

**MODEL *WARMING UP* OLAHRAGA
BERBASIS PERMAINAN**

Undang-undang Republik Indonesia Nomor 19 tahun 2002 tentang Hak Cipta

Lingkup Hak Cipta

Pasal 2

1. Hak Cipta merupakan hak eksklusif bagi Pencipta atau Pemegang Hak Cipta untuk mengumumkan atau memperbanyak Ciptaannya, yang timbul secara otomatis setelah suatu ciptaan dilahirkan tanpa mengurangi pembatasan menurut peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Ketentuan pidana

Pasal 72

1. Barangsiapa dengan sengaja atau tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 ayat (1) atau Pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp. 1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp. 5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).
2. Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu Ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau Hak Terkait sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp. 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

MODEL *WARMING UP* OLAHRAGA BERBASIS PERMAINAN

**Robby Kurniawan
Eko Prabowo**



EL-MARKAZI
PUBLISHERS OF YOUR FAVORITE BOOKS

**MODEL *WARMING UP* POLAHRAGA
BERBASIS PERMAINAN**

Penulis :
**Robby Kurniawan
Eko Prabowo**

Desain Cover :
Arih Wijaya

Tata Letak :
Elmarkazi

Ukuran :
viii, 82 hlm, Uk: 14,8 cm x 21 cm

ISBN : 978-623-6584-84-2

Cetakan Pertama :
Oktober 2020

Hak Cipta 2020, Pada Penulis

Isi diluar tanggung jawab percetakan

Copyright © 2020 by Elmarkazi Publisher
All Rights Reserved

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau
memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
tanpa izin tertulis dari Penerbit.

PENERBIT ELMARKAZI
Anggota IKAPI

Jl.RE.Martadinata RT.26/05 No.43 Pagar Dewa,
Kota Bengkulu, Provinsi Bengkulu 38211

Website: www.elmarkazi.com dan www.elmarkazistore.com

E-mail: elmarkazipublisher@gmail.com

PRAKATA

Puji Syukur kehadirat Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* atas rahmat dan karunia-Nya sehingga buku dengan judul **Model *Warming Up* Olahraga Berbasis Permainan** dapat terselesaikan dengan baik. Harapan penulis, buku ini bisa memberikan manfaat bagi guru, dosen, dan pelatih olahraga dalam membuat aktivitas *warming up* atau pemanasan dalam aktivitas keolahragaan bagi semua kelompok umur.

Pengembangan materi dapat disesuaikan dengan tingkat dan tujuan utama dalam aktivitas keolahragannya serta karakteristik siswa dan sarana prasarannya. Semoga buku ini dapat menjadi referensi bagi pihak yang membutuhkan.

Akhirnya, penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang sudah membantu dalam penyusunan buku ini.

Jakarta, 2020

Penulis

DAFTAR ISI

Prakata	v
Daftar Isi.....	vii
Hakikat <i>Warming Up</i> dalam Olahraga.....	1
Hakikat Permainan	7
Model <i>Warming Up</i> Olahraga Berbasis Permainan.....	13
1. <i>Take & Run From Twister</i>	13
2. Maling Kemalingan	15
3. Balap Buaya	18
4. Kejar Balik.....	19
5. <i>Up Down Cone</i>	21
6. Hitam Hijau.....	23
7. Lari <i>Bowling</i>	25
8. <i>Tic Tac Toe</i>	27
9. Menjala Ikan.....	29
10. Lari Angkut	31
11. <i>Shooter Leg</i>	33
12. Bola Setan	35
13. Gobak Sodor/Galasin.....	37
14. Lampu Lalu Lintas	39
15. Lari Estafet	40
16. Lompat Estafet.....	42
17. <i>Shoot The Ball With The Ball</i>	43

18. Lari Warna-Warni Lurus.....	45
19. Lari Warna-Warni Silang	47
20. <i>Contact Ball</i>	48
21. Ular Buta.....	51
22. Kepala Pundak Lutut Cone	53
23. Kucing 3 Warna	55
24. <i>Hula Hoop</i> Sepatu (Individu)	57
25. <i>Hula Hoop</i> Sepatu (Tim)	59
26. <i>Fotely</i>	62
27. <i>Handball</i> 3 Langkah	64
28. Lempar <i>Hula Hoop</i>	66
29. Sepakbola 3 Gawang	68
30. Berguling Estafet	69
Penutup	73
Daftar Pustaka	75
Biografi Penulis	79

HAKIKAT WARMING UP DALAM OLAHRAGA

Olahraga harus dilakukan secara teratur agar manfaatnya bisa dirasakan dengan maksimal. Syafrudin dkk. (2011: 158) menyatakan olahraga secara teratur dapat dilakukan dengan memperhatikan hal berikut.

1. Latihan olahraga sebaiknya sebelum makan atau 2 jam setelah makan
2. Luangkan waktu sebelum dan sesudah pelatihan untuk pemanasan dan pendinginan
3. Targetkan latihan 3-5 kali setiap minggu
4. Pilih jenis latihan yang dapat nada nikmati dan ajaklah teman-teman untuk latihan bersama, sehingga kegiatan olahraga menjadi acara yang menyenangkan dan selalu diharapkan.

Warming Up atau yang kita sebut sebagai pemanasan merupakan tahapan kegiatan yang dilakukan anak-anak dalam suatu pembelajaran olahraga. Pemanasan berperan sangat penting bagi anak-anak, sebelum masuk dalam kegiatan inti ketika mengikuti pembelajaran. Menurut Joe Luxbacher

(2004:1) menyatakan bahwa pemanasan berguna untuk menghangatkan suhu otot, melancarkan peredaran aliran darah dan memperbanyak aliran oksigen ke dalam tubuh, memperbaiki kontraksi otot dan kecepatan gerakan refleks, dan juga untuk mencegah kejang otot. Selain itu, pemanasan juga akan membuat sistem organ seperti paru-paru dan jantung dapat bekerja dan terlatih dengan baik. Adi D. Tilong (2018: 162) berpendapat jenis olahraga yang baik untuk paru-paru adalah yang berupa lari, lompat, dan gerakan yoga.

Pemanasan merupakan persiapan aktivitas pertama dari latihan olahraga Len Kravits (1997: 142). Hal ini sama seperti yang dikemukakan Alter (1996: 16) yang menerangkan bahwa dengan melakukan latihan atau pemanasan diharapkan dapat memberikan penyesuaian pada kondisi tubuh atlet dari keadaan istirahat sebelum melakukan aktivitas olahraga dan pemanasan juga diharapkan dapat memperbaiki penampilan atlet dan dapat mengurangi risiko cedera. Menurut Rusli Lutan (2000: 21) tujuan pemanasan adalah:

- 1) Menyiapkan siswa agar segera menyiapkan diri dengan tugas ajar,
- 2) Merangsang fungsi organ tubuh agar siap melakukan kerja fisik yang lebih berat,
- 3) Merengangkan otot dan tali sendi sehingga bahaya cedera otot atau sendi dapat dihindari. Bentuk- bentuk pemanasan yang menarik dapat dikemas dalam sebuah permainan.

Menurut Agus Mahendra (2001: 128) bahwa ketika anak-anak melakukan pemanasan yang menarik, dapat diduga bahwa secara fisik dan mental anak akan siap untuk mengikuti pembelajaran. Kesiapan mereka ditandai oleh semangat mereka yang meningkat naik akibat kegiatan pemanasan. Selanjutnya, menurut Gabbard (1987: 368) bahwa dalam memilih sebuah permainan perlu memperhatikan poin-poin yang harus diterapkan. Poin-poin tersebut di antaranya:

- 1) Permainan harus bersifat menyenangkan,
- 2) Permainan harus menyediakan aktivitas untuk semua anak secara maksimal,
- 3) Meningkatkan pengembangan keterampilan gerak yang dibutuhkan dan/atau mengembangkan serta memelihara kebugaran, dan
- 4) Mencakup keseluruhan peserta dan bukan pengurangan peserta permainan

Menurut Farida Mulyaningsih, dkk. (2009: 34) juga menerangkan bahwa tujuan dari pemanasan adalah:

1. Meningkatkan suhu tubuh,
2. Memenuhi hasrat bergerak anak, yang sebelumnya duduk berjam-jam di bangku sekolah,
3. Membawa/menyiapkan panas badan anak yang optimal, untuk menerima latihan yang berikutnya,
4. Membawa jiwa dan rasa anak kepada suatu pelajaran pendidikan jasmani,

5. Menghindari unsur cedera.

Setelah melihat pemaparan di atas, maka penulis dapat menyimpulkan bahwa pemanasan atau perengangan sebelum melakukan aktivitas olahraga itu sangatlah dibutuhkan oleh tubuh. Karena, jika pemanasan tidak dilakukan, maka akan memberikan dampak yang sangat besar. Contohnya, otot tidak siap dan kaku, kram, kurang percaya diri (*nerveus*), dan dampak yang lebih parah lagi adalah risiko cedera sangat besar.

Waktu untuk melakukan pemanasan sebaiknya disesuaikan dengan kemampuan fisik dan kondisi yang ada. Namun, akan lebih baik jika pemanasan dilakukan secara intensif untuk meningkatkan suhu tubuh, sehingga menyebabkan tubuh berkeringat dan jangan sampai dilakukan secara berlebihan sehingga menyebabkan kelelahan. Berbeda jika cuaca dingin. Pemanasan dapat dilakukan dengan lebih intensif lagi.

Bentuk dari pemanasan sebenarnya sangatlah banyak. Hal ini karena pemanasan disesuaikan dengan olahraga atau aktivitas fisik yang akan dilakukan. Beberapa contoh pemanasan dapat dilakukan dengan berlari-lari kecil/joging, pemanasan statis, pemanasan dinamis, atau bisa juga melalui bentuk-bentuk permainan sederhana, dan masih banyak lagi yang lainnya. Intinya dalam pemanasan harus mengandung unsur-unsur yang menyenangkan, mudah, semangat, dan

membuat siswa tertarik dengannya, sehingga dengan begitu siswa akan semangat dalam mengikuti pelajaran atau aktivitas olahraga berikutnya.

HAKIKAT PERMAINAN

Strategi mengajar masing-masing memiliki kelebihan dan kelemahan tersendiri. Guru dituntut harus dapat kreatif dan mampu melakukan pengamatan dengan baik, sehingga tepat dalam menerapkan suatu strategi mengajar ke dalam proses pengajaran pendidikan jasmani di sekolah yang sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan dari siswa tersebut, sehingga proses pembelajaran berjalan dengan baik dan lancar dan tujuan dari proses pembelajaran tersebut tercapai dengan baik. Menurut Pangrazi (1989: 487) apabila seorang guru dalam memilih dan mengevaluasi sebuah permainan yang akan diberikan kepada anak, perlu memperhatikan beberapa hal di antaranya keterampilan yang diperlukan, jumlah anak yang ikut atau berpartisipasi, kompleksitas, panjangnya/lamanya permainan, dan kemajuan.

Sukintaka (2007: 7) di dalam bukunya menjelaskan mengenai sifat bermain, yaitu:

- 1) Bermain merupakan aktivitas yang dilakukan dengan sukarela atas dasar rasa senang.

- 2) Bermain dengan rasa senang, menumbuhkan aktivitas yang dilakukan secara spontan.
- 3) Bermain dengan rasa senang, untuk memperoleh kesenangan, menimbulkan kesadaran agar bermain dengan baik perlu berlatih, kadang-kadang memerlukan kerjasama dengan teman, menghormati lawan, mengetahui kemampuan teman, patuh pada peraturan, dan mengetahui kemampuan dirinya sendiri.

Gabbard (1987: 368) menyatakan bahwa diperlukan beberapa tambahan sebagai petunjuk dan pertimbangan dalam memilih permainan, yang di antaranya:

- 1) Penggunaan kemajuan permainan, dari bentuk permainan yang kecil kemudian ke sebuah tim permainan,
- 2) Ketika melakukan pemilihan permainan, diperlukan peningkatan/kemajuan jumlah dan kompleksitas peraturan serta strategi,
- 3) Menggunakan situasi permainan untuk evaluasi dan meningkatkan perilaku afektif dan juga kecakapan keterampilan gerak,
- 4) Keamanan harus sebagai dasar yang harus dipertimbangkan,
- 5) Tempatkan anak ke dalam sebuah formasi dan buatlah petunjuk bila dimungkinkan,

- 6) Meskipun partisipasi sangat ditekankan, jika partisipasi anak perlu dikurangi, disarankan hanya satu atau dua putaran, dan
- 7) Hindari penekanan yang berlebihan dalam sebuah kompetisi.

Bermain dapat mengembangkan kemampuan lain yang dimiliki oleh anak. Salah satunya ialah anak dapat menunjukkan keterampilan gerak mereka selama mengikuti permainan, sehingga dapat diketahui anak tersebut berbakat dalam kegiatan olahraga. Fungsi kegiatan bermain pada anak ialah *mastery play*, sesuai dengan pendapat Mayke S. Tedjasaputra (2006: 31) yaitu sebagian besar kegiatan bermain pada anak disebut sebagai *mastery play* atau bermain untuk menguasai keterampilan tertentu, karena kegiatan tersebut dapat merupakan latihan bagi anak untuk menguasai keterampilan-keterampilan yang baru baginya melalui pengulangan-pengulangan yang dilakukan anak.

Bermain dapat diartikan sebagai suatu kegiatan yang dilakukan dengan mempergunakan atau tanpa mempergunakan alat yang menghasilkan pengertian, memberikan informasi, memberikan kesenangan, dan dapat mengembangkan imajinasi anak. Di dalam bermain, seorang anak memberikan batasan-batasan. Batasan tersebut antara lain batasan tempat dan waktu serta mengikuti aturan dan tujuan-tujuan yang dinyatakan dengan kesepakatan bersama.

Bermain dapat digunakan untuk membantu anak dalam mengembangkan potensi fisik, kognitif, sosial, dan emosi bukan sekadar pada aspek psikomotor saja melainkan lebih kompleks untuk pengaruh bermain. Ada beberapa pengaruh dalam bermain yang disimpulkan oleh Furqon (2006: 4) dalam perkembangan anak, yaitu:

- 1) Pengembangan keterampilan gerak,
- 2) Perkembangan fisik dan kesegaran jasmani,
- 3) Dorongan berkomunikasi,
- 4) Penyaluran bagi energi emosional yang terpendam,
- 5) Penyaluran bagi kebutuhan dan keinginan,
- 6) Sumber belajar,
- 7) Rangsangan bagi kreativitas,
- 8) Perkembangan wawasan diri,
- 9) Belajar bermasyarakat, dan
- 10) Perkembangan kepribadian.

Pendekatan bermain adalah suatu proses atau cara penyampaian pembelajaran dalam bentuk bermain tanpa mengabaikan materi inti untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Permainan yang dimaksudkan di sini adalah permainan kecil yang materinya disesuaikan dengan standar kompetensi dalam kurikulum. Pendekatan bermain memberikan kebebasan kepada siswa untuk bergerak yang akan merangsang anak melakukan gerakan yang diperintahkan sesuai materi yang akan diberikan. Sesuai dengan penjelasan

dalam buku Julia C. Biskop dan Mavis Curtis yang diterjemahkan oleh Agustina R. E. (2005: 14) bahwa anak-anak dapat secara aman bereksplorasi dan bereksperimen, karena mereka merasa aman dan percaya diri di arena bermain.

Terkait hal di atas, jelas bahwa penerapan pendekatan bermain tersebut merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dalam pelaksanaan proses belajar pendidikan jasmani dan kesehatan yang memiliki fungsi dengan tujuan yang sama, yaitu sebagai suatu cara memudahkan siswa dalam belajar serta agar pelaksanaan kegiatan belajar mengajar dapat berjalan secara efisien dan efektif yang pada akhirnya prestasi dan hasil belajar dapat dicapai secara optimal. Oleh karena itu, permainan apapun yang dilakukan akan menuntut pesertanya untuk bergerak cepat dan bersifat terus-menerus. Pengaruh yang ditimbulkan oleh si anak, akan berkembangnya kemampuan dalam hal kecepatan dan kekuatannya, serta tidak kalah pentingnya adalah kelincahan dan daya tahannya, termasuk daya tahan kecepatan (*speed endurance*). Dengan melakukan pendekatan bermain, peserta didik akan merasa senang, gembira, aktif, dan tidak merasa cepat bosan, sehingga proses pembelajaran berjalan dengan baik dan benar dan tujuan dari pembelajaran bisa tercapai dengan baik dan benar.

MODEL WARMING UP OLAHRAGA BERBASIS PERMAINAN

1. Take & Run From Twister

Permainan ini dimainkan oleh 2-4 tim dengan setiap tim berisi minimal 3 pemain. Dalam permainan ini setiap pemain berlomba mengumpulkan benda (poin) yang sudah ditentukan di dalam area permainan. Dalam permainan ini ada satu juri yang berdiri tepat di tengah area permainan dengan memegang bola yang diikatkan dengan sebuah tali. Juri tadi melakukan gerakan memutar bola tersebut dengan berpegang ke tali dengan jarak secara acak. Setiap pemain yang mengumpulkan benda (poin) harus berusaha menghindari bola dan tali yang digerakkan oleh juri tadi dalam mengumpulkan poin.

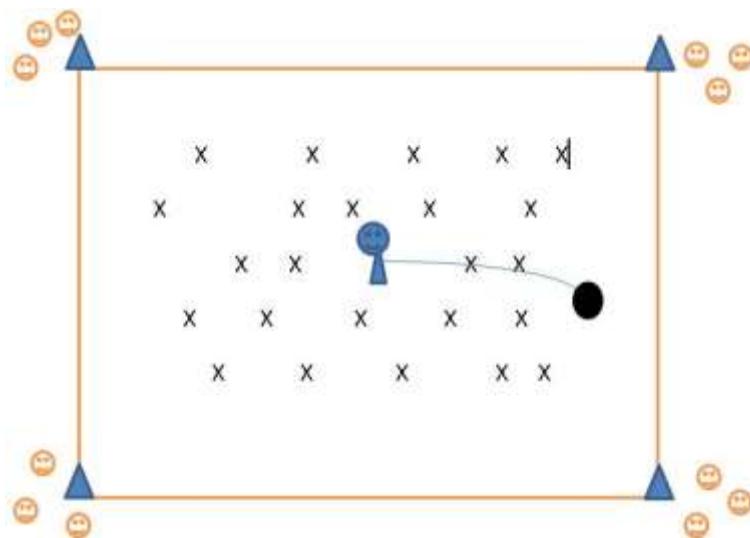
A. Peralatan

- Bola yang sudah diikatkan ke tali: 1.
- Cone: 2-4 (sesuai jumlah tim).
- Rompi (benda/poin): 15-30 buah.

B. Jumlah Pemain

2-4 tim, setiap tim berisi 3-5 pemain.

C. Area Permainan



 : Pemain

 : Cone (untuk setiap tim)

 : Area juri memutar bola dengan tali

X : Rompi (poin)

 : Bola yang sudah diikat tali

D. Pelaksanaan Permainan

1. Masing-masing tim bersiap di titik *cone* masing-masing.
2. Saat aba-aba dimulai, juri yang berdiri di tengah area permainan mulai memutar bola yang diikat tali dengan

jangkauan bola secara acak dan pemain masing-masing berlomba mengumpulkan rompi (poin) dan ditaruh di dekat *cone* dan dilakukan secara bergantian.

3. Ketika berlari mengumpulkan *cone*, pemain harus berusaha menghindari *cone* ataupun tali.
4. Apabila pemain yang mengumpulkan rompi (poin) terkena bola ataupun tali, maka pemain tersebut harus kembali ke luar area permainan dan kembali ke barisan tim untuk bersiap kembali mengumpulkan poin, serta tidak diperbolehkan mengambil poin pada kesempatan tersebut.
5. Permainan selesai apabila tidak ada poin lagi yang akan diambil.
6. Dalam satu kali kesempatan masuk area permainan, setiap pemain hanya boleh mengambil satu poin dan kembali ke area tim dan meletakkan poin tersebut.
7. Tim yang menang adalah tim yang paling banyak mengumpulkan poin.

2. Maling Kemalingan

Permainan ini dimainkan oleh 4 tim yang masing-masing diisi minimal 2 orang. Setiap pemain secara bergantian berlari mengambil *cone* tim lawan dan diletakkan ke dalam *hula hoop* tim tersebut. Setiap pemain boleh mengambil *cone* tim

manapun dan *cone* yang ada pada tim tersebut juga bisa diambil oleh lawan manapun.

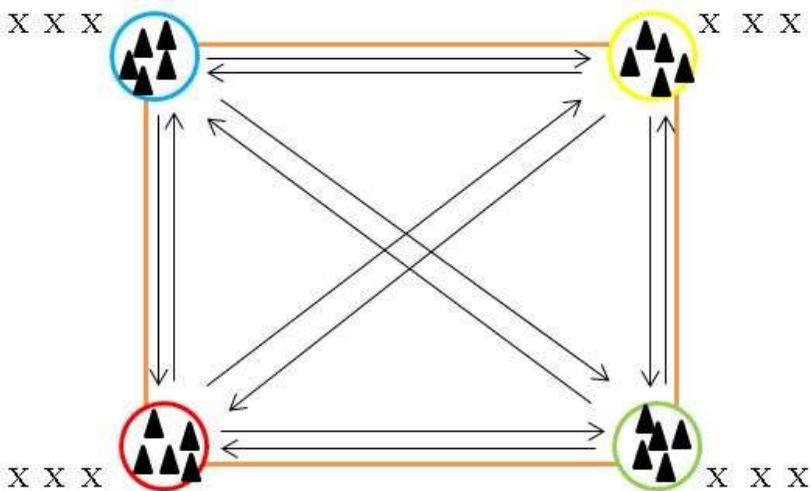
A. Peralatan

- *Hula Hoop*: 4 buah beda warna dengan jarak 10 - 20 meter.
- *Cone*: 3-7 *cone* setiap tim (4 tim).

B. Jumlah Pemain

4 Tim, 2-4 pemain setiap tim.

C. Area Permainan



X : Pemain

○ : *Hula Hoop* berwarna

▲ : *Cone*

D. Pelaksanaan Permainan

1. Setiap tim berdiri di belakang *cone* masing-masing tim.
2. Setiap tim dibekali *cone* yang berjumlah 3-7 *cone*.
3. Saat aba-aba dimulai, masing-masing 1 anggota tim berlari ke arah *cone* tim lawan dan mengambil *cone* lawan tersebut dan berlari kembali untuk meletakkan *cone* lawan yang diambil ke dalam *hula hoop* tim pemain tersebut.
4. Pemain no. urut 2 dan selanjutnya baru boleh bergerak jika *cone* pemain pertama sudah meletakkan *cone* ke dalam *hula hoop*.
5. Pemain melakukan hal yang sama secara bergantian sampai waktu yang ditentukan guru.
6. Setiap tim diperbolehkan mengambil *cone* tim lawan manapun dan *cone* yang dimiliki oleh tim tersebut juga bisa diambil oleh tim lawan manapun.
7. Pemenang adalah tim yang jumlah *cone*-nya paling banyak.
8. Saat waktu permainan selesai, *cone* yang dihitung hanya yang sudah berada di dalam *hula hoop*.

3. Balap Buaya

Permainan ini dimainkan oleh 2 orang setiap timnya, di mana untuk berpindah dari titik A ke titik B pemain pertama harus bergerak hanya dengan tangan dengan kedua kaki pemain pertama harus dipegang dan diangkat dari belakang oleh pemain kedua. Ketika sudah sampai di titik B, tim tersebut harus kembali ke titik A dengan pemain kedua yang bergerak dengan tangan dan pemain pertama yang memegang dan mengangkat kaki pemain kedua dari belakang.

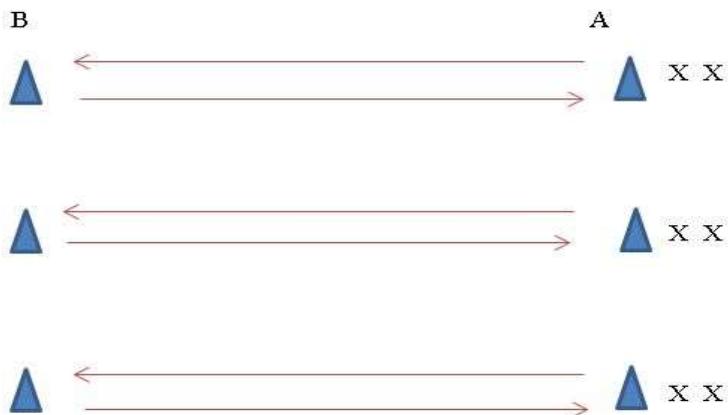
A. Peralatan

2 cone per tim dengan jarak sekitar 10-20 meter.

B. Jumlah Pemain

Minimal 2 tim, setiap tim 2 orang

C. Area Permainan



▲ : Cone

X : Pemain

D. Pelaksanaan Permainan

1. Masing-masing tim yang terdiri dari 2 orang berdiri di titik A.
2. Ketika aba-aba dimulai, pemain pertama bergerak dari titik A ke titik B hanya dengan tangan dan kaki dipegang dari belakang oleh pemain kedua.
3. Ketika sampai di titik B, maka pemain pertama dan kedua berganti posisi dan kembali ke titik A.
4. Pemenang adalah tim yang paling cepat bergerak dari titik A ke B dan kembali ke titik A.

4. Kejar Balik

Permainan ini terbagi atas 3 jenis pemain, yaitu:

- (A) Pemain yang mengejar,
- (B) Dikejar, dan
- (C) Menunggu.

Pemain yang A harus berusaha menyentuh pemain B. Jika pemain A berhasil menyentuh B, maka mereka bertukar peran. Namun, jika pemain B duduk di depan pemain C, maka pemain A yang mengejar akan menjadi pemain yang dikejar oleh pemain C, dan begitu seterusnya.

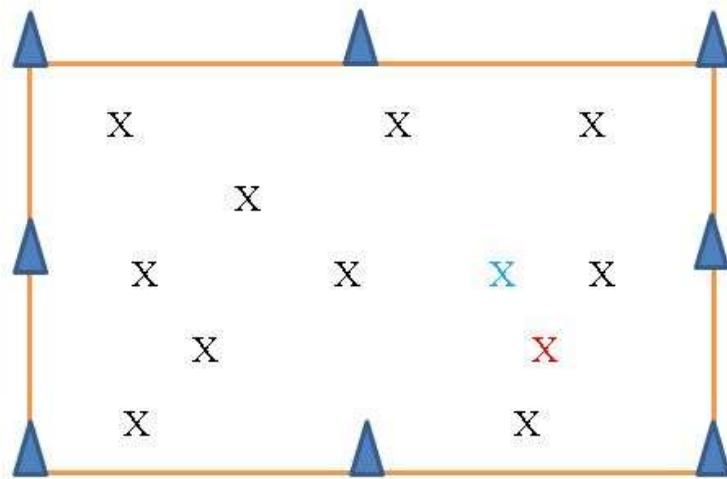
A. Peralatan

Cone 8 buah.

B. Jumlah Pemain

6-12 pemain.

C. Area Permainan



X : Pemain A (dikejar)

X : Pemain B (mengejar)

X : Pemain C (menunggu)

▲ : Cone sebagai pembatas

D. Pelaksanaan Permainan

1. Pemain dibagi tugasnya menjadi
(A) mengejar,
(B) dikejar, dan
(C) menunggu.
2. Pemain A berusaha menyentuh pemain B dan pemain C hanya menunggu.
3. Jika pemain A berhasil menyentuh pemain B, maka mereka bertukar peran.
4. Jika pemain B duduk di depan pemain C, maka pemain B menjadi pemain yang menunggu dan pemain A yang mengejar tadi akan menjadi pemain yang dikejar, dan pemain C menjadi mengejar.
5. Permainan dilakukan terus seperti penjelasan di atas hingga waktu yang ditentukan guru.

5. Up Down Cone

Permainan ini dimainkan oleh 2 tim, di mana masing-masing tim berisi 5-9 pemain. Masing-masing tim diberikan tugas yang berbeda, yaitu membuat *cone* berada dalam posisi berdiri dan tim yang lain bertugas membuat *cone* berada dalam posisi yang jatuh.

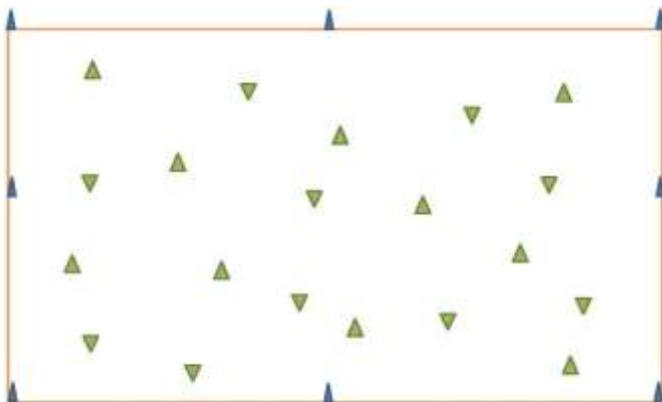
A. Peralatan

- *Cone* kerucut 8 buah (sebagai batas permainan).
- *Cone* piringan 15-30 buah (media utama permainan).

B. Jumlah Pemain

2 Tim, setiap tim berisi 5 hingga 9 pemain.

C. Area Permainan



▲ : Pembatas permainan

▲ : Cone Berdiri

▼ : Cone Jatuh

D. Pelaksanaan Permainan

1. Setiap anggota tim berdiri menyebar di dalam area permainan.
2. Saat aba-aba di mulai, masing-masing tim bergerak dari untuk menjatuhkan/menegakkan posisi cone sesuai tugas tim masing-masing.
3. Pemain harus selalu bergerak dan tidak boleh menunggu satu cone yang sama.

4. Waktu permainan ditentukan oleh guru/pelatih.
5. Apabila guru/pelatih sudah membunyikan tanda permainan selesai, maka dihitunglah masing-masing *cone*, baik yang berdiri atau yang terjatuh.
6. Tim yang menang adalah tim yang posisi *cone* sesuai tugasnya (menjatuhkan/menegakkan) lebih banyak dari posisi *cone* tim lawan.

6. Hitam Hijau

Permainan ini bertujuan melatih konsentrasi dan reaksi seseorang. Permainan ini dipimpin guru atau instruktur yang memberi aba-aba hitam atau hijau. Jika guru menyebut kata hitam, maka pemain hitam mengejar pemain hijau dan jika guru menyebut kata hijau, maka pemain hijau mengejar pemain hitam.

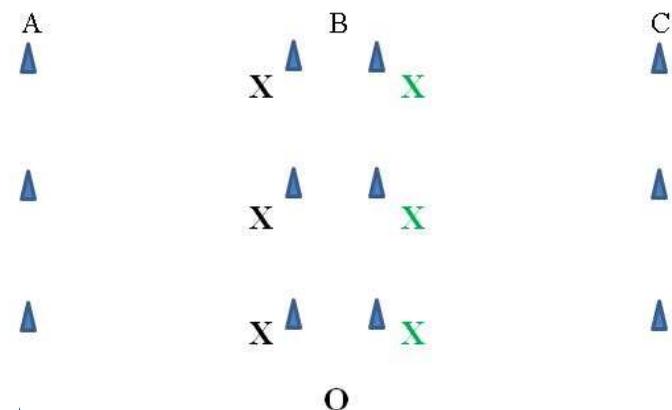
A. Peralatan

Cone 4 buah setiap 2 pemain.

B. Jumlah Pemain

Minimal 2 - kelipatan 2.

C. Area Permainan



▲ : Cone

X : Pemain hitam

X : Pemain hijau

O : Guru/instruktur

D. Pelaksanaan Permainan

1. Setia pemain berdiri di *cone* masing-masing di titik B seperti gambar di atas.
2. Semua pemain menghadap lurus ke arah guru.
3. Jika guru menyebut kata “ hitam”, maka pemain hijau lari ke titik C dan pemain hitam berusaha mengejar dan menyentuh pemain hijau hingga batas titik C.
4. Jika guru menyebut kata “ hijau”, maka pemain hitam lari ke titik A dan pemain hijau berusaha mengejar dan menyentuh pemain hitam hingga batas titik A.

5. Jika pemain yang mengejar berhasil menyentuh pemain yang dikejar, maka pemain yang dikejar diberi hukuman seperti *push up* atau menggendong pemain yang mengejar kembali ke titik B.
6. Jika pemain yang mengejar gagal menyentuh pemain yang dikejar, maka pemain yang mengejar diberi hukuman seperti *push up* atau menggendong pemain yang mengejar kembali ke titik B.

7. Lari *Bowling*

Permainan ini dimainkan oleh 5 hingga 10 orang setiap timnya. Pemain berbaris di titik A dengan pemain paling belakang memegang sebuah bola. Saat permainan dimulai, pemain yang memegang bola harus menggelindingkan bola tersebut di antara kaki rekan setim dan pemain paling depan menangkap bola tersebut, lalu berlari ke titik B. Selanjutnya, pemain yang berlari dengan bola tadi berlari ke titik A hingga menjadi pemain paling belakang dan melanjutkan menggelindingkan bola tersebut kepada pemain yang sudah menunggu giliran selanjutnya untuk berlari.

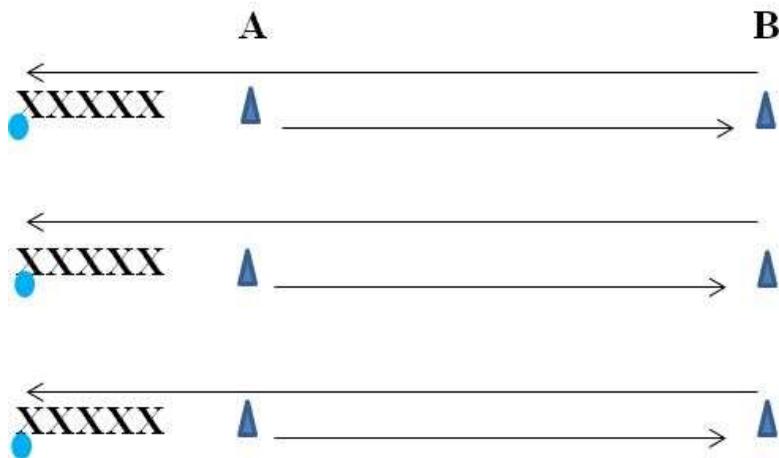
A. Peralatan

- *Cone* 2 buah setiap tim.
- Bola 1 buah setiap tim.

B. Jumlah Pemain

Minimal 2 tim, 1 tim 5-10 pemain.

C. Area Permainan



▲ : Cone

● : Bola

X : Pemain

D. Pelaksanaan Permainan

1. Pemain berbaris di titik A seperti gambar di atas.
2. Pemain paling belakang memegang bola dan pemain paling depan menghadap ke arah pemain di belakangnya untuk menerima bola.
3. Pemain lain harus berbaris lurus dan membuka kedua kakinya.

4. Saat permainan dimulai, pemain paling belakang menggelindingkan bola di antara kaki para pemain dan pemain paling depan menangkap bola tersebut.
5. Setelah menangkap bola, pemain paling depan tadi berlari dengan membawa bola ke titik B lalu kembali ke titik A dan mengisi posisi paling belakang.
6. Pemain yang telah berlari tadi sekarang bertugas menggelindingkan bola di antara kaki pemain kepada pemain selanjutnya yang sudah menunggu giliran untuk berlari, dan begitu seterusnya hingga semua pemain sudah mendapat bagian untuk berlari.
7. Pemenang adalah tim yang paling cepat menyelesaikan semua tugas untuk semua timnya.

8. Tic Tac Toe

Permainan ini dimainkan oleh 2 tim yang setiap tim berisi 3-7 orang dengan tujuan berlari secara bergantian ke arah area yang berisi 9 lingkaran untuk membentuk garis lurus vertikal, horizontal, ataupun diagonal dengan menggunakan penanda untuk masing-masing tim.

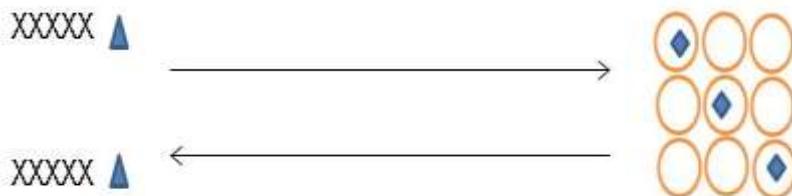
A. Peralatan

- *Hula Hoop* 9 buah (Sebagai penanda 9 lingkaran).
- Rompi 2 warna: 3 rompi untuk setiap tim dengan warna berbeda (sebagai penanda garis untuk setiap tim).
- *Cone* 2 buah.

B. Jumlah Pemain

2 Tim, setiap tim berisi 3-7 pemain.

C. Area Permainan



X : Pemain

▲ : Garis Start

◆ : Penanda untuk setiap tim

○ : *Hula Hoop* (penanda area 9 kotak)

D. Pelaksanaan Permainan

1. Setiap tim bersiap dengan berbaris di garis start tim masing-masing.
2. Orang yang paling depan membawa penanda.
3. Saat aba-aba dimulai, setiap pemain paling depan di setiap tim berlari ke area 9 lingkaran dan meletakkan penanda tim di salah satu *hula hoop*.
4. Setelah itu, pemain pertama kembali ke garis start dan pemain selanjutnya bergantian berlari ke arah 9 lingkaran untuk meletakkan penanda.

5. Saat semua penanda sudah berada di area 9 kotak, namun penanda belum ada yang membentuk garis vertikal, horizontal, ataupun diagonal, maka pemain tetap bergantian berlari untuk memindahkan penanda masing-masing tim ke *hula hoop* yang masih kosong sampai salah satu penanda dari tim ada yang membentuk garis vertikal, horizontal, ataupun diagonal.
6. Setiap pemain tidak boleh memindahkan penanda tim lawan yang berada di area 9 lingkaran.
7. Tim pertama yang berhasil membuat penanda membentuk garis lurus vertikal, horizontal, ataupun diagonal adalah pemenangnya.

9. Menjala Ikan

Permainan ini dimulai dengan membagi setiap pemain menjadi satu pasang (2 orang) dan saling bergandengan, dan yang tidak dapat pasangan harus bertugas mengejar kelompok yang mendapat pasangan. Setiap pasangan yang berhasil disentuh/ditangkap pengejar harus bergabung dan bergandengan untuk mengejar pasangan yang lain.

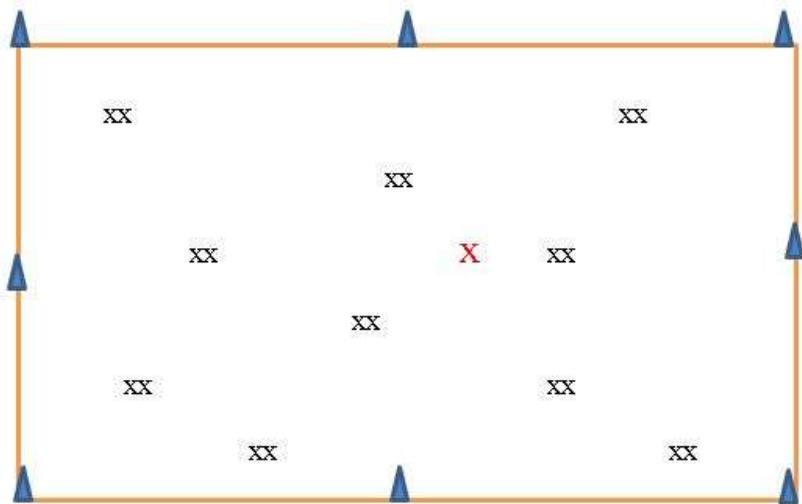
A. Peralatan

Cone 8 buah sebagai pembatas.

B. Jumlah Pemain

Minimal 15 - jumlah dengan kelipatan ganjil.

C. Area Permainan



▲ : Cone

xx : Kelompok Pemain A (dikejar)

X : Kelompok Pemain B (mengejar)

D. Pelaksanaan Permainan

1. Masing-masing pemain mencari pasangan.
2. Pemain yang tidak mendapat pasangan diberi tugas untuk mengejar dan menyentuh pemain yang sudah mendapatkan pasangan.
3. Pemain yang mendapat pasangan harus selalu bergandengan dan berusaha menghindari dari pemain yang tidak mendapat pasangan (mengejar).

4. Jika ada pasangan yang berhasil dikejar/disentuh oleh pemain yang mengejar, maka mereka harus bergabung dan bergandengan dan mengejar pasangan yang lain.
5. Setiap pasangan yang berhasil dikejar harus bergabung dan bergandengan untuk mengejar pasangan lain yang masih bebas.
6. Permainan selesai jika semua pasangan sudah berhasil dikejar dan bergabung dengan pemain yang mengejar.

10. Lari Angkut

Permainan ini dimainkan oleh 2 tim atau lebih di mana setiap tim berisi 4 sampai 8 pemain dengan tujuan berlari dari titik A ke titik B, setelah itu kembali ke titik A dan berlari bergandengan dengan satu rekan satu tim ke titik B, dan kembali berlari berputar sampai semua rekan dalam tim tersebut ikut bergandengan berlari.

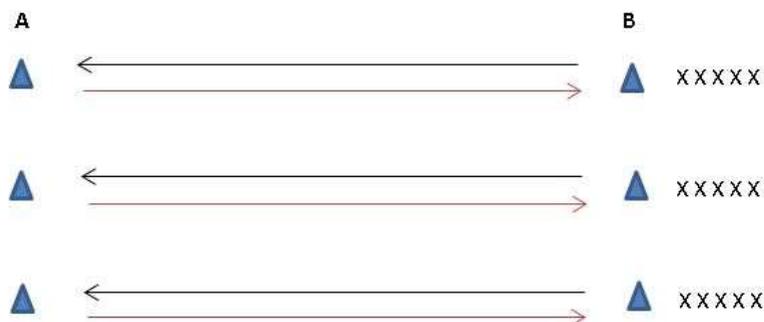
A. Peralatan

- *Cone* 2 buah untuk setiap tim.

B. Jumlah Pemain

Minimal 2 tim dengan 4-8 pemain setiap tim.

C. Area Permainan



X : Pemain

▲ : Penanda titik A dan B

D. Pelaksanaan Permainan

1. Setiap tim bersiap dengan berbaris di garis start tim masing-masing (titik A).
2. Saat aba-aba dimulai masing-masing pelari pertama berlari ke titik B dan kembali berlari ke titik A untuk menjemput pelari kedua, dan pelari pertama dan kedua pun berlari bergandengan ke titik B, dan kembali ke titik A untuk menjemput pelari selanjutnya, dan kembali berlari bergandengan sampai semua pelari di setiap tim sudah ikut berlari bergandengan bersama.
3. Permainan dianggap selesai apabila sudah semua pelari ikut bergandengan dari titik A ke titik B dan kembali ke titik A secara bersamaan.
4. Tim yang paling cepat adalah pemenangnya.

11. *Shooter Leg*

Permainan ini dimainkan oleh minimal 10 orang, di mana salah satu di antara pemain berada di luar area batas permainan yang bertugas melempar bola dengan target kaki dari pemain yang berada di dalam area permainan. Apabila kaki si pemain yang berada di dalam area terkena bola, maka pemain tersebut keluar dan membantu pemain yang berada di luar area untuk melempar bola ke kaki pemain yang masih berada di dalam area.

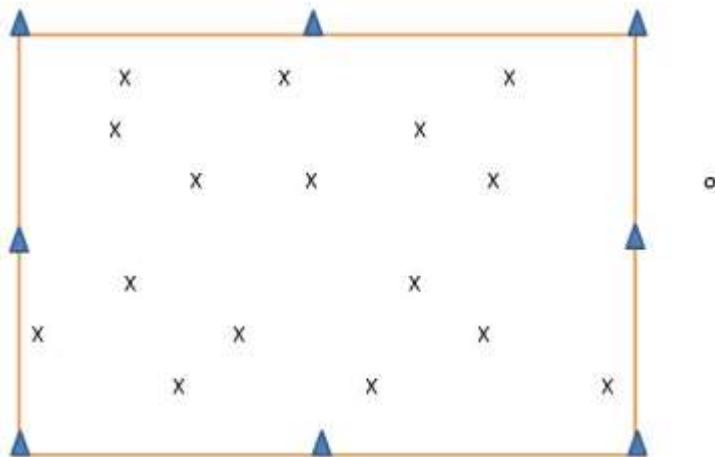
A. Peralatan

- Bola 8 buah.
- *Cone* 8 buah (untuk area pembatas).

B. Jumlah Pemain

Minimal 10 pemain.

C. Area Permainan



X : Pemain yang menjadi target

O : Pemain yang melakukan lemparan bola

D. Pelaksanaan Permainan

1. Pemain yang berada di dalam kotak menyebar dan berusaha menghindari bola yang akan dilempar oleh pemain yang berada di luar area kotak.
2. Pemain yang berada di luar melempar bola dari luar area kotak ke arah kaki pemain yang berada di dalam area kotak.
3. Apabila pemain yang berada di dalam kakinya menyentuh bola, maka pemain di dalam area kotak keluar dan ikut membantu pemain yang berada di luar area kotak untuk melempar bola.
4. Pemain yang berada di luar boleh melempar secara bola secara bersamaan dan boleh melempar dari sisi manapun dengan syarat tetap melempar dari luar area.
5. Permainan selesai apabila semua pemain yang berada di dalam area kotak sudah habis.

12. Bola Setan

Permainan ini dimainkan oleh 2 tim, di mana masing-masing tim bertugas melempar bola ke arah tim lawan dan menghindari bola yang dilempar tim lawan. Bagi siapa yang terkena lemparan bola, maka pemain tersebut wajib keluar dari permainan.

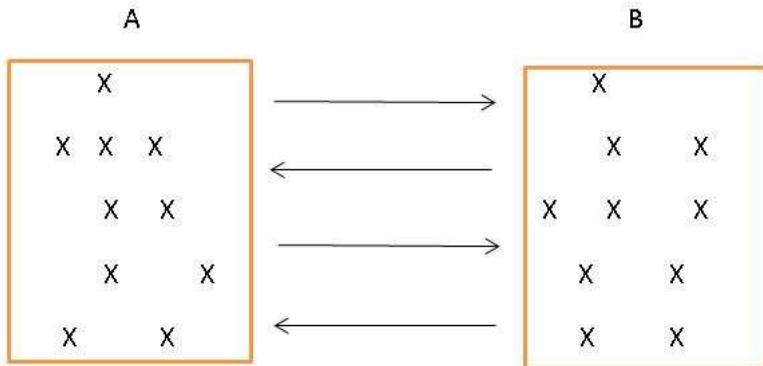
A. Peralatan

- Cone untuk pembatas: 2 warna (setiap warna 8 buah).
- Bola 10 buah.

B. Jumlah Pemain

2 Tim, setiap tim berisi 7-12 pemain.

C. Area Permainan



X : Pemain

□ : Batas area

D. Pelaksanaan Permainan

1. Masing-masing pemain berdiri di dalam kotak tim yang berukuran 5 x 3 meter.
2. Jarak antarkotak A dan B adalah 8-12 meter.
3. Setiap tim diberi jatah masing-masing 5 bola.
4. Saat permainan dimulai setiap tim berusaha melempar bola ke lawan dan menghindari bola lemparan dari tim lawan.
5. Apabila ada pemain yang terkena bola di bagian manapun, maka pemain tersebut harus keluar dari permainan.
6. Pemain tidak boleh keluar dari area kotak tim, kecuali untuk mengambil bola dan langsung berusaha melempar kembali bola tersebut ke lawan.
7. Tim yang menang adalah tim yang jumlah pemainnya paling banyak saat waktu habis atau tim tersebut masih memiliki pemain yang aktif saat pemain tim lawan sudah habis.

13. Gobak Sodor/Galasin

Permainan ini dimainkan oleh 2 tim, di mana setiap tim berisi 4 sampai 6 pemain dengan tujuan menghadang lawan agar tidak bisa lolos melewati garis ke baris terakhir secara bolak-balik. Untuk meraih kemenangan, seluruh anggota grup harus secara lengkap melakukan proses bolak-balik dalam area lapangan yang telah ditentukan.

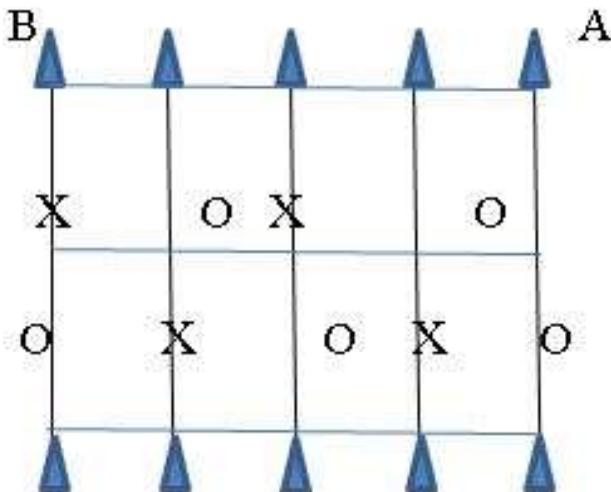
A. Peralatan

- Cone 8-12 buah untuk garis pembatas.

B. Jumlah Pemain

Minimal 2 tim berisi 4 sampai 6 pemain.

C. Area permainan



X : Tim penghadang

O: Tim lawan yang menerobos tim penghadang

D. Pelaksanaan Permainan

1. Membuat garis-garis penjagaan dengan *cone* seperti gambar di atas dengan jarak antar garis minimal 3 meter.
2. Membagi pemain menjadi dua tim. Satu tim terdiri dari 4-6 atau dapat disesuaikan dengan jumlah peserta. Satu tim akan menjadi tim “jaga” dan tim yang lain akan menjadi tim “lawan”.
3. Tim jaga berusaha menjaga agar tim lawan tidak bisa melewati garis dengan cara mengenai salah satu bagian tubuh si lawan.
4. Sementara tugas tim lawan melewati garis tanpa terkena sentuhan tim jaga.
5. Jika tim lawan berhasil melewati garis tanpa kena tim jaga, maka ia menang.
6. Sebaliknya, jika tim jaga berhasil mengenai tim lawan selagi melewati garis, maka tim jaga menang.

14. Lampu Lalu Lintas

Permainan ini dilakukan dengan cara merespon aba-aba yang disampaikan guru untuk melakukan gerakan seperti rambu lalu lintas, yaitu merah untuk berhenti, hijau berlari, dan beberapa aba-aba lainnya.

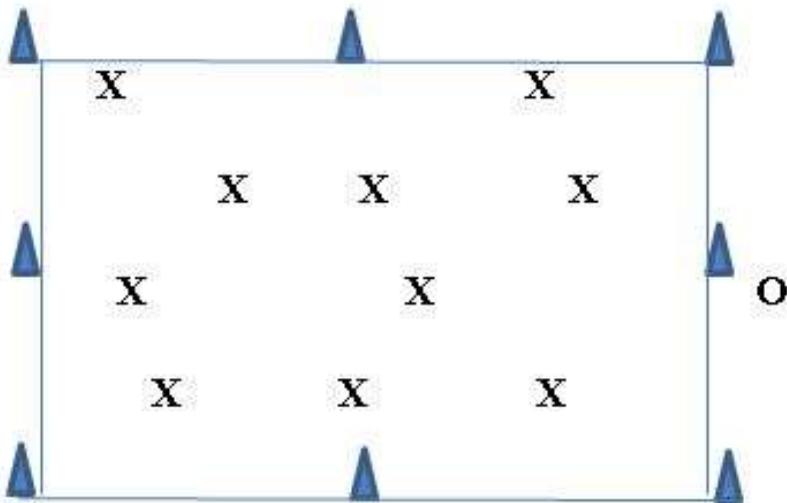
A. Peralatan

Cone 8 buah untuk pembatas dengan ukuran lapangan minimal 10 kali 10 meter.

B. Jumlah Pemain

5-15 orang dan bisa lebih.

C. Area Permainan



▲ : Cone pembatas

O : Guru

X : Murid

D. Pelaksanaan Permainan

1. Masing-masing siswa nantinya harus mengatur jarak.
2. Jika guru berteriak “merah”, maka nanti semua siswa harus berlari dan tidak boleh bergerak satu pun.
3. Jika guru berteriak “hijau”, maka nanti semua siswa harus berlari dan berhenti sampai ada aba-apa peluit.
4. Jika guru berteriak dengan berkata, “lalu lintas macet,” maka nanti siswa harus merangkak selambat mungkin dan berlari sekencangnya sampai terdengar bunyi peluit.
5. Bila ada siswa yang salah dalam melakukan gerakan, maka akan mendapatkan hukuman berupa *squat jump* sebanyak 5 kali.

15. Lari Estafet

Permainan ini dimainkan oleh 2 tim atau lebih dimana satu tim berisi 3-7 pemain. Setiap tim harus bergerak dengan berlari secara bergantian dan yang paling cepat menyelesaikan permainan adalah pemenangnya.

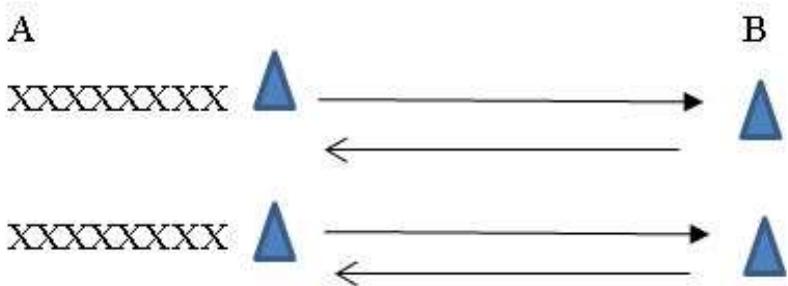
A. Peralatan

Cone 2 buah untuk setiap tim, dengan jarak cone A ke B sekitar 15-30 meter.

B. Jumlah Pemain

Minimal 2 tim dan 3-7 pemain untuk setiap tim.

C. Area Permainan



X : Pemain

▲ : Cone sebagai penanda

D. Pelaksanaan Permainan

1. Permainan membentuk barisan lurus di cone titik A.
2. Saat aba-aba dimulai, maka setiap pemain secara bergantian berlari kearah cone B dan berputar kembali ke cone A.
3. Pemain melakukan hal yang sama secara bergantian.

4. Pemenang adalah tim yang semua pemainnya sudah bergerak berlari ke titik B dan kembali ke *cone* titik A.

16. Lompat Estafet

Permainan ini dimainkan oleh 2 tim atau lebih di mana satu tim berisi 3-7 pemain. Setiap tim harus bergerak dengan melompat secara bergantian dan yang paling cepat menyelesaikan permainan adalah pemenangnya.

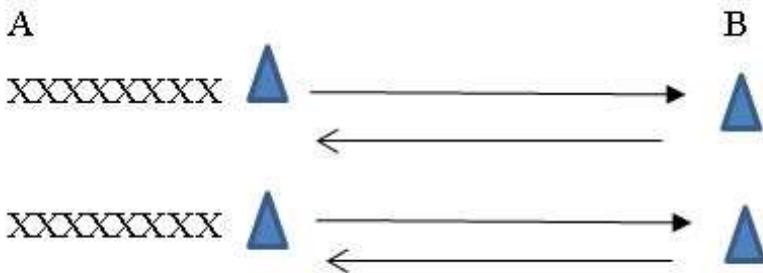
A. Peralatan

Cone 2 buah untuk setiap tim dengan jarak *cone* A ke B sekitar 10-20 meter.

B. Jumlah Pemain

Minimal 2 tim dan 3-7 pemain untuk setiap tim.

C. Area Permainan



X : Pemain

 : *Cone* sebagai penanda

D. Pelaksanaan Permainan

1. Permainan membentuk barisan lurus di *cone* titik A
2. Saat aba-aba dimulai, maka setiap pemain secara bergantian melompat ke arah *cone* B dan berputar kembali ke *cone* A.
3. Pemain melakukan hal yang sama secara bergantian.
4. Pemenang adalah tim yang semua pemainnya sudah bergerak melompat ke titik B dan kembali ke *cone* titik A.

17. Shoot The Ball With The Ball

Permainan ini dimainkan oleh 2 tim dengan 1 tim berisikan minimal 5 pemain. Kedua tim akan berdiri di area masing-masing dengan bola untuk setiap anggota tim yang akan digunakan sebagai alat utama. Di tengah-tengah kedua tim akan diletakkan sebuah bola target. Kedua tim harus melempar bola yang ada di tangan mereka masing-masing ke arah bola target sampai bola target bergerak melewati garis pembatas area dari lawannya.

A. Peralatan

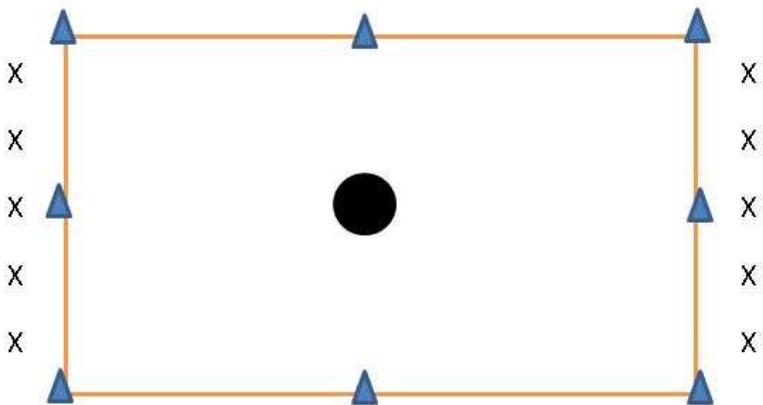
- Bola target 1 (bisa menggunakan *gym ball*/bola lain).
- Bola : sesuai jumlah pemain (1 pemain 1 Bola).

- Ukuran bola tidak boleh lebih besar dari bola target).
- Cone 8 buah (sebagai batas area suatu tim).

B. Jumlah Pemain

2 Tim, 1 tim minimal 5 orang.

C. Area Permainan



X : Pemain

▲ : Cone (untuk pembatas)

● : Bola target

D. Pelaksanaan Permainan

1. Kedua tim bersiap di area masing-masing dengan setiap pemain memiliki satu bola untuk di lempar.

2. Saat aba-aba dimulai masing-masing melempar bola yang mereka miliki ke arah bola target sampai bola target berpindah melewati garis pembatas tim lawan.
3. Setelah melempar bola ke arah bola target, pemain harus mencari bola kembali dan melempar bola yang didapat ke arah bola target.
4. Tim yang berhasil membuat bola target melewati area tim lawan adalah pemenangnya.
5. Pemain tidak diperbolehkan menyentuh bola target dengan bagian tubuh manapun.

18. Lari Warna-Warni Lurus

Permainan ini dimainkan oleh minimal 2 tim yang berisi 3-5 orang setiap timnya. Masing-masing pemain secara bergantian harus berlari mengumpulkan bola satu persatu sesuai dengan warna tim dan yang paling cepat selesai mengumpulkan bola adalah pemenangnya.

A. Peralatan

- Cone 4 buah yang berjarak 20-30 meter dengan area bola.
- Bola plastik berwarna: 10 bola/warna.

B. Jumlah Pemain

3-5 pemain setiap tim.

C. Area Permainan



- ▲ : Garis start dan tempat pengumpulan bola
- : Bola berwarna
- X : Pemain

D. Pelaksanaan Permainan

1. Pemain dibagi dalam tim sesuai warnanya, yaitu tim biru, merah, kuning, hijau.
2. Pemain berbaris di belakang *cone* yang sudah ditentukan.
3. Guru harus melempar bola secara acak.
4. Saat aba-aba dimulai, setiap pemain dari masing-masing tim harus berlari secara bergantian untuk mengumpulkan bola satu per satu sesuai dengan warna tim mereka (biru merah kuning hijau) dan diletakkan di samping *cone*.

5. Pemenang adalah tim yang paling cepat mengumpulkan semua bola sesuai dengan warna tim.

19. Lari Warna-Warni Silang

Permainan ini dimainkan oleh minimal 2 tim yang berisi 3-5 orang setiap timnya. Masing-masing pemain secara bergantian harus berlari mengumpulkan bola satu persatu sesuai dengan warna tim dan yang paling cepat selesai mengumpulkan bola adalah pemenangnya.

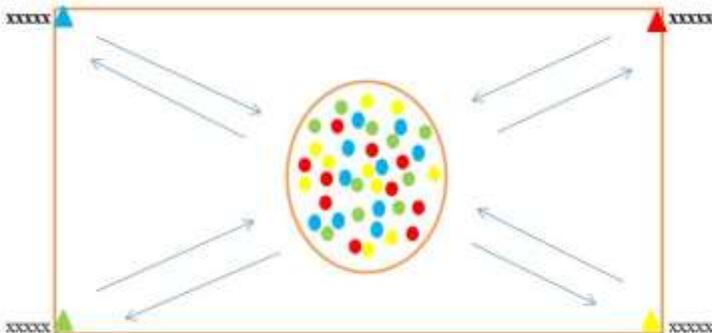
A. Peralatan

- Cone 4 buah.
- Bola plastik berwarna: 10 bola/warna.
- Hula hoop 1.

B. Jumlah Pemain

3-5 pemain setiap tim.

C. Area Permainan



-  : Area start yang berjarak sekitar 10-20 meter dengan area bola awal
-  : Bola berwarna
- X : Pemain
-  : *Hula hoop*

D. Pelaksanaan Permainan

1. Pemain dibagi dalam tim sesuai warnanya, yaitu tim biru, merah, kuning, hijau.
2. Pemain berbaris di belakang *cone* yang sudah ditentukan.
3. Bola yang akan diambil harus diletakkan di dalam *hula hoop* yang diletakkan tepat di tengah area permainan.
4. Saat aba-aba dimulai, setiap pemain dari masing-masing tim harus berlari secara bergantian untuk mengumpulkan bola satu per satu sesuai dengan warna tim mereka (biru merah kuning hijau).
5. Pemenang adalah tim yang paling cepat mengumpulkan semua bola sesuai dengan warna tim.

20. *Contact Ball*

Permainan ini dimainkan dengan cara 1 orang yang memegang bola dan yang lain berusaha menghindar dari orang yang memegang bola tadi. Pemain yang memegang bola berusaha menyentuhkan bola yang ia pegang ke tubuh pemain

lain. Jika ada pemain lain yang berhasil ia sentuh dengan bola, maka pemain lain tadi harus bergabung dengan pemain yang memegang bola tersebut.

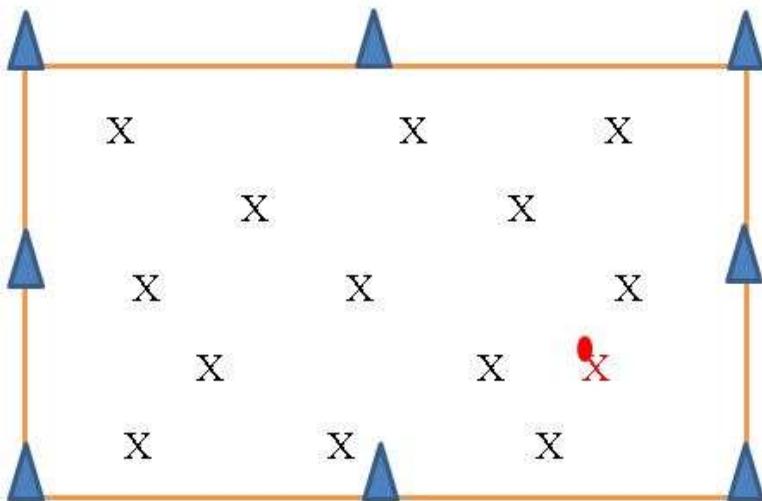
A. Peralatan

- Cone 8 buah (sebagai pembatas).
- Bola 1 buah.

B. Jumlah Pemain

7-20 Pemain.

C. Area Permainan



X : Pemain A (mengejar)

X : Pemain B (dikejar)

▲ : Cone sebagai pembatas

D. Pelaksanaan Permainan

1. Satu pemain bertugas memegang bola (mengejar) dan yang lain harus menghindari dari pemain tersebut.
2. Pemain yang memegang bola harus berusaha mengejar pemain lain (dikejar) dan menyentuhkan bola yang ia pegang ke pemain lain.
3. Jika ada pemain lain yang terkena sentuhan bola dari pemain yang mengejar, maka ia harus bergabung menjadi pemain yang mengejar.
4. Permainan dilakukan sampai semua pemain sudah terkena sentuhan bola /waktu yang ditentukan.
5. Bola tidak boleh dilemparkan ke pemain yang dikejar dan harus disentuhkan ke badan pemain yang dikejar.
6. Jika pemain yang mengejar sudah lebih dari satu orang, maka mereka boleh saling melempar bola untuk berusaha menyentuhkan bola tersebut ke pemain yang dikejar.

21. Ular Buta

Permainan ini dimainkan oleh 2 tim atau lebih, di mana satu tim terdiri dari 2-4 pemain yang berbaris lurus sambil memegang bahu. Pemain yang paling depan harus menutup matanya dengan kain penutup dan bertugas mengambil poin yang disediakan. Karena mata pemain paling depan ditutup, maka pemain lain harus mengarahkan pemain paling depan untuk bergerak dan mengambil poin dan bergerak mengikuti pemain paling depan.

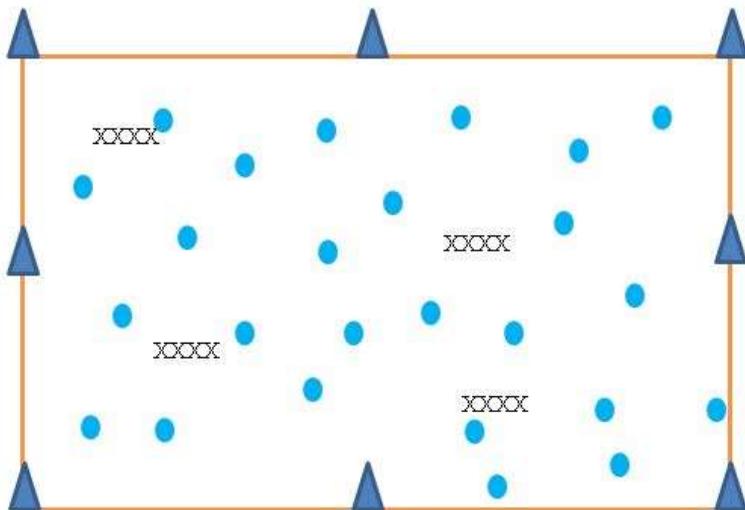
A. Peralatan

- *Cone* kerucut untuk pembatas 8 buah.
- *Cone* piringan untuk poin 20-40 buah.
- Kain untuk penutup mata.

B. Jumlah Pemain

Minimal 2 tim, setiap tim 2-4 pemain.

C. Area Permainan



-  : Cone kerucut untuk pembatas
-  : Cone piringan untuk poin
- xxxx : Pemain

D. Pelaksanaan Permainan

1. Pemain dibagi dalam beberapa tim yang terdiri dari 2-4 orang setiap tim.
2. Setiap tim membentuk satu barisan lurus dan pemain yang berada di belakang harus memegang bahu pemain yang ada di depannya.
3. Pemain yang paling depan untuk setiap tim matanya ditutup menggunakan kain.

4. Saat permainan dimulai, pemain urutan kedua dan seterusnya harus mengarahkan pemain paling depan untuk bergerak mengumpulkan poin yang sudah diletakkan secara acak oleh guru di dalam area permainan.
5. Pemain urutan kedua dan seterusnya harus tetap memegang bahu pemain yang ada di depannya dan bergerak mengikuti pemain paling depan.

22. Kepala Pundak Lutut *Cone*

Permainan ini bertujuan untuk melatih konsentrasi dan reaksi seseorang. Cara permainan ini adalah 2 pemain saling berhadapan dengan *hula hoop* di antara kedua pemain tersebut yang sudah diletakkan *cone* di dalamnya. Guru/instruktur menyebutkan kata kepala pundak lutut secara acak dan di saat bersamaan pemain harus memegang bagian tubuh yang disebutkan oleh guru. Jika tiba-tiba guru mengucapkan kata *cone*, maka kedua pemain tersebut berlomba mengambil *cone* yang ada di antara pemain tersebut.

A. Peralatan

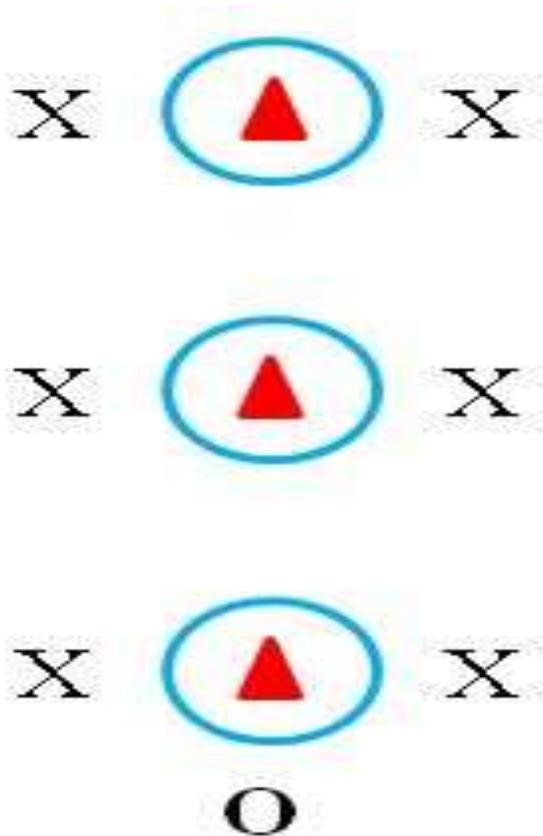
Cone 1 buah setiap 2 pemain.

Hula hoop 1 buah setiap 2 pemain.

B. Jumlah Pemain

Minimal 2 - kelipatan 2.

C. Area Permainan



○ : Hula hoop

▲ : Cone

X : Pemain

O : Guru

D. Pelaksanaan Permainan

1. Masing-masing pemain berdiri saling berhadapan.
2. *Hula hoop* dan *cone* diletakkan di antara kedua pemain.
3. Guru/instruktur menyebut kata kepala pundak lutut secara acak dan berulang dan pemain memegang bagian tubuh masing-masing sesuai yang diucapkan guru.
4. Saat guru mengucapkan kata-kata *cone*, maka kedua pemain berlomba mengambil *cone* yang ada di antara kedua pemain.
5. Pemenang adalah pemain yang berhasil mendapatkan *cone*.

23. Kucing 3 Warna

Permainan ini dimainkan oleh 3 tim (ABC/ sesuai warna), di mana dua dari tim (AB) tersebut berusaha bermain lempar tangkap dan tim yang lain (C) harus berusaha mengganggu hingga bisa menyentuh/menangkap bola tersebut. Jika bola berhasil disentuh atau ditangkap oleh tim C, maka pemain pada yang melakukan kesalahan (misalnya tim A) sehingga bola tersebut bisa disentuh oleh tim C, harus bertukar peran dan selanjutnya permainan dilanjutkan dengan tim B dan C yang memainkan lempar tangkap bola dan A yang berusaha merebut bola, dan begitu seterusnya.

A. Peralatan

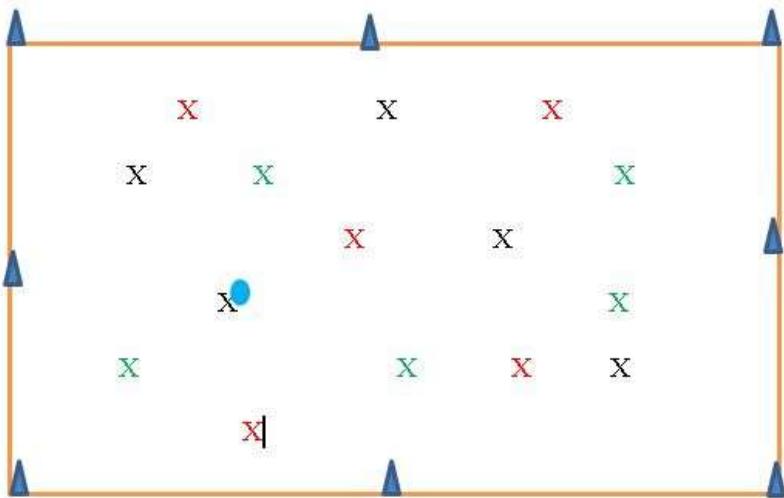
- *Cone* 8 Buah.

- Rompi 3 warna, jumlahnya disesuaikan dengan jumlah pemain.
- Bola 1 buah.

B. Jumlah Pemain

3 Tim, setiap tim terdiri dari 3-7 pemain.

C. Area Permainan



▲ : Cone

● : Bola

X : Pemain

D. Pelaksanaan Permainan

1. Pemain dibagi dalam 3 tim sesuai warna (ABC).
2. Permainan dimulai dengan tim A dan B yang memainkan lempar tangkap bola dan tim C berusaha menyentuh/menangkap bola tersebut.
3. Bila tim C berhasil menyentuh/menangkap bola tersebut, maka tim yang melakukan kesalahan bertukar peran dengan tim C dan permainan kembali dilanjutkan.
4. Tim yang sedang memainkan lempar tangkap bola hanya boleh bergerak maksimal 3 langkah sebelum bola tersebut dilempar kepada rekan/tim yang memainkan bola.
5. Apabila pemain yang memainkan bola bergerak lebih dari 3 langkah dan belum melempar bolanya, maka dianggap pelanggaran dan tim tersebut harus bertukar peran dengan tim yang berusaha menyentuh/menangkap bola tersebut.

24. Hula Hoop Sepatu Individu

Permainan ini dimainkan dengan bergerak dari satu titik ke titik lain dan kembali ke titik awal secara bergantian. Namun, saat bergerak pemain menggunakan 2 *cone* sebagai alas bergerak. Pemain bergerak dengan meletakkan *cone* ke arah depan dan berpindah ke *cone* tersebut, lalu mengambil *cone* yang di belakang untuk dipindahkan lagi ke depan dan

pindah ke *cone* tersebut dan seperti itu seterusnya hingga titik yang ditentukan.

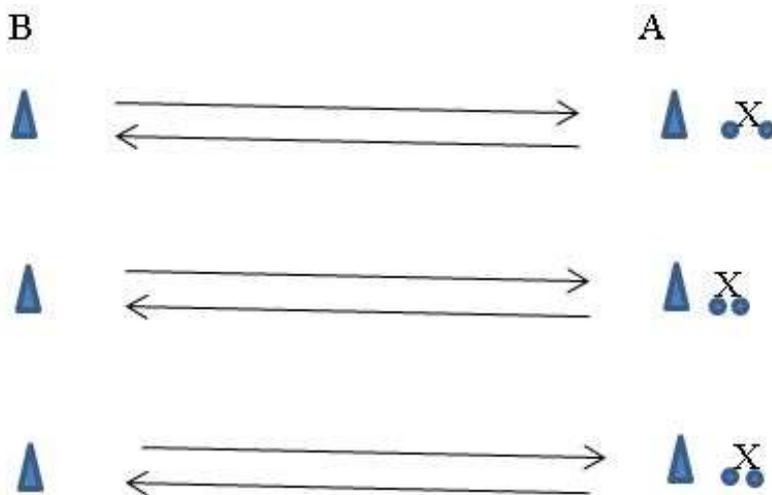
A. Peralatan

Cone 2 buah setiap tim dengan jarak 10-20 meter.

B. Jumlah Pemain

3-5 pemain setiap tim.

C. Area Permainan



-  : *Cone* pembatas
-  : *Hula Hoop*
- X : Pemain

D. Pelaksanaan Permainan

1. Setiap pemain berdiri di *cone* masing-masing dengan 2 *hula hoop* untuk setiap pemain.
2. Saat aba-aba dimulai setiap pemain bergerak ke arah *cone* B dan memutari *cone* yang ada di titik B dan kembali ke titik A.
3. Saat bergerak, setiap kaki pemain harus berada dalam *cone*. Jadi, pemain tersebut harus memindahkan *cone* ke arah depan, lalu bergerak ke dalam *cone* tersebut dan mengambil *cone* yang sebelumnya dipakai untuk dipindahkan ke depan kembali, dan begitu seterusnya sampai pemain tersebut kembali ke titik A dan bergantian dengan pemain lainnya.
4. Pemenang adalah pemain yang paling cepat saat kembali ke *cone* A.

25. Hula Hoop Sepatu Tim

Permainan ini dimainkan dengan bergerak dari satu titik ke titik lain secara bersamaan. Saat bergerak pemain harus menggunakan *cone* sebagai alas bergerak. Pemain bergerak dengan meletakkan *cone* ke arah depan dan berpindah ke *cone* tersebut dan pemain yang di belakang juga ikut pindah mengisi *cone* yang kosong yang ada di depan, lalu pemain paling belakang mengambil *cone* yang di belakang untuk

dipindahkan lagi ke depan dan pindah ke *cone* tersebut dan seperti itu seterusnya hingga titik yang ditentukan.

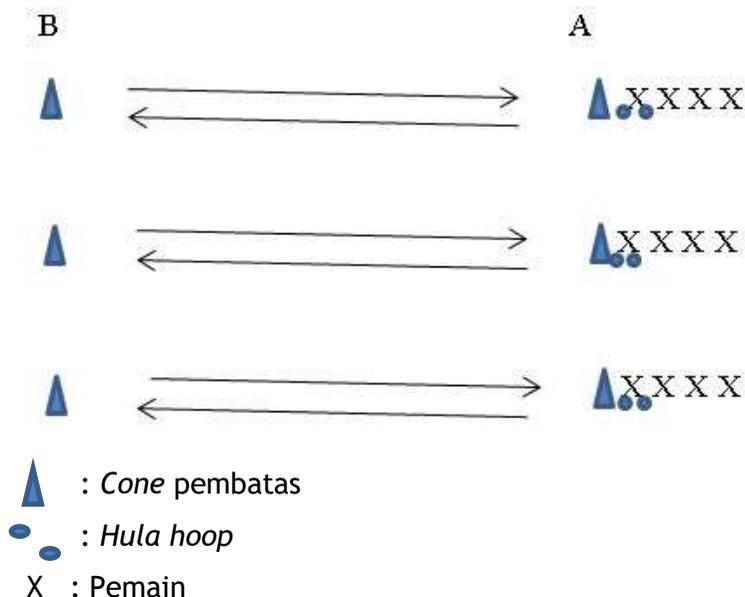
A. Peralatan

- *Cone* 2 buah untu setiap tim (sebagai penanda titik A dan titik B)
- *Hula hoop*: sesuai jumlah pemain (jika satu tim terdiri dari 3 orang, maka butuh *hula hoop* 4 buah untuk setiap tim)

B. Jumlah Pemain

Minimal 2 tim, setiap tim 3-7 pemain

C. Area Permainan



D. Pelaksanaan Permainan

1. Setiap tim berdiri di *cone* masing-masing membentuk garis lurus dan berada di dalam *hula hoop* masing-masing dan ada satu *cone* paling belakang yang tidak diisi oleh pemain.
2. Saat aba-aba dimulai, pemain yang paling belakang mengambil *cone* yang tidak diisi pemain di belakang dan dipindahkan ke arah pemain paling depan secara estafet.
3. Saat *cone* dari belakang sampai ke pemain depan, pemain meletakkan *cone* tersebut ke depan *cone* yang diisi oleh pemain paling depan.
4. Pemain paling depan berpindah ke *cone* yang kosong ada di depannya dan diikuti pemain lain dengan juga ikut berpindah ke *cone* kosong yang ada di depan masing-masing pemain, sehingga membuat *cone* paling belakang menjadi kosong/tidak terisi pemain.
5. Setiap pemain melakukan hal yang sama, yaitu bergerak dengan memindahkan *cone* paling belakang ke depan dan maju mengisi *cone* yang di depan hingga batas yang ditentukan
6. Pemenang adalah tim yang paling cepat sampai ke garis finis.

26. Fotely

Permainan ini adalah gabungan dari permainan sepakbola, tenis, dan bola voli. Pemain menggunakan bola sepak/bola sebagai alat permainan dan aturan permainan seperti permainan tenis dan voli.

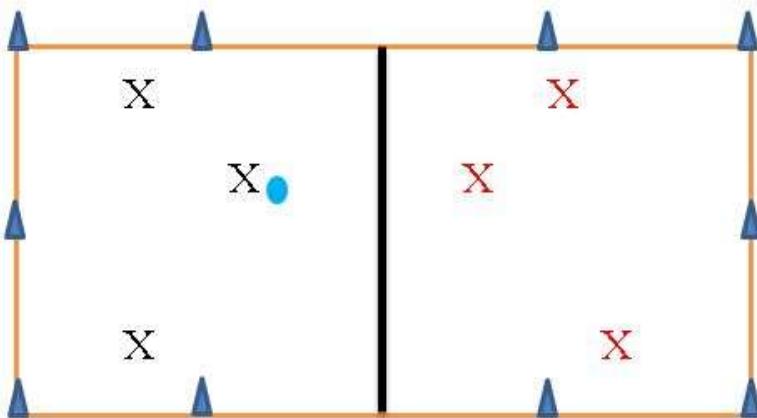
A. Peralatan

- Cone untuk pembatas lapangan (ukuran 12×6 meter)
- Net dengan tinggi 150 cm : 1
- Bola sepak/voli : 1

B. Jumlah Pemain

2 Tim, 2 atau 3 pemain setiap tim

C. Area Permainan



 : Cone

 : Net

 : Bola

X : Pemain

D. Pelaksanaan Permainan

1. Pemain dibagi dalam 2 tim berdiri di wilayah masing-masing.
2. Masing-masing tim harus berusaha mencari poin dengan cara membuat tim lawan tidak bisa mengembalikan bola yang dimainkan.
3. Setiap tim hanya boleh menyentuh bola maksimal 3 kali sebelum mengembalikan bola ke area tim lawan.
4. 3 kali maksimal sentuhan yang dilakukan setiap tim bisa dilakukan oleh pemain yang sama ataupun berbeda.
5. Permainan dimulai dengan cara melakukan servis di belakang area tim masing-masing seperti permainan voli, namun harus menggunakan kaki.
6. Servis boleh dilakukan dengan meletakkan bola di belakang garis atau dengan memantulkannya dengan tangan ke tanah terlebih dahulu.
7. Pemain boleh menggunakan tubuh bagian manapun kecuali bagian tangan dan lengan.

8. Bola dari tim lawan yang boleh diambil adalah bola yang sudah memantul satu kali ke area tim (seperti permainan tenis).
9. Bola yang sudah diterima dari tim lawan tidak boleh menyentuh lapangan/dianggap poin untuk lawan.
10. Pemenang adalah tim yang mencapai angka maksimal terlebih dahulu yang telah ditentukan di awal permainan (misalnya 20).

27. Handball 3 Langkah

Permainan ini dimainkan seperti permainan *handball* pada umumnya, namun setiap pemain hanya boleh membawa bola maksimal 3 langkah. Setelah itu harus dilempar ke teman yang lain dan setiap pemain hanya boleh melakukan *shooting* dari luar area kotak penalti.

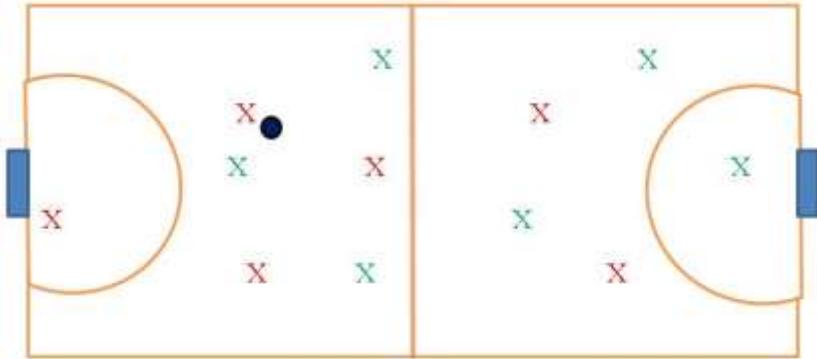
A. Peralatan

- Bola 1 buah (*handball*/voli).
- Lapangan: seukuran lapangan futsal lengkap dengan 2 gawang.

B. Jumlah Pemain

2 Tim, setiap tim 4-7 pemain.

C. Area Permainan



X : Pemain

● : Bola (*handball/voli*)

D. Pelaksanaan Permainan

1. Pemain dibagi dalam 2 tim yang terdiri dari 4-7 pemain setiap tim, di mana salah satunya menjadi penjaga gawang.
2. Saat permainan berlangsung, setiap pemain hanya boleh membawa bola maksimal 3 langkah. Jika lebih dianggap sebagai pelanggaran.
3. Pemain hanya boleh melempar dan menangkap bola dengan tangan.
4. Untuk penjaga gawang diperbolehkan menahan lemparan bola dari lawan dengan bagian tubuh manapun, namun untuk melempar tetap harus menggunakan tangan.

5. Pemain yang melempar bola ke gawang lawan untuk mencetak angka hanya boleh dilakukan dari luar area penalti.
6. Pemenang adalah tim yang mencetak gol lebih banyak daripada jumlah kebobolannya.

28. Lempar *Hula Hoop*

Permainan ini dimainkan oleh 2 tim atau lebih dengan cara berlari dari titik A ke titik B sambil membawa *hula hoop*, dan saat sampai di titik B, pemain melempar *hula hoop* ke target yang sudah ditentukan. Jika berhasil, pemain kembali ke titik A dan bergantian dengan pemain lain. Jika gagal, pemain harus dihukum (*push up*/lompat sekitar 5-10 kali) dan mengambil *hula hoop* tersebut kembali ke titik A dan bergantian dengan pemain lainnya.

A. Peralatan

- *Hula hoop* 10-20 buah per tim
- *Cone* 3 buah per tim

B. Jumlah Pemain

Minimal 2 tim, 1 tim terdiri dari 2-5 pemain

C. Area Permainan



X : Pemain

○ : Hula hoop

▲ : Cone

D. Pelaksanaan Permainan

1. *Hula hoop* diletakkan di samping *cone* pada titik A dan pemain berbaris di titik A sesuai tim masing-masing.
2. Saat aba-aba dimulai, masing-masing pemain pertama pada setiap tim mengambil 1 *hula hoop* dan berlari dari titik A ke titik B.
3. Sesampainya di titik B, pemain harus melempar *hula hoop* tersebut ke titik C.
4. Jika *hula hoop* berhasil masuk ke *cone* titik C, maka pemain tersebut berlari kembali ke titik A dan bergantian dengan pemain yang lain.

5. Jika *hula hoop* gagal masuk ke *cone*, maka pemain tersebut harus dihukum (*push up*/lompat) di titik B dan mengambil *hula hoop* yang gagal masuk tadi dan berlari mengembalikan *hula hoop* tersebut ke pemain selanjutnya.

Pemenang adalah tim yang paling cepat memasukkan semua *hula hoop* di titik A ke titik C.

29. Sepakbola 3 Gawang

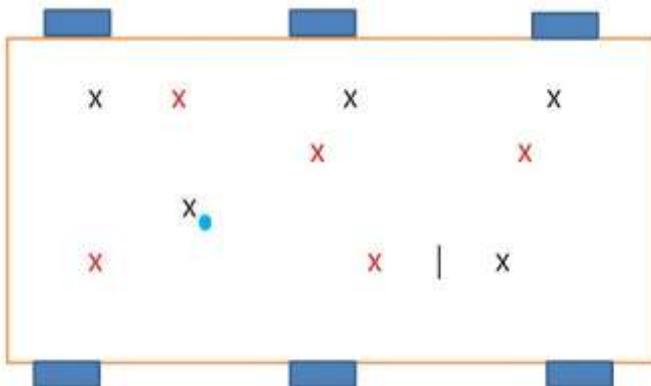
A. Peralatan

- Gawang mini 6 Buah
- Bola sepak 1
- Lapangan: menyesuaikan

B. Jumlah Pemain

2 Tim, 1 tim 4-7 orang

C. Area Permainan



X : Pemain

 : Bola

 : Gawang

D. Pelaksanaan Permainan

1. Masing pemain dibagi dalam 2 tim.
2. Setiap tim diberi 3 gawang yang harus dijaga dan 3 gawang sebagai pilihan untuk mencetak gol.
3. Ketika permainan dimulai, masing-masing tim bermain sepakbola secara umum dan berusaha mencetak gol ke gawang lawan dan berusaha mempertahankan gawang untuk tidak kebobolan.
4. Pemenang adalah tim yang mencetak gol lebih banyak dari jumlah kebobolan.

30. Berguling Estafet

Permainan ini dimainkan dengan cara memindahkan suatu benda dari titik ke titik yang lain, namun setiap pemain/tim harus bergerak dengan cara berguling.

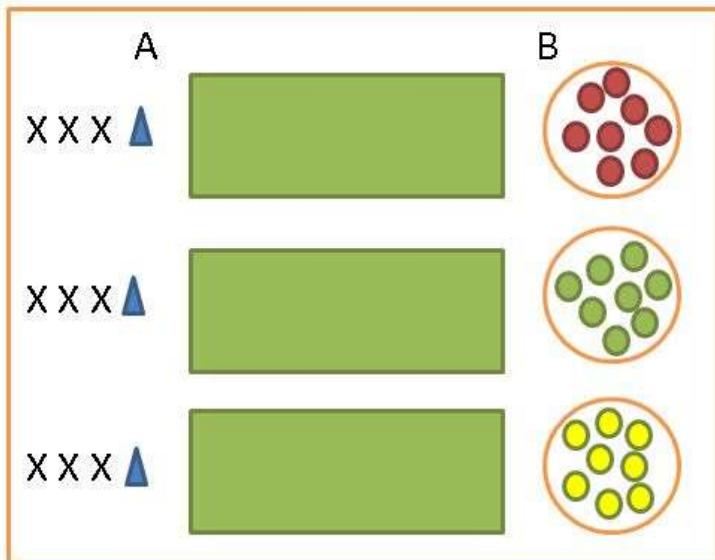
A. Peralatan

- Cone 1 buah setiap tim
- Hula hoop 1 buah setiap tim
- Matras 1 buah setiap tim
- Bola berwarna 5-15 setiap tim

B. Jumlah Pemain

Minimal 2 tim, 1 tim 2-4 pemain

C. Area Permainan



X : Pemain

▲ : Cone

○ : Hula hoop

● : Bola berwarna

■ : Matras

D. Pelaksanaan Permainan

1. Setiap tim berbaris di titik A.
2. Saat aba-aba dimulai, orang pertama di setiap tim harus berguling dari titik A ke titik B dan mengambil bola yang ada di titik B, lalu kembali berguling ke titik A dengan membawa 1 bola.
3. Jika pemain pertama selesai, pemain selanjutnya melakukan hal yang sama dan terus bergantian hingga semua bola di titik B sudah dipindahkan ke titik A.
4. Pemenang adalah tim yang paling cepat memindahkan semua bola dari titik B ke titik A dengan cara berguling.

PENUTUP

Olahraga pada dasarnya adalah suatu aktivitas yang tujuan utamanya adalah membuat pelakunya memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran yang lebih baik. Untuk itu, tahapan kegiatan dalam berolahraga harus dilaksanakan dengan baik dan maksimal agar hasil yang ingin dicapai bisa didapat dengan maksimal juga.

Model *warming up* olahraga berbasis permainan ini sangat sederhana, mudah dipahami, dan dapat diaplikasikan sesuai dengan usia serta sarana dan prasarana yang ada. Buku ini dilengkapi dengan panduan serta hal apa saja yang dibutuhkan dalam suatu aktivitas *warming up* dalam olahraga, sehingga dapat memudahkan guru ataupun pelatih olahraga dalam merancang suatu aktivitas *warming up* olahraga yang menyenangkan.

Semoga buku model *warming up* olahraga berbasis permainan ini memberikan manfaat yang besar bagi guru dan pelatih olahraga serta pelaku olahraga lainnya dalam berkegiatan olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

Adi D Tilong. (2018). *Jam Piket Harian Organ Tubuh Manusia, Hidup Sehat Berkat Kerja Organ Yang Optimal*. Yogyakarta, Laksana.

Agus Mahendra. (2003). *Falsafah Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas, Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah, Pendidikan Luar Biasa, Bagian Proyek Pendidikan Kesehatan Jasmani Pendidikan Luar Biasa.

Alter, J. M. (1996). *300 Teknik Perengangan Olahraga*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Farida Mulyaningsih, dkk. (2009). *Senam Irama*. Yogyakarta.

Gabbard, Carl. et al. (1987). *Physical Education for Children: Building the Foundation*. New Jersey: Prentice-Hall, Inc.

Joe Luxbacher. (2004). *Sepakbola: Taktik dan Teknik Bermain*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

- Julia C. Biskop dan Mavis Cortis. (2005). *Permainan Anak-anak Zaman Sekarang di Sekolah Dasar*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia, 2005.
- Len, Kravits. (1997). *Bugar Total*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Mayke S. Tedjasaputra. (2006). *Bermain, Mainan dan Permainan*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- M. Furqon H. (2006). *Mendidik Anak Dengan Bermain*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Pangrazi, Daur P. dan Daur, Victor P. (1989). *Dynamic Physical Education for Elementary School Children. (Nine Edition)*. USA: Macmillan Publishing Company.
- Rusli Lutan. (2000). *Asas-asas Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.
- Sukintaka. (2007). *Teori Bermain untuk D2 PGSD Penjaskes*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, 2007.
- Syafrudin, dkk. (2011). *Himpunan Penyuluhan Kesehatan, Pada Remaja, Keluarga, Lansia, dan Masyarakat*. Jakarta: Trans Info Media.

InnovativeTraining4all

<https://www.youtube.com/watch?v=IRDp5HcZyVA>

CrossFitAssassin

<https://www.youtube.com/watch?v=UcL6WlcyBcl>

EDUCATIONGAMES

<https://www.youtube.com/watch?v=cycQCK8w1-o>

SergioCarrasco

<https://www.youtube.com/watch?v=F9jOOR4B6Kw&t=8>

[2s](#)

BIOGRAFI PENULIS 1



Robby Kurniawan, M.Pd., AIFO, lahir di Padang, Sumatera Barat, pada tanggal 9 September 1991, merupakan anak ke-3 dari 3 bersaudara dengan Ibu bernama Elsa Farida dan ayah bernama Syafri Ilyas. Penulis memulai pendidikan di TK Aisyah Padang tahun 1997-1998, lalu melanjutkan di SD N 25 Padang Utara tahun 1997-2004, SMP N 12 Padang tahun 2004-2007, dan SMA N 3 Padang tahun 2007-2010. Selanjutnya, penulis melanjutkan pendidikan di Universitas Negeri Padang mengambil Jurusan S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga tahun 2010-2014 dan melanjutkannya di Universitas Negeri Jakarta pada Prodi S2 Pendidikan Olahraga 2014-2016.

Semasa kuliah hingga saat ini penulis aktif di beberapa bidang keolahragaan seperti sepakbola, futsal, dan renang serta pernah mengajar di tingkat SD-SMP-SMA. Dan saat ini penulis juga sudah memiliki sertifikat kompetensi sebagai Ahli Ilmu Faal Olahraga (AIFO) yang didapat dari Badan Nasional Sertifikasi Profesi Republik Indonesia.

Saat ini penulis merupakan Dosen di Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang mengampu beberapa mata kuliah yang berhubungan dengan ilmu faal.

BIOGRAFI PENULIS 2



Eko Prabowo dilahirkan di Jakarta pada tanggal 17 April 1986. Menyelesaikan studi jenjang sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta (FIK-UNJ) pada tahun 2011. Melanjutkan studi jenjang Magister pada program studi Pendidikan Olahraga di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta dan lulus pada tahun 2013.

Mengabdikan menjadi asisten dosen (Dosen Luar Biasa) di FIK-UNJ sejak 2010-2017 pada mata kuliah Teori & Praktik Sepakbola dan Interaksi Belajar Mengajar. Aktif menjadi dosen tetap di mata kuliah Pengembangan Kepribadian Olahraga (MPKO) Cabang Olahraga Futsal di Universitas Indonesia sejak 2010-sekarang.

Saat ini berkedudukan sebagai dosen tetap di Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP) Universitas Bhayangkara Jakarta Raya (Ubhara Jaya). Di Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIP-Ubhara Jaya mengampu mata kuliah Belajar Motorik, Penjas Adaptif, dan Futsal.

Selain aktif mengajar, penulis juga aktif dalam kegiatan melatih cabang olahraga futsal. Aktif menjadi staf

kepelatihan tim futsal UNJ Women Futsal di Women Pro Futsal League sejak 2015-2017 dan tim futsal Cosmo FC Jakarta di Pro Futsal League sejak tahun 2017-2020. Pernah menjadi staff kepelatihan tim nasional futsal putri Indonesia di ajang SEA Games 2017 Malaysia dan berhasil meraih medali perunggu.

Penulis juga aktif menjadi pelatih Strength & Conditioning di Pemusatan Latihan Daerah (Pelatda) PON DKI Jakarta untuk persiapan PON 2021 Papua sejak 2019-sekarang.

Dalam bidang organisasi, penulis aktif menjadi Pengurus Pusat Special Olympics Indonesia (PP SOIna) sejak tahun 2010-2015 sebagai Koordinator Cabang Olahraga Sepakbola dan Sports Manager.