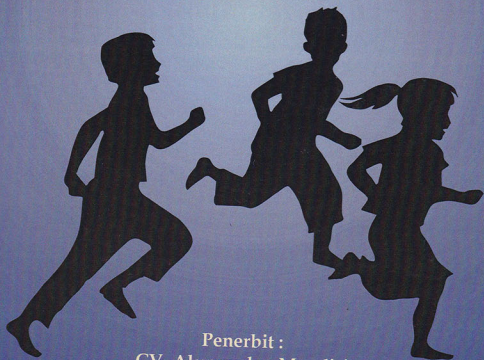


BEROLAHRAGA SAMBIL BERMAIN

DI KELAS AWAL SEKOLAH DASAR

Dr. M. Syarif Sumantri, M. Pd



Penerbit :
CV. Alungadan Mandiri
Jakarta

Berolahraga Sambil Bermain di Kelas Awal Sekolah Dasar

Oleh : Dr. Mohamad Syarif Sumantri, M.Pd

Desain Cover & Lay out :

Wengki Fitrison

Editor :

Team Alungadan Mandiri

Diterbitkan Oleh :

CV. Alungadan Mandiri

Mei 2016, Cetakan I

Dr. Mohamad Syarif Sumantri, M.Pd

Berolahraga Sambil Bermain di Kelas Awal Sekolah Dasar

Jakarta : CV. Alungadan Mandiri

v, 135 hlm; 25 cm; Bookman Old Style ; 12

ISBN : 978- 602-7 257-672

Hak Cipta dilindungi Undang-undang. Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun, baik secara elektronik maupun mekanis, termasuk memfotocopy, merekam atau dengan sistem penyimpanan lainnya, tanpa izin tertulis dari Penerbit dan Penulis.

Penerbit :

CV. Alungadan Mandiri

Jl. Pramuka Raya, Kayu Manis Jakarta Timur

Contact Person : Wengki Fitrison (081511024114)

PERTIMBANGAN DIDAKTIK-METODIK

Bagaimana anak kelas awal SD bermain, bermain bagi usia ini adalah perilaku dan kegiatan utama, sedangkan bergerak merupakan salah satu kebutuhan pokok dan sarana mendasar untuk mengekspresikan dirinya. Mempergunakan kedua kegiatan itu, merangkaikan dan memanfaatkannya untuk pendidikan, itulah cita-cita mereka yang berkecimpung dalam pendidikan jasmani anak-anak usia kelas awal SD.

Tujuan yang ingin dicapai, metode apa yang dipergunakan serta bagaimana sebaiknya mengatur prasyarat pelaksanaan dan ruangan bagi pendidikan jasmani diusia kelas awal itu, diuraikan dalam bab pertama ini.

A. Pengertian Bermain

Bermain adalah suatu kegiatan yang dilakukan dengan atau tanpa menggunakan alat yang menghasilkan memberikan informasi, memberi kesenangan maupun pengembangan imajinasi pada anak. Dockett S dan Flead, Marilyn. (2000) mendefinisikan bermain merupakan hak asasi bagi anak yang memiliki nilai utama dan hakiki pada masa anak-anak. Kegiatan bermain bagi anak adalah sesuatu yang penting dalam perkembangan semua aspek. Bermain bagi seorang anak tidak sekedar mengisi waktu, tetapi media bagi anak untuk belajar. Setiap bentuk kegiatan bermain pada anak mempunyai nilai positif terhadap perkembangannya. Di bawah ini merupakan pengertian bermain menurut para ahli, yang dikutip Yuliani Sujiono (2010) yaitu sebagai berikut:

- Menurut Piaget dalam Mayesty, (1990): bermain adalah suatu kegiatan yang diulang-ulang yang menimbulkan kesenangan/kepuasan bagi diri sendiri.

- Buhler dan Danziger dalam Roger dan Sawyers, (1995) : bermain adalah kegiatan yang menimbulkan kenikmatan.
- Hurlock dikutip Rita Kurnia, (2011): Bermain merupakan kegiatan yang dilakukan secara sukarela, tanpa paksaan atau tekanan dari pihak luar.
- Dockett dan Fler (2000), menjelaskan bermain merupakan kebutuhan bagi anak karena melalui bermain anak akan memperoleh pengetahuan yang dapat mengembangkan kemampuan dirinya. Bermain merupakan suatu aktivitas yang khas dan sangat berbeda dengan aktivitas lain seperti belajar dan bekerja yang selalu dilakukan dalam rangka mencapai suatu hasil akhir.
- Brooks & Elliot (1971) menjelaskan bermain adalah setiap kegiatan yang dilakukan untuk memperoleh kesenangan, tanpa mempertimbangkan hasil akhir.
- Forberg dikutip Dockett dan Fler menyatakan bahwa *Play is direct and spontaneous activity by which children engage with people and things around them pleasantly, voluntarily, imaginatively, with all their senses, with their hands or with their whole bodies.* Berdasarkan pendapat tersebut, Forberg mengungkapkan bahwa bermain adalah aktivitas spontan dan langsung yang dilakukan oleh anak. Ketika anak-anak bermain anak akan berinteraksi dengan anak lainnya dan benda-benda yang berada disekitarnya. Anak menggunakan inderanya, tangannya bahkan seluruh tubuhnya untuk bermain dengan rasa bahagia, sukarela atau tanpa paksaan dan dengan imajinasinya sendiri.

- Anggani Sudono menjelaskan bermain adalah suatu kegiatan yang dilakukan dengan atau tanpa mempergunakan alat yang menghasilkan pengertian atau memberikan informasi, memberi kesenangan maupun mengembangkan imajinasi pada anak.
- Mayke S. Tedjasaputra berpendapat bermain merupakan pengalaman belajar yang sangat berguna untuk anak, misalnya saja memperoleh pengalaman dalam membina hubungan dengan sesama teman, menambah perbendaharaan kata, menyalurkan perasaan – perasaan tertekan, dll

Berdasarkan beberapa pengertian bermain di atas, maka dapat disimpulkan bahwa bermain adalah kegiatan yang dilakukan secara sukarela dengan ataupun tanpa mempergunakan alat, sebagai pengalaman belajar untuk memperoleh pengetahuan dan mengembangkan kemampuan dalam diri (anak) yang dapat menimbulkan kesenangan/kepuasan.

B. TEORI BERMAIN

Menurut Sugiyanto (1995) secara umum teori-teori tentang bermain dapat digolongkan menjadi dua, yaitu sebagai berikut:

1. Teori Klasik (abad ke-19 sampai perang Dunia I)
 - a. Teori Kelebihan Energi (Herbert Spencer), menyebutkan bahwa manusia mempunyai energi lebih (energi surplus) yang digunakan untuk bermain.
 - b. Teori Relaksasi/Rekreasi (Schaller dan lazarus), Menyebutkan bahwa bermain mengisi kembali energi yang telah terpakai dalam bekerja.

- c. Teori Insting (Karl Groos), merupakan semacam latihan awal dimana bermain mempersiapkan anak-anak untuk peran-peran yang akan dilakukan dikemudian hari.
- d. Teori Rekapitulasi (G.Stanley Hall), mengatakan bahwa anak-anak mengulangi aktivitas leluhurnya, karena itu pengalaman-pengalaman nenek moyang/ leluhur akan tertampil di dalam kegiatan bermain pada anak.

2. Teori Modern (setelah perang Dunia I)

- a. Teori Psikoanalisa dari Sigmund Freud, memandang bermain sama seperti fantasi atau lamunan. Melalui bermain ataupun fantasi seseorang dapat memproyeksikan harapan-harapan maupun konflik serta pengalaman yang tidak menyenangkan. Hal tersebut dilakukan sebagai upaya bagi seseorang dalam memenuhi harapan yang tidak dapat diwujudkan dalam kehidupan nyata, mengatasi konflik dan pengalaman yang tidak menyenangkan. Selain itu bermain anak sebagai alat yang penting bagi pelepasan emosinya serta untuk mengembangkan rasa harga diri ketika anak dapat menguasai tubuhnya, benda-benda serta sejumlah ketrampilan sosial.
- b. Teori Perkembangan Kognitif dari Jean Piage (1963), berpendapat bahwa anak menciptakan sendiri pengetahuan mereka tentang dunianya melalui interaksi mereka ketika bermain. Karena perkembangan bermain berhubungan dengan perkembangan kognitif maka perkembangan kognitif anak juga mempengaruhi kegiatan bermainnya.
- c. Teori dari Lev Vygotsky (1967), yang menekankan pemusatan hubungan sosial sebagai hal penting yang mempengaruhi perkembangan kognitif. Menurut Vigotsky bermain akan membantu perkembangan bahasa dan

berpikir. Struktur mental terbentuk melalui penggunaan tanda-tanda (signs) serta alat-alat dan bermain dapat membaarntu pembentukan struktur tersebut. bermain juga membebaskan anak dari ikatan atau hambatan yang didapat dari lingkungannya. Dalam hal ini bermain memberi kesempatan pada anak untuk melakukan kontrol yang lebih besar terhadap situasi yang dihadapi pada situasi real (sesuai realita yang ada). Anak-anak bermain menggunakan arti-arti (meanings) tertentu karenanya anak dapat mencapai proses berpikir yang lebih tinggi.

- d. Teori dari Jerome Singer (1973) memandang bermain khayal merupakan usaha anak untuk menggunakan kemampuan fisik dan mental guna mengatur atau mengorganisasi pengalaman-pengalamannya. Bermain digunakan anak untuk menjelajahi dunianya, mengembangkan kompetensi dalam usaha mengatasi dunianya dan mengembangkan kreativitasnya.
- e. Teori dari Michael Ellis (1973) memandang bahwa bermain sebagai bentuk pemrosesan informasi. Makhluk hidup secara menta selalu aktif, mereka terus menerus berusaha membuat informasi yang sudah diperoleh menjadi berarti. Anak-anak menggunakan bermain sebagai cara untuk menciptakan informasi dari dalam dirinya sendiri melalui bermain khayal.

C. Fungsi dan Manfaat Bermain

Bagi seorang anak bermain adalah kegiatan yang mereka lakukan sepanjang hari, karena bagi anak bermain adalah hidup dan hidup adalah permainan. Melalui kegiatan bermain memungkinkan anak belajar tentang diri mereka sendiri, orang lain, dan lingkungannya. Dalam kegiatan bermain, anak bebas untuk berimajinasi, bereksplorasi, dan mencipta sesuatu.

Harlock (2005) seorang ahli perkembangan manusia, dalam bukunya *Human Development*, menyatakan bahwa anak berkembang dengan cara bermain. Banyak alasan yang membuat anak suka bermain, beberapa diantaranya adalah kesenangan, relaksasi, kesehatan, dan belajar. Bagi anak-anak bermain lebih merupakan suatu kebutuhan yang mutlak ada. Jika tidak,, ada satu tahapan perkembangan yang berfungsi kurang baik yang akan terlihat kelak jika anak sudah menjadi remaja.

Kegiatan bermain memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap perkembangan seorang anak. Hal ini sebagaimana yang dijelaskan oleh Hurlock (2005) bahwa terdapat pengaruh bermain bagi perkembangan anak yaitu: perkembangan fisik, dorongan berkomunikasi, penyaluran bagi energi emosional yang terpendam, penyaluran bagi kebutuhan dan keinginan, sumber belajar, rangsangan bagi kreativitas, perkembangan wawasan diri, belajar bermasyarakat, standar moral, belajar bermain sesuai dengan peran jenis kelamin serta perkembangan ciri kepribadian yang diinginkan.

Eheart dan Leavitt sebagaimana yang dikutip Yuliani Nurani (2010:36) berpendapat bahwa kegiatan bermain dapat mengembangkan berbagai potensi pada anak, tidak saja pada potensi fisik tetapi pada perkembangan kognitif, bahasa, sosial, emosi, kreativitas dan pada akhirnya prestasi akademik. Sejalan dengan pendapat tersebut, Wolfgang dan Wolfgang (1992) berpendapat bahwa terdapat sejumlah nilai-nilai dalam bermain (*the value of play*), yaitu bermain dapat mengembangkan keterampilan sosial, emosional dan kognitif. Dalam kegiatan bermain terdapat berbagai kegiatan yang memiliki dampak terhadap perkembangannya sehingga dapat diidentifikasi bahwa fungsi bermain antara lain:

- a. Dapat memperkuat dan mengembangkan otot dan koordinasinya melalui gerak, melatih motorik halus, motorik kasar dan keseimbangan karena ketika bermain fisik anak juga belajar memahami bagaimana kerja tubuhnya.
- b. Dapat mengembangkan keterampilan emosinya, rasa percaya diri pada orang lain, kemandirian dan keberanian untuk berinisiatif karena saat bermain anak sering bermain pura-pura menjadi orang lain, binatang atau karakter orang lain. Anak juga belajar melihat dari sisi orang lain (empati)
- c. Dapat mengembangkan kemampuan intelektualnya karena melalui bermain anak seringkali melakukan eksplorasi terhadap segala sesuatu yang ada dilingkungan sekitarnya sebagai wujud dan rasa keingintahuannya
- d. Dapat mengembangkan kemandiriannya dan menjadi dirinya sendiri karena melalui bermain anak selalu bertanya, meneliti lingkungan, belajar mengambil keputusan dan berlatih peran sosial sehingga anak menyadari kemampuan serta kelebihanannya.

Selain fungsi bermain sebagaimana yang telah di jelaskan di atas, dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh para ilmuwan, diperoleh temuan bahwa bermain mempunyai manfaat yang besar bagi perkembangan anak, diantaranya sebagai berikut:

Manfaat bermain untuk perkembangan aspek fisik.

Ketika bermain anak mendapat kesempatan untuk melakukan kegiatan yang banyak melibatkan gerakan-gerakan tubuh, sehingga membuat tubuh anak menjadi sehat. selain itu, anggota tubuh mendapat kesempatan untuk digerakkan, dan anak juga dapat menyalurkan tenaga (energi) yang berlebihan sehingga anak tidak merasa gelisah.

Manfaat bermain untuk perkembangan aspek motorik kasar dan motorik halus.

Aspek motorik kasar dapat dikembangkan melalui kegiatan bermain, misalnya anak yang bermain kejar-kejaran untuk menangkap temannya. Aspek motorik halus dapat dikembangkan melalui kegiatan bermain mewarnai, menggambar bentuk-bentuk tertentu atau meronce berbagai bentuk dengan variasi berbagai bahan.

Manfaat bermain untuk perkembangan aspek sosial.

Dengan bermain anak belajar berkomunikasi dengan sesama teman baik dalam hal mengemukakan isi pikiran dan perasaannya maupun memahami apa yang diucapkan oleh teman, sehingga hubungan dapat terbina dan dapat saling tukar informasi.

Manfaat bermain untuk perkembangan aspek emosi atau kepribadian.

Melalui bermain anak dapat melepaskan ketegangan yang dialaminya dalam hidupnya sehari-hari. Selain itu, bermain bersama sekelompok teman anak akan mempunyai penilaian terhadap dirinya sehingga dapat membantu pembentukan konsep diri, rasa percaya diri, dan harga diri karena ia merasa mempunyai kompetensi tertentu.

Manfaat bermain untuk perkembangan aspek kognitif

- Pada usia dini anak diharapkan menguasai berbagai konsep seperti warna, ukuran, bentuk, arah, besaran sebagai landasan untuk belajar menulis, bahasa, matematika, dan ilmu pengetahuan sosial. Pemahaman konsep-konsep ini lebih mudah diperoleh jika dilakukan melalui kegiatan bermain.
- Manfaat bermain untuk mengasah ketajaman penginderaan.

- Penginderaan menyangkut penglihatan, pendengaran, penciuman, pengecapan, dan perabaan. Melalui kegiatan bermain kelima aspek penginderaan dapat diasah agar anak menjadi lebih tanggap atau peka terhadap hal-hal yang berlangsung di lingkungannya.

Manfaat bermain untuk mengembangkan keterampilan olahraga dan menari.

Dalam kegiatan bermain olahraga menurut Wirth, Marian, Patricia Stemmler, Verna Stassevitch, Rita Shotwell (1983). anak melakukan gerakan-gerakan olahraga seperti berlari, melompat, menendang dan melempar bola sehingga anak akan memiliki tubuh yang sehat, kuat dan cekatan. Dalam kegiatan menari anak melakukan gerakan-gerakan yang lentur dan tidak canggung-canggung sehingga anak akan memiliki rasa percaya diri.

Bermain selain mempunyai berbagai manfaat untuk menunjang perkembangan anak, juga dapat dimanfaatkan sebagai media atau sarana melakukan kegiatan bersama anak seperti: 1). pemanfaatan bermain oleh guru sebagai alat untuk melakukan pengamatan dan penilaian atau suatu evaluasi terhadap anak, 2). pemanfaatan bermain sebagai media terapi/ pengobatan terhadap anak bermasalah yang membutuhkan terapi bermain dan, 3). pemanfaatan bermain sebagai media intervensi yang dapat digunakan untuk melatih kemampuan-kemampuan tertentu seperti: untuk melatih konsentrasi, melatih konsep-konsep dasar (warna, ukuran, bentuk dll), melatih anak autisme dan keterbelakangan mental.

Dengan bermain anak dapat menilai dirinya sendiri. Kelebihan dan kekurangannya sehingga dapat membantu pembentukan konsep diri yang positif yaitu mempunyai rasa percaya diri dan harga diri. Anak akan belajar cara bersikap dan

bertingkah laku agar dapat bekerja sama dengan orang lain, jujur, murah hati dan sebagainya.

1.1 Maksud dan Tujuan

Pelajaran olahraga dan pendidikan jasmani di sekolah dasar dan lembaga-lembaga pendidikan dasar lainnya, hendaknya jangan ditunjukkan untuk melatih agar anak menguasai teknik dan kiat dalam jenis olahraga tertentu, melainkan seyogyanya lebih berorientasi pada kebutuhan dan kepentingan sang anak sendiri. Bila seorang anak dalam umur enam tahun sudah dapat dilatih sampai berhasil membuat *flic-flac* (nomor senam berjumpalitan ke belakang), bukanlah berarti ia juga perlu diajari *nomor* itu. Olahraga anak-anak yang dapat dipertanggung jawabkan dalam segi pedagogis harus mementingkan pembentukan kepribadian anak secara utuh dan bertujuan untuk merangsang seluruh segi kepribadiannya.

Bagi anak-anak, bergerak tidak hanya menjadi dasar perkembangan jasmani yang sehat, melainkan juga merupakan sumber pengalaman yang penting dan sangat berguna. Dengan dihadapkan dengan keadaan, benda dan orang-orang disekitarnya, berkembang pulalah pola perilaku dan pergerakannya. Hal ini memungkinkan sang anak menempatkan diri ditengah lingkungannya, serta merupakan dasar untuk mengembangkan kemampuannya untuk bertindak. Kemampuan jasmani seorang anak ikut menentukan lingkup tindaknya yang masih terbatas itu. Maka perlu sekali anak didik kita ditantang untuk menguji dan mengembangkan keterampilan motorik.

Antara setiap peristiwa gerakan dan proses penalaran melalui panca indra (sensorik) dan psikis, terjalin hubungan erat. Kesatuan antara persepsi dan tindakan tersebut kini

sering diungkapkan dengan pengertian *psikomotorik* dan *sensomotorik*.

Latihan jasmani dan permainan yang banyak memerlukan pergerakan, umumnya dapat dihubungkan dengan berbagai kategori tujuan pelajaran sekaligus. Setiap tindakan menunjukkan adanya pengaruh unsur motorik, kognitif, emosional dan sosial.

Pengalaman sang anak ketika ia pertama kali dapat melakukan sesuatu tanpa bantuan orang lain, bukan hanya berarti suatu kemajuan dalam keterampilan motorik sang anak saja, tetapi juga berpengaruh terhadap kestabilan emosionalnya: keyakinan akan kesanggupan diri sendiri dan rasa harga dirinya lebih mantap, dan hubungan dengan orang lainpun menjadi lebih lancar.

Permainan-permainan yang memerlukan gerak berlari dan menangkap sesuatu (misal: menangkap orang atau bola) tidak hanya meningkatkan keterampilan motorik, kecepatan bereaksi dan kesanggupan bertahan. Melalui permainan seperti itu, anak-anak memperoleh juga pengertian akan adanya peraturan dan tata tertib pada setiap permainan. Dengan adanya berbagai macam peraturan dan tata tertib itu, suatu permainan dapat dirangkai, diubah dan dikembangkan.

Walaupun berbagai tujuan pelajaran yang menjadi sasaran dari latihan gerakan badan tertentu hampir dapat terpisahkan, namun setiap latihan difokuskan pada sejumlah tujuan utama. Tujuan pelajaran pada permulaan masing-masing tema latihan yang tercantum dalam buku ini pada bagian petunjuk pelaksanaannya, dapat diuraikan dalam bidang-bidang berikut :

- *Bidang sensomotorik* (mengatur keseimbangan badan, orientasi atau pengenalan ruangan, meningkatkan

- kelincahan, keterampilan dan daya reaksi, mengasuh kepekaan daya tanggap dan sebagainya).
- *Bidang emosional-sosial* (bergabung dalam sebuah kelompok, kemampuan menyelesaikan pertentangan dengan berbicara dan bukan dengan berkelahi, meningkatkan kemampuan berkomunikasi, dapat menjelaskan apa yang dibutuhkan dan apa yang jadi perhatian, menghormati dan memperhatikan keinginan orang lain dan sebagainya).
 - *Bidang kognitif* (memperhatikan dan menati peraturan permainan, menemukan sendiri jalan keluar lain, mengetahui seluk beluk peralatan dan bahan yang digunakan, memanfaatkan pengalaman baru dan sebagainya).

Sebagai tujuan utama, hendaknya pendidikan jasmani pada umur prasekolah ditunjukkan untuk menambah dan memupuk kegembiraan, kesenangan serta kegemaran akan gerakan dan permainan. Semuanya ini adalah prasyarat yang terbaik agar sejajar dengannya dicapai hasil yang memuaskan dibidang tujuan disebut diatas.

Pada bagian pengantar setiap tema, diberikan tujuan pelajaran yang menjadi sasaran utama dari contoh latihan bersangkutan. Tujuan pelajaran yang bersifat lebih luas dan umum seperti :

- Membiasakan diri dengan peralatan baru.
- Mengenal cara bergaul.
- Mencegah timbulnya kelainan sikap badan.
- Merangsang daya khayal, kreativitas dan sebagainya.

Tidak akan dicantumkan satu per satu, karena pada setiap tema hal-hal tersebut sudah dilibatkan dan dengan

demikian tidak perlu diulang pencantumannya dalam tiap bab.

1.2 Materi Pendidikan Jasmani

Pada pemilihan bahan pendidikan olahraga dan pendidikan jasmani kelas awal SD, Roger Caillois (2001) menjelaskan perlunya perhatian yang diarahkan kepada sejumlah criteria utama, yaitu :

- Apakah pemilihan bahan akan memenuhi kebutuhan anak akan gerakan dan permainan?
- Apakah latihan yang diberikan dapat dilakukan tanpa memerlukan biaya yang tinggi dan persiapan yang rumit (peralatan dan ruangan yang berlebih-lebihan)?
- Apakah latihan jasmani itu akan meningkatkan kemandirian anak-anak dalam bertindak menuntaskan sesuatu?
- Dapatkah diharapkan adanya pengaruh terhadap kemampuan motorik dan kognitif serta perilaku sosial-emosional dari permainan tersebut?
- Apakah peralatan yang dipilih serta latihan yang diberikan memancing rasa ingin tahu sang anak akan hal-hal baru dan membangkitkan kegembiraannya karena menemukan sesuatu?
- Apakah penyusunan tugas memberikan kemungkinan untuk penyelesaian secara mandiri?

Menurut Nancy Mac Phee Bower, & M. Nancy Bower (1998) bentuk permainan dan aktivitas jasmani hendaknya mencakup semua gerakan dasar, seperti: melangkah, berjalan, melonjak, melompat, merangkak, memanjat, berguling-guling, menarik, mengayun, melempar

dan menangkap. Gerakan-gerakan ini dapat dirangkaikan dalam permainan yang menggunakan peralatan, ataupun diterapkan dalam permainan yang mencakup kegiatan lari-berlari, tangkap-menangkap, dan gerakan-gerakan olahraga.

Anak-anak hendaknya selalu dihadapkan dengan hal-hal yang baru, misalnya mempergunakan alat-alat yang belum dikenalnya, mempelajari kegunaan lain dari peralatan yang sudah dikenal, atau melatih perilaku di dalam air.

1.3 Dasar-dasar Metodik

Bila seluruh rumusan sasaran dan materi disesuaikan sepenuhnya pada kebutuhan anak-anak sebagai individu, langkah metodik yang diambil untuk mencapai sasaran itu dan cara menyajikan materi tersebut pun haruslah benar-benar sesuai dengan prinsip pedagogis tadi. Memang benar, kemandirian motorik dapat dicapai pula oleh sang anak apabila mereka setiap hari dipaksa berlatih mengatur keseimbangan diatas balok-balok yang tinggi atau melewati rintangan dengan cara tertentu; boleh jadi kemampuan motorik malah lebih cepat diperolehnya dengan menirukan semua latihan yang dicontohkan guru. Namun dalam hal ini yang dipentingkan bukanlah kedayagunaan metodik dan kecepatan mencapai sasaran, melainkan cara mengajar secara pedagogis dan cara yang digunakan untuk mencetuskan proses belajar. Pemikiran ini sangat penting artinya.

Meningkatkan kemandirian dan kemampuan berinisiatif pada anak-anak serta menerapkannya dalam proses belajar, adalah salah satu prinsip metodik yang paling penting pada kegiatan olahraga dan bermain walaupun dengan pendekatan ini misalnya anak memerlukan waktu

setahun penuh untuk belajar berenang, sedangkan dengan menuruti program belajar dan latihan ketat dengan penuh disiplin mungkin hanya diperlukan waktu tiga bulan untuk mencapai kemampuan yang sama.

Penelope A Portman (1994) menjelaskan bahwa profil terpenting bagi pendidik dalam tugasnya ini ialah mengambil sikap, menentukan mana yang perlu didahulukan; apakah sang anak dilatih untuk membiasakan diri di dalam air dan bermain dengan gembira ataukah sang guru akan mengajarkan teknik berenang agar dalam waktu singkat siswanya itu akan turut ujian berenang?

Kedua sasaran tadi bertujuan benar dan mempunyai dasar pedagogis. Keduanya juga saling berkaitan: bermain di dalam air memungkinkan anak dapat bergerak sesuka hatinya dalam kolam dangkal, sedangkan dengan kemampuan berenang selama 15 menit, dalam keadaan darurat seorang anak dapat lolos dari ancaman mati tenggelam. Pemilihan metode untuk mengajar tidak selalu sama, karena harus disesuaikan dengan sasaran yang diutamakan.

Guru hendaknya bertitik tolak dari tingkat kemampuan bergerak setiap anak. Hanya dengan berpedoman pada pengalaman yang pernah didapat sang anak, guru dapat menilai kemajuan yang dicapainya dan memberikan bantuan yang diperlukannya.

Pada setiap pemberian tugas perlu diamati reaksi yang berbeda dan ungkapan-ungkapan spontan pada masing-masing anak. Setiap gagasan anak yang berguna untuk mengolah tema permainan yang lebih lanjut, kemudian diberitahukan kepada anggota kelompok. Dengan demikian setiap anak disamping cara pemecahan soal sendiri, juga mengetahui perilaku teman-teman lainnya dan dapat

mencoba menerapkan solusi mereka. Untuk itu kepada anak-anak diberi cukup waktu dan kesempatan untuk saling mengamati, supaya dengan cara mengenal perilaku orang lain, akan timbul juga rasa ingin belajar. Dengan timbulnya bermacam-macam situasi pada waktu berlangsungnya suatu permainan anak-anak akan dapat mengenal dan menguji kemampuannya sendiri.

Agar anak dapat berlatih dan belajar menyelesaikan permasalahannya secara mandiri, dalam pendidikan jasmani diberi tugas yang merangsang anak untuk berpikir dan membentuk gagasan sendiri. Permainan reaksi yang sederhana, misalnya “warna dan gerakan” (hlm 51), disamping melancarkan kemampuan bereaksi dan ketangkasan, juga memacu proses kognitif apabila anak-anak secara mendadak dihadapkan dengan aba-aba yang tidak disepakati terlebih dahulu, tetapi dapat menghasilkan gerakan-gerakan baru yang sesuai karena anak-anak itu memikir dan mereka-reka sendiri. Latihan yang tidak memberi jalan pemecahan soal tertentu, misalnya, “Bagaimana kita dapat sampai diatas peti yang tinggi itu?”, dapat membuat anak-anak bertindak dengan berbagai cara. Dapat dengan memanjat bagian samping peti sambil bertumpu pada liang-liang pengangan, atau mengambil benda atau alat-alat yang dapat dipergunakan sebagai tangga, atau peti itu diseret ke tempat yang lebih rendah hingga dapat dipanjat dengan lebih mudah.

Sukses yang dibuahkan oleh kemampuan menyelesaikan tugas segera dapat diresapi anak-anak ketika mereka berdiri tegak diatas peti dan menyadari bahwa mereka sampai diatas peti itu karena mencari jalan sendiri tanpa bantuan orang lain. Hal penting, latihan ini telah menyadarkan anak-anak, bahwa untuk menyelesaikan tugas

tidak hanya ada satu cara saja, memungkinkan masih banyak kemungkinan lain.

Permainan yang merangsang daya khayal anak-anak itu, hendaknya diselingi dengan latihan terarah yang lebih menuju sasaran untuk mengembangkan ragam cara bergerak anak-anak berumur tiga sampai dengan enam tahun, dan selanjutnya mengembangkan kemampuan memikirkan dan merancang sendiri kemungkinan penggunaan alat-alat permainan dan menentukan bentuk perilaku dalam situasi yang belum pernah dihadapi mereka.

Hendaknya setiap satuan pelajaran olahraga dan permainan disusun dengan memperhatikan langkah-langkah berikut :

- Mengumpulkan pengalaman awal mengenai pola gerak dalam menghadapi alat yang belum dikenal atau situasi yang terasa baru dan tidak biasa (titik berat diletakan pada sikap aktif anak). Dengan memberi tugas kepada anak tanpa mengharuskan jalan penyelesaian tertentu dan dengan menciptakan situasi permainan yang bebas, sang anak berpeluang untuk mengenal alat-alat permainan dan olahraga dan menjadi akrab dengannya.
- Menampung setiap gagasan dan saran yang diutarakan oleh seorang anak; menganjurkan kepada anak-anak lain untuk menguji-coba dan menirukannya; belajar mengenal bentuk-bentuk gerakan baru.
- Baru setelah ditempuhnya langkah-langkah awal diatas, patut dimulai penggarapan tema pelajaran secara terarah: kesadaran rangkaian gerak tertentu; melakukan gerakan itu sebagai tugas konkret yang akan meningkatkan baik kemampuan sensomotorik serta mutu dan kemandirian gerakan, maupun perilaku sosial atau kesanggupan memecahkan persoalan.

1.4 Prasyarat pengelolaan kelas dan Kebutuhan Ruang

Tidak semua sekolah dasar mempunyai ruang tersendiri untuk kegiatan pendidikan jasmani. Di Jerman pun, ruang senam baru sejak belasan tahun menjadi fasilitas standar untuk bangunan sekolah dasar. Ruang itu dilengkapi gudang atau dengan lemari yang cukup besar untuk menyimpan alat-alat. Agar memenuhi persyaratan sebagai tempat yang ideal untuk kegiatan olahraga dan permainan gerak, ruang senam harus mencapai luas sekitar 120 meter persegi, diperlengkapi alat-alat memanjat yang terpasang pada salah satu dinding (rangka kayu, jala dan lain sebagainya) dan memiliki lantai yang kering dan bersih (jika lantai itu ditutupi dengan karpet, perlu dipilih bahan yang kuat tetapi lunak untuk menjaga jangan sampai anak menderita luka lecet pada siku, lutut dan kaki ketika merangkak dengan giatnya). Pada saat latihan berlangsung, sedapat mungkin diruang itu tidak terdapat alat lain, kecuali alat yang sedang diperluka. Terlalu mudah perhatian anak beralih dari alat yang tidak diperlukan itu.

Perlengkapan pokok terdiri dari minimal dua bangku senam, sejumlah tikar kecil yang dapat diangkut sendiri oleh anak-anak, tali sulap dalam jumlah yang sama dengan jumlah anggota kelompok anak yang akan memakainya. Akan tetapi janganlah kita menganut anggapan yang keliru bahwa dalam pendidikan jasmani di sekolah dasar harus selalu digunakan alat olahraga yang baku. Bila diberikan kepada anak, benda pemakaian sehari-hari yang sudah usang (seperti ban bekas, kardus, potongan karpet, kasur lama, syal atau Koran bekas dan lain sebagainya) berubah menjadi bahan mainan yang sangat digemari. Benda-benda itu

merangsang daya khayal anak-anak dan menciptakan peluang bagi mereka untuk menyelenggarakan permainan gerak dirumah masing-masing pula.

Apabila tidak tersedia ruangan khusus atau jika tempat yang ada tidak memenuhi persyaratan ideal yang digariskan diatas, janganlah kita menyerah dan mengebaikan kesempatan berolahraga sambil bermain bagi anak-anak. Iklim di Indonesia adalah faktor yang menguntungkan dalam hal ini, karena memberi kemungkinan untuk mengadakan beraneka latihan dan permainan diudara terbuka. Sejumlah besar permainan gerak dapat dilakukan diruang kelas yang dirombak sedikit. Dengan manfaat parabot (kursi, meja) dan bhan mainan yang sudah ada disitu, dapat kita ciptakan variasi permainan yang baru.

Akan tetapi perlu diingat bahwa semua itu hanyalah jalan kelur untuk sementara dan bukanlah diakhir atas tuntutan menyediakan fasilitas yang memadai bagi pendidikan jasmani anak-anak usia kelas awal SD. Bagaimanapun juga ruang senam yang luas paling tepat untuk memenuhi kebutuhan anak akan gerakan leluasa.

Contoh latihn dan permainan yang dikemukakan dalam bab-bab berikut ini dimaksud untuk memperlihatkan berbagai jalan yang dapat ditempuh untuk menyelenggarakan program permainan gerak dan olahraga yang penuh variasi dan imajinasi di Sekolah dasar. Program yang dapat diwujudkan dengan melibatkan bahan dan alat konvensional maupun, dan terutama, yang belum biasa itu akan menimbulkan gairah anak-anak untuk turut serta dan akan merangsang inisiatif mereka.

BAB 2

BERMAIN DENGAN RAGAM BOLA

Balon udara melayang, bola pingpong menimbulkan bunyi plotok, bola terapi hampir tak dapat dibawa karena begitu berat. Sambil bermain dengan berbagai jenis bola, anak-anak akan mengenal sifat, bobot dan permukaan bola yang berbeda-beda dan akan belajar menyesuaikan gerakan dengan cirri bola yang sedang dipakai dalam permainan itu.

Pada tahap pertama semua bola dicoba untuk mencari sifat-sifat yang sama ataupun sifat bertentangan yang dimiliki oleh benda mainan itu. Kemudian perhatiandiarahkan pada suatu jenis bola tertentu, agar pengalaman pertama dapat diperluas dalam permainan berkelompok.

Semua contoh pelatihan yang dicantumkan dimaksudkan sebagai prakarsa yang dapat dipetik oleh pendidik untuk kemudian mengembangkannya bersama anak-anak. Bahan-bahan dapat ditukar satu dengan yang lain. Raket tennis meja umpamanya dapat dikombinasikan juga dengan balon udara atau bola gimnastik sebagai ganti bola pimpong.

Tujuan Pembelajaran :

- Pengenalan sifat material yang khas pada bola pimpong, bola terapi, balon udara, bola gimnastik dan bola sepak.
- Mengumpulkan pengalaman dalam menangani alat yang belum dikenal dan mengembangkan sikap lincah dalam menggunakannya.

- Mampu memahami kecepatan terbang dan kecepatan jatuh dari masing-masing jenis bola serta menyesuaikan implus gerak dengan kecepatan spesifik itu.
- Mengatur sikap dan gerak badan sendiri supaya sesuai dengan sifat benda yang sedang bergerak.
- Memberikan repons atas usul atau keinginan teman sepermainan.
- Menunjang kerja sama dengan sikap saling memperlihatkan dalam kelompok.

2.1 Pengalaman Pertama Bergerak Dengan Memainkan Berbagai Macam Bola

Bagaimana cara kita membedakan bermacam bola itu satu per satu?

Nama apa yang pantas kita berikan kepada jenis bola masing-masing?

Apa beda balon udara dengan bola yang besar dan padat, bola pimpong dengan bola sepak?

Bola yang mana yang dapat dilempar jauh-jauh dan mana yang dapat ditangkap lagi?

Bola macam apa yang “terbang” dan bola yang bagaimana yang dapat berguling dilantai?

Bola yang bagaimana yang dapat melompat-lompat sendiri bila dilontarkan ke lantai?

Bola mana yang keras bunyinya bila jatuh ke lantai dan bola mana yang jatuh tanpa suara?

Lalu bola apa yang dapat diduduki dan kita dapat berdiri di atasnya?

2.2 Bola Pimpong dan Pemukulnya

Cobalah apa yang dapat dikerjakan dengan pemukul bola pimpong dan bola plastik yang kecil itu? (Dari pekerjaan

yang dicoba anak-anak diambil beberapa contoh, lalu diberikan kepada kelompok sebagai tugas latihan bersama).

Siapa yang dapat memukul bola kecil itu ke lantai dengan pemukulnya? Dapat jugakah kalian setiap kali memukul bola itu kembali berturut-turut?

Cobalah mengatur keseimbangan bola itu diatas pemukul, siapa yang dapat paling lama menahan bola itu diatas pemukul?

Siapa yang dapat membawa bola diatas pemukul sambil berjalan sepanjang ruangan tanpa bola itu terjatuh? Bila hendak berjalan cepat, pemukul harus kita miringkan, supaya bola tidak jatuh ditiup angin.

Dapat jugakah kalian memukul bola ke dinding, membiarkannya jatuh dulu ke lantai kemudian mencoba memukulnya kembali ke arah dinding?

Dua orang anak bermain dengan sebuah bola. Cobalah supaya keduanya saling memukul bola pingpong itu secara bergantian dengan pemukul (dapat dicoba dengan langsung memukulnya ketika masih diudara, atau biarkan memantai dilantai terlebih dahulu).

2.3 Bola Terapi

Kita beralih sekarang dari bola pingpong yang kecil kepada bola terapi yang padat dan berat.

Dapatkah pemukul bola pingpong dan bola terapi kita mainkan bersama-sama?.

Dapatkah bola yang besar ini dibawa pula diatas pemukul bola pingpong atau dipukul dengannya seperti yang kita lakukan tadi dengan bola kecil?

Adakah kemungkinan lain yang dapat dicari untuk memainkan kedua alat tersebut?

Ternyata bola terapi dapat digeserkan dilantai dengan pemukul, sekarang cobalah untuk menggulingkannya sepanjang ruangan.

Kita bermain musik dengan pemukul bola itu. Duduklah menghadap bola terapi dan memukul-mukul bola itu dengan pemukul seperti memukul gendang. Supaya kita tidak memukul tanpa beraturan, kita membuat peraturan: Bila guru mengangkat lengan, kalian memukul perlahan-lahan sekali, dan bila guru menurunkan lengan, boleh memukul keras semau-maunya.

Sekarang kita tidak mempergunakan pemukul pimpong lagi, dan mencoba permainan macam mana yang dapat kita lakukan dengan bola gendut itu.

Siapa yang dapat terlungkup diatas bola dan menjaga keseimbangan? Coba dengan sekaligus mengangkat kaki dan meretangkan tangan!

Dapat jugakah kalian dengan menelungkupkan perut diatas bola mencoba bergerak maju? (Caranya dengan tangan menekan lantai menggulungkan bola bolak-balik dari dada ke lutut).

2.4 Balon Udara dan Bola Air

Bola air besarnya sama dengan bola terapi, tapi apa beda kedua bola itu?

Latihan apa saja yang dapat dilakukan dengan bola air yang ringan seperti juga dengan bola terapi yang berat?

Cobalah menemukan latihan-latihan baru yang hanya dapat dilakukan dengan bola air (menggotong bola di atas kepala, melemparkannya jauh ke ujung ruangan, menendangnya ke udara dengan kaki dan sebagainya).

Yang lebih ringan lagi dari pada bola udara ialah balon udara. Usahakan supaya balon itu terbang dan melayang-

layang dalam ruangan sehingga ia terus menerus ada di udara. Siapa yang dapat menepuk balon sampai ke langit?

Dengan bagian tubuh mana sajakah balon itu dapat dipukul (dengan jari, telapak tangan, lengan bawah, lutut, kaki, dan sebagainya)?

Dengan telungkup dan telentang gerakan ini menjadi lebih sukar. Masih dapatkah kalian mengikuti balon itu dan memainkannya di udara?

Letakkan balon di telapak tangan dan cobalah berjalan maju atau mundur tanpa balon itu terlepas. Bagaimana sikap tangan supaya bola tidak terlepas kalau kita berjalan cepat-cepat?

Beberapa anak bermain dengan satu balon udara. Cobalah saling melempar balon itu dengan ujung jari. Perhatikan supaya tiap anak mendapat giliran.

Apakah balon juga akan terbang di udara apabila kita menghembuskan napas kuat-kuat ke arahnya?

Dapatkah balon ditendang ke atas hanya dengan kaki atau lutut seperti pada permainan sepak bola?

Bagian tubuh mana lagi yang boleh dipergunakan seorang pemain sepak bola untuk menendang bola? Dapatkah balon udara di tendang dengan kepala?

Sekarang kita duduk di lantai dan mencoba menahan balon itu di udara sambil duduk merentangkan tangan ke atas. Balon siapakah yang setelah satu menit belum menyentuh lantai?

2.5 Bola Tennis

Kita kumpulkan bola tennis tua yang tak terpakai lagi dari perkumpulan tenis, orang tua, dan teman-teman.

Carilah beberapa sasaran yang dapat dilempari bola (sebuah pintu, bentuk lingkaran yang digambarkan pada

dinding, jarak antar balok pada alat memanjat atau ban bekas yang bergantung).

Diatas sebuah peti atau meja, kita susun beberapa kaleng. Siapa yang dapat melemparnya dengan bola tenis?

Seperti pada pasar malam, kita buat susunan kaleng yang agak tinggi. Siapa yang dapat melempar paling banyak kaleng sampai jatuh dengan sekali melempar? (Jangan lupa membuat tanda jarak).

Jangan mengayunkan lengan dari bawah pada waktu melempar, tetapi cobalah mengarah sasaran dengan tangan direntangkan di atas kepala. Lemparan akan jadi lebih mantap dan sasaran pun akan lebih mengena.

Di tempat yang lapang, di lapangan atau di ruang senam yang luas, dapat juga kita melempar jauh-jauh dan setinggi mungkin.

Sebuah bola kita jepit dengan kedua kaki, lalu kita melompat-lompat sepanjang ruangan.

Permainan :

Anak-anak duduk deretan membentuk baris panjang. Bola-bola tenis harus diberikan kepada anak yang satu kepada anak disebelahnya, dengan menyentuhnya hanya dengan kaki saja. Siapa yang dapat menyerahkan bola tanpa menyentuh lantai? Untuk permainan ini diperlukan beberapa bola; bila bola pertama tiba pada anak diujung baris, ia harus berjalan membawa bola itu kepada permulaan barisan dan menyerahkannya kepada anak pertama.

2.6 Bola Senam dan Bola Sepak

Bermain bebas dengan bola : apa guna bola karet, bola sepak, dan bola senam?

Gelinkan bola sepanjang ruangan dan cobalah setiap kali menahannya lalu menggulingkannya lagi.

Siapa yang dapat menggulingkan bola dengan kaki ? Kita cari benda-benda dalam ruangan yang kita anggap sebagai gawang : rangka pintu, bagian-bagian peti, meja yang dibalikkan. Dapatkah kita menendang bola masuk salah satu gawang ?

Kita duduk di lantai dan kedua tangan menggulingkan bola sekeliling badan kita.

Dapat jugakah bola digulingkan melewati kaki kalian yang terangkat sambil kita duduk ?

Siapa dapat menggulingkan bola dari tangan kiri ke tangan kanan sambil terlungkup dilantai? Usahakanlah agar bola bergelinding sejauh mungkin dan angkatlah kedua lengan mu.

Kita jatuhkan bola di lantai, sehingga bola itu dapat melambung tinggi. Siapakah sanggup membanting bola begitu keras hingga bola itu melompat tinggi melewati kepalanya ?

Cobalah membanting-banting bola ke lantai bergantian dengan tangan kanan dan tangan kiri. Dapatkah ini dilakukan berturut-turut beberapa kali ?

Kita bantingkan bola ke lantai, lalu kita tangkap dengan kedua belah tangan.

Siapa dapat melempar bola tinggi-tinggi lalu menangkapnya lagi ? Dapat jugakah bola dilempar ke dinding lalu kita tangkap lagi ?

Sambil duduk, bola kita jepit di antara kedua kaki, lalu kita coba meletakkan bola dilantai dibelakang kepala kita (sambil menggulingkan badan, lalu pelan-pelan kembali pada posisi semula). Sekarang dapatkah bola diambil lagi dengan kedua kaki ?

Siapa dapat melempar bola tinggi-tinggi dengan kaki ?
Coba melemparkan bola tinggi-tinggi sedemikian rupa
supaya dapat ditangkap oleh anak lain.

BAB 3

PEMANFAATAN TALI BESAR DAN KECIL

Lompat tali elastik, siapa yang tidak kenal permainan lompat-melompat berkelompok ini yang tampak dilakukan dipelataran sekolah, dijalan-jalan yang sepi, malahan dilantai sempit rumah tempat kediaman kita? Gadis-gadis kecil paling gemar menyibukan diri dengan permainan ini. Untuk menemukannya tempo hari pasti tidak perlu ada rangsangan atau dorongan dari orang dewasa. Sepotong tali elastik sudah cukup untuk membangkitkan permainan yang intensif pergerakannya dan bermacam ragam bentuk ini.

Anak-anak prasekolah pun akan cepat menemukan kemungkinan-kemungkinan baru dengan sepotong tali atau mengarang sendiri permainan baru atau memodifikasi contoh yang dilihat pada anak-anak lebih besar.

Kalau lompat tali bagi orang dewasa adalah hal yang biasa, bagi anak-anak umur 3-6 tahun latihan ini merupakan sesuatu yang sukar, karena anak-anak ini belum dapat merangkaikan irama ayunan tali dengan lomptannya.

Dengan demikian bagi mereka kita pergunakan tali dalam permainan sebagai rintangan untuk memanjat dan melompat, sebagai pegangand untuk permainan melatih kelincahan. Untuk setiap anak hendaknya tersedia seutas tali. Mengingat tali merupakan salah satu alat yang murah, maka penyediaan sarana ini tidak akan menyukarkan keuangan sebuah sekolah dasar.

Permainan dengan “tali sulap” atau “tali ajaib” adalah tahap kelanjutan dari penyelenggaraan permainan dengan tali, karena memungkinkan kelompok anak yang agak besar, untuk menggunakannya bersama-sama. Karena sifatnya kenyal, tali ini juga baik sekali digunakan sebagai pembatas ruangan tempat berlatih dan sebagai rintangan yang mudah diubah-ubah.

Tali tambang lebih kekar, padat dan tidak begitu penurut seperti “tali ajaib”. Namun garis tengahnya yang lebih besar membuka beberapa kemungkinan baru untuk digunakan dalam permainan. Tali seperti itu baik sekali untuk digunakan untuk latihan keseimbangan badan dan permainan berkelompok, misalnya tarik tambang.

Tujuan Pelajaran :

- Meningkatkan fleksibilitas dan kelincahan.
- Menggerakkan dan mengencangkan urat-urat kaki.
- Menghindarkan dan/atau menghilangkan sikap badan yang salah.
- Meningkatkan kemampuan pengamatan dan mengenal ruang.
- Memperbaiki tenaga melompat dan daya tahan organ tubuh.
- Berlatih mengatur keseimbangan badan.
- Meningkatkan konsentrasi dan stamina pada permainan berkelompok yang menggunakan alat.
- Mengembangkan gagasan sendiri, dan mencoba mengerjakan ide dan rencana teman lainnya.
- Mempelajari dan mengenal bentuk lingkaran, garis lurus dan belokan-belokan.

3.1 Tali Lompat

Bermain bebas dengan tali. Apa saja yang dapat dilakukan dengan tali yang panjang itu?

Kita meletakkan tali masing-masing dalam bentuk garis lurus dilantai. Siapa yang dapat melompati tali itu dengan memakai kedua kaki sekaligus?

Ada jugakah yang dapat melompat serong dari sebelah yang satu ke sebelah lainnya?

Bagaimana kalau melompat dengan sebelah kaki saja, kalau perlu dengan bantuan sebelah tangan yang ditumpukan dilantai?

Kita berlari kian kemari dalam ruangan sambil mencoba tidak menginjakan tali.

Siapa dapat melompat dari tali yang satu ke tali yang lainnya? Usahakan melompat sejauh mungkin, supaya dapat mencapai tali berikutnya.

Kita duduk di depan tali dan mencoba menapakkan tumit dan jari kaki bergantian di depan dan di belakang tali. Coba juga melakukannya tanpa menopangkan tangan dilantai.

Siapa yang dapat berjalan diatas tali?

Dapatkah kalian menjepit tali dengan jari-jari kaki dan mengangkatnya?

Siapa yang dapat melompt sekeliling ruangan dengan menjepi tali dengan jari kaki tanpa terlepas?

Kita coba membuat lingkaran dengan tali. Hanya kaki yang boleh menyingung tali. Tetapi daripada mengeserkan tali itu begitu saja, coba menjepitnya dengan jari-jari kaki seperti tadi, lalu membentuk lingkaran.

Lipatkan tali empat rangkap, sehingga jadi pendek dan tebal. Siapa dapat memegang dengan tangan pada kedua ujungnya lalu melangkahnya? Bila berhasil, lipatan tali itu sekarang ada di belakang badan. Dapatkah kalian melangkahnya kembli sehingga tali itu ada di depan lagi?

Siapa yang dapat mengangkat tali pendek itu melewati kepala hingga ada dipunggung tanpa melepaskannya?

Kita duduk dilantai dengan memegang tali lipatan tadi dengan kedua tangan direntangkan. Sekarang kita gerakkan kaki yang satu kemudian yang lainnya melewati tali itu.

Dapatkah kalian menarik lutut merapat ke dada supaya tidak menyingung tali itu dengan kaki?

Siapa yang dapat memutari tali itu sambil duduk?

Sekarang terlengkup dilantai. Kita pegang tali dengan kedua tangan diatas kepala. Siapa sekarang yang dapat memutarakan badannya hingga terlentang? Kemudian dapatkah kalian berdiri tanpa bertopang dengan tangan? (pada setiap perubahan sikap, tali harus selalu ada diatas kepala).

Kita coba melompat dengan tali. Lingkarkan ujung tali pada kedua tangan supaya semakin pendek.

Siapa yang dapat meliuk-liukan tali diatas lantai sehingga tampak seperti ular sedang berjalan?

Dapatkah kalian dengan tali meliuk-liuk tadi berlari sekeliling ruangan?

Tarik tambang untuk dua orang: masing-masing anak memegang ujung dari seutas talui dan mencoba menarik temannya sampai teman itu berpindah tempat.

Permainan Menginjak Ular :

Guru berlari kecil sekeliling ruangan sambil meliuk-liukan tali dilantai. Anak-anak mencoba mengejar ular tali itu dan menginjak ekornya.

Siapa yang pertama kali berhasil, dialah yang berikutnya boleh memegang “ular”.

3.2 Tali Ajaib

Tali ajaib yang juga dikenal sebagai tali sulap itu direntangkan dalam ruangan (setinggi kurang-lebih 30-40 cm) dari sudut yang satu ke sudut yang lain. Kita berlari sambil melangkahi tali tadi dimana saja dengan cara sesuka hati kita. Tali yang direntangkan miring, memudahkan setiap anak memilih sendiri ketinggian yang akan dilangkahinya, sehingga dengan cara itu kita indahkan bermacam-macam kemampuan anak.

Siapa yang dapat merayap dibawah tali tanpa menyinggungnya?

Tali direntangkan sekali sehingga kita harus melata dengan terlengkup atau terlentang supaya dapat melewatinya.

Kita letakkan kedua tangan disebelah tali, lalu lompat ke arah itu.

Tali direntangkan sehingga tingginya melampaui kapala guru. Siapa yang dapat melompat sehingga menyentuh tali dengan tangannya? Pada latihan ini, dengan merentangkan tali dalam keadaan miring, ketinggian tali juga tidak sama. Dengan demikian anak-anak yang kecil tidak merasa “kalah” dengan anak-anak yang lebih besar, begitu pula yang tinggi badannya tidak merasa “menang” terhadap yang kecil-kecil.

Dua utas tali ajaib kita rentangkan sejajar dalam jarak kurang-lebih 1 meter dilantai. Siapa yang dapat melompati “jurang” itu? Dapat jugakah dilompati dengan mengambil ancang-ancang lebih dahulu?

Kita letakkan kedua tali sedemikian rupa sehingga di ujung yang satu jarak antarnya lebar sekali dan di ujung

yang lain jurangnya sempit. Setiap anak mencoba melompati jurang itu pada berbagai tempat.

Tali yang satu direntangkan setinggi 50 cm, yang kedua hanya 30 cm. Dapatkah kalian melangkahi tali yang pertama dan merayap dibawah tali yang kedua?

Lalu siapa yang dapat melakukan kebalikannya?

Kedua ujung tali disimpulkan, sehingga kita dapat membuat lingkaran yang besar. Setiap anak mencari tempat pada lingkaran tali itu. Siapa yang dapat memegang tali dengan kedua tangannya sambil melangkahinya?

Dapat jugakah kalian sambil memegang tali itu dengan kedua tangan meggerakannya melewati kepala ke punggung tanpa melepaskan kedua tangan?

Kita duduk menghadapi tali, memegangnya dengan kedua tangan dan mencoba melewati tali bergantian dengan kaki kiri dan kanan yang direntangkan. Dapat jugakah ini dilakukan dengan kedua kaki bersama-sama?

Kita berlatih “mendayung” dengan bersama-sama menarik tali bolak-balik dari ujung kaki ke arah paha.

Dapat jugakah kalian “mengayuh” sepeda sambil duduk dilantai ? Tali diumpamakan stang sepeda yang kita pegang. Kita “mengayuh” dengan cepat, lalu lambat-lambat sambil berbelok ke kiri dan ke kanan. Siapa yang juga mengayuh mundur?

Sambil terlungkup dilantai kita bersama-sama mencoba mengangkat tali itu tinggi-tinggi dengan kedua belah tangan. Dapatkah tali setelah diangkat tinggi-tinggi ditahan dulu sebentar dan baru diturunkan setelah diberi tanda?

Berbaringlah dilantai sambil tangan direntangkan diatas. Tali diletakkan di lantai diatas kepala. Dapatkah kalian bersama mengangkat badan sambil membawa tali ke kaki?

3.3 Tarik Tambang

Seutas tambang diletakkan dilantai. Cobalah melintasinya dengan berbagai macam lompatan. Kita lihat bagaimana cara teman-teman lain melompatinya dan mencoba menirunya.

Siapa yang dapat berjalan sambil meniti diatas tali dan menjaga keseimbangan?

Kita coba juga berjalan mundur diatas tali. Arilah teman dan cobalah bersama-sama meniti tali itu. Lakukannya sambil berpegangan tangan, dengan yang satu berjalan maju dan yang lainnya mundur.

Dapatkah kalian merangkak diatas tali dengan tapak tangan dan kaki, tanpa selalu menyinggung lantai?

Siapa yang dapat melompati tali ke arah samping dengan kedua kaki dirapatkan? Cobalah setiap kali melompat serong ke depan, sehingga akhirnya sampai diujung tali!

Dapatkah cara silang-menyilang seperti ini dipakai juga untuk melakukan “lompat kelinci”? Mula-mula kedua tangan diletakkan diseberang tali, lalu kedua kaki bergerak ke arah tangan dengan sekali lompat.

Setiap anak mencari tempat pada tali. Kita memegang tambang dan bersama-sama mengengkatnya sampai ke atas kepala, kemudian berjalan sekeliling ruangan sambil tetap memegang tambang itu.

Cobalah sambil berjalan membentuk berisan panjang yang lurus, ular sedang berjalan meliuk-liuk atau membentuk lingkaran besar.

Kita duduk dilantai tanpa melepaskan tambang; dapatkah kita bangun tegak lagi bersama-sama?

Permainan:

Tarik Tambang

Anak-anak dibagi dalam dua kelompok, tiap kelompok berdiri sepanjang satu sisi tali. Kelompok mana dapat menarik kelompok lainnya sampai ke ujung ruangan? Lebih susah lagi apabila tarik tambang dilakukan sambil duduk atau terlengkup. Dapat jugakah kalian menggeser kelompok lawan dari tempat mereka?

Sirkus

Kita main sirkus-sirkusan : Tambang yang terletak dilantai sekarang menjadi tambang acrobat. Siapa dapat menari seperti artis atau memperagakan bermacam nomor krobatik tanpa “terjatuh” dari tali ini?

BAB 4

PEMANFAATAN POTONGAN KARPET DAN KESET KAKI

Sisa atau sample karpet yang potong persegi empat, potongan alas lainnya atau keset adalah bahan yang sederhana, malahan jadi alat yang sangat murah, namun tidak kurang nilainya sebagai alat permainan gerak, sama seperti kalau kita memakai peralatan olahraga yang sengaja dibuat untuk itu.

Barang-barang tersebut dalam permainan tidak hanya dimanfaatkan sebagai alat kecil saja, atau selaku penghalang dan tanda tempat, akan tetapi juga menjadi pengganti alas senam dan alas duduk ruangan yang berlantai keras dan dingin.

Bila potongan karpet terdiri dari bermacam warna, dapat jugalah kita memberikan latihan yang mengandung unsur diferensiasi pengamatan secara optis.

Melalui latihan bersama-sama memakai alat tersebut, sambil memperhatikan teman pada waktu main tukar tempat, dan saling membantu supaya dapat melompat dari keset yang satu ke atas keset lainnya, anak-anak secara bertahap dibimbing dari permainan tunggal dengan suatu alat yang hanya menyengkut diri sendiri kepada pengalaman bermain dengan seorang mitra atau permainan berkelompok.

Bagian bawah karpet yang dipergunakan hendaknya tidak licin dan tidak mudah tergelincir, sedangkan luasnya paling sedikit 30x30 cm.

Tujuan Pelajaran :

- Orientasi dalam ruangan, dapat melihat dan menemukan kembali sarana orientasi.
- Mempelajari dan mengerti akan arti kata petunjuk arah dan tempat dalam ruangan, misalnya : depan, belakang, samping atas, bawah, kiri, kanan.
- Bereaksi terhadap persoalan yang tak terduga dan menemukan penyelesaian secara mandiri.
- Mengamati tanda-tanda dan aba-aba yang sudah disepakati terlebih dulu dan memberi reaksi seperti yang sudah ditentukan.
- Menyahut apa yang dilihat dengan melakukan gerakan.
- Melakukan variasi gerakan dasar sesuai dengan urutan peralatan.
- Menentukan cara lain untuk mengatasi rintangan yang dipasang.
- Berbaur dalam suatu kelompok dan menyesuaikan gerakan sendiri dengan gerakan anak-anak lain yang turut bermain.

Contoh Latihan :

Potongan karpet ditebarkan di berbagai tempat dilantai. Untuk tiap anak disediakan satu alas.

Semua anak berdiri disisi ruangan. Bila guru menyerukan suatu posisi, anak-anak harus segera mengambil posisi yang diminta. Guru dapat menyerukan misalnya, “Kita duduk diatas (disebelah-dibelakang-didepan) alas!” Bila guru memberi tanda, anak-anak kembali ke dinding disisi ruangan. Siapa yang dapat duduk di *bawah* alas pula?

Kemudian guru menambah sikap badan yang harus diambil anak-anak, misalnya berlutut di depan alas, duduk dibelakang alas, berbaring di bawah alas dan sebagainya.

Perubahan selanjutnya, jenis gerakan yang dilakukan untuk beralih dari tempat semula sampai ke tempat letak alas, ditentukan pula.

Umpamanya, kita meloncat-loncat ke dekat alas lalu duduk disebelahnya; kita meluncur lalu berbaring dibelakang alas, dan sebagainya.

Semua alas diletakkan berdekatan dengan jarak-antara kira-kira 20 cm: Kita cari teman di dekat kita yang dapat saling bergantian tempat. Siapa dapat melompat dengan kedua kaki dari atas alas yang satu ke atas alas yang lain? Apabila alas yang kita tuju sudah ada anak lain yang menempati, beritahu kepadanya supaya dia mengulurkan tangannya untuk membantu kita melompat.

Semua alas kita jajarkan berurutan dalam suatu baris (jarak-antara, sesuai dengan tugas yang akan diberikan, diatur antar 50 cm sampai 1 m).

Dapatkan kalian melangkah dengan langkah panjang-panjang dari alas yang satu ke alas lainnya, dan hanya satu kali menginjak lantai antara dua alas?

Siapa yang dapat melompat dari alas satu ke alas lainnya?

Kita masing-masing memilih satu potongan karpet dan berdiri diatasnya. Dari alas itu kita melompat ke berbagai arah, lalu dari lantai kita melompat kembali ke alas.

Kita melompat sudut alas.

Siapakah yang dapat menyebrangi alas dengan satu kali lompatan?

Kita rapatkan kaki dan melompati karpet kearah depan, belakang dan samping.

Kita berjongkok. Siapakah yang dapat langsung melompat melewati alas dan sampai diseberangnya dalam sikap jongkok pula?

Kita duduk bersila diatas potongan karpet. Siapakah yang sanggup berdiri tanpa menginjak lantai?

Coba menemukan cara lain untuk berpindah dari atas yang satu ke alas yang lain (meloncat dengan satu kaki, meletakkan tangan diatas alas sebelah lalu melompat, merangkak dengan memakai kaki dan tangan dan sebagainya).

Potongan-potongan karpet kita letakkan di depan bangku (jarak kurang-lebih 1 m), lalu kita melompati dari bangku itu. Siapakah yang akan tiba persis diatas alas? Besarkan jarak antara bangku dan karpet, sampai kalian tidak dapat menyinggung alas itu lagi.

Permainan : Lari menurut warna

Potongan karpet yang warnanya berbeda-beda disebar di atas lantai. Setiap anak menduduki satu alas. Guru memegang beberapa pita yang warnanya disesuaikan dengan warna potongan karpet. Bila guru mengangkat pita merah, semua anak yang duduk di atas alas merah harus bangkit dan lari mengelilingi teman lainnya. Hal itu harus mereka teruskan sampai guru menunjukkan warna yang lain yang dapat giliran (boleh juga guru menunjukkan dua atau tiga sekaligus).

BAB 4

BERMAIN DALAM KELOMPOK BESAR

Pada anak prasekolah rasa setiakawan dalam kelompok belum begitu berkembang. Belum dapat diharapkan mereka siap bergabung membentuk regu dan merasakan dirinya sebagai bagian dari tim itu. Lomba antar kelompok dan nomor lari gawang dimana setiap anak harus menaati giliran yang sudah ditentukan, belum begitu dipahami oleh anak-anak itu. Mereka lebih senang berperan serta sekaligus bersama-sama, dan setiap anak ingin menjadi juara.

Oleh sebab itu, permainan yang menggunakan aturan-aturan harus disederhanakan sedemikian rupa sehingga anak-anak semua mengerti jalannya dan tujuan permainan itu. Hindari waktu menunggu yang lama. Bila membagi anak-anak dalam kelompok, aturlah supaya kelompok itu dengan mudah dapat mereka kenali (misalnya dengan menggunakan pita berwarna).

Yang paling mudah dilakukan adalah permainan dengan berlari-lari dan saling tangkap. Jenis permainan ini juga sesuai dengan kecenderungan anak untuk banyak bergerak.

Aturan permainan untuk tahap awal hendaknya dibuat sederhana mungkin (seorang menangkap semua, atau semuanya menangkap yang satu) dan sedikit demi sedikit diuraikan lebih jauh. Semua peraturan permainan hendaknya dipahami dan ditanggapi anak-anak, serta variasi permainan itu juga dapat dibuat oleh mereka sendiri. Anak-anak yang “ditangkap” hendaknya jangan lalu tidak diikutsertakan, karena justru mereka itu yang sangat memerlukan latihan gerak badan.

Sebaiknya peraturan permainan dibuat sedemikian rupa sehingga sesudah beristirahat sebentar, semua dapat ikut berperan serta lagi. Apabila permainan tangkap-tangkapan dilakukan di alam bebas, anak-anak dapat bergerak leluasa; akan tetapi perlu diadakan pembatasan tempat, agar kelompok dapat diawasi dengan baik.

Kegiatan bermain dalam kelompok merupakan pengembangan dari tugas-tugas permainan bersama pasangan. Dengan cara begini sang anak belajar menyisihkan sikap “aku”-nya sedikit demi sedikit demi kepentingan bersama dalam kelompoknya.

Tujuan Pembelajaran :

- Memahami peraturan permainan dan memperhatikannya selama permainan itu dilakukan; kemudian menentukan sendiri peraturan permainan dan membuat variasi jalannya permainan.
- Dapat mengambil alih peranan sesuai dengan sifat permainan dan bertindak menurut peranan itu.
- Dapat mengambil alih pimpinan dalam permainan dan juga bersedia menyerahkan kepada yang lain.
- Dapat membangkitkan kesediaan membantu dan memperhatikan anak-anak yang lebih lemah.
- Menyisihkan keinginan diri sendiri demi kepentingan kelompok dan tunduk kepada peraturan yang telah disepakati.
- Menghargai prestasi orang lain, dapat menerima keagalannya sendiri.
- Mempunyai pendirian tanpa menekan anak-anak yang lain.
- Mampu berusaha menyelesaikan dengan mandiri pertikaian yang timbul dalam kelompok tanpa kekerasan.
- Dapat bereaksi dengan cepat dalam segala bentuk situasi yang tak terduga.

Permainan Aktivitas Gerak Dalam Kelompok

Permainan Tangkap-tangkapan

Satu menangkap semuanya

Seorang anak menjadi si penangkap. Ia diberi tanda dengan pita berwarna dan mengejar yang lainnya, sampai ada salah satu anggota kelompok yang tertangkap. Anak yang ditangkap ini menjadi si penangkap.

Mengejar Topi

Seorang anak mengenakan topi atau kopiah dan berlari-lari sekeliling ruangan. Anak-anak yang lain mengikutinya dan mencoba menarik topi itu dari kepalanya. Siapa yang berhasil boleh mengenakan topi itu menggantikannya.

Semua Menangkap yang Satu

Guru (atau salah seorang anak) harus dikejar dan ditangkap oleh semua anggota kelompok. Anak yang pertama menangkapnya sekarang jadi orang yang harus ditangkap.

Menangkap Dengan Tempat Suaka

Anak yang ditangkap harus duduk ditengah ruangan. Anak yang duduk di tengah lingkaran itu tidak boleh ditangkap. Akan tetapi setiap saat hanya satu orang saja yang boleh duduk digelindingan tersebut; ia harus menyingkir begitu ada anak lain yang datang ke tempat suaka itu.

Menangkap Dengan Membebaskan

Anak yang ditangkap harus duduk ditempat tertentu (diatas lantai, ditengah lingkaran) dan baru boleh ikut serta lagi dalam permainan, ketika ada anak lain yang membebaskannya.

Permainan Dengan Beberapa Penangkap

Setiap anak yang ditangkap menjadi penangkap sendiri dan langsung ditandai dengan pita berwarna pula. Yang menang

adalah anak yang tinggal sendiri tidak tertangkap. Dialah yang pertama menjadi penangkap bila permainan diulang.

Variasi : Gerakan berlari-lari dalam permainan tangkap-tangkapan kita gantikan dengan cara gerak maju yang lain (merangkak, meloncat, berselancar).

Permainan Reaksi

Warna Dan Gerakan

Diperlukan sejumlah pita atau perca kain yang berbeda warna masing-masing. Tiap warna diberi arti cara gerak maju tertentu yang disepakati antara guru dan anak-anak (misalnya kuning – berlari, biru – berjalan sambil berjongkok, merah – melompat maju dengan memakai dua kaki serentak). Tanpa adanya seruan secara verbal, anak-anak harus mengubah cara gerak sesuai dengan kesepakatan tadi, setiap kali guru mengangkat tangan dengan sebuah pita. Siapakah yang mengusulkan cara gerak lain lagi untuk warna yang belum terpakai ?

Variasi : tanpa memberi keterangan, guru memperlihatkan dua pita sekaligus yang warnanya berbeda. Bagaimana reaksi anak-anak? (Cara pemecahan yang mungkin ditempuh bila ada pita biru dan pita merah misalnya: melompat dengan kedua kaki sambil berjongkok).

Banjir

Anak-anak berlari sekeliling ruangan. Bila pemimpin permainan berseru “banjir!”, mereka cepat-cepat berusaha menyelamatkan diri dari air bah yang dibayangkan itu dengan memanjat alat besar, kursi atau benda-benda tinggi lain yang ada dalam ruangan. Selain banjir dapat disepakati pengertian lain yang dihubungkan dengan reaksi tertentu: Atas seruan “kebakaran!”, semua anak berlari secepat-cepatnya ke arah pintu,

bila diserukan “matahari bersinar!”, kita berbaring dilantai untuk istirahat, jika seruan berbunyi “angin ribut!”, kita cepat bersembunyi dikolong meja, kursi atau alat besar untuk berlindung.

Berganti Sisi

Anak-anak dibagi dua : masing-masing kelompok menempati salah satu diantara dua sisi ruangan yang berhadapan. Atas seruan pemimpin permainan (mula-mula sang guru, kemudian seorang anak) yang berbunyi “berganti sisi!”, setiap kelompok berlari menuju sisi seberang. Sanggupkah kalian melakukan hal itu tanpa saling menghalangi atau menyerempet?

Variasi : Keempat sisi ruangan ditempati masing-masing oleh satu kelompok. Setiap kelompok diberi nama sendiri (kelinci, kuda, burung dan sebagainya). Pemimpin permainan memanggil nama kelompok yang harus berganti sisi (sekali-kali perintahkan juga keempat kelompok berlari pada waktu bersamaan).

Mobil di Jalan

Seorang anak (atau guru) memerankan petugas polisi yang mengatur lalu lintas di jalan; anak-anak lain menjadi mobil. Bila pak polisi mengangkat tangan, semua mobil harus langsung berhenti; bila tangan polisi dianjurkn kesamping sambil melambai-lambai, mobil-mobil boleh jalan lagi.

Berjingkat-jingkat

Semua anak duduk membentuk lingkaran; ditengah lingkaran itu duduk seorang anak yang matanya ditutup dengan kain. Salah seorang dari kelompok secara perlahan-lahan mendekati anak yang ditengah; anak itu berusaha mendengarkan dari arah mana yang datangnya teman yang berjingkat-jingkat itu.

Bila anak ditengah dapat menunjukkan arah itu dengan tepat, sang penyusup harus kembali ke tempat semula. Akan tetapi jika anak yang berjingkat-jingkat berhasil menyentuh teman ditengah lingkaran tanpa diketahui olehnya terlebih dahulu, si penyusuplah yang boleh duduk di tengah.

Lomba Lari Berkelompok

Beberapa lembar tikar (atau bangku, kotak) diletakkan dalam bentuk lingkaran, masing-masing diduduki oleh tiga atau empat orang anak. Atas komando pimpinan permainan, semua kelompok kecil ini berlari mengelilingi lingkaran, kemudian cepat-cepat duduk kembali ditempat semula. Kelompok manakah yang ada anggotanya yang tiba paling terakhir?

Peti Tak Boleh Kosong

Sebuah peti-lompat kecil (kardus besar, rangka kayu) diletakkan terbalik ditengah ruangan dan diisi penuh dengan bermacam bola. Dua orang anak ditugaskan untuk mengeluarkan semua bola secepat mungkin dengan melemparkannya kemana saja. Anak-anak lain harus bergerak cepat juga untuk mengembalikan bola-bola itu ke dalam peti. Bila peti dalam keadaan kosong sama sekali, dua anak lain menggantikan mereka yang tadinya melempar bola.

Mencari Harta Karun

Bermacam-macam alat dan benda (bola, gelindingan, gelang tenis, sepatu, potongan kain dan sebagainya) dikumpulkan disalah satu sudut ruangan. Empat kelompok anak yang sama jumlah anggotanya berusaha membawa sebanyak mungkin dari benda itu ke dalam "istana" masing-masing (gelindingan atau bagi peti-lompat). Akan tetapi benda-benda itu harus diangkut satu demi satu dan tidak boleh dibawa dengan tangan. (Boleh digulingkan dengan kaki, gelang karet ditaruh diatas kepala, kain dijepit

diantara lutut, dan cara lain seperti itu). Kelompok mana yang berhasil mengumpulkan “harta karun” yang paling besar?

Menyihir

Salah seorang anak ditunjuk menjadi tukang sihir. Siapa saja yang disentuh oleh tukang sihir itu harus berdiam diri dan tetap memelihara sikap badan yang dia ambil pada waktu “kena sihir”. Namun setiap anak yang “disihir” dapat dibebaskan oleh temannya yang belum kena, lalu boleh ikut berlari kembali.

BAB 5

PEMANFAATAN KERTAS KORAN DAN KAIN PERCA

Dengan sekilas pandang, bagi para pendidik, permintaan untuk menggunakan kertas Koran sebagai sarana pendidikan jasmani tidaklah lumrah, begitu pula saran untuk menggunakannya sebagai alat penting, obyek pengangan atau bahan permainan lainnya.

Tetapi cobalah bayangkan apa yang terkilas dalam pikiran anak-anak, bila melihat sehelai Koran. Mereka menggunakannya sebagai “atap” yang melambai-lambai diatas kepala ketika berlari, atau sebagai “papan sasaran” untuk dilempari dengan bola kecil-kecil. Kertas Koran juga dilipat dan digulung menjadi bulatan sebagai pengganti bola. Bila dua orang anak ditugaskan melakukan permainan keterampilan dengan sehelai Koran, berhasil tidaknya dapat dinilai juga berdasarkan keadaan Koran tersebut yang utuh atau robek. Apabila tidak berhasil dan Koran robekpun, bukan suatu kerugian, karena Koran mudah diganti dengan yang lain, dan permainan pun dapat diulangi lagi. Sehelai perca kain yang dikelim, sehelai lap atau serbet dapur adalah benda-benda yang murah tetapi merupakan sarana yang menggairahkan bagi pendidikan jasmani.

Strategi mengubah fungsi alat rumah tangga dan barang bekas menjadi alat bermain dan olahraga tidak hanya membantu mengatasi keadaan darurat apabila tidak tersedia alat-alat olahraga tetapi juga menyadarkan akan banyaknya jenis sarana yang tersedia, disamping rangsangan bergerak pada anak-anak.

Tujuan Pelajaran :

- Mengubah fungsi barang bekas dan alat rumah tangga menjadi alat permainan dan olahraga.
- Mengembangkan gagasan sendiri bila melihat alat-alat dan bahan-bahan yang masih asing dan menggunakannya sebagai alat permainan dan latihan jasmani.
- Menyesuaikan gerakan dengan keadaan sifat-sifat alat atau benda yang ada.
- Mengencangkan dan melenturkan otot kaki.
- Memperbaiki kemampuan mengembang dan menjepit pada jari-jari kaki.
- Meningkatkan daya gerak lompat dan daya tumpu.
- Membiasakan latihan berdua dengan teman lain.

5.1 Kertas Koran

Sehelai Koran berhalaman ganda dihamparkan dilantai. Berganti-ganti kita melompati Koran itu pada bagian lebar dan bagian panjangnya (mula-mula lompat dengan satu kaki, kemudian dengan dua kaki).

Kita hamparkan beberapa lembar Koran dengan jarak-antara yang sama berderet-deret dilantai. Dapatkah kalian melompati tiap Koran dan menjejakkan kaki di jarak-antaranya?

Usahakan dengan berbagai bentuk lompatan dan mencari kemungkinan untuk latihan-latihan lainnya dengan Koran itu.

Kita tegak diatas Koran dan meluncur sekeliling ruangan. Cobalah juga melipat Koran dengan mempergunakan jari-jari kaki!

Siapa yang dapat melipat Koran hingga menjadi berkas yang kecil sekali?

Pegang Koran pada kedua sudut, angkat keatas kepala tinggi-tinggi lalu larilah secepat mungkin sekaliling ruangan! Makin cepat kita berlari, makin gencar lambaian Koran itu seakan-akan jadi atap diatas kepala.

Dua orang anak memegang sehelai Koran yang lebar dan terbentang diantara mereka. Dapatkah klian berdua berlari bersama-sama dan berputar-putar ruangan tanpa merobek kertas Koran itu?

Pegang sehelai Koran berdua sambil Koran dalam keadaan tegak lurus (dipegang keempat sudutnya). Anak-anak lain mencoba membuat lubang pada Koran itu dan melemparkan sebuah bola tenis.

Cobalah meremas-remas Koran dengan kedua kaki, lalu membentuk bola dengan kedua telapak kaki.

Kita lemparkan bola Koran tinggi-tinggi lalu kita coba menangkapnya dengan kedua tangan.

Kita memainkan bola Koran dengan kedua kaki sekeliling ruangan. Sebuah ember yang digolekkan kita jadikan gawangnya. Siapakah yang dapat menyepak bola itu ke dalam gawang?

Pegang bola Koran dengan tapak kaki, lalu cobalah melemparkannya ke udara. Siapakah yang berhasil menangkapnya kembali?

Perang Bola Koran

Kita saling melempar dengan bola-bola Koran. Cobalah mengatur gerak badan untuk menghindarkan lemparan anak-anak lain.

Siapakah yang dapat merobek-robek Koran dengan jari-jari kakinya? Berapa banyaknya robekan kecil yang kita buat masing-masing?

Kita kumpulkan sobekan Koran ke dalam keranjang sampah. Dapatkah kalian memungut setiap helai cabikan Koran dengan jari-jari kaki lalu membawanya ke keranjang dengan melompat?

5.2 Kain Perca

Setiap anak diberi dua potong kain. Kita letakkan dilantai, lalu kita menginjak kain yang satu dengan kaki kiri dan sebelahnyanya dengan kaki kanan. Kemudian kita meluncur sekeliling ruangan.

Buatlah langkah luncuran yang panjang sambil membungkukan badan dan mengayunkan kedua lengan dengan keras.

Dengan kedua kaki kita menginjak sehelai kain dan mencoba meluncur maju dan mundur.

Kita berdiri lagi diatas sehelai bahan, akan tetapi kedua tangan diletakkan diatas lantai. Siapakah yang dapat bergerak maju dengan kedua tangan lebih dulu, kemudian kaki turut meluncur ke depan?

Dapatkah kalian dengan cara demikian bergerak maju, mundur dan juga kesamping?

Dua atau tiga orang anak berderet dengan menjejak kedua kain masing-masing, jongkok dan merangkul pinggang teman di depannya. Seorang anak lagi berdiri sambil memegang tangan anak yang paling depan, kemudian ditariknya seluruh deretan itu sepanjang lantai.

Kita duduk diatas kain dan memutar badan dengan cepat seperti “komidi putar” (kaki diangkat dan paha ditarik merapat ke perut).

Siapakah yang dapat mengambil kainnya dengan menjepitnya jari-jari kakinya?

Dapatkah kalian menjepit kain dengan jari-jari sebelah kaki, lalu dengan kaki lainnya meloncat-loncat dalam ruangan dari sisi yang satu ke sisi lainnya?

Coba jepit ujung kain dengan jari-jari kaki, lalu melambai-lambaikannya sejauh mungkin ke kanan dan ke kiri!

Kita berdiri diatas sehelai kain, lalu kita cengkram kain itu dengan jari-jari kki kita. Sekarang siapakah yang dapat melompat tinggi-tinggi dengan kedua belah kaki tnpa melepaskan kain itu?

Dua orang anak masing-masing memegang dua ujung sehelai kain, lalu merentngknnya lebar-lebar. Kita letakkan sebuah benda (bola tenis atau benda lainnya) diatas kain itu.

Dapatkah kalian dengan cara berganti-ganti mengendurkan dan mengencangkan rentangan kain menjatuhkan benda yang diletakkan itu?

Lalu pasangan anak-anak yang mana yang dapat menggerakkan kain untuk melemparkan benda itu ke atas tinggi-tinggi, lalu menangkapnya kembali dengan kain itu?

Dua orang anak saling melemparkan kain mereka. Dapatkah masing-masing menangkapnya dengan kedua tangan?

Siapakah yang berhasil juga menangkap kain itu dengan sebelah tangan saja?

Kita melipat-lipt kain sehingga menjadi jalur yang pnjng dan tipis. Dua orang anak memegang ujungnya sambil

merentangkannya ke dekat lantai. Anak-anak lain mencoba melompati kain itu.

Permainan Menangkap Ekor

Setiap anak memasukkan satu sudut kainnya ke dalam pinggang celana senamnya, sehingga kelihatan seakan-akan ekor yang menggantungnya dipantatnya. Setiap anak dapat “berburu ekor” teman-temannya, tetapi masing-masing harus berusaha menghindari “pemburu” yang lain, supaya ekornya sendiri tidak cepat hilang. Siapakah yang paling banyak menangkap ekor, dan siapa pula yang paling lama mempertahankan ekornya?

BAB 6

GELINDINGAN DAN GELANG-GELANGAN

Gelindingan kayu atau plastik dibuat dalam berbagai ukuran. Untuk anak-anak yang berumur tiga sampai enam tahun, yang paling sesuai adalah yang terkecil dengan garis yang kurang lebih 70 cm.

Sebaiknya diusahakan agar untuk setiap anak disediakan satu gelindingan supaya anak-anak dapat memusatkan perhatian dan kegiatannya sendiri dengan alat tersebut. Sambil bermain bebas, anak-anak akan mempelajari sifat-sifat khas lingkaran kayu atau plastik itu. Mereka dengan sendirinya akan memahami bahwa benda-benda itu dapat digulingkan dan menggelinding, bahwa gelindingan yang sedang menggelinding akan segera jatuh ke lantai bila tidak didorong-dorong lagi. Lingkaran yang menggelinding mengeluarkan alas yang rata dan keras, maka alat itu tidak mudah digelindingkan dipadang rumput. Ruang yang luas sangat memudahkan anak-anak bergerak dengan lingkaran secara leluasa.

Gelang tenis bergaris tengah kurang-lebih 18 cm dan dibuat dari karet atau plastik. Benda ini dapat digunakan di udara terbuka maupun di dalam ruangan, tidak memerlukan banyak tempat dibandingkan dengan gelindingan, dan terutama dapat digunakan untuk latihan keterampilan dan kelincahan.

Tujuan Pembelajaran :

- Menemukan dan mencoba bentuk-bentuk gerakan baru, menirukan dan mengubah-ubah contoh gerakan anak-anak lain.
- Memperhitungkan kecepatan dan arah benda yang sedang bergerak dan dapat menyesuaikan gerakan tubuh sendiri.

- Memahami pengertian arah di dalam ruangan misalnya maju, mundur, kesamping, memutari (mengelilingi benda sambil berjalan).
- Meningkatkan keterampilan, koordinasi gerakan dan kemampuan pengendalian diri.
- Memperbaiki kemampuan mengatur keseimbangan : bergerak maju sambil menjaga keseimbangan alat yang diletakkan diberbagai bagian tubuh.
- Melatih melempar dengan menepati sasaran dan memperbaiki ketepatan menangkap.
- Memahami peraturan permainan yang ditentukan dan dapat menyesuaikan perilaku sendiri.

6.1 Gelindingan

Setiap anak masing-masing mendapat sebuah gelindingan dan mencoba sendiri, apa saja yang dapat dilakukan dengan benda tersebut.

Kita dorong gelindingan supaya menggelinding keliling ruangan. Dapat jugakah kalian menggerakannya mundur dan ke arah samping? Lekaslah kejar supaya dapat kita capai sebelum gelindingan jatuh ke lantai!

Gelindingan kita golekkan dilantai : Siapakah dapat melompat masuk dan keluar gelindingan ? (dengan satu kaki, dengan dua kaki ke arah samping, maju atau mundur).

Kita melompat masuk gelindingan sambil memutarakan badan. Dapat jugakah kalian melompt ke luar sambil sekali memutar badan, sehingga kembali ke tempat semula?

Kita semua berlari-lari mengelilingi gelindingan masing-masing.

Siapa dapat dengan sekali lompat menyeberangi gelindingan?

Dapatkah kita berdiri di tengah gelindingan, meletakkan kedua tapak diatas lantai di luarnya, lalu dengan sikap demikian “berjalan” mengelilingi gelindingan? (kedua kaki tetap di tengah gelindingan).

Siapakah yang dapat berjalan meniti gelindingan?

Tegakkan gelindingan dilantai, pegang dengan sebelah tangan dan cobalah merangkak melalui tengah-tengah gelindingan.

Dapatkah kalian memutar gelindingan diatas lantai dan melompat ke dalamnya sebelum gelindingan itu tergolek dilantai?

Duduklah bersila ditengah gelindingan dan coba merundukkan badan sehingga kepala menyinggung pinggiran gelindingan. Siapakah yang dapat mengangkat gelindingan ke atas melewati kepala, lalu bangkit berdiri? (tangan tidak boleh bertopang pada lantai).

Kita duduk ditengah gelindingan dan berputar cepat sekali sambil mengangkat kaki (gangsing duduk).

Siapakah yang dapat berputar beberapa kali berturut-turut?

Gelindingan kita pegang dengan kedua tangan di depan tubuh. Siapakah yang dapat melangkah melewati gelindingan itu, kemudian melalui kepala mengangkatnya hingga da di depan tubuh kembali, lalu sekali lagi mengangkat kaki melewati gelindingan? Dapatkh latihan ini dilakukan beberapa kali berturut-turut?

Gelindingan kita umpamakan kemudi mobil. Dapatkah kalian “mengemudikan mobil” sekeliling ruangan dengan memegangnya dengan kedua belah tangan? Usahakan jangan ada “mobil” yang menabrak “mobil” lainnya!

Coba umpamakan kita ini sebuah mobil balap, sebuah sepeda motor, sebuah truk pengangkut atau sebuah mobil

tua yang “brengek”. Cobalah menggambarkan jalannya kendaraan-kendaraan tadi dengan gerakan masing-masing dan meniru bunyinya dengan suara.

Gelindingan-gelindingan kita sejajarkan dalam sebuah barisan panjang. Lalu kita berjalan, melonjk dan melompat dari gelindingan yang satu ke gelindingan lainnya.

Kita berjalan berputar kiri kanan melewati semua gelindingan dengan cara seorang pelari slalom.

Beberapa gelindingan disejajarkan dalam keadaan tegak. Coba menyerangkak melalui “terowongan” ini tanpa menyentuh gelindingan.

Dapat jugakah kalian menjajarkan gelindingan-gelindingan sambil memegangnya dalam keadaan mendatar, lalu mencoba dengan berbagai cara “keluar” dan “masuk” gelindingan?

Permainan

Mencari Tempat

Gelindingan diletakkan tersebar dilantai. Setiap anak duduk dalam gelindingannya. Lalu semua anak lari-lari sekitar ruangan tanpa “masuk” ke dalam gelindingan atau menyentuhnya. Bila ada aba-aba (misalnya tepuk tangan) setiap anak mencari gelindingannya masing-masing.

Bertukar Tempat

Sebuah gelindingan disisihkan, lalu anak-anak “mencari tempat”. Anak yang tidk mendapat tempat yang “jadi”, yang harus berdiri ditengah dan memberi aba-aba. Bila ia berseru “tukar!”, ia lekas masuk gelindingany kosong. Sementara itu anak-anak lain harus bertukar tempat dan tidak boleh tinggal tetap ditempatnya. Anak yang tidak kebagian tempat sekarang yang “jadi”.

Permainan Penutup

Semua anak duduk dalam gelindingannya sambil menutup mata. Guru membisikkan nama seorang anak. anak tersebut pelan-pelan bangkit dan mengangkat gelindingannya kepada guru sambil membisikkan nama seorang temannya. Teman yang disebut namanya ini juga bangkit sambil membisikkan nama teman lain. Begitu seterusnya sampai semua anak berkumpul dengan semua gelindingan dikumpulkan menjadi satu.

6.2 Gelang-Gelang Tenis

Bermain dan bergerak bebas dengan gelang tenis. Dapatkah gelang kita lempar tinggi-tinggi lalu kita tangkap kembali? Cobalah tangkap gelang-gelangan itu dengan satu tangan lalu meluncurkannya di lengan.

Siapakah yang mlah dapat menangkap gelang itu dengan tangan sebelah kiri saja?

Kita letakkan gelang tenis di atas kepala lalu berjalan dengan sikap tegak sekali supaya gelang itu tidak jatuh.

Dua orang anak saling melempar gelangan. Cobalah tangkap dengan kedua belah tangan.

Sambil duduk kita menahan gelangan dengan kedua belah kaki, lalu kita memutar badan dengan cepat.

Kita duduk membentuk lingkaran besar, lalu menyerahkn gelang tenis yang kita “pegang” dengan kaki kepada anak lain dan meneruskannya kepada anak berikutnya dengan cara yang sama.

Siapakah yang dapat melompat-lompat sekitar ruangan sambil menjepit gelangan dengan kedua lutut?.

Kita letakkan gelangan diatas kepala lalu berjalan dengan sikap tegak sekali supaya gelangan tidak jatuh.

Siapakah yang dengan sikap demikian dapat duduk lalu tegak lagi (berbaring, berlutut, jongkok) tanpa gelang tenis itu jatuh dari kepala?

Siapakah yang dapat meletakkan gelangan dipunggung lalu bergerak maju dengan sikap membungkuk?

Gelangan tenis diletakkan dilantai. Kita melompatinya maju, mundur, ke samping dengan kedua belah kaki.

Siapakah yang dapat mengangkat gelangan yang terletak dilantai tanpa harus dibantu dengan tangan?

Kita terlungkup sambil memegang gelangan dengan kedua belah tangan dan mengangkatnya tinggi-tinggi. Masukkan sebelah kaki ke dalam gelangan sehingga gelangan itu tergantung di kaki, lalu mencoba melompat-lompat dengan kaki yang satu lagi sekeliling ruangan.

Main Lempar-Lemparan

Seutas tali ajaib kita rantangkan setinggi 2 m. Dapatkah gelangan kita lempar melewati tali itu?

Sebuah kursi dibalikkan sehingga keempat kakinya menghadap ke atas. Siapakah yang dapat melempar gelangan ke arah kaki kursi dengan tepat, sehingga gelangan itu tergantung disitu.

PEMANFAATAN TIKAR DAN MATRAS

Tikar senam penting untuk alas pada alat-alat besar, (di belakang peti, di depan tangga panjat). Dapat juga dipakai sebagai peralatan tunggal, bila digunakan untuk berguling-guling atau sebagai tempat patokan dan penghalang.

Bila di sekolah dasar tersedia tikar senam (kasur, senam, matras), hendaknya anak-anak dilatih lebih dahulu untuk mengangkut dan mengaturnya sendiri. Latihan ini pun dapat diberikan dalam bentuk permainan. Hendaknya dijaga bahwa anak-anak harus dapat belajar membawa dan mengatur benda-benda yang agak berat.

Bila tidak tersedia kasur senam, kasur kecil yang sudah tidak dipakai lagi (kalau perlu dibungkus dengan sarung yang baru), dapat berfungsi sama seperti matras pada pendidikan jasmani.

Bagi anak-anak, kasur dan bantalan yang tebal dan empuk mempunyai daya tarik yang sangat besar. Melompat dan melonjak-lonjak di atas alas yang empuk itu tak akan jemu-jemu mereka lakukan. Kegiatan ini erat hubungannya dengan kemampuan motorik seperti berguling-guling pada poros badan, baik pada poros membujur maupun pada poros melintang.

Tujuan Pembelajaran :

- Mengenai sifat-sifat bahan yang dipakai untuk tikar senam yang lunak, kasur yang empuk dan lantai yang keras.
- Menyesuaikan gerakan badan sendiri pada dasar dari bahan yang berbeda-beda.

- Dapat berorientasi di dalam ruangan dalam posisi badan yang berbeda-beda.
- Melatih cara berperilaku sosial, misalnya bergabung dalam satu kelompok, menunggu sampai giliran tiba, bersama-sama mengatur merombak susunan alat permainan.
- Dapat berlatih bersama-sama diatas alas yang sempit.

7.1 Kasur dan Alas Lantai Lunak yang Tebal

Kita berdiri diatas alas yang tebal dan melompat-lompat seperti bola karet yang pegas.

Cobalah pada saat melompat mengulurkan badan setinggi mungkin dan pada waktu “mendarat” di kasur merunduk serendah mungkin.

Kita berdiri disamping alas lalu melompat ke atas lantai dan terus ke kasur, bolak-balik. Cobalah waktu tiba diatas lantai untuk memegaskan kaki.

Dari posisi berdiri diatas kasur, kita perlahan-lahan menjatuhkan diri dengan pantat ke bawah, lalu melompat untuk bangkit berdiri lagi.

Siapakah yang dapat berjongkil balik diatas kasur?

7.2 Tikar Senam

Setiap empat orang anak memegang sebuah matras pada pita pegangan di tepinya (atau pada sudutnya), dan membawanya keliling ruangan. Bila guru memberi aba-aba yang sudah disepakati, tikar senam itu cepat-cepat diletakkan dilantai dan anak-anak duduk diatasnya.

Kelompok mana yang paling dahulu duduk diatas matras?

Beberapa matras diletakkan berjajar-jajar sehingga membentuk sebuah deretan panjang.

Kita duduk diatas matras itu, membuat “buntalan” (merungkuk dengan kedua tangan memeluk erat-erat kedua kaki yang dilipat) lalu berguling ke belakang.

Siapakah yang dapat berayun-ayun ke depan dan ke belakang? Dapatkah kalian berguling ke belakang dalam keadaan jongkok? Bulatkan punggungnya supaya mudah berguling.

Kita coba berguling ke samping dalam bentuk “buntalan”. Dapatkah kalian lalu kembali lagi dalam posisi merungkuk?

Sebuah bangku diletakkan di depan deretan matras. Kita berlutut di atas bangku, letakkan kedua tangan di atas matras lalu berguling ke atas matras dengan tengkuk ke bawah.

Siapakah yang dapat berguling tanpa bantuan bangku? Dapatkah juga kalian berjungkir balik beberapa kali berturut-turut?

Kita berbaring diatas deretan matras, lalu berguling ke samping seperti batang pohon. Usahakan supaya badan tegak dan lurus : pada waktu berguling-guling “batang pohon” tidak boleh bengkok.

Sebuah gelindingan ditegakkan diatas lantai, dibelakangnya diletakkan sebuah tikar senam.

Siapa yang dapat menggulingkan badannya melalui gelindingan lalu tiba diatas matras? (seperti lompatan harimau sirkus).

Kita letakkan semua tikar senam bertumpuk-tumpuk, sehingga terjadi sebuah menara tinggi. Cobalah memanjat atas menara itu dengan berbagai cara (misalnya naik dengan bertumpu pada sisi yang menonjol dan sebagainya).

Kita melata dan menyeret badan diatas gunung matras itu.

Siapakah yang dapat melompat dari menara matras itu ke sehelai tikar senam yang diletakkan dilantai?

Siapa yang dapat membuat lompatan paling jauh dan siapa pula yang melompat paling tinggi?

Tikar senam diletakkan berjajar dilantai dengan jarak-antara kurang-lebih 50 cm (jarak-antara ini dapat diubah sesuai kebutuhan). Kita berlari melewati semua matras tanpa menginjak kaki di ruang-antara.

Kita melompat dengan kedua kaki dari matras yang satu ke matras yang lain. Siapakah yang dapat melompat dengan satu kaki, atau melompat sambil berjongkok?

Carilah cara lain untuk melompati jarak-antara tikar-tikar itu.

PERMAINAN UNTUK DUA ORANG

Permainan dua orang selalu dapat dilakukan dalam semua bentuk dan keadaan ruangan : dalam ruangan kelas yang kosong, dalam ruang olahraga atau senam, diudara terbuka, dilapangan bermain, padang rumput, atau dihalaman rumah. Bahkan kalau sekolah dasar tidak memiliki alat-alat olahraga, taman bermain dapat dijadikan “pengganti” alat. Sesuai dengan keadaan, mitra itu menjadi perintang yang dapat diubah dan yang juga dapat bergerak sendiri, sekaligus menjadi teman berlatih, pembantu dan juga lawan bermain. Disamping rangsangan yang ditimbulkan pada anak-anak oleh benda atau alat-alat, perhatian mereka diarahkan terhadap teman bermain.

Kebersamaan dalam kegiatan bermain lebih diutamakan. Untuk mengerjakan latihan pergerakan, seorang mitra atau pasangan mutlak harus ada, karena dalam rancangan permainan disyaratkan adanya anak yang kedua.

Latihan-latihan berpasangan tentu dapat juga dilakukan dengan menggunakan peralatan yang dipegang. Apalagi kalau peralatan tidak cukup tersedia untuk setiap anak. Namun latihan bersama atau berpasangan dalam pendidikan jasmani tidak harus dilakukan atas dasar organisatoris. Lebih penting apalagi maknanya jika dilihat dari segi pedagogis.

Melalui latihan berpasangan ini, anak-anak akan memperoleh pengalaman sosialisasi yang penting. Dengan adanya kegiatan bermain dan berlatih bersama antara anak-anak yang lincah dan yang kurang lincah, yang lebih tua dan yang lebih muda, kedua mitra belajar menenggang perasaan orang lain, saling membantu dan mendukung.

Pada waktu bersama-sama melakukan tugas latihan jasmani, kedua mitra haruslah saling memperhatikan, saling menyesuaikan diri dan juga harus dapat berunding.

Pada semua latihan berpasangan, haruslah saling dilakukan tukar-menukar peranan. Sekali-kali pasangan harus juga diganti, supaya anak-anak berpeluang lebih besar untuk mendapatkan pengalaman baru. Lomba kecil dan permainan berpasangan yang mengandung unsur bertanding sangat sesuai untuk menyalurkan rasa ingin bertanding yang mulai tumbuh pada umur empat tahun. Akan tetapi sebelumnya haruslah ditentukan syarat-syarat dan aturan permainan supaya adu kekuatan dan kelincahan itu berjalan adil tanpa pergulatan dan saling menyakiti.

Tujuan Pembelajaran :

- Menyesuaikan diri dengan pasangan, memperhatikan kelemahannya dengan sikap tenggang rasa dan berusaha membantunya.
- Menyesuaikan sikap dengan pola gerakan pasangan, untuk memungkinkan permainan bersama.
- Dapat bersama-sama melakukan tugas gerakan yang diberikan.
- Memperhatikan usul dan saran dari pasangan dan menysihkan kepentingan diri sendiri demi kegiatan bersama yang sedang dilakukan.
- Dengan jujur melakukan perbandingan tenaga atau keterampilan dengan orang lain, menaati peraturan yang telah ditentukan dan mengakui keunggulan orang lain.

Permainan Berpasangan :

Mencari Teman

Anak-anak semua berlari sekeliling ruangan. Begitu terdengar aba-aba akustik yang diberikan guru, setiap anak mencari pasangan untuk selanjutnya berjalan berdampingan. Bila kemudian ada aba-aba lagi (bunyi gong, tepukan tangan atau bunyi lain), anak-anak melepaskan pasangan dan mencari teman baru. Variasi : melakukan gerakan maju lainnya (berselancar, berbaris, berjingkat, merangkak, melompat-lompat) bersama pasangan. *Menginjak Bayangan* (hanya dilakukan diluar bila cuaca cerah).

Kita lari-lari bersama pasangan diatas rumput dan mencoba menginjak bayangannya (sering mengubah arah).

Bayangan Cermin

Salah seorang membuat gerakan; pasangannya menjadi bayangan cermin dan berusaha meniru gerakan teman itu dengan tepat.

Membimbing dan Mengikuti

Dua orang anak berdiri berhadapan sambil berpegangan tangan. Salah satu diantaranya memejamkan mata dan dibimbing temannya berjalan sekeliling ruangan. Anak yang membimbing harus menjaga agar temannya itu tidak menyentuh dinding dan tidak bertabrakan dengan pasangan yang lain.

Variasi : dalam ruangan dipasang berbagai rintangan (kursi, bangku, kotak); anak yang membimbing harus menuntun temannya mengitari rintangan itu tanpa menyentuhnya.

Lift

Kita duduk dilantai bertolak belakang dengan pasangan kita lalu bersama-sama bangkit berdiri tanpa menopangkan tangan pada lantai.

Rintangan Hidup

Salah seorang diantara mitra bermain menjadi rintangan yang harus dilalui dengan berbagai cara. "Rintangan" itu terlengkup dilantai sambil merentangkan tangan dan kakinya. Kita harus melompati kaki, tangan dan juga punggungnya. Bila ia meringkuk membentuk sebuah bangku, dari atas dapat kita panjat dan kita terobos dari bawah.

Pasangan kita itu lalu duduk sambil merentangkan lengannya. Siapakah yang dapat melompati lengan yang diangkatnya itu?

Batang Pohon Menggelinding

Dua orang anak terlengkup dilantai dengan ujung kepala yang berhadapan sambil berpegangan tangan. Dapatkah kamu berdua bersama-sama menggulingkan badan ke samping sehingga kemudian bersama-sama terlentang?

Pasangan yang mana yang paling banyak dapat menggelinding berkali-kali tanpa berhenti? Harus diusahakan agar posisi badan tetap lurus sebagai batang pohon, dan tangan tetap berpegangan!

Kejar-kejaran Sambil Duduk

Dapatkah kalian berkejar-kejaran sambil duduk? Kejarlah pasangan sambil beringsut cepat-cepat dan mencapainya dengan kaki.

Melewati Gerbang

Dua orang anak berdiri berhadapan sambil berpegangan tangan dan mengangkat pegangan tangannya tinggi-tinggi. Melalui “gerbang” yang terbentuk, pasangan-pasangan lainnya berlari menerobos lalu membentuk “gerbang” pula disuatu tempat diruangan secara bergantian.

Kandang Anjing

Setengah dari kelompok anak-anak mencari tempat diruangan dan berdiri sambil membentangkan kedua tungkainya, membentuk pintu kandang anjing. Bila diberi aba-aba, para anjing segera berusaha masuk salah satu “kandang”, yaitu menerobos diantara tungkai terbentang salah seorang teman.

Variasi : diatur supaya dapat lebih banyak “anjing” daripada “kandang”. Setiap pemeran anjing harus cepat-cepat berusaha agar segera mendapat “kandang”. Siapa yang tidak kebagian harus keluar dari permainan selama satu putaran.

Adu Tarik

Dua orang anak berdiri berhadapan. Diantara keduanya dibuat sebuah garis (atau diletakkan gelindingan dan sebagainya). Kedua anak harus saling mencoba menarik pasangannya melewati garis atau masuk ke dalam lingkaran.

Adu Dorong

Anak-anak yang berpasangan berdiri berhadapan dalam sebuah lingkaran sambil saling memegang bahu temannya. Keduanya bersama-sama mencoba mendorong temannya keluar dari dalam lingkaran.

Menyeret

Seorang anak terlentang dilantai; pasangannya memegang kedua tangannya sambil berdiri, lalu menyeret temannya sekeliling ruangan.

PERMAINAN DI KOLAM RENANG

Persyaratan untuk belajar berenang adalah keakraban dengan air. Melalui latihan yang disamarkan dalam bentuk permainan, sang anak hendaknya dapat memperoleh pengalaman tentang adanya daya apung, tekanan air, suhu dan sebagainya.

Oleh karena itu maka saran-saran yang dikemukakan disini gunanya adalah pertama-tama untuk membiasakan diri dengan air. Memang sifat saran tersebut adalah latihan persiapan, namun bukan merupakan langkah-langkah metodis untuk belajar berenang.

Pertama-tama anak itu hendaknya memperoleh perasaan aman di dalam air. Setelah sasaran ini mereka capai, penguasaan suatu teknik renang hanyalah akan memerlukan waktu sedikit. Paksaan dan perintah selama waktu latihan itu tidak boleh dilakukan; terhadap hal-hal semacam itu para anak yang takut dan malu-malu akan bereaksi dengan bersikap lebih terhambat dan takut lagi. Dilain pihak diperlukan banyak pujian dan kesabaran untuk mengatasi ketakutan terhadap air jika sudah terlnjur timbul.

Sang guru pertama-tama masuk ke dalam air dengan anak-anak untuk segera dapat menawarkan pertolongan dan dukungan, dan juga untuk dapat mendemonstrasikan latihan-latihan tertentu. Kemudian sang pendidik berada ditepi kolam agar dapat mengamati gerak-gerik seluruh kelompok dengan baik.

Yang menguntungkan bagi penjagaan anak-anak apabila sang anak guru tersedia beberapa pembantu (orang tua, kakak dan sebagainya). Apabila hal ini tidak dimungkinkan, maka hendaknya kelompok itu tidak mencakup lebih dari 10-12 anak.

untuk latihan-latihan pertama berupa pembiasaan terhadap air, menyelam dan meluncur, sebuah kolam renang anak-anak atau kolam belajar dengan ketinggian 40-60 cm adalah cocok. Kolam yang sisinya bertangga memungkinkan penyesuaian individual kedalaman air terhadap persyaratan masing-masing anak. sebagai patokan umum, waktu berada di dalam air hendaknya jangan melebihi setengah jam, apalagi kalau hawa agak sejuk. Untuk menanggulangi pengaruh kedinginan pada musim hujan umpamanya, bergerak terus-menerus dalam air adalah penting. Penggunaan alat pembantu daya apung (pelampung-renang, dan ban pinggang dari gabus). Dalam keadaan air setinggi dada hendaknya sejauh mungkin dihindarkan. Akan tetapi pada waktu melihat gerak lengan dan tungkai dari suatu teknik renang, ataupun sebagai alat mainan, sarana itu dapat berguna juga.

Tujuan Pembelajaran:

- Menjadi akrab dengan air, menghilangkan ketakutan yang telah ada dan memperoleh perasaan aman di dalam air.
- Mengalami daya dukung air melalui latihan-latihan daya apung.
- Dapat menyelam dan memungut benda dalam air.
- Membuka mata dalam air dan oleh karenanya dapat berorientasi.
- Menguasai posisi meluncur dan setelahnya dapat bangun tegak lagi.
- Secara sadar mengatur pernapasan di dalam air, menarik napas di dalam air.
- Dapat melaksanakan latihan dengan seorang mitra di dalam air, saling menunjang dan membantu.
- Berlatih mandiri dalam kelompok dan dapat bersama-sama menyelesaikan tugas yang dihadapi.

- Mengetahui organisasi suatu kolam renang dan bertindak sesuai dengan peraturannya (membeli karcis masuk, secara mandiri membuka dan mengenakan pakaian, memahami lambing dan gambar petunjuk, melaksanakan tindakan pengamanan, menggunakan alat mandi pancuran).

11.1 Permainan bergerak untuk pembiasaan diri terhadap air

Kita duduk ditepi kolam atau di anak tangga dan berketimbung di dalam air. Siapakah yang dapat kuat-kuat menendang tungkai bolak-balik sehingga airnya berpercikan? Semua berpegangan tangan sehingga kita membentuk deretan yang panjang. Bersama-sama kita mengelilingi seluruh kolam renang.

Sampai dengan leher berendam dalam air, dalam posisi jongkok berjalan dari sisi kolam yang satu ke sisi yang lainnya.

Kita membentuk lingkaran, agak cepat berjongkok sampai air mencapai dagu dan kemudian berdiri lagi.

Siapakah yang dalam posisi jongkok dapat melompat dan berjingkrak-jingkrak melintasi air?

Kita menghalau sebuah balon gelembung sepanjang permukaan air. Dapatkah kalian melemparkan balon itu tinggi-tinggi dan kemudian menangkapnya kembali sebelum ia jatuh di air?

Mencelupkan bola air (bola karet sederhana) ke dalam air dan kemudian membiarkannya melompat timbul kembali.

Kita mencoba telungkup dengan perut diatas bola (dengan atau tanpa mendepak bola dengan lengan dan tungkai).

Kita mencoba meniup sebuah bola pimpong supaya bergerak diatas permukaan air.

Bertukar Sisi

Dua kelompok berdiri dihadapan ditepi kolam renang yang bersebrangan. Setelah diberi suatu tanda, kedua kelompok itu harus bertukar tempat. Kelompok manakah yang pertama-tama mencapai tepi kolam berseberangan?

Berkejaran

Semua anak menangkap sang guru; apabila ia tertangkap, maka guru mengambil alih peranan penangkap dan mencoba untuk mengejar anak-anak.

11.2 Menyelam

Kita berpegangan tangan dan membentuk sebuah lingkaran besar. Siapakah yang dapat “mencuci muka” tanpa melepas tangan para tetangganya?

Kita bersama-sama melompat tinggi beberapa kali, kemudian mengecilkan diri dan mencoba menyelam dengan kepala/dengan seluruh tubuh.

Siapakah yang dapat meniup dalam air begitu kuat, sehingga air itu berbuih?

Kita mengambil napas diatas permukaan air dan kuat-kuat mengeluarkan napas kembali dibawah permukaan air.

Berkejar-kejaran dengan menyelam: guru menangkap anak, tetapi barang siapa yang dapat meletakkan mukanya pada permukaan air, atau menyelam sepenuhnya, tidak boleh ditangkap.

Benda-benda yang dapat jelas terlihat (ban karet, mainan yang tenggelam) dilempar ke dalam air. Siapakah yang dapat memungutnya kembali?

Semua anak menutup mata, sampai benda-benda yang dapat ditenggelamkan dalam air selesai terbagi. Siapakah yang dapat mencarinya dan mengeluarkannya kembali?

Seutas tali sulap dipasang menyilang diatas kolam. Siapakah yang dapat menerobos di bawah tali itu? (tali itu diturunkan sedikit demi sedikit, sampai letaknya persis dipermukaan air).

Siapakah yang dapat menyelam melalui gelindingan yang diletakkan dalam posisi tegak? Lalu siapa yang dapat melewati sebuah “kanal” (yang dibentuk oleh dua gelindingan yang diletakkan sejajar berjarak)?

Gelindingan tadi diletakkan secara mendatar setinggi permukaan air. Dapatkah kalian menyelam masuk melalui lingkaran itu dan muncul kembali diluarnya?

Beberapa gelindingan atau lingkaran dipegang horizontal oleh sekelompok anak yang berdampingan. Siapakah yang dapat menyelam dari satu gelindingan ke gelindingan lainnya?

Siapakah yang dapat menyelam melewati tungkai guru yang direntangkan? Siapakah yang dapat menerobos menyelam diantara tungkai beberapa anak, yang berjajar satu di belakang yang lainnya?

11.3 Latihan Daya Apung dan Meluncur

Kita memegang tepi kolam renang dan menggerak-gerakan tungkai di dalam air. Siapakah yang dapat menggerakkan kakinya sedemikian rupa sehingga ada

kalanya air menyembur tinggi-tinggi dan ada kalanya pula menyembur sedikit?

Cobalah untuk bergantung sepanjang alur pelimpahan air dan dalam pada itu mengangkat tungkai sejauh mungkin dari dasar kolam.

Anak-anak memebentuk lingkaran : Setiap anak kedua telentang diatas air (tangan teman-teman sebelah tetap dipegang). Dapatkah kalian juga tertelung-kup?

Kita mencoba apakah kita juga dapat sendirian berbaring sebagai “papan” diatas air (“perut” tampak keluar dari air). Siapakah yang dapat melakukan hal ini baik dengan menelentang maupun dengan menelungkup?

Kita telungkup diatas air dan maju ke depan dengan cara berjalan diatas tangan (dalam air yang sangat dangkal atau diatas anak tangga).

Tugas berkawan: Seorang anak memegang sebuah tongkat dengan kedua tangan (pegangan selebar pundak, lengan terentang lurus ke depan), dan seorang kawannya menariknya melintasi air.

Kelompok bertiga: Dua orang anak memegang anak ketiga pada tangannya dan menariknya melintasi air. Siapakah yang dapat membiarkan dirinya ditarik dengan cara yang sama tetapi diatas punggung?

11.4 Melompat

(Air paling sedikit harus setinggi dada)

Siapakah yang dapat melompat ke air dari anak tangga (atau tepi kolam)? (Ketinggian pijakan berlompat perlahan-lahan ditingkatkan; pada anak-anak yang masih diliputi ketakutan kita ulurkan kedu tangan, kemudian sebelah tangan atau satu jari saja).

Kita melompat dari tepi kolam dan mendarat di air seperti sebuah “bingkisan paket” atau seperti “durian runtuh” (kedua tungkai dalam posisi jongkok, kedua tangan mendekap lutut erat-erat).

Siapakah pada waktu melompat dapat bergeliang-geliut dengan tungkainya?

Siapakah yang dapat melompat ke sebuah bola yang terdapat terapung di dalam air ?

Pada jarak 1 m dari tepi kolam direntangkan seutas tali. Usahakanlah untuk melompat melewati tali itu! (dengan merentangkan tali itu secara diagonal atau miring, dapat dicapai gradasi jarak ke tepi kolam, yang menentukan tuntutan individual mereka sendiri.

Siapakah yang dapat melompat ke tengah gelindingan yang terdapat di kolam?

Beberapa anak berbaris berdampingan di tepi kolam, berpegangan tangan, dan bersama-sama melompat ke dalam air.

BAB X

CONTOH-CONTOH KEGIATAN GERAK ANAK MELALUI PENDEKATAN BERMAIN

Sekiranya takaran waktu untuk permainan olahraga diharapkan sesuai dengan kebutuhan anak akan gerakan, maka bagia kegiatan ini di sekolah dasar perlu disediakan sekurangnya setengah jam sehari. Untuk itu tidak selalu diperlukan anak-anak itu mengenakan pakaian olahraga, dan setiap kali harus digunakan ruang gimnastik atau senam. Di dalam ruang kelas pun terbuka pula kemungkinan untuk menyelenggarakan beraneka permainan bergerak, dan terutama dalam alam bebas setiap kesempatan hendaknya dimanfaatkan untuk memberi kesempatan bergerak yang beraneka ragam kepada anak-anak. Apabila persyaratan untuk memenuhi tuntutan ideal ini tidak ada, maka kegiatan bergerak-badan yang waktunya lebih pendek yang hendaknya tetap diselenggarakan secara teratur, yakni sedapat mungkin dilakukan setiap hari. Contoh-contoh “jam latihan” berikut dirancang untuk satuan waktu 30 menit, namun pengertian “jam” gunanya hanyalah untuk memperjelas tersediaannya satuan waktu yang sudah ditentukan batasnya.

Bilamana dari segi persyaratan organisatoris dianggap perlu, (bila misalnya dipergunakan ruang gimnastik atau gedung senam diluar sekolah dasar) maka tentu saja kurun bergerak yang lebih lama sampai 45 menit, adalah mungkin. Namun dalam itu perlu diingat kemampuan konsenterasi yang masih kurang dari anak-anak berusia 3-6 tahun. Maka waktu yang diberikan untuk pengenalan kegiatan bebas dan pengenalan alat dan material secara santai hendaknya diperpanjang.

Semakin besar peluang untuk penyusunan-serta dari “jam” itu oleh anak-anak, semakin sukar pula penetapan isi dan langkah belajar sebelumnya. Perencanaan yang kaku juga akan bertentangan dengan maksud didaktis agar anak-anak ikut ambil bagian pada proses pengisian jam latihan dan agar keadaan tetap terbuka untuk inspirasi dan ide-ide spontan. Perencanaan dan keterbukaan situasional sebenarnya merupakan kontradiksi. Namun hal ini tentunya tidak boleh berarti bahwa sang pendidik tidak mempunyai rencana konkret untuk mengisi jam latihan dan hanya membiarkan dirinya diilhami oleh situasi yang dihadapi.

Titik berat dari jam latihan, pemilihan alat-alat dan ide-ide permainan yang bersifat permulaan perlu dipikirkan dan dipersiapkan oleh guru. Hanya seorang pendidik yang mempunyai dan menguasai repertoar besar akan bentuk-bentuk latihan dan permainan sesuai dengan tema yang telah dipilih olehnya, dapat merangsang anak-anak untuk bereksperimen, berinisiatif sendiri dan beraktivitas, dan dapat memajukan spontanitas anak-anak, tanpa takut akan kehilangan control atau pegangan.

Contoh-contoh tentang jam latihan bukanlah merupakan resep dan hendaknya sama sekali juga jangan dikutip secara harfiah. Contoh itu terutama gunanya sebagai pembantu orientasi dan alat memancing inisiatif dari para pendidik, dan selalu harus diselaraskan dengan situasi khusus dimana pendidikan jasmani itu dilakukan.

Untuk menjelaskan model berlangsungnya suatu satuan waktu “olahraga dan permainan”, berikut ini diketengahkan delapan rancangan jam latihan yang diuji-coba bersama suatu kelompok siswa sekolah dasar. Kedelapan model tersebut bertolak dari saran yang telah dijelaskan dalam bab-bab sebelum ini dengan memilih beberapa titik berat. Akan tetapi bahan itu disempurnakan lagi melalui contoh latihan baru, dan di samping itu diperjelas beberapa bahan yang dapat diselesaikan dalam

waktu 30 menit. Selain daripada itu, model jam latihan ini dimaksud untuk memberikan petunjuk didaktis-metodis tentang tahapan berlangsungnya jam itu, dengan bantuan situasi-situasi konkret menunjukkan bila mana latihan bergerak lepas itu hendaknya diberikan dan dimana petunjuk-petunjuk langsung hendaknya lebih diutamakan.

12.1 Permainan Lompat Dengan Potongan karpet

Alat dan material : potongan karpet dalam berbagai warna.

Uraian Kegiatan	Tindakan Didaktis-Metodis
<p>1. Kita bergerak bebas dalam ruangan, tetapi kita sepakat tentang suatu cara bergerak maju. Bagaimanakah kita dapat agak cepat maju?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berlari Kecil - Berlari Cepat - Meloncat - Berjingkrak-kingkrak <p>Cara gerak-maju manakah yang lebih lambat?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berjalan - Meluncur - Merangkak - Menyelinap <p>Permainan : Menyihir Kita semua berjalan cepat melintasi ruang. Guru berperan sebagai tukang sihir. Bagaimana guru menjatuhkan tongkat sihirnya, maka semua anak harus secepat kilat berhenti dan terus berdiri ditempat, yakni dalam posisi sama yang masing-masing ambil pada waktu tongkat menyentuh lantai.</p> <p>Variasi dari Permainan Guru berkata, "Aku ini penyihir</p>	<p>Berbagai cara gerak-maju itu hendaknya disarankan oleh anak-anak sendiri. Hanya faktor pengelompokan saja, seperti gerakan "cepat" dan "lambat" yang diberikan oleh guru.</p> <p>Bergerak bebas dalam ruangan hendaknya memberi kemungkinan pada anak untuk menuruti kebutuhan dan keinginan mereka untuk bergerak tanpa dihalangi.</p> <p>Tujuan Bereaksi terhadap isyarat yang dapat ditangkap pada waktu bersamaan oleh indera pengelihatan dan pendengaran.</p> <p>Bantuan konkret untuk dapat membayangkan sesuatu</p>

Uraian Kegiatan	Tindakan Didaktis-Metodis
<p>Abra-kadabra, dengan tongkatku akan ku sulap kalian menjadi (burung, kera, kuda, daun melayang-layang, kipas angin listrik, mobil). Bilamana tongkat jatuh ke lantai, kalian bebas dari sihir”.</p> <p>Setelah mantra diucapkan , setiap anak harus menirukan hewan atau benda yang disebut oleh sang penyihir.</p> <p>2. Potongan Karpet</p> <p>Setiap anak diberi sebuah potongan karpet. Ujilah apa saja yang dapat dilakukan dengan sepotong karpet itu!</p> <p>Kita letakkan potongan karpet itu diatas lantai dan berjingkrak dengan kedua kaki bergiliran ke atas karpet dan ke atas lantai. Dengan cara lain apakah kiranya dapat kita melompati penutup lantai itu?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melintas keset dengan lompatan (bertolak pada satu tungkai, mendarat dengan tungkai yang lainnya) - Melompati keset itu dengan kedua tungkai. - meletakkan kedua tangan di lantai di belakang keset, disusul dengan lompatan kedua kaki. - Dengan satu tungkai melompat melewati sudut potongan karpet. - Dalam posisi jongkok melompat dari keset ke lantai dan melompat kembali. - Melompati potongan karpet di sisi samping. <p>Kita meletakkan semua potongan karpet yang merah dalam dua baris, satu dibelakang yang lainnya; dengan yang biru kita bentuk sebuah palang atau salib, dengan yang kuning kita bentuk</p>	<p>merangsang daya khayal anak-anak. gerak tubuh dan ekspresi wajah (mimic) dan penyihir hendaknya sejauh mungkin tetap penuh rahasia dan membangkitkan ketegangan pada anak-anak.</p> <p>Aneka kemungkinan penggunaan dari material baru hendaknya pertama-tama ditemukan dan dicoba dulu oleh anak-anak secara mandiri.</p> <p>Disini guru sudah dapat menampung ide yang diperagakan oleh anak-anak dan meneruskan kepada kelompok.</p> <p>Kepada anak-anak dianjurkan untuk menemukan variasi lebih lanjut dari berjingkrak dan melompat; saran-saran gerak dari anak-anak hendaknya dilengkapi oleh guru. Dengan demikian yang dilaksanakan oleh setiap anak bukan hanya idenya sendiri, namun juga persoalan terarah yang diajukan oleh guru.</p> <p>Lompatan-lompatan itu hendaknya divariasikan agar jenis pembebanannya berganti-ganti (lompatan penopang, lompatan bertungkat dua, lompatan bertungkai satu).</p> <p>Tunjukkanlah cara melenting susulan pada waktu mendarat dilantai.</p> <p>Petunjuk</p> <p>Diantara potongan-potongab karpet itu tinggalkanlah cukup jarak sehingga anak-anak masih dapat melompat dari satu keset ke keset lainnya.</p>

Uraian Kegiatan	Tindakan Didaktis-Metodis
<p>sebuah segitiga dan sebagainya. Kita berjalan cepat, melompat dan berjingkrak-jingkrak melalui ubin karpet itu. Dalam melakukan hal itu kalian cari beberapa jalan keluar tanpa menginjak lantai diantara keset itu.</p> <p>Beberapa anak bersama-sama berjingkrak melompati sesuatu bentuk ubin. Dalam kelompok manakah semua anak itu berhasil saling melewati begitu berhati-hati, sehingga tak seorangpun harus melangkah disamping ubin?</p> <p>Permainan Penutup</p> <p>Potongan karpet yang berwarna-warni tersebar dilantai ruangan. Guru mengangkat tinggi-tinggi pita dengan berbagai warna, yang sesuai dengan warna potongan karpet. Bila ditunjukkan pita merah, semua anak yang duduk dikeset merah berlari mengelilingi kawan-kawan mereka, yakni sampai satu warna baru ditunjukkan.</p> <p>Tanpa pemberitahuan terlebih dahulu diangkatlah dua atau tiga pita sekaligus; kemudian daripadanya selembur diambil (kelompok yang bersangkutan kembali duduk diatas kesetnya), dan sebuah warna baru ditambah (sebuah kelompok baru mengikuti mereka yang sedang bergerak).</p>	<p>(beberapa arah lompatan dan jngkrakan ditunjukkan oleh tanda panah).</p> <p>Kebolehan untuk saling melewati dengan berjalan dan berlompatan adalah penting agar supaya anak-anak tidak saling menghalangi.</p> <p>Tujuan</p> <p>Tenggang-rasa terhadap anak-anak selatihan; menyelaraskan arah dan pelaksanaan gerakan sendiri dengan yang lainnya.</p> <p>Tujuan</p> <p>Mengarahkan konsentrasi terhadap suatu isyarat yang dipertunjukkan secara visual dan bereaksi terhadapnya sesuai dengan peraturan yang sudah disepakati.</p> <p>Mengangkat secara kebersamaan beberapa pita tanpa pemberitahuan terlebih dahulu memaksa anak-anak untuk cepat-cepat bereaksi berupa suatu pembuatan: Atau semua tetap duduk ataupun beberapa kelompok akan lari serentak.</p>

12.2 Keterampilan Dengan Bola Pimpong

Alat dan material : bola pimpong, pemukul bola pimpong, piring plastik, sendok teh.

Uraian Kegiatan	Tindakan Didaktis-Metodis
<p>1. Permainan Menangkap : Semua anak menangkap sang guru. Barangsiapa yang pertama-tama berhasil menangkap guru, akan menjadi orang berikutnya yang harus ditangkap oleh kelompok.</p> <p>Anak yang manakah yang secara pandai dan cepat dapat mengelak dari yang lain-lainnya, sehingga ia tak sampai tertangkap.</p> <p>Dilain pihak, bagaimanakah kelompok harus berlari agar dapat secepat mungkin mencapai anak yang harus ditangkap?</p> <p>Dua orang anak bermain sebagai penangkap. Barang siapa dapat disentuh oleh mereka harus duduk dilantai dan baru boleh turut lagi dalam permainan, apabila ia telah “dibebaskan” oleh seorang anak lain.</p> <p>Bagaimanakah kita dapat mengubah peraturan bermainnya sedemikian rupa sehingga selama permainan berlangsung setiap anak mendapat kesempatan untuk beristirahat sejenak? Pertama-tama kita tambahkan peraturan berikut: Ditengah ruangan diletakkan sebuah gelindingan dimana pada setiap kesempatan seorang anak dapat</p>	<p>Kegiatan berlari-lari pada awal jam latihan, yang disini dikaitkan dengan permainan menangkap, gunanya pertama-tama untuk pemanasan otot. Bila mana seorang anak mendapat giliran untuk ditangkap, hendaknya ia ditandai oleh pia berwarna atau topi yang lucu agar supaya ia dalam kelompok itu dapat jelas dikenal.</p> <p>Petunjuk Jangan selalu menuju ke satu jurusan saja melainkan sering kali mengubah lintasan agar kelompok penangkap dapat disesatkan.</p> <p>Petunjuk Bagi Kelompok Penangkap Dicoba untuk mengepung anak yang harus ditangkap itu dari beberapa penjuru.</p> <p>Para penangkap juga harus segera dikenali dalam kelompok melalui suatu tanda pengenalan, agar setiap peserta dapat mengarahkan geraknya dalam ruangan dan mengatur arah larinya menurut posisi mereka.</p> <p>Aturan permainannya pertama-tama divariasikan oleh guru, yang mendifersiasikan dan mempersukarnya sesuai dengan kemampuan anak-anak (misalnya: memasukan dalam permainan menangkap berbagai cara bergerak maju yang berbeda-beda seperti berjingkrak, melompat,</p>

Uraian Kegiatan	Tindakan Didaktis-Metodis
<p>beristirahat. Barang siapa duduk disitu tidak boleh ditangkap oleh penangkap. Tetapi apabila ada anak lain yang datang ke tempat itu , maka anak yang didalam gelindingan itu keluar lagi.</p> <p>2. Setiap anak memegang sebuah piring plastic dan sebuah bola pimpong. Bagaimanakah kedua benda yang berbeda itu dapat dipertainkan bersama-sama?</p> <p>Bola kita biarkan berputar dalam piring. Dicoba supaya bola itu beberapa kali dapat bergulir ke berbagai jurusan, tanpa jatuh dari piring!</p> <p>Dapatkah kalian melintasi ruangan dan memegang piring serta bola sedemikian rupa sehingga bolany tidak jatuh?</p> <p>Kita pegang piring dengan kedua tangan dan membiarkan bola membentur-bentur diatasnya. Dicoba agar bola selalu dilambungkan lagi dengan piring itu.</p> <p>Piring itu ditukar dengan pemukul bola pimpong. Dapatkah kita menjaga keseimbangan bola diatas pemukulnya dan menggulirkannya kian kemari seperti diatas piring sebelumnya?</p> <p>Siapakah yang dapat meletakkan bola diatas pemukul dan membawanya melalui ruangan?</p>	<p>merangkak). Kemudian anak-anak dapat menciptakan variasi dalam permainan menangkap itu atu mengubah peraturannya.</p> <p>Melalui perubahan yang terus terjadi bagi setiap peserta dimungkinkan adanya jeda istirahat pendek. Hal ini penting, terutama apabila permainan menangkap ini oleh keterlibatan beberapa penangkap menjadi sangat cepat dan melelahkan.</p> <p>Kombinasi bahan yang tidak biasa ini merangsang anak-anak untuk bereksperimen. Oleh karena itu pertama-tama hendaknya disediakan banyak waktu untuk menguji secara mandiri berbagai ide dan inspirasi.</p> <p>Petunjuk Piring dipegang agak miring supaya “angin” yang ditimbulkan oleh gerakan maju yang cepat tidak meniup jatuh bola itu (guru memperagakan cara memegang piring yang benar).</p> <p>Pesoalan ini memerlukan penanganan piring secara mahir; oleh anak-anak berusia prasekolah tidak selalu dapat lengsung dipecahkan.</p> <p>Melalui variasi dalam alat-alat yang dipergunakan dalam permainan, intensitas latihan dapat ditingkatkan; dan latihan-latihan geraknya bersamaan dapat lebih bervariasi dan lebih menarik.</p> <p>Bandingkan dengan penguasaan dengan piring dan bola, yang dalam bentuk ini lebih sukar dilaksanakan, oleh karena permukaan alat pemukul bola pimpong adalah rata sama sekali.</p>

Uraian Kegiatan	Tindakan Didaktis-Metodis
<p>Dapatkah kalian juga membawanya sambil lari?</p> <p>Dicoba memukul bola dengan pemukulnya beberapa kali ke atas! Siapakah yang dapat memukul bola dengan pemukulnya ke lantai, sehingga bolanya dapat kembali melompat ke atas? Dapatkah kalian memukulnya beberapa kali berturut-turut?</p> <p>Siapakah yang dapat memukul bola ke dinding?</p> <p>3. Setiap anak menahan bola pimpongnya dengan sebuah sendok teh.</p> <p>Siapakah yang dapat membawa bola pimpong di atas sendok teh itu dari satu sisi ruangan ke sisi lainnya?</p> <p>Beberapa halangan dibuat dalam ruangan: Siapakah yang membawa bla secara aman (tanpa menjatuhkannya) ke sisi ruangan lainnya? Siapakah yang dapat melakukannya paling cepat?</p>	<p>Perlu diberikan contoh dengan tepat, oleh karena anak-anak cenderung memegang alat pemukul miring, maka mereka memukul bola tidak tegak lurus ke lantai melainkan miring ke arah ruangan</p> <p>Permukaan harus rata dan keras gar bola terpantul (pertama-tama diberi jarak terhadap dinding yang sangat dekat).</p> <p>Tujuan Memperbaiki daya keseimbangan melalui latihan menjaga keseimbangan benda.</p> <p>Tugas handaknya pertama-tama dicoba oleh anak-anak secara perseorangan untuk kemudian diterapkan pada suatu perlombaan.</p>

12.3 Permainan Menjaga Keseimbangan

Alat dan material : karung kecil berisi pasir, seutas tali tambang.

Uraian Kegiatan	Tindakan Didaktis-Metodis
<p>1. Dengan memakai kapur, lantai di seluruh ruangan diberi garis panjang dan pendek tak berurutan. Kita berlari seputar ruangan</p>	<p>Bila berlatih diruang senam, dapat dimanfaatkan garis-garis pembatas permainan bola yang sudah ada dilantai. Selain dengan kapur,</p>

Uraian Kegiatan	Tindakan Didaktis-Metodis
<p>dengan mengusahakan jangan sampai menginjak salah satu garis tersebut.</p> <p>Setiap anak berdiri disamping salah satu garis: Kita lompati garis itu dengan kedua tungkai dan kembali lagi dengan cara yang sama. Siapakah yang dapat melompat bolak-balik berulang kali dengan memakai satu kaki saja? Cobalah melompati garis itu dari samping!</p> <p>Ada kiranya car lain lagi untuk melewati garis-garis dilantai? Pikirkanlah cara-cara baru dan tunjukkanlah kepada teman-teman!</p> <p>Siapakah yang dapat berjalan lurus diatas garis tanpa menyimpang? Dapatkah kalian berjalan mundur juga diatas garis itu?</p> <p>Siapakah yang dapat berjalan maju dan kemudian berputar untuk berbalik arah, tanpa menyimpang dari garis?</p> <p>2. Siapkah yang dapat berdiri diatas satu kaki? Usahakanlah tetap berdiri begitu lama sampai saya berhitung sampai lima.</p> <p>Siapakah yang dapat berdiri diatas satu tungkai, lalu mengangkat tungkai sebelahnya dan merentangkan kedua lengan (timbangan, pesawat terbang)?</p> <p>3. Kita mencoba meneliti tali tambang yang digelarkan dilantai. Dapatkah kalian berjalan mundur</p>	<p>garis dapat dibuat pula dengan pita perekat.</p> <p>Mula-mula garis itu dimanfaatkan untuk membantu anak berorientasi di dalam ruangan. Bagi anak, garis yang ditarik dilantai memiliki fungsi yang sama seperti alat yang diletakkan dilantai (tali, tongkat, gelindingan); Garis itu merupakan rintangan bagi berbagai macam lompatan serta pembatas ruangan bagi aneka permainan meloncat-loncat.</p> <p>Berdiri dari pihak anak-anak muncul gagasan gerak yang ditemukan sendiri, guru hendaknya menampung dan menyambut baik gagasan seperti itu.</p> <p>Tujuan Menguji dan meningkatkan kemampuan menjaga keseimbangan dalam bergerak. Garis-garis berfungsi sebagai sarana kontrol yang memungkinkan anak untuk mengetahui sendiri berhasil tidaknya usaha menjaga keseimbangan, atau dapat diikutinya arah dengan tepat atau tidak.</p> <p>Tujuan Menguji dan meningkatkan kemampuan menjaga keseimbangan statis.</p> <p>Bagi anak yang berusia 3-6 tahun, tugas menjaga keseimbangan sambil berdiri ditempat dan bergerak, masih sangat sulit. Maka pada tahap awal hendaknya diberi kurun waktu yang sangat singkat untuk tugas menjaga keseimbangan ini.</p>

Uraian Kegiatan	Tindakan Didaktis-Metodis
<p>diatas tali ini pula? Siapakah yang dapat meneliti sambil memejamkan mata? Berjalanlah dengan langkah kecil dan meraba-raba dulu dengan telapak kaki, untuk menjaga agar kaki betul-betul menempel diatas tali sebelum melangkah terus.</p> <p>Tali tambang diletakkan dilantai membentuk garis zig-zag. Siapakah yang dapat bergerak maju dari satu “palang” ke “palang” lainnya dengan menginjakannya dengan jantung kaki?</p> <p>4. Kita menaruh karung pasir diatas kepala dan berjalan sekeliling ruangan dengan gaya orang sombong.</p> <p>Kita tetap membiarkan karung pasir diatas kepala. siapakah yang dapat berlari, berjalan mundur atau meloncat tanpa kehilangan karung itu?</p> <p>Kita mencoba duduk dan bangkit kembali dengan membawa karung pasir diatas kepala.</p> <p>Siapa yang dapat menyelesaikan tugas ini tanpa menopangkan telapak tangan?</p> <p>Kita duduk bersila diatas lantai dan mencoba berdiri tanpa jatuhnya karung pasir itu.</p> <p>Siapakah yang dapat melemparkan karungnya dari tangan yang satu ke tangan sebelahnya? Usahkanlah melemparkannya tinggi-tinggi; tetapi karung itu tetap tidak boleh</p>	<p>Latihan menjaga keseimbangan diatas tali tambang mutlak harus dilakukan dengan kaki telanjang, supaya anak-anak dapat meraba dan menjepit tali itu dengan telapak dan jari kaki.</p> <p>“Tali zig-zag” dapat dipakai berlatih oleh beberapa orang anak pada waktu bersamaan:</p> <p>Karung kecil itu dapat dibuat sendiri. Caranya mengisi karung cita berukuran 20x15 cm dengan ½ kg pasir atau batu kerikil halus.</p> <p>Karung pasir berubah bentuk sesuai dengan bentuk kepala, sehingga lebih mudah dipertahankan diatas kepala, dibandingkan dengan alat latihan keseimbangan lain.</p> <p>Karena bentuknya dapat berubah-ubah, karung pasir lebih mudah ditangkap dibandingkan dengan bola.</p>

Uraian Kegiatan	Tindakan Didaktis-Metodis
<p>jatuh ke lantai.</p> <p>Kita menopang karung pasir dengan punggung tangan, lalu mengulurkan tangan. Sekarang dapatkah kalian berjalan sekeliling ruangan, duduk dilantai dan bangkit kembali?</p> <p>Siapakah yang dapat berdiri diatas karung pasir dengan sebelah kaki saja? Berapa lama kalian dapat berdiri begitu, tanpa menginjakkan kaki sebelahnya?</p> <p>Kita berlutut diatas lantai, meletakkan karung pasir di punggung dan merangkak sekeliling ruangan.</p> <p>Permainan : Ditengah ruangan terdapat beberapa bangku. Dengan karung pasir yang diletakkan dipunggung, kita merangkak dari satu sisi ruangan ke sisi seberangnya. Siapakah yang dapat memanjat bangku itu dan sampai disebrang, tanpa kehilangan karung pasirnya.</p>	<p>Untuk mengerjakan latihan menjaga keseimbangan, anak harus memberi konsentrasi dan perhatian penuh. Maka hendaknya jenis alat sering diganti, dan guru memperhatikan pergantian antara lain yang memerlukan usaha sungguh-sungguh, dan permainan santai.</p> <p>Kemampuan yang telah dicapai dapat dimantapkan dengan cara menerapkan bentuk gerakan yang sama dalam situasi yang berlainan.</p> <p>Dalam hal ini tugas menjaga keseimbangan sambil berdiri diatas sebelah tungkai menjadi lebih berat, mengingat permukaan yang diinjak itu tidak rata.</p> <p>Petunjuk Yang penting bukanlah siapa yang bergerak paling cepat dan menjadi orang pertama yang sampai diseberang. Hal yang lebih penting adalah bahwa setiap anak berusaha bergerak sehati-hati mungkin, sehingga pada waktu memanjat pun karung pasirnya tidak jatuh.</p>

12.4 Permainan Berpasangan Dengan Tali

Alat dan material : tali-tali pendek, 1 bola

Uraian Kegiatan	Tindakan Didaktis-Metodis
<p>1. Semua anak duduk membentuk lingkaran; ditengah lingkaran ada seorang anak yang bertugas sebagai pemimpin permainan. Atas petunjuknya, dua anak lain bergandengan tangan dan berlari-lari atau meloncat-loncat sekeliling ruangan. Bila pemimpin permainan memberi aba-aba, kedua anak itu berpisah dan mencari mitra baru dilingkaran tersebut. Permainan ini dapat dilakukan pula, kalau semua anak yang duduk tadi sudah diajak: Setiap kali pemimpin permainan memberi aba-aba, (gong, tepuk tangan dan lain sebagainya) anak-anak berganti mitra permainan.</p> <p>Sebagai ganti pemimpin permainan, kini sebetuk gelindingan menunjukkan waktu untuk pergantian mitra: selama gelindingan yang diluncurkan oleh guru itu masih berputar, semua pasangan bergerak diruangan. Begitu gelindingan jatuh, masing-masing anak mencari mitra baru.</p> <p>Kita mengamati gelindingan bagaimana caranya Bergeraknya? Mula-mula gelindingan berputar dengan cepat sekali, kemudian mulai oleng dan akhirnya bergerak semakin pelan diatas lantai sampai jatuh. Dapatkah kalian meniru gerakan-gerakan dari</p>	<p>Melalui permainan ini anak-anak mem-biasakan berlatih bersama seorang mitra.</p> <p>Dengan adanya penggantian mitra terus-menerus, anak-anak selalu harus menyesuaikan diri kembali dengan mitra yang baru, walaupun untuk waktu yang singkat saja.</p> <p>Tujuan Secara bersamaan dapat mengarahkan perhatian kepada mitra dan kepada pertunjukkan visual; memperhatikan sinyal yang sudah disepakati dan bereaksi dengan tepat; dapat mencapai kesepakatan dengan mitra mengenai cara gerak maju bersama, dan dapat menyahut gagasan gerak dan ritme yang diajukan oleh mitra itu. Sebagai pengganti gelindingan dapat dipakai juga gangsing.</p> <p>Tujuan Tanggap terhadap obyek yang bergerak, mengamatinya dan menerjemahkan sifatnya yang khas menjadi gerakan tubuh sendiri.</p> <p>Petunjuk Kalau tangan disilangkan sekeliling tangkai setelah bertolak dari lantai, kecepatan putar dapat</p>

Uraian Kegiatan	Tindakan Didaktis-Metodis
<p>galindingan yang berputar itu? (sambil duduk, cepat-cepat merapatkan tungkai ke perut, mengangkat kaki dan berputar cepat diatas pantat).</p> <p>2. Beberapa utas tali diletakkan dilantai se-kitar ruangan. Kita berjalan dan berlalui melalui seluruh ruangan dan mencoba untuk sama sekali tidak menginjak tali. Cobalah dengan cara apa kita dapat menghindari atau melompati tali-tali itu.</p> <p>Sekarang cobalah sekali cara sebaliknya : janganlah menghindari tali, melainkan berjalanlah sepanjangnya; bilamana seutas tali telah berakhir loncatlah ke awal tali berikut-nya! Kalian semua mencari mitra, dan cobalah bersama dengannya apa yang diperbuat berduaan dengan seutas tali. Kita pegang tali itu pada kedua ujung, menariknya sangat kencang dan berjalan dengannya dengan melalui ruangan. Dijaga agar anta-ra satu dengan lainnya tetap berjauhan, sehingga tali tidak menjadi kendur! Apa yang dapat kita perbuat kalau kita berpapa-san dengan anak-anak lain (menyelinap dibawah tali mereka, mengitari mereka, melompat tali mereka, tali kita sendiri di-angkat diatas tali mereka dan sebagainya)?</p> <p>Berempat Sepasang anak memegang tali kira-kira setinggi lutut diatas lantai, sepasang lain-nya melampaui atau melompati tali itu, atau merangkak dibawahnya.</p>	<p>ditingkatkan.</p> <p>Luas ruangan terbagi-bagi oleh tali itu, jalan seukur ruangan dipersempit dan dibatasi.</p> <p>Beberapa kemungkinan mengelak dan melompati yang ditemukan oleh anak-anak sendiri dapat ditampung dan diuji-coba bersama dalam kelompok. Guru mengkoordinasikan ide-ide bergerak satu demi satu, dan menunjukkan contoh-contoh yang luar biasa.</p> <p>Pertama-tama ide sendiri untuk permainan bersama supaya dikembangkan dan diuji-coba oleh anak-anak sendiri.</p> <p>Persoalan ini baru diajukan apabila masa-lahnya muncul dalam praktik. Pemecahan soal ini oleh anak-anak (juga yang gagal, apabila talinya kusut tersimpul) diperlihatkan sebagai contoh, dan alasannya dibicarakan apabila terdapat kegagalan.</p> <p>Hendaknya anak-anak menemukan sendiri ketinggian tali yang sesuai untuk masing-masing tugas, begitu pula bagaimana ke-tinggian itu harus diubah agar sesuai dengan kemampuan teman-teman sepermainan</p> <p>Petunjuk Tali itu hendaknya jangan digeser, melainkan dijepit dengan jari-jari kaki dan dijadikan bentuk yang dikehendaki diatas lantai.</p> <p>Tujuan Menenal bentuk-bentuk melalui indera peraba, mengingat-ingat dan dari ingatan dapat menata kembali bentuknya.</p>

Uraian Kegiatan	Tindakan Didaktis-Metodis
<p>3. Kita memegang tali dengan jari-jari kaki dan meletakkan dilantai dalam bentuk tertentu (lingkaran, angka, garis segi-empat dan lain sebagainya).</p> <p>Seorang mitra sepermainan menutup kedua mata pada waktu mitra lainnya membuat sesuatu bentuk dengan tali di lantai. Orang pertama itu mencoba untuk meraba-raba bentuknya.</p> <p>Sebelum ia membuka matanya, bentuk yang tersusun dengan tali itu telah dilebur kembali. Sekrang dari ingatannya ia harus menata kembali bentuk yang telah dirabanya itu. Temannya memeriksa apakah bentuk ditangkap dan disusun kembali secara tepat.</p> <p>Tarik Tambang Berdua Setiap mitra memegang ujung tambang dan mencoba menarik lawan ke arahnya.</p>	<p>Petunjuk Pertama-tama latihan itu diperagakan da-hulu oleh dua anak, sedangkan yang lain-nya melihat. Baru setelah tujuan dan pe-nyelesaian permainan dipahami oleh se-mua anak, latihan itu diuji coba dalam bentuk bermitra.</p> <p>Petunjuk Oleh karena tali itu lebih tipis dari pada tambang, tangan anak-anak cepat terasa sakit waktu menariknya; dibuatnya simpul pada kedua ujung tali akan memberi pegangan yang lebih mantap.</p>

12.5 Pengalan Ruang dan Orientasi Ruang

Alat dan material : 2 utas tali sulap

Uraian Kegiatan	Tindakan Didaktis-Metodis
<p>1. Kita bergerak bebas di dalam ruangan : maju, mundur, kesamping, naik turun.</p> <p>Cara bergerak manakah yang dapat kita lakukan baik untuk maju maupun mundur, ke samping serta naik dan turun (melom-pat, berayun-ayun dan lain-lain)?</p> <p>Guru menyebutkan berbagai arah ruang, dan anak-anak mencoba untuk mengikuti arah itu dalam gerakan (maju-mundur, kanan-</p>	<p>Tujuan Pemahaman pengertian-pengertian arah ruang dan pelaksanaan secara sadar gerak-gerak maju ke semua arah ruang.</p> <p>Pengertian-pengertian maju, mundur dan ke samping pada umumnya telah dikenal anak-anak dan mereka juga dapat mengungkapkannya dalam gerakan. Namun pengertian naik dan turun tidak begitu sering digunakan, dan oleh karena itu untuk sementara juga lebih sukar</p>

Uraian Kegiatan	Tindakan Didaktis-Metodis
<p>kiri, naik-turun).</p> <p>Kita ibarat sebuah bola karet, yang melompat naik ke atas dari lantai dan kembali turun ke bawah, yang bergulir dalam ruangan ke berbagai jurusan.</p> <p>2. Dua utas tali sulap diletakkan ditengah-tengah ruangan. Apa yang dapat dilakukan bersama-sama oleh semua anak dengan tali itu?</p> <p>Tali-tali itu dibentangkan. Kalian menyebar sepanjang sisi dari setiap tali itu sedemikian rupa sehingga di depan dan di belakang masing-masing terdapat tempat.</p> <p>Kita pegang tali itu dengan tangan dan ber-gerak dalam barisan panjang melintasi se-luruh ruangan. Yang pertama dalam baris-an itu setiap kali menentukan lintas ruang dan cara gerak majunya (misalnya berjalan ditepi sepanjang dinding, berjingkrak di te-ngah-tengah ruangan, berlari dalam lengku-ngan melintasi ruangan).</p> <p>Apa yang kita lakukan bilamana berjumpa dengan deretan yang lain? (misalnya: barisan yang satu berdiri di tempat, yang lainnya merangkak dibawah tali mereka, kedua deretan saling melewati atau saling mengitari).</p> <p>Bergeraklah melintasi ruangan dalam garis yang betul-betul lurus. Dapatkah kalian juga berjalan menurut garis zig-zag (berliku-liku) atau menurut lekuknya yang besar? Kelompok manakah yang dapat menempuh</p>	<p>dipertunjukkan. Untuk mengatasi kesulitan itu, guru memberi gambaran konkret: apa yang membumbung diatas, bola yang jatuh kebawah dan sebagainya, atau latihan-latihan gerak yang konkret.</p> <p>Pertama-tama suruhlah anak-anak menguji coba gagasan mereka sendiri dengan tali karet yang elastis itu. Pembatasan satu-satunya: Semuanya harus bersama-sama ikut serta dalam permainan.</p> <p>Agar barisnya tidak menjadi terlalu panjang, kelompok sebaiknya dibagi menjadi dua.</p> <p>Mula-mula deretan itu dapat dipimpin oleh guru namun kemudian salah seorang dari anak-anak itu bagaimana pun juga harus mengambil alih pimpinan, agar mereka sadar akan pergantian arah.</p> <p>Petunjuk Anak-anak diajak menemukan lintas ruang-an secara mandiri dan dirangsang untuk menerapkan berbagai cara gerak maju.</p> <p>Pengenalan pengertian baru tentang arah dan posisi, seperti satu diatas yang lain, satu dibawah yang lain, disekelilingnya, berdampingan.</p> <p>Tujuan Menguasai bentuk lintas ruangan : lurus, melengkung, bersudut, berbentuk lingkaran: pengenalan tata ruang: melintang melalui ruangan, ditengah-tengah ruangan,</p>

Uraian Kegiatan	Tindakan Didaktis-Metodis
<p>jalan melingkar, dan yang manakah dapat menempuh jalan bersudut?</p> <p>3. Kedua tali sulap itu disimpulkan satu sama lain sedemikian rupa sehingga kita dapat membentuk suatu lingkaran besar. Semua anak mencari tempat pada tali itu. Kita kemudian merpat membentuk lingkaran yang kecil sekali; setiap anak berdiri rapat dengan tetang-ganya. Kemudian perbesarlah lingkaran itu dan mundurlah sejauh mungkin oleh sifat lentur talinya.</p> <p>Dalam bentuk lingkaran kita bergerak dalam ruangan. Untuk berjalan seperti itu, bilamanakah kita memperoleh paling banyak tempat, pada lingkaran kecil atau besar?</p> <p>Dapatkah kalian juga membentuk segi empat dengan tali itu? Cobalah menirukan bentuk yang digambar-kan di lantai dengan tali ajaib.</p> <p>Tali ajaib diletakkan diatas lantai dalam berbagai bentuk. Cobalah untuk menelusuri tali dengan mata tertutup. Rabalah dengan telapak kaki secara teliti kearah mana kalian berikutnya harus melangkahakan kaki.</p> <p>4. Dua tali ajaib direntangkan setinggi lutut melintang dalam ruangan. Cobalah apa yang dapat dilakukan dengan tali ajaib itu (misalnya meluncur, merayap, me-rangkak dibawahnya, melompatinya).</p> <p>Tali-tali itu dipegang tinggi-tinggi diatas kepala anak-anak.</p>	<p>di luar.</p> <p>Petunjuk Pengertian juga dinyatakan dengan kata-kata supaya arti yang berbeda dapat disadari dan dapat lebih mudah dicamkan dalam ingatan oleh anak-anak.</p> <p>Tali mempermudah orientasi dalam ruang-an. Setiap anak mendapatkan tempat pada tali yang tetap dipertahankan pula, bila bentuk lingkaran berubah.</p> <p>Memperluas pengertian sempit-lebar, rapat-berserakan.</p> <p>Petunjuk Setiap anak harus mempertahankan tempatnya dalam lingkaran, hanya saja jarak terhadap kedua tetangganya berubah dengan perubahan radius lingkaran</p> <p>Untuk memberi gambaran, se bentuk lingkaran, segi empat, segi tiga atau garis lurus dapat digambar di lantai dengan kapur.</p> <p>Bentuk dari tali itu hanya dapat diraba dengan kaki telanjang.</p> <p>Tujuan Pemekaan taktil</p> <p>Ruang untuk melaksanakan gerakan dibatasi oleh kedua tali itu.</p> <p>Perubahan ketinggian tali memancing sikap dan gerakan yang berlawanan : rendah – tinggi, membungkuk – terentang, serendah lantai – lompatan keatas.</p> <p>Tujuan Penyesuaian gerak dan sikap tubuh terhadap berbagai tingkat</p>

Uraian Kegiatan	Tindakan Didaktis-Metodis
Dicobalah untuk seseorang mungkin menyentuh tali dengan tangan dan kepala (menggeliat, meloncat tinggi, berjinjit, meraih dengan tangan, melenting dengan seluruh tubuh).	horizontal.

12.6 Pemekaan Daya Tanggap

Alat dan material : Beberapa tanbang dan tali

Uraian Kegiatan	Tindakan Didaktis-Metodis
<p>1. Kita berlari melalui seluruh ruangan. Dalam melakukan itu, cobalah pandai-pandai mengelak, sehingga tak seorang anak pun membentur yang lainnya!</p> <p>Bilamana saya memberi isyarat (bertepuk tangan, memukul gendering), kalian mencoba untuk secepatnya tegak berdiri.</p> <p>Kita menyepakati beberapa isyarat baru : 1 x bertepuk tangan berarti tetap berdiri, 2 x bertepuk – duduk, 3 x bertepuk – berbaring di lantai.</p> <p>Siapakah yang sambil berlari dapat tetap mendengarkan beberapa kali saya bertepuk tangan, lalu sesuai dengan itu cepat-cepat duduk, berbaring atau berdiri di tempat?</p>	<p>Tujuan Orientasi dalam ruangan, menyelaraskan gerakan sendiri terhadap gerakan orang lainnya. Berlari bebas dalam ruangan yang sebesar dan sekosong mungkin memberi kesempatan kepada anak-anak untuk bermain-main dengan leluasa memuaskan keinginan bergerak.</p> <p>Tujuan Latihan kemampuan bereaksi; pemekaan dari daya tanggap akustik.</p> <p>Jangan semua isyarat diperkenalkan bersamaan, melainkan secara bertahap permainan dikembangkan dengan isyarat baru, agar daya ingat anak-anak tidak dituntut terlalu banyak.</p> <p>Sebagai pengganti isyarat akustik dapat juga dipakai isyarat visual (misalnya, sehelai kain berwarna, mengangkat dan menu-run lengan).</p> <p>Setelah beberapa kali berlatih permainan, reaksi seorang anak</p>

Uraian Kegiatan	Tindakan Didaktis-Metodis
<p>Santiran Dua orang anak berdiri berhadapan. Se-orang diantaranya membuat suatu gerakan, dan yang lain mencoba menirukannya setepat mungkin (laksana bayangan pada cermin).</p> <p>Siapakah yang juga dapat mengikuti gerak pasangannya laksana bayangan pada cermin dengan tepat, sambil bergerak maju?</p> <p>Siapakah yang dapat berganti menyelinap perlahan-lahan dan berlari sangat cepat?</p> <p>Dicoba agar pada waktu menyelinap sama sekali tidak rebut, sedangkan pada waktu berlari kalian boleh berbuat rebut.</p> <p>Hewan yang manakah menyelinap dan bergerak tanpa bunyi (kucing, harimau), yang manakah bergerak secepat kilat (tikus, kelinci) atau dengan banyak suara (kuda, gajah)?</p> <p>Cobalah untuk menirukan hewan-hewan itu dalam gerakannya. Setiap anak menirukan seekor hewan yang berbeda, dan guru boleh menerka hewan apa yang dimaksudkan itu.</p> <p>2. Beberapa utas tali dibentangkan dilantai. Siapakah yang dapat menjaga keseimbangan diatas tali itu?</p> <p>Dapatkah kalian juga dengan mata tertutup berjalan sepanjang tali itu?</p> <p>Guru meletakkan tali diatas lantai dalam berbagai bentuk yang dapat</p>	<p>pun dapat mengambil alih peran guru dan memberikan isyarat kepada kelompok.</p> <p>Tujuan Perbaikan daya tanggap indera penglihatan. Berlatih menyesuaikan diri dengan gerakan mitra, dapat membimbingnya dengan saran-saran gerakan sendiri.</p> <p>Pertukaran mitra dan perubahan peran yang berulang-ulang selalu memancing usaha penyesuaian yang baru.</p> <p>Tujuan Mengenali kontras antara bersuara keras dan lembut, perlahan-lahan dan cepat, bertindak ragu-ragu dan tegas; dapat mempergunakan kontras itu dalam gerakan.</p> <p>Seorang anak lebih mudah dapat menghayati gambaran yang konkret daripada tugas-tugas gerakan abstrak.</p> <p>Anak-anak diminta untuk mengajukan saran; setiap gagasan diteruskan oleh guru kepada seluruh kelompok.</p> <p>Tujuan Meningkatkan daya tanggap taktil (menyangkut indera peraba), mengalami pengertian dan bentuk-bentuk ruang.</p> <p>Prasyarat : Semua anak berlatih dengan kaki telanjang. Hanya beberapa anak dari kelompok itu dibiarkan berlatih bersama-sama. Yang lainnya menemukan dan meletakkan beberapa bentuk tali yang baru.</p> <p>Masing-masing bentuk dinyatakan</p>

Uraian Kegiatan	Tindakan Didaktis-Metodis
<p>dibeda-beda-kan (garis lurus, lingkaran, ular-ularan, kurva, segi tiga, dan sebagainya). Siapakah yang dengan mata tertutup mengenali bentuk-bentuk itu dengan meraba-rabanya (atau juga dengan kaki sambil berjalan).</p> <p>3. Permainan Kuda Poni</p> <p>Setiap dua orang anak mendapat seutas tali : salah satu bermain sebagai kuda poni, dan yang satu lagi sebagai kusir. Bagian tengah dari tali itu diletakkan diatas bahu poni, dan kedua ujung tali ditarik dibawah ketiak ke belakang poni dan dipegang oleh kusir. Kedua poni dan kusir itu berlari, berderap dan mencongklang melalui seluruh ruang-an.</p> <p>Sang kusir dapat menunjukkan arah dengan ringan-ringan menarik ujung kanan atau kiri dari tali. Juga dengan mendetak-kan lidah atau dengan suara-suara lain yang disepakati sebelumnya, cara gerak-maju atau arah berlarnya dapat diubah. Dengan bertukar peran, setiap anak dapat beberapa kali bermain sebagai poni dan kusir.</p>	<p>secara lisan: bentuk-bentuk bulat, bersudut, lurus, lengkung. Tugas ini memerlukan konsen-trasi dan daya tahan. Oleh karena itu latihan ini hendaknya selalu dilakukan sesudah diberi kesempatan bermain-main dengan gaduh dan bergerak dengan bebas.</p> <p>Yang penting adalah pergantian antara latihan yang melelahkan dan pemberian tugas yang santai. Tahap-tahap bergerak dan ketenangan hendaknya silih berganti, agar konsentrasi ke kelompok dapat dipeli-hara.</p> <p>Juga disini penyelarasan gerakan sang “kusir” dan sang “poni” menjadi tujuan utama.</p> <p>Guru dapat mengintensifkan kegiatan ber-jingkrak-jingkrak dan mencongklang melalui bertepuk tangan atau melalui iringan musik.</p> <p>Pada pengulangan selanjutnya dapat digunakan musik untuk mengiringi dan menunjang gerakan. Iringan musik oleh guru atau penggunaan kaset.</p>

12.7 Menari Mengikuti Iringan Musik

Alat dan material : Alat pemutar kaset, kaset audio dengan lagu atau tarian kanak-kanak

Uraian Kegiatan	Tindakan Didaktis-Metodis
<p>1. Siapakah yang dapat bergerak melalui ruangan tanpa sedikitpun mengeluarkan suara.</p>	<p>Kontras-kontras sederhana hendaknya ditampung dan diperagakan dalam gerakan.</p>

Uraian Kegiatan	Tindakan Didaktis-Metodis
<p>Cobalah kalian sekarang bergerak sedemikian rupa sehingga dari luar di depan pintu orang pun dapat memperdengarnya!</p> <p>Kita mengendap-endap melintasi ruangan. Sekarang kita lari secepat mungkin.</p> <p>Dapatkah kita pada waktu mengendap-endap pun membuat kegaduhan, dan sebaliknya pada waktu berlari sama sekali tidak berbuat rebut?</p> <p>Kita bergerak bebas dalam ruangan (jarak satu dengan yang lainnya berjauhan); pada suatu isyarat kita berkumpul berdekatan. Dicoba agar kalian berdiri begitu rapat sehingga saling bersentuhan!</p> <p>Dapatkah kalian juga sekarang bersama-sama bergerak maju (dengan tetap mempertahankan kontak tubuh)?</p> <p>Kita berganti-ganti antara pembentukan kelompok dan pergerakan bebas dalam ruangan, sesuai dengan isyarat yang diberikan dengan gendang.</p> <p>2. Dua orang anak memakai suara menurunkan bunyi dari bermacam-macam hewan; yang lainnya mencoba menerka hewan apa yang ditirukan itu memperagakan gerakan hewan bersangkutan. Contoh : Suara “lenguh” yang ditarik panjang-panjang – sapi yang lamban. Meniup peluit dan bersiul – burung-burung yang mengibas-ngibas. Menyalak melengking – anjing</p>	<p>Pengertian yang berlawanan, cepat – lambat dan gaduh – tenang pling mudah diterapkan oleh anak-anak dalam tugas gerak.</p> <p>Peralihan dari mengendap-endap ke berlari bagi anak-anak juga berarti peralihan antara ketegangan dan kelonggaran.</p> <p>Isyarat akustik dapat diberikn oleh guru dengan genta kecil atau gendang. Dengan gendang juga dapat diiringi gerakan-gerakan di dalam dan di luar kelompok. Diberikan iringan suara yang bersifat kontras dan dengan jelas dapat dibeda-bedakan.</p> <p>Contoh-contoh dibicarakan, bila perlu diperbaiki, dengan anak-anak. kelompok yang sedang bergerak juga disuruh menemukan bunyi hewan yang baru. Dintunjukn keterikatan antara kontras gerak dan suara: Suara deba yang dihela panjang – gerakan-gerakan mengangkat yang lamban; Bunyi melengking yang tajam – gerakan-gerakan kaku yang cepat.</p>

Uraian Kegiatan	Tindakan Didaktis-Metodis
<p>kecil yang loncat kian kemari. Menguak dengan nada suara rendah – katak yang melompat-lompat.</p> <p>Apakah juga ada tanamn dan benda-benda, yang dalam situasi tertentu menimbulkan bunyi (misalnya sebatang pohon yang menderu krena angin)?</p> <p>Setiap anak mengumpamakan dirinya sebagai seekor hewan atau sesuatu benda, yang suara dan gerakannya dapat bersamaan ditirukan.</p> <p>Bagaimanakah sikap tubuh kalian, apabila sedang bersedih hati? Bagaimanakah gerakan-gerakan kalian apabila kalian bergembira?</p> <p>Dengan gerakan-gerakan kita mengumpamakan seseorang yang :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Merasa Jengkel - Bergembira - Mempunyai Permasalahan - Terlalu banyak minum alcohol (mabuk) - Merasa Ketakutan - Sangat sukaria <p>3. Sebuah kaset rekaman musik di main-kan. Cobalah untuk menari mengikuti musik itu! Coba lakukan beebberapa bentuk gerak yang sesuai dengan musik (berjalan, berlari, berjingkrak, berlompatan, berputar). Gerakan manakah yang paling tepat menyesuaikan diri dengan irama musik itu? Berjingkraklah seorang diri, bersama mitra tau dalam kelompok kecil!</p> <p>Kita duduk bersama dan hanya mendengarkan musik. Dicoba</p>	<p>Tujuan Dengan suara dan gerakan sendiri dapat bereksperimen dan mencipta; dapat mengalihkan kegaduhan dan suara ke dalam gerakan.</p> <p>Tujuan Dapat mengembangkan dan mewujudkan gagasan gerak yang orsinal.</p> <p>Berbagai suasana perasaan hendaknya dinyatakan melalui sikap tubuh dan gerakan tubuh.</p> <p>Petunjuk Juga merangkum ekspresi muka dan gerakan tubuh dalam menunjukkan situasi perasaan dan cara tingkah laku.</p> <p>Tujuan Menguji-coba dan memperluas kemampuan ekspresi mimik, gerak tangan dan gerak tubuh.</p> <p>Pilihlah sesuatu musik yang “riang” yang menantang anak-anak untuk bergerak.</p> <p>Tujuan Dapat bergerak mengikuti irama yang disajikan.</p> <p>Melalui kegiatan bertepuk tangan, anak-anak sadar akan irama musik. Mereka dapat dianjurkan juga untuk secara mandiri menemukan cara mengiringi musik itu (menepukkan tangan pada lantai, mengentakkan kaki dan sebagainya).</p>

Uraian Kegiatan	Tindakan Didaktis-Metodis
<p>untuk bertepuk tangan mengikuti irama musik. Barang siapa yang mengenal lagunya juga dapat turut bernyanyi.</p> <p>Bilamanakah pada musik itu terdapat istirahat? Setiap kali datang istirahat kita singkat-singkat bertepuk tangan.</p> <p>Sekelompok anak tetap duduk di lantai dan meneruskan bertepuk tangan mengikuti irama. Anak-anak yang lainnya mengistirahatkan tangan dan berjingkrak satu dibelakang yang lainnya dalam suatu barisan melalui ruangan.</p> <p>Seluruh kelompok bebas menari dalam ruangan. Cobalah untuk menguji berbagai bentuk berjingkrak : berjingkrak ditempat, berputar pada waktu berjingkrak, dan sebagainya!</p> <p>Bila guru memberi isyarat, semuanya berkumpul dan suatu lingkaran (berpegangan tangan), dan meneruskan menari dalam bentuk lingkaran.</p> <p>Selama tahap tarian yang bebas, kita memikirkan kemungkinan yang baru untuk bergerak menurut irama musik (putaran, lompatan, congklng), semua mencoba berjingkrak dalam bentuk lingkaran dan bersamaan dengan itu menyesuaikan diri dengan kelompok.</p>	<p>Tujuan Dapat mengenali pola susun musik pada tarian.</p> <p>Sikap gerak sendiri bukan hanya harus disesuaikan dengan musik, namun juga dengan sikap kelompok</p> <p>Petunjuk Kelompok-kelompok disuruh sering kali berganti, agar setiap pemberian tugas, (gerakkan mengikuti irama musik dan iringan melalui tepuk tangan) dapat dilatih berkali-kali.</p> <p>Tujuan Dapat menganekaragamkan gerakan menurut aspek-aspek ruangan, waktu dan bentuk; menempati bentuk-bentuk ruangan yang ditugaskan (lingkaran, ular-ularan, barisan), dapat membubarkannya dan menemukannya kembali.</p> <p>Dalam bentuk lingkaran itu guru turut untuk dapat mengkoordinasikan cara mengikuti jalan ruangan yang acapkali masih sukar bagi anak-anak.</p>

12. Menyelam dan Meluncur Dalam Air.

Alat dan material: beberapa tongkat, seutas tali ajaib

Uraian Kegiatan	Tindakan Didaktis-Metodis
<p>1. Permainan Bebas dalam Air</p> <p>Permainan Menangkap Guru menangkap anak-anak; barang siapa menyelam dengan kepala di bawah air tidak boleh ditangkap. Beberapa anak mengambil alih peranan penangkap. Mereka diberi tanda dengan memakai tudung mandi merah. Siapa yang tertangkap akan memperoleh angka hukuman, namun sekalipun demikian ia selanjutnya masih dapat ikut serta dalam permainan.</p> <p>2. semua anak mencari suatu tempat di tepi kolam: dengan kedua tangan kita pegang erat-erat tepi kolam (muka pada tepi) dan kuat-kuat menggerakkan tungkai turun dan naik.</p> <p>Kita mengambil posisi merangkak. Dengan merentangkan legan dan menumpukan kedua tangan pada anaktangga, kita berjalan kesamping. Kedua tungkai sedapat mungkin diangkat tinggi-tinggi ke belakang.</p> <p>Dapatkah kalian melaksanakan latihan ini juga dengan muka dan perut yang dikeataskan dan tangan yang bertumpu ke belakang? Siapakah yang dapat menaiki dan menuruni tangga dengan berpijak pada tangan? Dengan cara apalagi kita dapat menunjang terapungnya</p>	<p>Contoh-contoh jam latihan yang dikemukakan berikut ini sudah didahului oleh beberapa satu latihan, yang di dalamnya menonjolkan pembiasaan terhadap air. Jika disini guru dapat bertolak dari rasa keamanan di dalam air yang sudah berkembang pada anak-anak.</p> <p>Apa yang dipelajari hingga sekarang (menyelam, mengeluarkan napas di dalam air, bergerak maju di dalam air) diulangi dan di perkuat dalam suatu permainan.</p> <p>Permainan di dalam air seharusnya selalu memberi kesempatan pada semua anak untuk terus menerus bergerak, oleh karena dengan menganggur dan menunggu dapat dengan mudah ditimbul bahaya menurunnya suhu badan.</p> <p>Petunjuk Kedua lengan dibiarkan terlentang, sehingga tubuh tidak menggantung ke bawah, melainkan mengambil posisi yang horizontal.</p> <p>Sekiranya pada kolam renang tidak terdapat jenjang-jenjang tangga, maka latihan-latihan ini juga dapat dilakukan dalam air dengan kedalaman lebih kurang 30 cm.</p> <p>Pertanyaan Kepada Anak-Anak Mengapa diluar air tungkap tetap terletak dilantai apabila kita bergerak ditas tangan, dan mengapa kaki tertarik ke atas di dalam air?</p>

Uraian Kegiatan	Tindakan Didaktis-Metodis
<p>ke atas kedua tungkai? (dengan ringan-ringan menggerakannya naik-turun).</p> <p>Kita berpegangan dengan membentuk sebuah lingkaran besar. Setiap anak kedua perlahan-lahan merebahkan diri diatas punggung (pegangan tangan dipertahankan).</p> <p>Rentangkanlah tubuh supaya nampak panjang dan lurus. Sekarang periksa apakah kalian dapat melihat ujung kaki. Siapakah yang dapat menelungkup?</p> <p>Komidi-Putar Air Dalam lingkaran kita berputar semakin cepat, sampai di dalam air timbul sesuatu pusaran besar. Pusaran itu akan mengangkat kita lebih lanjut bila kita merebahkan diri diatas punggung atau perut.</p> <p>3. Setiap dua orang anak memegang sebuah tongkat. Yang seorang bergantung dengan kedua tangan pada tongkat itu di ditarik melalui air oleh mitranya.</p> <p>Cobalah untuk mengeluarkan napas ke dalam air dan hanya ketika menarik napas mengangkat kepala.</p> <p>Guru menarik sebuah tongkt panjang melalui air, yang secara bersamaan dapat digantungi oleh beberapa anak. Apabila semua anak mengayuh dengan tungkai, kelompok akan maju lebih cepat.</p>	<p>Tujuan Mengalami daya angkat air di dalam gerakkannya sendiri.</p> <p>Berlatih dalam kelompok besar mempunyai keuntungan bahwa anak-anak dapat saling memperhatikan. Peranan silih berganti agar anak yang berdiri tidk kedinginan.</p> <p>Pengalaman bahwa air itu mengangkat tubuh adalah satu diantara prasyarat terpenting untuk mempelajari berenang.</p> <p>Pertama-tama, seperti pada penugasan terdahulu, hanya setiap anak kedua yang disuruh terapung, yang lainnya terus berjalan dalam bentuk lingkaran. Baru setelah rasa aman di dalam air pada anak-anak itu sudah begitu besar, sehingga mereka tidak lagi memerlukan dukungan, maka semuanya dapat bersamaan berbaring danl “pusaran air”.</p> <p>Petunjuk Tongkat jangan ditekan ke bawah melainkan hanya ringan-ringan meletakkan tangan, lengan tetap direntangkan.</p> <p>Sang mitra belajar mundur dan harus memperhatikan agar jangan sampai terjadi tabrakan dengan pasangan lain. Sudah pada meluncur secara pasif, dimintakan perhatian untuk cara bernapas yang benar agar anak-anak tidak menahan napas dan terus menerus mengangkat kepala diatas air.</p> <p>Menggerakkan tungkai ke atas dan ke bawah membantu tenaga penggerak dan merupakan latihan persiapan kea rah gerakan tungkai</p>

Uraian Kegiatan	Tindakan Didaktis-Metodis
<p>4. Seutas tali dirantangkan ditengah-tengah kolam renang. Kita berjalan (berlari) dari tepi kolam yang satu ke tepi seberangnya, dan menyelam dibawah tali itu.</p> <p>Tali pada jarak satu meter ditepi kolam direntangkan diatas permukaan air: Siapakah yang dapat dengan satu tungkai menolak dari dinding kolam dan melintasi tali, lalu menyelam dalam air?</p> <p>Lompat “ikan lumba-lumba” (dengan lengan dan kepala lebih dahulu) melintasi tali: Siapakah yang dapat paling lama tinggal berbaring dipermukaan air?</p> <p>Permainan Penutup “pertempuran semprotan” Setiap kelompok anak berdiri pada kedua sisi dari tali itu. Kita saling bersemprotan dengan air.</p>	<p>pada renang gaya bebas.</p> <p>Jarak antara tali dan permukaan air hendaknya tahap demi tahap diperkecil, sehingga padanya penyelaman sempurna oleh anak-anak menjadi syarat.</p> <p>Pada waktu meluncur aktif, tubuh harus terentang di dalam air.</p> <p>Petunjuk Kepala diantara dua lengan yang menjulur, membiarkan muka dalam air.</p> <p>Disinipun hendaknya diperingatkan bahwa selama meluncur, napas harus dihembuskan ke dalam air.</p> <p>Anak-anak yang takut acapkali tidak mau ikut serta dalam “pertempuran semprotan”. Selama permainan “pertempuran” itu mereka hendaknya dapat bebas menyibukkan diri.</p>

DAFTAR PUSTAKA

- Dockett S dan Flead, Marilyn. (2000). *Play and pedagogy in early childhood*. Australia : Harcourt
- Hurlock, Elizabeth B. (2005). *Perkembangan Anak Jilid II-Edisi ke 6*. Jakarta: Erlangga
- Nancy Mac Phee Bower, & M. Nancy Bower (1998). *Adventure Play* 1st Edition. Project Adventure Inc.; 1 edition
- Penelope A Portman (1994). *Play right: A manual of creative movement and ball handling activities developmentally appropriate for the preschool and early elementary age child*. USA: Ball State University
- Roger Caillois (2001). *Man, Play and Games*. Illinois: University of Illinois Press; Reprint edition
- Sudono, Anggani. (2000). *Sumber Belajar dan Permainan PAUD*. Jakarta: Grasindo
- Sujiono, Yuliani Nurani. (2010). *Bermain Kreatif Berbasis Kecerdasan Jamak*. Jakarta: PT Indeks
- Sugianto, (1995). *Bermain dan Permainan*. Jakarta: DEPDIKBUD Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Wirth, Marian, Patricia Stemmler, Verna Stassevitch, Rita Shotwell (1983). *Musical Games, Fingerplays, and Rhythmic Activities for Early Childhood*. New York: Parker Publishing Company

Sumber Internet:

- Yenni, (2012). *Teori Bermain Kognitif*:<http://yenniagu.blogspot.com/2012/11/teori-bermain-kognitif.html> (Akses: 29 April 2016)
- Waroka, Widya. 2012. *Bermain dan permainan*:<http://widyawarokaa.blogspot.com/2012/12/bermain-dan-permainan.html> (Akses: 29 April 2016)
- Pengertian Bermain Menurut Para Ahli,
<http://www.lepank.com/2012/07/pengertian-bermain-menurut-beberapa-ahli.html> (Akses: 29 Agustus 2016)