. . Anggota tim 1 memiliki pengalaman penelitian, serta pengabdian masyarakat. Anggota Tim 1 berkoordinasi dengan ketua tim dan mitra kegiatan, mendampingi ketua pelaksana dalam melaksanakan kegiatan dan memberikan pelatihan. Anggota tim 1 akan terlibat penuh dalam program kemitraan masyarakat ini.

**BAB 5**  
**BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN**

Total biaya yang diusulkan sebesar Rp. 2.950.000,-. Adapun ringkasan anggaran biaya dalam kegiatan

Tabel 4.1. Ringkasan Anggaran Biaya ini dijelaskan pada table berikut ini:

No	Jenis Pengeluaran	Jumlah barang	Satuan	Jumlah
1	Honor mahasiswa	2 orang	150.000	300.000
2	Spanduk	1 bh	150.000	150.000
3	Bahan habis pakai			1.850.000
4	BBM	4 orang	25.000	100.000
5	Konsumsi snek	10 orang	10.000	200.000
6	Konsumsi nasi	10 orang	10.000	400.000
Total				2.950.000

4.2 Jadwal Pelaksanaan

No	Penerapan	Bulan					
		Agus	Sept	Okt	Nov	Des	Jan
1	Survey lapangan dan pembuatan proposal						
2	Pelaksanaan						
3	Pembuatan laporan hasil						
4	Seminar dan publikasi						

**BAB 6**

**HASIL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**

Dosen pengampu: Iska Noviardila, M.Pd

**PENDIDIKAN  
JASMANI DAN  
OLAHRAGA SD**

**“Jenis-Jenis  
Permainan  
Tradisional ”**



## KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karuniaNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Buku yang berjudul “Jenis-Jenis Permainan Tradisional”. Sholawat beserta salam semoga tercurah limpahkan kepada Nabi besar Muhammad SAW, kepada keluarganya, para sahabatnya, dan sampai kepada kita selaku umatnya.

Penulisan Buku ini tiada lain adalah untuk memenuhi salah satu tugas mata kuliah Pendidikan Jasmani Dan Olahraga SD. Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan Buku ini. Terutama kepada Ibu Iska Noviardila, M.Pd selaku dosen mata kuliah Pendidikan Jasmani Dan Olahraga SD, rekan-rekan, dan semua pihak yang telah membantu.

Penulis mohon maaf apabila terdapat banyak kesalahan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun. Semoga Buku ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya, dan bagi para pembaca pada umumnya.

Bangkinang, 10 Januari 2022

Penulis



## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>i</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>ii</b>
<b>PROFILE MAHASISWA KELAS 5D.....</b>	<b>iii</b>
<b>JENIS-JENIS PERMAINAN TRADISIONAL .....</b>	<b>1</b>
A. Permainan Tradisional Kertas Berpindah.....	1
B. Permainan Tradisional Ganjil Genap.....	3
C. Permainan Tradisional Bola Kasti.....	5
D. Permainan Tradisional Benteng-Bentengan .....	10
E. Permainan Tradisional Ular Naga Panjang.....	15
F. Permainan Tradisional Petak Jongkok .....	20
G. Permainan Tradisional Boi-Boian .....	23
H. Permainan Tradisional Hitam Dan Hijau.....	27
I. Permainan Tradisional Kucing Dan Tikus .....	31
J. Permainan Tradisional Bola Bergilir .....	34
K. Permainan Tradisional Sweat Boom .....	35



## JENIS-JENIS PERMAINAN TRADISIONAL

### A. PERMAINAN TRADISIONAL “KERTAS BERPINDAH”

#### A. Nama Permainan

Kertas Berpindah

#### B. Unsur-unsur perkembangan dan pertumbuhan anak

##### a. Pertumbuhan Fisik

Gerakan yang dilakukan siswa untuk berpindah ke tempat selanjutnya bervariasi, dapat dilakukan dengan melompat ataupun meloncat. Pada kegiatan meloncat ada yang meloncat ke depan dan ada juga yang meloncat ke samping. Gerakan tersebut dapat melatih daya otot, gerakan meloncat ke depan dapat melatih daya ledak otot tungkai, kemudian gerakan meloncat ke samping dapat melatih *explosive power* dari otot tungkai.

##### b. Perkembangan Motorik

Anak berpindah dengan cepat menggunakan kertas menuju garis finish.

##### c. Perkembangan Fungsional Tubuh

Dengan kegiatan melompat pada permainan kertas berpindah, dapat meningkatkan detak jantung dengan cepat.

##### d. Kesegaran Jasmani

Melakukan squat jump dapat melatih kekuatan tungkai dan otot perut.

##### e. Fungsi Kognitif

Anak-anak melakukan strategi untuk melangkah atau berpindah cepat menuju garis finish.



#### **f. Perkembangan Mental**

- a. Anak belajar bersikap demokratis yaitu dengan berunding dalam membagi kelompok bermain.
- b. Melatih jiwa sportifitas anak yaitu dengan anak mampu menerima kekalahan.



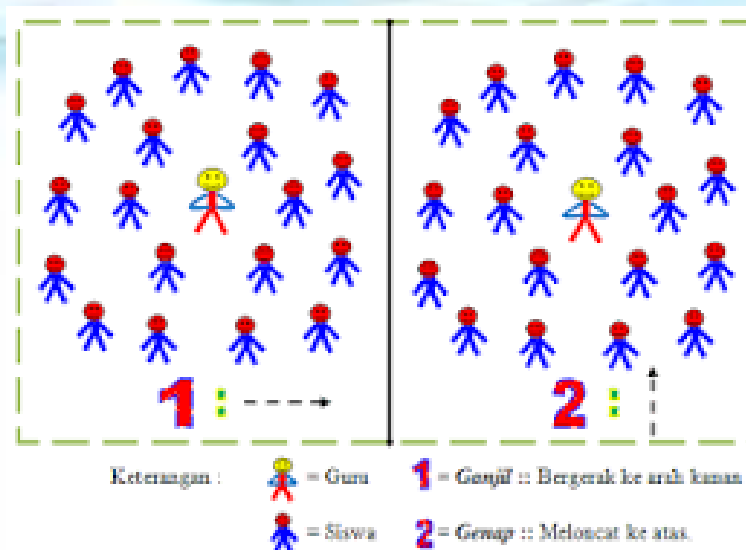
### C. Peraturan permainan

1. Siswa yang menginjak di luar kertas di anggap kalah dan dikeluarkan dari permainan.
2. Kelompok yang paling cepat sampai di garis finish ialah pemenangnya.
3. Bagi yang kalah akan diberi hukuman squat jump.

### D. Cara pelaksanaan

1. Pertama, guru dan siswa melakukan pemanasan.
2. Kedua, guru menginstruksikan kepada siswa melakukan gerakan lari ke keliling lapangan beberapa putaran.
3. Ketiga, pada saat lari-lari kecil guru meminta siswa berkumpul mencari temannya sesuai dengan jumlah yang di instruksi kan guru dengan jarinya.
4. Keempat, siswa tercepat berkumpul sesuai instruksi guru akan dipisahkan, maka siswa itulah yang diambil untuk bermain dan begitu seterusnya hingga membentuk dua kelompok.
5. Semua siswa dibagi menjadi 2 kelompok sama banyak.
6. Masing-masing kelompok diberi beberapa kertas.
7. Siswa berbaris dan mengatur jarak antara siswa dengan menginjak kertas yang telah dibagikan.
8. Sisa kertas yang berada paling belakang di pindahkan ke depan dengan cara bergilir.
9. Setelah kertas sampai di siswa paling depan dengan menginjak kertas.
10. Siswa di belakangnya terus mengikuti dan seterusnya sampai di garis finish.

## B. PERMAINAN TRADISIONAL “GANJIL GENAP”



Permainan ganjil genap merupakan permainan yang membutuhkan konsentrasi, di permainan ini siswa diminta mengikuti instruksi yang di berikan oleh guru berkaitan dengan angka ganjil atau angka genap yang akan disebutkan guru dalam permainan.

### A. Tujuan Permainan Ganjil Genap

Tujuan dari permainan ganjil genap ini adalah untuk mengatur konsentrasi peserta didik dan memerlukan pendengaran yang bagus agar instruksi yang di berikan oleh guru dapat direspon dengan cepat dan tepat oleh peserta didik dan tidak melakukan kesalahan serta mendapatkan hukuman.

### B. Manfaat Permainan Ganjil Genap

Manfaat permainan ini adalah peserta didik diatih agar dapat meningkatkan fokus peserta didik dan dapat membedakan angka ganjil dan genap.



### C. Langkah-Langkah Permainan

1. Menyuruh peserta didik untuk berbaris kemudian membagi menjadi 2 barisan. Setelah itu menyuruh seluruh barisan pertama agar membentuk sebuah lingkaran. Lalu barisan kedua membentuk barisan seperti barisan pertama.
2. Guru nantinya menjelaskan apabila Pembina menyebutkan angka ganjil nanti siswa harus melompat 2 kali ke arah depan. Namun jika angka yang disebut genap, maka siswa tidak boleh bergerak (diam).
3. Lalu Pembina menyuruh siswa merubah bentuk lingkaran pertama menjadi 2 saf dan lingkaran kedua juga merubah bentuk menjadi 2 saf.
4. Pembina nantinya akan menyebutkan angka ganjil dan angka genap. Jika Pembina menyebutkan angka ganjil siswa melompat 2 kali ke arah depan, dan jika Pembina menyebutkan angka genap siswa melompat ke belakang (mundur) sebanyak 2 kali.
5. Apabila Pembina nantinya telah menyebutkan angka ganjil dan genap, namun ada siswa yang tidak berkonsentrasi maka siswa nanti harus maju ketengah lingkaran atau kedepan.

### D. Aturan Permainan

1. Siswa harus melakukan instruksi dengan cepat dan tanggap, jika melakukan kesalahan harus mendapatkan hukuman.
2. Siswa harus melakukan perintah sesuai dengan instruksi guru, jika tidak akan mendapatkn hukuman.



## C. PERMAINAN TRADISIONAL “BOLA KASTI”

### A. Pengertian Bola Kasti

Permainan kasti biasa dilakukan di lapangan terbuka. Permainan ini dapat melatih kedisiplinan diri serta rasa kebersamaan dan solidaritas antar teman. Agar dapat bermain kasti dengan baik kita dituntut memiliki beberapa keterampilan yaitu memukul, melempar, dan menangkap bola serta kemampuan lari. Permainan kasti sangat mengandalkan kerjasama pemain dalam satu regu. Agar dapat bermain kasti dengan baik kita dituntut menguasai teknik dasar bermain kasti.

### B. Teknik dalam Permainan Kasti

Adapun teknik dasar permainan kasti ada 3, yaitu teknik melempar, menangkap, dan memukul bola.

#### 1) Melempar Bola

##### a. Menyusur Tanah

- Bola dipegang pada pangkal ruas jari tangan
- Posisi badan membungkuk
- Ayunan lengan belakang ke depan melalui bawah
- Bola dilempar menyusur tanah ke sasaran

##### b. Mendatar

- Bola dipegang pada pangkal ruas jari tangan, diantara jaritelunjuk, jari tengah, dan jarimanis. Sedangkan jari kelingking dan ibu jari mengontrol bola agar tidak jatuh.
- Badan condong ke belakang, ayunan lengan dari bawah ke atas
- Bola dilempar mendatar setinggi dada ke arah sasaran



### c. **Melambung**

- Bola dipegang pada pangkal ruas jari tangan, diantara jaritelunjuk, jari tengah, dan jarimanis. Sedangkan jari kelingking dan ibu jari mengontrol bola agar tidak jatuh
- Badan condong ke belakang, ayunan lengan dari bawah ke atas
- Melempar dengan tangan terkuat. Apabila melempar dengan tangan kanan, maka kakikiri berada di depan, begitusebaliknya.
- Bola dilempar melambung diikuti gerakan lanjutan dengan melangkahkankaki ke belakang ke depan.
- Pandangan mata ke arah sasaran lemparan

### d. **Memantul Tanah**

- Posisi kaki ditekuk dan badan condong ke depan
- Ayunan lengan ke arah depan bawah
- Bola dilempar memantul tanah ke sasaran

## 2) **Menangkap Bola**

a. Teknik menangkap bola kasti ada 4 macam, yaitu:

- Menangkap bola mendatar
- Menangkap bola melambung
- Menangkap bola menyusur tanah
- Menangkap bola memantul tanah

b. Cara melakukan 4 teknik ini pada dasarnya sama, yaitu:

- Pandangan mata tertuju pada arah datangnya bola
- Menangkap dengan kedua tangan dengan kedua telapak tangan dibuka membentuk setengah bola
- Saat perkenaan bola pertama dengan telapak tangan, diikutisedikit tarikan tangan



### 3) Melambungkan Bola

Teknik melambungkan bola digunakan untuk memberikan umpan yang baik kepada pemukul.

- Berdiri tegak. Jika melempar dengan tangan kanan, maka kakikanan berada di depan
- Bola dipegang dengan tangan kanan di depan paha kanan
- Badan condong ke depan
- Putar lengan kanan (yang memegang bola) ke belakang 360°
- Langkahkan kaki kiri ke depan, ayunkan lengan ke depan dan lepaskan bola saat berada di samping paha kanan disertai lecutan pergelangan tangan

### 4) Memukul Bola

- Pegang alat pemukul di bagian yang lebih kecil dengan satutangan
- Berdiri menyamping sehingga pelambung berada di sampingkiri pemukul
- Kedua kaki dibuka selebar bahu
- Letakkan alat pemukul di atas bahu sebelah kanan dengan siku tangan yang memegang alat pemukul ditekuk
- Pandangan ke arah pelambung dan datangnya bola
- Ayunkan alat pemukul dengan meluruskan siku disertai lecutanpergelangan tangan saatbola dalam jangkauan pukulan
- Diikuti gerakan lanjutan dengan melangkahkan kaki belakangke depan

### C. Alat-alat dalam permainan bola kasti

1. Kayu sebagai pemukul
2. Bola kasti
3. Dan sediakan 3 tiang / tanda sebagai tempat untuk berhenti atau biasa disebut dengan “hoong”



#### **D. Peraturan dalam Permainan Bola Kasti**

4. Permainan bola kasti dimainkan oleh 2 regu yaitu regu pemukul dan regu penjaga.
5. Kedua tim melakukan suit.
6. Tim yang kalah sebagai penjaga.
7. Tim yang menang sebagai pemulai permainan.
8. Yang harus kita lakukan pertama kali adalah pegang tongkat oleh salah satu orang, dari permainan pertama.
9. Cara memegang tongkat tangan kanan memegang tongkat dan tangan yang kiri kedepan sebagai ukuran tinggi bola yang ingin dipukul.
10. Seorang penjaga akan melempar bola ke arah pemukul dan harus dipukul jauh.
11. Setelah dipukul pastikan bola tidak bisa ditangkap oleh lawan.
12. Pemukul tersebut harus berlari ke tiang hinggap sebelum penjaga mengambil dan melempar bola ke arahnya.
13. Jika pemukul belum sampai ke tiang hinggap dan terkena lemparan bola, cepat ambil bolanya dan lempar ke arah lawan anda dan pastikan kena pada salah satu anggota lawan anda dan begitu seterusnya.
14. Jika sudah berada di tiang lihat teman selanjutnya yang akan memukul.
15. Jika teman sudah memukul dan pukulannya jauh, cepat lari ke dalam area pemukul. Pergantian tempat antara regu pemukul dan regu penjaga terjadi jika:
  1. Salah seorang regu pemukul terkena lemparan bola.
  2. Salah seorang regu pemukul keluar dari ruang bebas atau keluar dari batasan lapangan.





Perolehan nilai:

1. Pemain regu pemukul mendapat nilai 1, bila dapat memukul bola dengan benar dan dapat kembali ke area pemukul dengan selamat.
2. Pemain regu pemukul mendapat nilai 2, apabila pukulan benar dan dapat langsung kembali ke area pemukul dengan selamat.
3. Regu yang mendapat nilai terbanyak yang dinyatakan menang.

#### **E. Manfaat/Kegunaan Permainan Kasti**

1. Melatih kekompakan.
2. Melatih kecerdasan.
3. Melatih kekuatan, lari, memukul, dan kecepatan



## D. PERMAINAN TRADISIONAL “BENTENG-BENTENGAN”

### A. Permainan Benteng-bentengan

Permainan bentengan merupakan salah satu permainan anak-anak yang dimainkan oleh dua grup, masing-masing grup terdiri dari 4 sampai dengan 8 orang. Masing-masing grup memilih suatu tempat sebagai markas, biasanya sebuah tiang, batu atau pilar sebagai 'benteng'.

Tujuan utama dari permainan ini adalah saling menyerang benteng. Masing-masing tim menentukan bentengnya, dapat berupa pohon, tiang, atau tembok. Mereka berusaha menawan anggota tim lawan agar dapat merebut benteng lawan. Permainan dimulai dengan salah satu anggota keluar dari benteng, maka anggota tim lawan akan berusaha menyentuh orang tersebut. Tetapi anggota tim pertama dapat langsung menyerang dengan berusaha menyentuh pemain yang keluar tersebut begitu pula dengan tim lawan. Untuk menghindari disentuh, mereka dapat kembali ke benteng masing-masing.

### B. Cara memainkan permainan benteng-bentengan

Untuk dapat memainkan permainan tradisional ini sangat gampang. Ada beberapa hal yang harus dipenuhi dan diperhatikan.

#### 1. Area Bermain

Permainan ini tidak memerlukan peralatan yang khusus dan banyak. Hanya memanfaatkan lingkungan sekitar dan daerah yang tidak terlalu kecil. Agar permainan lebih menarik atau lebih menantang, daerah atau area yang digunakan bisa menggunakan area yang luas. Bebentengan dapat dilakukan dimana saja, baik di luar ruangan seperti: tanah lapangan, halaman, dan berbagai tempat terbuka lainnya.



## 2. Jumlah pemain

Permainan ini dibentuk menjadi dua kelompok sesuai dengan jumlah benteng yaitu dua buah. Setiap benteng minimal memiliki anggota 3 orang. Jumlah anggota dari kedua benteng harus sama, jika belum sama permainan tidak bisa dilanjutkan. Untuk batas maksimal jumlah pemain bisa disepakati oleh kedua belah pihak. Diusahakan agar jumlah pemain disesuaikan dengan luas area permainan. Ideal dari jumlah pemain dalam permainan ini adalah 6-8 orang untuk satu benteng.

## 3. Fungsi benteng

Sesuai dengan nama permainannya yaitu benteng-bentengan, jadi harus ada yang namanya sebuah benteng. Dalam menentukan sebuah benteng kita bisa menggunakan lingkungan tempat bermain. Benteng-bentengan hanya memerlukan dua benteng saja. Benteng bisa ditentukan dengan sebuah tiang, pohon atau yang lainnya, asalkan berupa batangan yang berdiri kokoh. Ini bertujuan agar benteng tersebut bisa dipegang oleh semua anggota dari berbagai arah, dan posisi dari setiap benteng harus salingberhadapan.

Dalam permainan bentengan ini, pohon atau tiang tidak saja berfungsi sebagai markas. Ia juga berguna untuk memperbarui kekuatan pemain agar dapat menangkap lawan yang berada di luar bentengnya lebih lama. Jika pemain dapat menangkap lawan tersebut sebelum menyentuh pohon atau tiang benteng grupnya, maka lawan yang tertangkap itu di jadikantahanan.

## 4. Waktu permainan

Untuk memainkan permainan ini tidak diperlukan waktu yang khusus. Artinya berakhirnya permainan ini tidak ditentukan oleh waktu, melainkan dalam satu set permainan ini ditentukan ketika salah satu regu dapat menyentuh benteng lawan. Permainan akan tetap dilakukan sampai terjadi perselisihan skor antar kedua tim. Skor yang diinginkan juga tidak terbatas, tergantung kesepakatan kedua tim saat itu.



## 5. Penentuan kalah menang

Permainan benteng-bentengan ini agar dapat merebut benteng lawan adalah dengan menangkap anggota benteng lawan hingga lawan kekurangan penjaga bentengnya. Pada dasarnya, jika kita sudah menyentuh benteng lawan, meskipun dengan tidak menangkap penjaga benteng, berarti tim yang dapat menyentuh benteng menjadi pemenang.

## 6. Aturan permainan

Untuk dapat menentukan siapa yang tertangkap ketika disentuh adalah siapa yang lebih awal keluar dari benteng. Jika salah satu lawan keluar dari benteng, maka penjaga benteng yang satu harus berhadapan dan berusaha untuk menangkap pemain lawan. Agar pemain yang keluar dari benteng pertama selamat dari lawan, dapat dibantu dengan pemain kedua yang keluar dari benteng dan melawan pemain yang ingin mengalahkan rekan kita sebelumnya, dan begitu juga seterusnya. Dalam permainan ini, biasanya masing-masing anggota mempunyai tugas seperti penyerang, mata-mata, pengganggu, dan penjaga benteng. Permainan ini sangat membutuhkan kecepatan berlari dan juga kemampuan strategi yang handal.

Jika pemain yang keluar dari benteng lebih awal kalah jumlah dari pemain lawan, pemain tersebut bisa kembali ke benteng agar selamat. Dengan menyentuh benteng kita sendiri, kita akan selamat dari serangan lawan. Jadi syarat untuk dapat mematikan penjaga benteng lawan adalah dengan menyentuh pemain lawan yang keluar dari bentengnya lebih awal dari kita.



## 7. Cara memainkan

Cara bermain Bentengan :

- a) Permainan ini dimulai dengan dua kelompok yang masing - masing terdiri dari 4 sampai dengan 8 orang.
- b) Selanjutnya masing - masing kelompok memilih tiang atau pilar sebagai 'benteng'. Disekitar benteng tersebut terdapat area aman untuk kelompok yang memiliki tiang atau pilar tersebut. Bila di area aman, mereka tidak perlu takut terkenalawan.
- c) Para anggota kelompok akan berusaha menyentuh lawan dan membuatnya 'tertawan',
- d) Pemain harus sering kembali dan menyentuh bentengnya karena 'penawan' dan yang 'tertawan' ditentukan dari waktu terakhir menyentuh 'benteng',
- e) Orang yang paling dekat waktunyamenyentuh benteng berhak menjadi 'penawan'. Mereka bisa mengejar dan menyentuh anggota lawan untuk menjadikan tawanan,
- f) Pemenangnya adalah kelompok yang dapat menyentuh tiang atau pilar lawan dan meneriakkan kata 'benteng'.

## 8. Manfaat permainan

Seperti yang sudah disampaikan diatas, dalam permainan yang dinamakan bentengan ini, para pemain dituntut untuk pandai berstrategi, kompak, mau bekerja sama dan tangkas. Jadi selain mengolah raga, permainan tradisional yang satu ini juga melatih mental dan mengasah kreativitas. Strategi yang jitu akan membuat lawan kewalahan dan meninggalkan bentengnya. Kecepatan gerak dan lari sangat dibutuhkan. Seorang pengatur serangan juga sangat berperan dalam merebut benteng.



Permainan ini juga dapat melatih gerak badan pemain, bagaimana kita bergerak lincah agar kita tidak tersentuh oleh lawan, untuk melatih stamina, menumbuhkan kerjasama diantara teman, memupuk jiwa sportivitas yang tinggi, dan meningkatkan kesegaran jasmani.

## E. PERMAINAN TRADISIONAL “ULAR NAGA PANJANG”

### A. Pengertian Permainan Ular Naga

Ular Naga adalah satu permainan berkelompok yang biasa dimainkan anak-anak di luar rumah di waktu sore dan malam hari. Tempat bermainnya di tanah lapang atau halaman rumah yang agak luas. Lebih menarik apabila dimainkan di bawah cahaya rembulan. Pemainnya biasanya sekitar 5-10 orang, bisa juga lebih. Keunikan dari permainan ini adalah penggunaan lagu yang dinyanyikan beramai-ramai dengan lirik sebagai berikut:


“Ular Naga panjangnya bukan kepalang, menjalar-jalar selalu kian kemari, umpan yang lezat itu lah yang dicari, ini dianya yang terbelakang. Kosong-isi-kosong-isi”.



### B. Unsur-Unsur Pertumbuhan dan Perkembangan Anak

Manfaat Permainan Ular Naga:

1. Psikomotorik Potensi edukatif dari permainan ular naga sangat baik untuk mengembangkan kemampuan fisik dan kerja otot, pada dasarnya usia anak adalah usia bermain maka usaha pengembangan kecerdasan emosional anak lebih tepat bila menggunakan permainan. Permainan ular naga juga mengajarkan anak mengutamakan



partnership, karena dalam permainan ular naga ini anak berinteraksi dengan teman sebayanya, inilah yang menjadi wahana untuk bersosialisasi dan berempati.



2. Kemampuan Kognitif: Keterampilan berbahasa yang dapat distimulasi melalui permainan ini misalnya kosa kata yang muncul pada saat anakbermain (si Induk dan Gerbang saling berbantahan), keterampilan sosial yang dilatih dalam permainan ini diantaranya kemauan mengikuti dan mematuhi aturan permainan, bermain secara bergiliran.

3. Ranah afektif: Kemampuan emosional anak juga dapat dilatih dengan kemauan anak untuk menghargai orang lain, merasakan kekalahan dan kemenangan pada saat bermain. Perkembangan kemampuan emosi menurut pendapat dari Goleman, merupakan aplikasi energy dari berpikir dan bertindak, serta rasa senang, bahkan sedih, yang dapat membantu anak dalam menentukan dan menjalankan tujuan hidupnya. Selain itu ular naga juga mempunyai manfaat lain yaitu:

- a. Membawa keceriaan Permainan tradisional umumnya dilakukan bersama-sama dengan banyak teman. Tentu saja ini bisa membawa keceriaan karena bermain bersama teman.
- b. Melatih motorik anak dan juga untuk kesehatan Banyak permainan tradisional yang mengharuskan fisik kita bergerak. Dengan bergerak maka kita berolahraga. Dan olahraga baik untuk kesehatan.
- c. Sportivitas tinggi Ketika bermain permainan tradisional anak diajarkan untuk selalu sportif.
- d. Murah Umumnya alat-alat untuk permainan tradisional itu sangat murah, bahkan ular naga tidak memerlukan peralatan sama sekali.



### C. Peraturan Permainan:

- a. Sebelum dimulai, pemain dibagi menjadi dua regu atau kelompok, yang masing-masingnya terdiri dari 10 orang.
- b. Para Pemain menentukan dua orang untuk menjadi kepala ular.
- c. Biasanya yang dipilih menjadi kepala ular adalah anak yang memiliki badan lebih besar. Kepala ular kemudian memilih siapa saja yang menjadi anggota.
- d. Setelah terbentuk dua kelompok, lalu para pemain berbaris secara berderet ke belakang.
- e. Masing-masing baris berderet menyerupai ular. Sedangkan, pemain yang paling belakang menjadi ekor ular dan memegang pinggang pemain di depannya.
- f. Begitu seterusnya sampai ke pemain yang menjadi kepala ular.
- g. Jika ada dua baris atau deretan, yaitu A dan B, maka kepala ular A mengejar ekor ular B, atau pun sebaliknya. Hal tersebut bergantung pada hasil undian keduanya.
- h. Ekor yang tertangkap oleh kepala ular harus pindah kelompok menjadi ekor ular kelompok yang menangkapnya.
- i. Perpindahan ini akan terjadi secara bergiliran, namun kelompok atau deretan kelompok yang memiliki ekor paling panjang yang akan keluar sebagai pemenang, sedangkan yang ekornya habis akan dinyatakan kalah permainan.



#### D. Cara Pelaksanaan:

- a. Pilih 2 orang yang akan menjadi induk, secara suit
- b. Dan pemain lainnya memilih teman yang akan di ajak suit, yang kalah sama yang kalah dan begitu sebaliknya
- c. Sembari menyanyikan lagu ular naga, para pemain yang berbaris berputar mengitari gerbang.
- d. Lagu yang dinyanyikan sepanjang permainan
- e. Ular naga panjangnya bukan kepalang Menjalar-jalar lalu kian kemari Umpan yang lezat, itu yang dicari Kini dianya yang terbelakang
- f. Saat lagu sudah habis, maka pemain yang sedang berada di tengah gerbang akan tertangkap.



- g. Ketika ada pemain yang tertangkap, maka gerbang akan menanyakan sebuah pilihan. Pilihan yang diberikan akan menentukan di induk mana si pemain yang tertangkap akan ikut. Saat memberikan pertanyaan ini, pastikan pemain lain yang belum tertangkap tidak mencuri dengar.



- h. Lakukan berulang-ulang hingga semua pemain yang berbaris tertangkap.
- i. Di beberapa daerah, permainan dilanjutkan dengan kedua induk saling memperebutkan dan mempertahankan ekor dari setiap induk. Permainan berakhir saat salah satu induk hanya tersisa induknya. Induk yang memiliki anggota paling banyak adalah pemenangnya.

## F. PERMAINAN TRADISIONAL "PETAK JONGKOK"

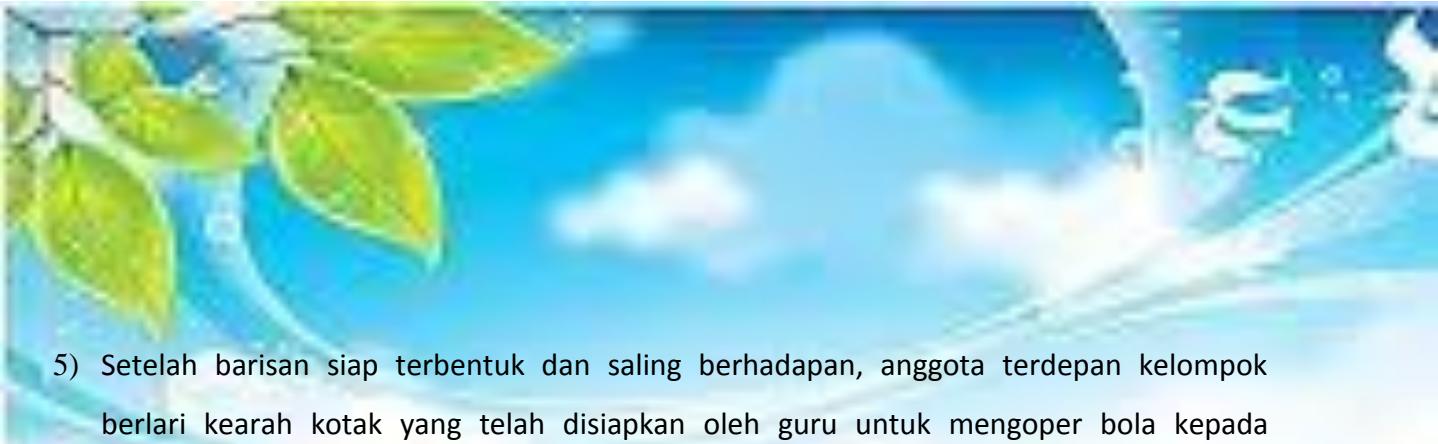


Permainan tradisional yang melatih ketangkasan sebelum ada video game atau game online seperti sekarang, anak-anak zaman dahulu lebih akrab dengan permainan tradisional yang dimainkan secara langsung dan bersama-sama. Salah satu permainan yang sering menjadi pilihan adalah permainan petak jongkok. Permainan petak jongkok merupakan permainan yang cukup populer pada zamannya.

### A. Aturan dan Cara Bermain Permainan Petak Jongkok

Berikut aturan dan cara bermain permainan petak jongkok:

- 1) Permainan petak jongkok dimainkan oleh minimal 5 orang, tetapi semakin banyak memainkan semakin seru.
- 2) Sebelum permainan dilakukan, siswa dibagi menjadi beberapa kelompok.
- 3) Setelah kelompok terbentuk, masing-masing kelompok diberikan satu buah bola.
- 4) Setiap kelompok membuat barisan dan saling berhadapan pada posisi yang sudah ditentukan oleh guru.

- 
- 5) Setelah barisan siap terbentuk dan saling berhadapan, anggota terdepan kelompok berlari ke arah kotak yang telah disiapkan oleh guru untuk mengoper bola kepada anggota kelompok yang ada di depannya. Dan langsung berlari ke barisan belakang dan langsung jongkok.
  - 6) Bagi kelompok yang pada saat mengoper bola, dan bolanya terjatuh maka anggota kelompoknya di diskualifikasi.
  - 7) Permainan berakhir jika salah satu kelompok dengan anggota terbanyak jongkok.

## **B. Manfaat Bermain Permainan Petak Jongkok**

Ada manfaat yang bisa didapat dari permainan petak jongkok, khususnya bagi anak-anak di rentang usia 6-10 tahun, yaitu:

### **1. Menumbuhkan Kreativitas**

Permainan petak jongkok tidak memiliki aturan tertulis, sehingga para pemain dapat membuat aturannya sendiri sesuai dengan kreativitas masing-masing dan keadaan lingkungan sekitar.

### **2. Melatih Ketangkasan**

Ketangkasan berarti kecepatan atau kecekatan. Hal ini sangat diperlukan saat bermain petak jongkok. Penjaga membutuhkan ketangkasan untuk mengejar pemain, sedangkan para pemain yang tidak berjaga harus tangkas dalam menghindari si penjaga. Jika sering dimainkan, ketangkasan itu akan terlatih dan bisa dimanfaatkan untuk menjalani aktivitas sehari-hari yang membutuhkan kecepatan dan kecekatan dalam mengerjakannya.

### **3. Melatih Sportivitas**

Sama seperti permainan lainnya, permainan tradisional juga dapat melatih sportivitas para pemainnya. Mereka harus sportif, jujur, dan tidak berbuat curang saat memainkannya. Yang kalah harus mengaku kalah, dan yang menang harus menang tanpa ada kecurangan.



#### 4. Mengembangkan Kecerdasan

Selain kekuatan fisik, strategi berpikir juga diperlukan untuk bermain petak jongkok. Pasalnya, selama permainan, setiap pemain akan berlari mengejar pemain lainnya dan berjongkok secara cepat. Ini membuat mereka harus menyusun strategi kapan harus jongkok dan kapan harus berdiri agar tidak kalah dengan si penjaga.

## G. PERMAINAN TRADISIONAL “BOI-BOIAN”



Permainan boi-boian merupakan permainan tradisional yang dimainkan dengan cara melemparkan bola kecil pada tumpukan pecahan genteng atau batu yang pipih. Permainan ini merupakan permainan sederhana munsarat makna untuk mengajarkan anak-anak arti kerja sama dengan kelompoknya. Boi-boian dimainkan oleh dua kelompok kecil, yaitu kelompok yang bermain dan kelompok yang berjaga. Masing-masing kelompok terdiri dari minimal 2 orang, karena membutuhkan kerja sama antara pemain dalam satu kelompok. Kelompok satu akan bertugas merobohkan susunan pecahan genteng yang telah disusun ke atas menggunakan bola. Kemudian kelompok yang berjaga harus menyusunnya kembali, namun mereka harus hati-hati karena tim lain akan berusaha menggagalkannya dengan melempar bola.





Boi-boian merupakan salah satu permainan yang digemari anak-anak di Kalimantan Utara. Kadang menggunakan bola plastic, bola kasti, atau benda serupa bola. Misalnya kain atau plastik yang digulung dalam bentuk bola. Permainan ini dimainkan oleh 5-10 anak. Permainannya ialah dengan cara menyusun lempengan batu, biasanya diambil dari pecahan genting atau pocelen berukuran kecil. Bolanya bervariasi, biasanya terbuat dari buntalan kertas yang dilapisi plastik, empuk dan tidak keras, sehingga tidak melukai. Satu orang sebagai penjaga lempengan. Pemain lainnya bergantian melempar tumpukan lempengan itu dengan bola sampai roboh semua. Setelah roboh, penjaga harus mengambil bola dan melemparkannya ke anggota lain. Pemain yang terkena lemparan bola bergantian menjadi penjaga lempengan. Penjaga lempengan batu harus mengejar bola, menangkap dan melemparkannya hingga mampu mengenai pemain lain. Pemain lain yang tidak menjaga lempengan batu, secara bergantian melempar bola ke arah tumpukan batu. Bila tidak ada satupun yang mampu merobohkan tumpukan batu lempengan, pemain pertama giliran melempar harus berganti menjadi penjaga batu lempeng.

#### **A. Sejarah Boi-Boian**

Permainan ini dinamakan permainan “Boi-boian” karena pada jaman dahulu para pemainnya lebih banyak anak cowok yang dalam bahasa Inggrisnya “boy”. Karena itu, kami biasa menyebut permainan ini dengan permainan “Boi-boian”. Uniknya permainan ini terletak pada aturan membawa bola. Sejarah permainan Boi-boian berasal dari permainan anak-anak Cina. Anak-anak Cina biasa menyebutnya dengan permainan “Cinaboi”. Dahulu kala, anak-anak Cina banyak yang bertransmigrasi ke pulau Madura secara tidak langsung. Mereka memainkan permainan “Cinaboi” ini di daerah Madura, sehingga permainan ini berkembang pesat. Pada perkembangannya, anak-anak Madura menyebutnya dengan permainan “Boi-boian”




## B. Unsur-Unsur Perkembangan Dan Pertumbuhan Anak

Pengaruh permainan “Boi-boian dalam perkembangan sosial anak usia dini. Perkembangan sosial adalah proses berinteraksi dan berkomunikasi untuk memudahkan anak menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Oleh karena itu, perkembangan sosial anak harus dirangsang sejak dini dengan memberikan kesempatan kepada anak untuk berkomunikasi dan bermain dengan masyarakat dilingkungannya sehingga perkembangan sosial anak terasah dengan baik. Perkembangan sosial dapat dikembangkan melalui permainan. Salah satu permainan yang dapat mengembangkan sosial anak adalah permainan boy-boyan

unsur-unsur atau alat-alat tubuh yang terjadi secara alami. Proses learning merupakan proses belajar, melalui pengalaman pada jangka waktu tertentu untuk menuju kedewasaan.<sup>2</sup> Anak-anak yang dalam masa pertumbuhan dan perkembangan memiliki rasa keingintahuan yang besar terhadap lingkungan sekitar. Hal ini ditandai dengan banyaknya pertanyaan yang diajukan mereka. Rasa ingintahu tersebut memberikan kesempatan kepada anak dalam belajar mengenal sesuatu.

## C. Peraturan Permainan

1. Dalam permainan dibagi menjadi dua tim beranggotakan 5 orang per tim
2. Tim penyusun tidak boleh menyerang balik tim penjaga, bila menyerang (-15) poin nilai per individu yang menyerang tim penjaga dan dikeluarkan dari permainan.
3. Tim penjaga hanya boleh menyerang menggunakan dengan bola yang di sediakan oleh panitia.
4. Bagi tim penyusun yang terkena bola (-10) poin nilai untuk individu yang terkena bola dan dikeluarkan dari permainan.
5. Jika tim penyusun berhasil menyusun pecahan genteng, maka tim penjaga (-15) poin nilai dan push up 2 seri.

- 
6. Jika tim penjaga berhasil menyerang semua anggota tim penyusun maka semuanya (-10) poin nilai dan push up 1 seri.
  7. Jumlah genteng/batu harus sesuai dengan jumlah awal agar permainan usai
  8. Bila anggota tim penja game lempar pada area vital anggota tim lawan, maka anggota tersebut (-10) poinnilai.

#### **D. Cara Pelaksanaan**

1. Kelompok bertujuan menyusun piramida hingga tak ada yang tersisa sambil menghindar dari tembakan bola kertas yang dilepaskan oleh anggota-anggota kelompok lain.
2. Kelompok yang lain bertugas menembakkan bola kertas keanggota-anggota kelompok lawan yang berusaha menyusun piramida; setiap anggota lawan yang terkena tembakan bola kertas dianggap gugur dan tidak boleh lagi meneruskan permainan.
3. Permainan dimulai dengan menggulirkan bola kerta soleh kelompok penembak kearah piramida batu pipih hingga berantakan (kira-kira seperti menggelindingkan bola bowling ke sasarannya); sementara itu kelompok penyusun piramida bersiap-siap menyusun lagi batu-batu yang berantakan sambil mewas padai serangan bola kertas.
4. Permainan selesai apa bila piramida selesai disusun atau anggota kelompok yang bertujuan menyusun piramida telah semuanya gugur kena tembakan bola kertas dari kelompoklawan.
5. Setelah selesai, posisi kelompok ditukar yang tadi nya kelompok penyusun piramida menjadi kelompok penembak dan sebaliknya.





## H. PERMAINAN TRADISIONAL “HITAM DAN HIJAU”

### A. Pengertian

Permainan Hitam Hijau merupakan suatu permainan tradisional yang dimainkan oleh 2 regu, masing-masing regu minimal beranggotakan 5 orang. Sebetulnya, permainan ini sangat sederhana dan mudah sekali untuk dimainkan, yaitu dengan berlari sampai ke garis finish apabila nama timnya disebutkan. Namun dengan memberikan sedikit modifikasi, game tradisional ini dapat dimainkan dengan lebih menantang. Permainan Hitam Hijau yang telah dimodifikasi tersebut bertujuan untuk mengumpulkan nilai dengan memasukkan bendera yang dibawa pemain ke daerah lawan.

### B. Peralatan Bermain

1. Lapangan, berupa sebidang lahan berbentuk persegi panjang. Ukuran lapangan dapat disesuaikan dengan jumlah pemain, begitu pula sebaliknya.
2. Kapur, untuk menggambar daerah safe spot maupun garis-garis batas pada lapangan.
3. Bendera, tiap anggota tim membawa satu bendera sesuai dengan warna timnya (bendera hitam dan hijau).
4. Tempat menaruh bendera, dapat berupa botol kaca maupun Styrofoam. Tempat untuk menaruh bendera milik masing-masing tim diletakkan di daerah lawannya.



### C. Cara Bermain

1. Bagi siswa menjadi dua kelompok dengan jumlah yang sama. Pilih salah seorang di antara siswa untuk menjadi wasit.
2. Satu kelompok bernama kelompok hijau dan yang lain bernama kelompok hitam.
3. Anggota regu berpencar di area masing-masing untuk memposisikan diri. Semua anggota kelompok membawa bendera sesuai dengan warna timnya untuk diletakkan pada tempatnya di daerah lawan.
4. Regu yang disebut namanya ketika permainan berlangsung merupakan regu yang dikejar. Misal bila wasit meneriakkan "hiiiiiiiiitam" maka regu yang berlari adalah regu hitam dan regu hijau mengejar anak dalam regu hitam sampai tertangkap. Demikian pula sebaliknya, bila wasit meneriakkan aba-aba "hiiiiiiiiijau" maka regu hijau harus berlari menghindari kejaran regu hitam.
5. Regu yang sedang dikejar harus meletakkan bendera di area lawan. Mereka dapat menyelamatkan diri untuk sementara waktu di dua titik yang ada di masing-masing wilayah regu yang disebut "safe spot".
6. Satu babak selesai setelah kedua kelompok dipanggil secara bergantian. Permainan berakhir apabila waktu telah habis, yaitu 2 babak.



## D. Aturan Permainan

1. Dalam meneriakkan aba-aba diusahakan wasit memperpanjang suku kata pertamakarena kedua kata (yaitu hitam dan hijau ) mempunyai suku kata yang sama.

Tujuan memperpanjang intonasi

aba-aba adalah untuk meningkatkan konsentrasi anak dalam permainan.

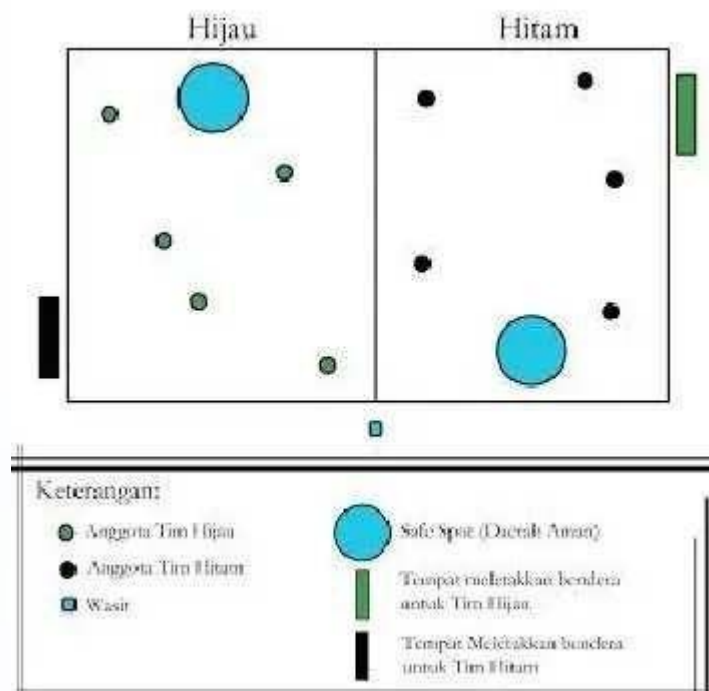
2. Siswa laki-laki dilarang menangkap siswa perempuan, sedangkan siswa perempuan diperbolehkan menangkap siswa laki-laki maupun siswa perempuan lain.
3. Dua area safe spot digunakan oleh regu yang sedang dikejar, yang masing-masing hanya boleh digunakan maksimal 3 orang.
4. Anggota tim yang berada di safe spot dapat keluar dan digantikan oleh anggota lain yang tengah dikejar.
5. Selang pergantian dalam pemanggilan nama regu dilakukan setiap 3 menit.
6. Anggota kelompok yang sudah tertangkap, benderanya tidak dapat digunakan kembali. Akan tetapi, dia harus membantu kelompoknya ketika kelompoknya menjadipengejar.

## E. Sistem Penilaian

Masing-masing kelompok mendapat poin dari bendera yang dikumpulkan. Tiap bendera yang dapat diletakkan di tempatnya akan mendapat 2 poin.

## F. Tujuan dan Manfaat Permainan

1. Melatih konsentrasi, yaitu saat wasit menyebut nama kelompok dibutuhkan konsentrasi agar tidak keliru apakah harus mengejar atau dikejar.
2. Melatih kelincahan dan kecepatan saat berlari dan menghindari lawan.
3. Meningkatkan kerja sama antar kelompok, yaitu saat menyelamatkan anggotatimnya yang ditawan
4. Sebagai sarana refreshing.



Gambar Lapangan Hitam Hijau



## I. PERMAINAN TRADISIONAL “KUCING DAN TIKUS”

### A. Nama Permainan

Kucing dan tikus

### B. Unsur-Unsur Perkembangan Dan Pertumbuhan Anak

#### 1. Pertumbuhan Fisik

Gerakan yang dilakukan siswa untuk berpindah ke tempat selanjutnya bervariasi, dapat dilakukan dengan melompat atau pun meloncat dan berlari. Pada kegiatan meloncat ada yang meloncat ke depan dan ada juga yang meloncat ke samping. Gerakan tersebut dapat melatih daya otot, gerakan meloncat ke depan dapat melatih daya ledak otot tungkai, kemudian gerakan meloncat ke samping dapat melatih *explosive power* dari otot tungkai.

#### 2. Perkembangan Motorik

Dalam permainan ini anak dominannya berlari. Anak berlari/berpindah dengan cepat ke tempat yang dituju. Untuk berpindah (yang membuat anak bergerak) anak menggunakan anggota tubuhnya yang digerakkan oleh otot.

#### 3. Perkembangan Fungsional Tubuh

Dengan kegiatan berlari pada permainan ini dapat meningkatkan detak jantung dengan cepat.

#### 4. Kesegaran Jasmani

Melakukan pemanasan dan berlari akan membuat tubuh anak menjadi segar.

#### 5. Fungsi Kognitif

Anak-anak melakukan strategi untuk berpindah secepat mungkin agar dia mendapatkan tempat dan menyelamatkan diri agar tidak menjadi tikus si penjaga. Dalam permainannya ini anak juga dilatih dalam hal daya ingat, dimana anak dilatih untuk fokus mengingat nama (kucing dan tikus) sehingga anak tau akan peran yang dimainkannya.





## 6. Perkembangan Mental

Melatih jiwa sportifitas anak yaitu dengan anak mampu menerima kekalahan dan juga melatih anak untuk berani tampil di depan teman-temannya.

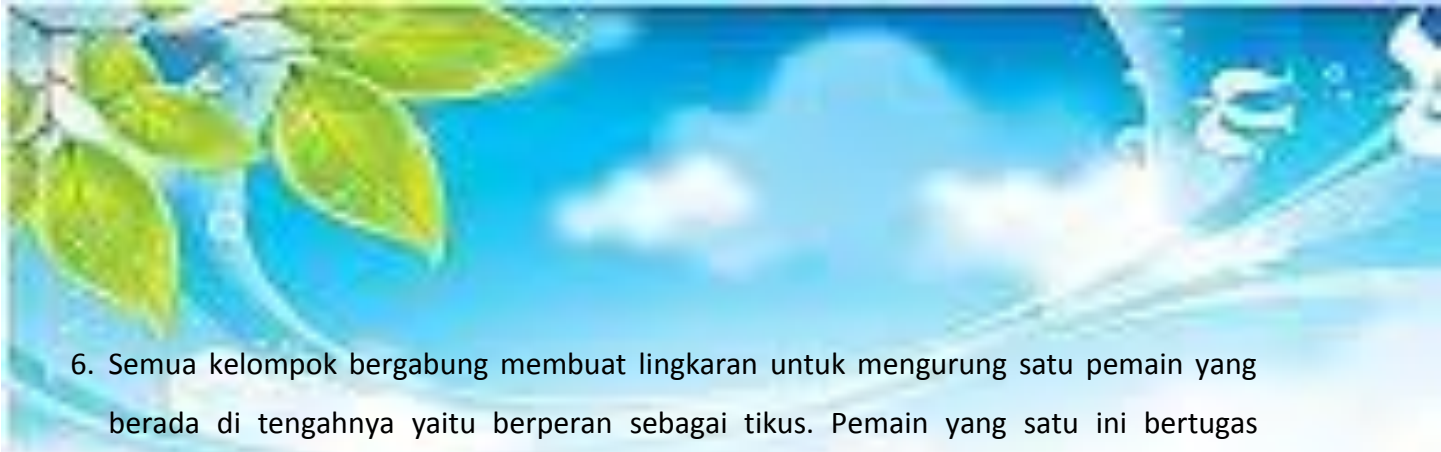
Melatih kefokuskan siswa juga termasuk kedalam unsur perkembangan mental, karena jika anak tersebut fokus maka mentalnya akan baik juga.

### C. Peraturan permainan

1. Pemain yang bisa berpindah dengan cepat sesuai perannya itu adalah pemain yang handal.
2. Pemain yang tidak bisa berpindah dengan cepat dia akan berperan sebagai tikus yang berada di tengah tengah lingkaran.
3. Pemain yang tidak bisa berpindah dengan cepat dia adalah pemain yang kalah.

### D. Cara permainan

1. Guru dan siswa melakukan pemanasan.
2. Guru menginstruksikan kepada siswa melakukan gerakan lari kekeliling lapangan beberapa putaran.
3. Pada saat lari-lari kecil guru meminta siswa berkumpul mencari temannya sesuai dengan jumlah yang diinstruksikan guru dengan jarinya yaitu 3.
4. Setiap siswa berkumpul sebanyak 3 orang, siswa yang tidak mendapatkan temannya untuk berkumpul. Dia akan menjadi pemain penjaga (berperan sebagai tikus).
5. Sekarang permainan sudah terdiri dari beberapa kelompok. Masing-masing kelompok terdiri dari 3 orang pemain. Satu pemain berperan sebagai tikus dan 2 pemain lainnya berperan menjadi kucing. Posisi tikus dalam keadaan jongkok yang berada diantara kucing. Sementara posisi kucing berada dikiri kanannya tikus.

- 
6. Semua kelompok bergabung membuat lingkaran untuk mengurung satu pemain yang berada di tengahnya yaitu berperan sebagai tikus. Pemain yang satu ini bertugas menggantikan posisi tikus yang kosong meninggalkan kelompoknya.
  7. Tikus akan berlari apabila namanya dipanggil. Jika guru menyebutkan tikus, berarti pemain yang berperan sebagai tikus pindah ke kelompok yang tidak ada tikusnya.
  8. Begitu juga dengan kucing. Kucing akan berlari apabila namanya dipanggil. Jika guru menyebutkan kucing, berarti pemain yang berperan sebagai kucing pindah ke kelompok yang tidak ada kucingnya.

### **E. Manfaat Permainan Tradisional Kucing Dan Tikus**

Permainan ini melatih keterampilan fisik-motorik anak. Anak berlari, bermain kejar-kejaran, terkadang melompat dan sebagainya. Anak-anak juga dilatih untuk memecahkan masalah. Misalnya saat kucing masuk ke dalam lingkaran dan menyentuh tikus, begitu pula sebaliknya. Tikus senantiasa berpikir cara untuk melarikan diri dari kejaran kucing, sementara kucing berpikir cara menangkap tikus. Oleh karena itu, dalam permainan ini anak juga belajar tentang strategi. Anak harus mempunyai strategi untuk memenangkan permainan. Permainan ini juga mengajarkan anak untuk berperilaku sportif, menerima kekalahan dengan lapang dada.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional kucing dan tikus dapat memberikan manfaat bagi anak diantaranya yaitu anak bisa melatih keterampilan fisik motoriknya, berperilaku sportif dan bisa menerima kekalahan dengan lapang dada.



## J. PERMAINAN TRADISIONAL “BOLA BERGILIR”

Permainan bola bergilir dapat dilaksanakan di halaman terbuka dan juga dapat dilakukan di dalam kelas. Keduanya tetap dapat mengembangkan motorik pada anak usia dini karena gerakan dalam permainan bola bergilir tersebut dapat merangsang perkembangan motorik anak. Permainan bola bergilir dapat menstimulasi beberapa aspek perkembangan pada anak, diantaranya adalah perkembangan motorik dan lain sebagainya. Permainan bola bergilir merupakan permainan bola yang di mainkan dengan cara mengoper bola dari depan ke belakang dan dari belakang ke depan.

Langkah permainan bola bergilir yang dilaksanakan di luar ruangan:

- 1) Anak diminta untuk berbaris berbanjar kebelakang dengan jarak satu lompatan
- 2) Bola diberikan oleh guru kepada anak yang berada pada urutan pertama
- 3) Anak melompat satu lompatan kebelakang dan mengoper bola kepada teman yang adadibelakangnya dengan cara membungkuk
- 4) Anak yang dibelakang melakukan hal yang sama sampai bola berada pada pada anak yang terakhir
- 5) Anak yang terakhir melompat kembali kedepan dengan menggunakan satu kaki
- 6) Bola yang ada pada anak terakhir diserahkan kepada anak paling depan melalui atas kepala
- 7) Anak didepan melakukan hal yang sama sampai bola berada kembali pada posisi awal



## K. PERMAINAN TRADISIONAL “SUIT BOOM”

### A. Nama Permainan

Suit Boom

### B. Unsur-unsur Perkembangan dan Pertumbuhan Anak

1. Melatih konsentrasi anak saat dimulainya proses permainan.
2. Pada saat anak berlari membawa bola disitu ada unsur kognitif, afektif dan psikomotorik

### C. Peraturan Permainan

1. Pemain yang paling banyak mengebom daerah lawan akan memperoleh skor tertinggi.
2. Pemain yang memperoleh skor tertinggi itu adalah pemenangnya.
3. Sementara pemain yang sedikit mengebom daerah lawan itu adalah pemain yang kalah.

### D. Cara Permainan

1. Guru dan siswa melakukan pemanasan.
2. Guru menginstruksikan siswa berbaris dua bersaf, kemudian siswa yang berada di saf pertama disuruh menghadap ke temannya yang berada di saf kedua (sehingga siswa menemukan pasangannya dan saling berhadapan).
3. Setelah itu, siswa diminta melakukan suit dengan pasangannya sebanyak 1 kali.
4. Siswa yang menang dikumpulkan di lapangan sebelah kiri, sedangkan siswa yang kalah dikumpulkan di lapangan sebelah kanan.
5. Sekarang kelompok permainan sudah terbentuk, saatnya guru menjelaskan cara dan peraturan permainan suit boom.
6. Setiap perwakilan kelompok diminta melakukan suit.
7. Siswa yang menang suit diberi bola dan berlari mengikuti alur L menuju daerah lawan dengan tujuan mengebom daerah lawan, sementara pemain lawan menghadang siswa tersebut untuk menjaga daerahnya seketat mungkin agar tidak diboom.

## REFERENSI

- Departemen Pendidikan Nasional, 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia: Edisi Keempat*. Pusat Bahasa: Jakarta.
- Setyo Budi Hartini. 2014. *Tugas Akhir Perancangan Dan Promosi Buku “Mengenal Ragam Permainan Tradisional” dengan Perpaduan Pop-up Diajukan Guna Mencapai Gelas Ahli Madya Diploma III Desain Komunikasi Visual Jurusan Seni Rupa*. Surakarta.
- Sujarno, dkk. 2013. *Pemanfaatan Permainan Tradisional dalam Pembentukan Karakter Anak*. Yogyakarta: Balai Pelestarian Nilai Budaya (BPNB).

Lampiran 1

Biodata Ketua Pengusul

**A. Identitas**

1.	Nama Lengkap	Iska Noviardila, M.Pd
2.	Jenis Kelamin	Perempuan
3.	Jabatan Fungsional	Lektor
4.	NIP	-
5.	NIDN	1021119101
6.	TempatTanggalLahir	Siak, 21 November 1991
7.	E-mail	<a href="mailto:Noviardila92@gmail.com">Noviardila92@gmail.com</a>
8.	No. Telepon/Hp	085271613549
9.	Alamat Kantor	Jl. Tuanku Tambusai No. 23 Bangkinang Kampar-Riau
10.	No. Telepon/Faks	(0762) 21677, Fax (0762) 21677
11.	Lulusan yang Telah Dihilangkan	S1 = - orang, S2 = - orang
12.	Mata Kuliah yang Diampu	1. Teori/ Praktik Bola Voli 1 2. Anatomi/ Ilmu Faal Olahraga

**B. Riwayat Pendidikan**

	S-1	S-2	S-3
Nama Perguruan Tinggi	Universitas Riau	Unversitas Negeri Padang	
Bidang Ilmu	Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi	Pendidikan Olahraga	
Tahun Masuk-Lulus	2009-2013	2014-2016	
Judul Skripsi / Tesis / Disertasi	Hubungan kekuatan otot lengan bahu terhadap accuracy smash bola voli tim pendor Universitas Riau	Penerapan pembelajaran berbasis aktivitas siswa terhadap kemampuan motorik kasar siswa SD Negeri 007 dan OO8 Kampung Teluk Merbau, Kec. Dayun Kab. Siak	
Nama Pembimbing	Drs. Ramadi, M.Pd Yuherdi, M.Pd	Dr. Wilda Welis, M.P	

## GAMBAR LOKASI KEDUA MITRA

