

Dr. Feri Budi Setyawan, M.Pd.  
Prof. Dr. Suharjana, M.Kes.  
Dr. Ria Lumintuarso, M.Si.

 UIN  
PRESS



# PERMAINAN PERMAINAN GERAK MANIPULATIF

LUPAKAN GADGETMU  
AYO MAIN DILUAR !



# **PERMAINAN-PERMAINAN GERAK MANIPULAITF**

Dr. Feri Budi Setyawan, M.Pd  
Prof. Dr. Suharjana, M.Kes  
Dr. Ria Lumintuarso, M.Si



## **PERMAINAN-PERMAINAN GERAK MANIPULAITF**

© Feri Budi Setyawan, dkk.

---

Cetakan I, Juni 2021

---

Penulis : Dr. Feri Budi Setyawan, M.Pd  
Prof. Dr. Suharjana, M.Kes  
Dr. Ria Lumintuarso, M.Si  
Penyunting Bahasa : Shendy Amalia  
Tata Letak : Arief Mizuary  
Cover : Ngadimin

---

### **Diterbitkan dan dicetak oleh:**

#### **UNY Press**

Jl. Gejayan, Gg. Alamanda, Komplek Fakultas Teknik UNY  
Kampus UNY Karangmalang Yogyakarta 55281

Telp : 0274-589346

Mail : unypenerbitan@uny.ac.id

*Anggota Ikatan Penerbit Indonesia (IKAPI)*

*Anggota Asosiasi Penerbit Perguruan Tinggi Indonesia (APPTI)*

---

ISBN : 978-602-498-258-4

---

### **Hak Cipta dilindungi undang-undang.**

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit.

## PROLOG

Buku kecil ini disusun untuk melengkapi bahan bacaan siswa Sekolah Dasar. Buku ini mengangkat konsep Permainan Manipulatif disertai dengan nilai karakter untuk Siswa Sekolah Dasar. Hal ini bertujuan untuk memberikan pemahaman mengenai gerak manipulatif dan nilai-nilai karakter.

Dewasa ini, permainan untuk siswa Sekolah Dasar mulai bergeser ke arah permainan yang memanfaatkan teknologi. Munculnya ponsel pintar dan sejumlah alat teknologi lainnya membuat sulitnya siswa malas untuk bergerak bahkan beraktivitas selama di sekolah. Padahal, bergerak melalui aktivitas permainan dapat merangsang gerak manipulatif siswa seperti melempar, menangkap dan menendang. Selain itu permainan lebih mengutamakan karakter siswa selama permainan berlangsung.

Diharapkan buku ini dapat mengangkat kembali memori siswa Sekolah Dasar. Terhadap permainan alternatif yang menekankan pada gerak manipulatif lebih hemat, mudah dilakukan serta dilengkapi pemahaman akan nilai-nilai karakter secara sederhana.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang mendukung sampai terwujudnya buku ini. Akhirnya, penulis berharap semoga buku ini bermanfaat sebagai bahan bacaan siswa maupun guru Sekolah Dasar untuk menumbuhkan kemampuan gerak manipulatif (melempar, menangkap dan menendang) dan nilai-nilai karakter (kerja sama, disiplin, sportivitas, dan kerja keras)

Feri Budi Setyawan

## PETUNJUK PENGGUNAAN UNTUK GURU

---

Anak-anak ibarat sebuah kertas yang kosong tidak terkecuali siswa sekolah dasar. Gurulah yang membantu mereka menemukan isinya. Jika diberi warna cerah mereka akan menjadi lebih indah.

Buku yang saat ini ada di hadapan Anda merupakan alat pembiasaan. Pembiasaan dapat dilakukan ketika siswa membaca buku ini secara rutin. Kemudian guru mencoba melakukan melakukan kegiatan secara bersama, dalam daftar stimulasi yang ada di setiap permainan.

Buku ini dipersembahkan bagi guru, serta siswa usia 10-12 tahun. Tujuannya adalah untuk membangun gerak manipulatif dan nilai-nilai karakter dalam diri siswa melalui pembiasaan permainan. Selain sebagai bahan bacaan, buku ini dapat sekaligus dijadikan media untuk memantau perkembangan gerak manipulatif & nilai-nilai karakter siswa. Bisa pula dimanfaatkan sebagai catatan khusus guru untuk melihat perkembangan positif siswa.

Selamat menuangkan kebaikan-kebaikan dengan cara yang menyenangkan. Semoga bermanfaat sekaligus mempererat kedekatan Anda dengan siswa.

# DAFTAR ISI



Mengenal Permainan.....	1
Manfaat Permainan.....	2
Mengenal Gerak Dasar.....	3
Manfaat Keterampilan Gerak.....	4
Mengenal Karakter.....	6
Karakteristik Siswa Sekolah Dasar.....	7
Sebaran KI & KD.....	9
Sintaks/Urutan Permainan Guru.....	11
Sintaks/Urutan Permainan Siswa.....	12
Melempar.....	13
• King Ball.....	14
• Roket Terbang.....	17
Menangkap.....	20
• Crazy Wall.....	21
Menendang.....	24
• Bolten.....	25
• Bola Misteri.....	28
Daftar Periksa Keterampilan Gerak.....	31
Daftar Periksa Nilai Karakter.....	34



Pedoman Evaluasi Kegiatan .....	37
Alat Tembak Sasaran.....	39
Panduan Penggunaan Alat .....	40
Penutup .....	41
Daftar Pustaka .....	42
Tentang Penulis.....	44

Buku ini mengajarkan gerak manipulatif dengan konsep permainan yang menarik. Permainan permainannya ringan dikemas dengan apik sehingga mudah dilakukan. Siswa dilibatkan dalam permainan, sementara guru memberikan tambahan pengetahuan melalui permainan. Sungguh apik dan lengkap!



## MENGENAL PERMAINAN



Bermain dan anak merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan (Franks & Diament, 1983). Aktivitas bermain dilakukan anak dan aktivitas siswa selalu menunjukkan kegiatan bermain. Bermain dan siswa sangat erat kaitannya.

Dunia Siswa Sekolah Dasar adalah dunia yang mengadopsi permainan (Guarini, 2021). Setiap siswa pasti suka bermain, baik permainan sendiri maupun bermain dengan teman. Dalam bermain ada yang menggunakan alat bantu dan ada yang tidak menggunakan alat bantu.

Dalam dunia permainan, ada yang disebut dengan permainan tradisional dan ada permainan modern (Gordon & Williams-Browne, 2004). Dalam buku kecil ini siswa akan diperkenalkan dengan permainan yang lebih kearah gerak manipulatifnya terutama gerakan melempar, menangkap dan menendang.



## MANFAAT PERMAINAN



Adapun manfaat melakukan permainan bagi siswa adalah sebagai berikut:

1. Permainan yang melibatkan fisik seperti melempar, menangkap, menendang dan memukul bermanfaat untuk menguatkan dan menterampilkkan keterampilan siswa.
2. Permainan yang melibatkan indra atau pikiran seperti menggunakan alat-alat permainan yang mengeluarkan perasaan seperti gambar, mendengarkan aba-aba memberikan peluang pada siswa untuk belajar hal-hal yang baru.
3. Membantu mengembangkan nilai karakter siswa seperti kerjasama, disiplin, sportivitas dan kerja keras.
4. Membantu siswa mengenali dirinya dengan baik yang berkaitan dengan kelemahan maupun kelebihan.
5. Mempererat hubungan antara guru dengan siswa dan antar siswa.

## MENGENAL GERAK DASAR



Keterampilan gerakan dasar meletakkan fondasi bagi siswa untuk berpartisipasi dalam berbagai kegiatan fisik dan olahraga. Menurut Department of Education Western Australia (2013:15), bahwa keterampilan gerak dasar adalah pola gerakan yang melibatkan bagian-bagian tubuh yang berbeda seperti kaki, lengan, batang dan kepala, dan termasuk keterampilan seperti berjalan, melompat, menangkap, melempar, memukul dan menyeimbangkan.

Gerak dasar ada 3 macam yaitu: gerak lokomotor, gerak non lokomotor dan gerak manipulatif. Pada buku ini membahas gerak dasar manipulatif. Secara khusus gerak dasar manipulatif ini kompleks karena seseorang melibatkan seluruh bagian tubuh untuk bergerak misalnya menendang, menangkap, melempar, menghentikan, mendorong dan memukul.

Semakin siswa sering terlibat dengan aktivitas jasmani akan memiliki kesempatan yang semakin besar untuk lebih terampil (Bukowsky et al., 2014). Untuk itu perlu diciptakan situasi dan kondisi yang menuntut siswa agar melakukan aktivitas jasmani guna membantu proses pertumbuhan dan perkembangan gerak ke arah yang lebih baik.

## MANFAAT KETERAMPILAN GERAK

Gerak dasar bermanfaat terhadap berbagai aspek berikut ini, yaitu:

1. Manfaat perkembangan gerak untuk kesehatan, antara lain: meningkatkan pertumbuhan otot, memperkuat tulang, meningkatkan kinerja jantung dan paru-paru, meningkatkan postur tubuh, meningkatkan kebugaran dan tenaga, mempertahankan berat badan yang ideal pada anak, dan mengenalkan pola hidup sehat.
2. Manfaat perkembangan gerak pada perkembangan motorik, antara lain: meningkatkan kekuatan otot, kelentukan, keseimbangan dan koordinasi tubuh, meningkatkan kinerja visual, meningkatkan kesadaran tubuh, dan mengembangkan gerakan yang lebih kompleks seperti berlari, melompat, melempar dan lain-lain.
3. Manfaat perkembangan gerak pada perkembangan kognitif, antara lain: meningkatkan koneksi otak, merangsang pembelajaran, mengembangkan kemampuan berbicara dan berbahasa, meningkatkan daya ingat dan konsentrasi, meningkatkan kreativitas dan kemampuan mengatasi permasalahan, meningkatkan pemikiran abstrak, serta mampu mengemukakan Ide.
4. Manfaat perkembangan gerak pada kemampuan sosial, antara lain: mendorong untuk bekerjasama, disiplin, berinteraksi sosial secara positif, jalinan persahabatan, dan meningkatkan pembelajaran tentang konsekuensi dari tingkah laku.

5. Manfaat perkembangan gerak pada perkembangan emosional, antara lain: membangun kepercayaan diri, meningkatkan rasa keberhasilan, mengatasi rasa cemas dan depresi, meningkatkan kemampuan mengatasi tekanan, meningkatkan ilmu disiplin dan kontrol diri, mengurangi kebiasaan agresif, dan mampu mengemukakan perasaan dengan baik.

## MENGENAL KARAKTER



Karakter yang positif akan dapat mengantarkan seseorang mencapai kesuksesan dalam kehidupannya. Dalam bahasa Inggris character berarti watak atau sifat (Adams, 2011). Karakter ini melekat pada diri seseorang dengan kuat serta sulit dihilangkan.

Secara formal karakter diterapkan di sekolah. Pada penerapan karakter di sekolah penting diperhatikan oleh guru. Menurut (Tsai, 2012) menjelaskan prinsip sebagai berikut: (1) mempromosikan nilai dasar etika sebagai basis karakter, (2) menggunakan pendekatan tajam, proaktif dan efektif membangun karakter, (3) menciptakan komunitas sekolah yang memiliki kepedulian, (4) memberi kesempatan siswa untuk menunjukkan perilaku yang baik dan (5) mengusahakan tumbuhnya motivasi dari siswa.

Guru harus berperan sebagai model yang baik pada siswanya dan siswa harus meneladani. Diharapkan kondisi tersebut menjadi kebiasaan yang dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Melalui buku ini siswa dilatih untuk mengendalikan diri dan selama kegiatan siswa akan diajak untuk selalu berpikir positif.

# KARAKTERISTIK SISWA SEKOLAH DASAR



Keberhasilan siswa dalam mencapai tujuan pembelajaran tidak hanya didasari atas kemampuan dan cara guru dalam mengelola pembelajaran akan tetapi dapat dilihat juga pada perkembangan siswa baik secara fisik maupun mental. Siswa pada usia sekolah dasar adalah siswa yang sedang mengalami proses perkembangan baik secara intelektual, sosial emosional maupun perkembangan fisik, bahasa dan moral (Santrock, 2011). Hal itulah yang menyebabkan adanya perbedaan individual pada siswa-siswa sekolah dasar walaupun umur mereka relatif sama (Sun et al., 2018)

Peran guru di dalam pembelajaran harus memperhatikan tingkat perkembangan siswa tersebut agar guru dapat dengan tepat merencanakan dan melaksanakan proses pembelajaran. Adapun tahapan perkembangan siswa sekolah dasar meliputi perkembangan fisik-motorik, kognitif, sosio emosional, bahasa dan moral.

Perkembangan fisik-motorik yang menonjol terkait perkembangan fisik siswa usia sekolah dasar, yaitu: sistem tulang, otot, dan keterampilan gerak. Perkembangan kognitif siswa lebih difokuskan bahwa siswa telah dapat memahami tentang penjumlahan, pengurangan, perkalian, pembagian, klasifikasi dan analisis. Perkembangan bahasa, ditekankan bahwa siswa juga telah dapat berkomunikasi dengan baik secara tulis

maupun lisan. Siswa mulai dapat berpikir abstrak yang sederhana. Perkembangan sosial emosional, siswa menyadari aturan-aturan yang harus diikuti dengan mencocokkan pada nilai-nilai yang ada dalam dirinya dengan masyarakat. Nilai tidak terbatas pada lingkungan yang nyata, tetapi sudah mencapai nilai yang lebih bersifat umum. Perkembangan moral mengajarkan pentingnya menghargai dan menghormati pendapat teman saat berdiskusi dan memberikan keteladanan yang baik pada orang lain sehingga orang lain juga melakukan hal serupa.

## SEBARAN KI & KD

### KOMPETENSI INTI

KOMPETENSI INTI (PENGETAHUAN)	KOMPETENSI INTI (KETERAMPILAN)
1. Menerima, menghargai, dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya.	1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugerah Tuhan yang tidak ternilai.
2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, sportif, peduli, percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, tetangga, dan guru	2.1 Menunjukkan disiplin, kerjasama, toleransi, belajar menerima kekalahan dan kemenangan, sportif dan tanggung jawab, menghargai perbedaan. 2.2 Menunjukkan perilaku santun kepada teman, guru dan lingkungan sekolah selama pembelajaran penjas.



## KOMPETENSI DASAR

KOMPETENSI DASAR (PENGETAHUAN)	KOMPETENSI DASAR (KETERAMPILAN)
3. Memahami variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional*.	3.1 Mempraktikkan kombinasi gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional*.
4. Memahami kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional*.	4.1 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional*.

## SINTAKS/URUTAN PERMAINAN GURU

Tahapan	Aktivitas Guru
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Memimpin doa</li><li>2. Menyampaikan kompetensi inti, indikator dan tujuan</li><li>3. Melakukan apersepsi melalui pertanyaan awal/gambar</li></ol>
Inti	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Memfasilitasi siswa melakukan kegiatan/percobaan permainan</li><li>2. Membimbing dan mendampingi siswa melakukan kegiatan/percobaan permainan</li><li>3. Memfasilitasi siswa melakukan praktek permainan</li><li>4. Memfasilitasi siswa melakukan refleksi</li><li>5. Memberikan kesempatan siswa untuk refleksi</li><li>6. Memberikan umpan balik</li></ol>
Penutup	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Membimbing siswa dalam membuat kesimpulan</li><li>2. Memberikan kesempatan pada siswa untuk melakukan evaluasi</li><li>3. Memberikan apresiasi atas keberhasilan siswa</li><li>4. Memberikan motivasi tentang gerak manipulatif serta pesan pesan moral</li><li>5. Memimpin doa bersama</li></ol>

## SINTAKS/URUTAN PERMAINAN SISWA

Tahapan	Aktivitas Siswa
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Berdoa</li><li>2. Aktif mendengarkan kompetensi inti, indikator dan tujuan</li><li>3. Aktif menyimak dan menjawab pertanyaan</li></ol>
Inti	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Siswa aktif menyimak petunjuk untuk melakukan percobaan permainan</li><li>2. Siswa aktif melakukan percobaan permainan</li><li>3. Siswa aktif baik secara individu maupun kelompok</li><li>4. Siswa aktif menyelesaikan permasalahan yang ada</li><li>5. Siswa aktif bertanya ketika ada konsep permainan yang belum dipahami</li><li>6. Siswa merespon umpan balik yang diberikan guru</li></ol>
Penutup	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Siswa aktif menyimpulkan kegiatan dengan dibimbing oleh guru</li><li>2. Siswa mengungkapkan kesan terhadap kegiatan</li><li>3. Menyimak apresiasi yang diberikan guru</li><li>4. Menyimak tentang gerak manipulatif dan pesan moral yang disampaikan guru</li><li>5. Berdoa bersama</li></ol>



Melempar merupakan keterampilan manipulatif yang kompleks di mana satu atau dua tangan digunakan untuk melontarkan suatu objek menjauhi tubuh ke ruang tertentu



## **DESKRIPSI**

Permainan *king ball* ini bertujuan untuk mengenalkan gerak dasar manipulatif melempar pada sasaran yang ditentukan. Sasaran yang digunakan dapat ditentukan jaraknya sesuai keinginan dan kebutuhan.

## **TUJUAN PERMAINAN**

1. Mengenalkan gerak dasar manipulatif (melempar) pada siswa.
2. Meningkatkan gerak dasar manipulatif (melempar) pada siswa.
3. Menumbuhkan karakter (kerja sama, disiplin, sportivitas dan kerja keras) pada siswa.

## **PESERTA**

Permainan ini dapat dimainkan oleh siswa laki-laki maupun perempuan secara individu maupun berkelompok (1-5 siswa). Biasanya yang melakukan permainan ini adalah siswa berumur 10-12 tahun.

## GAMBAR PERMAINAN



## CARA PERMAINAN

1. Permainan ini dapat dimainkan secara individu maupun berkelompok.
2. Guru membagi siswa secara berkelompok.
3. Setiap kelompok membawa masing-masing satu bola.
4. Setiap kelompok berdiri dengan posisi cone berada di depannya.
5. Jarak tembakan bisa diukur mulai dari 3 meter sampai 5 meter (sesuai kebutuhan)
6. Setiap kelompok mencari nilai yang paling banyak selama 3 kesempatan dengan cara menembak sasaran berupa warna dari garis yang ditentukan.
7. Siswa paling depan berkesempatan melempar terlebih dahulu, kemudian disusul siswa di belakangnya.
8. Warna merah mendapat nilai 3, warna hijau mendapat nilai 2, warna kuning mendapat nilai 1 dan apabila keluar dari sasaran mendapat nilai 0.

9. Setiap siswa dari masing-masing kelompok harus melakukan lemparan ke arah target (warna) yang telah ditentukan secara bergantian.

### **TEMPAT PERMAINAN**

Permainan *king ball* ini dapat dilakukan di halaman sekolah atau menyesuaikan dengan kondisi yang terdapat di setiap sekolah.

### **PENENTUAN MENANG DAN KALAH**

Kelompok/pemain yang mampu mendapatkan nilai terbanyak dari hasil tembakan maka kelompok/pemain tersebut dapat dikatakan pemenang.

### **PERALATAN**

1. Bola plastik
2. Bola kasti
3. Alat tembak sasaran (panjang 1,8 m, tinggi 1,2 m dengan dilengkapi roda untuk mempermudah mengerakannya)

**Diskusi:** Belajar dan bermain yang dilakukan bersama siswa di sekolah adalah salah satu cara untuk mempererat hubungan antara guru dan siswa serta antar siswa. Selain itu siswa akan mengerti arti kerjasama ketika ia saling membantu dalam kelompok khususnya untuk menyelesaikan kegiatan. Lakukan kegiatan ini bersama siswa setiap hari!



## **DESKRIPSI**

Permainan *roket terbang* ini bertujuan untuk mengenalkan gerak dasar manipulatif melempar pada sasaran yang ditentukan. Sasaran yang digunakan dapat ditentukan jaraknya sesuai keinginan dan kebutuhan.

## **TUJUAN PERMAINAN**

1. Mengenalkan gerak dasar manipulatif (melempar) pada siswa.
2. Meningkatkan gerak dasar manipulatif (melempar) pada siswa
3. Menumbuhkan karakter (kerja sama, disiplin, sportivitas dan kerja keras) pada siswa.

## **PESERTA**

Permainan ini dapat dimainkan oleh siswa laki-laki maupun perempuan secara individu maupun berkelompok (1-5 siswa). Biasanya yang melakukan permainan ini adalah siswa berumur 10-12 tahun.



## GAMBAR PERMAINAN



## CARA PERMAINAN

1. Permainan ini dapat dimainkan secara individu maupun berkelompok.
2. Guru membagi siswa secara berkelompok.
3. Setiap kelompok masing-masing membawa satu set roket plastik.
4. Setiap kelompok berdiri dengan posisi cone berada di depannya.
5. Jarak tembakan bisa diukur mulai dari 3 meter sampai 5 meter (sesuai kebutuhan).
6. Setiap kelompok mencari nilai yang paling banyak selama 1 kesempatan dengan cara menembak sasaran berupa lingkaran dari garis yang ditentukan.
7. Siswa paling depan berkesempatan melempar terlebih dahulu, kemudian disusul siswa di belakangnya.

8. Lingkaran warna merah mendapat nilai 3, lingkaran warna hijau mendapat nilai 2, lingkaran warna kuning mendapat nilai 1 dan apabila keluar dari sasaran mendapat nilai 0.
9. Setiap siswa dari masing-masing kelompok harus melakukan lemparan ke arah target (lingkaran) yang telah ditentukan secara bergantian.

### **TEMPAT PERMAINAN**

Permainan *roket terbang* ini dapat dilakukan di halaman sekolah atau menyesuaikan dengan kondisi yang terdapat di setiap sekolah.

### **PENENTUAN MENANG DAN KALAH**

Kelompok/pemain yang mampu mendapatkan nilai terbanyak dari hasil tembakan maka kelompok/pemain tersebut dapat dikatakan pemenang.

### **PERALATAN**

1. Roket plastik
2. Tembak sasaran

**Diskusi:** Kata kata pujian adalah sihir untuk siswa. Disiplin bukan berarti mengekang siswa dengan hukuman dan perintah yang panjang. Dengan memberitahu siswa agar menjadi seseorang yang disiplin dan menghargai siswa melalui pujian yang tepat, maka anda sebagai guru sudah mendidik siswa untuk disiplin. Lakukan kegiatan ini setiap hari!



Menangkap adalah gerakan yang melibatkan penghentian momentum suatu objek dan menambahkan kontrol terhadap objek tersebut dengan menggunakan satu tangan atau dua tangan



## **DESKRIPSI**

Permainan *crazy wall* ini bertujuan untuk mengenalkan gerak dasar manipulatif menangkap. Sasaran pantul yang digunakan dapat ditentukan jaraknya sesuai keinginan dan kebutuhan.

## **TUJUAN PERMAINAN**

1. Mengenalkan gerak dasar manipulatif (menangkap) pada siswa.
2. Meningkatkan gerak dasar manipulatif (menangkap) pada siswa.
3. Menumbuhkan karakter (kerja sama, disiplin, sportivitas dan kerja keras) pada siswa.

## **PESERTA**

Permainan ini dapat dimainkan oleh siswa laki-laki maupun perempuan secara individu maupun berkelompok (1-5 siswa). Biasanya yang melakukan permainan ini adalah siswa berumur 10-12 tahun.

## GAMBAR PERMAINAN



## CARA PERMAINAN

1. Permainan ini dapat dimainkan secara individu maupun berkelompok.
2. Guru membagi siswa secara berkelompok.
3. Setiap kelompok masing-masing membawa satu bola.
4. Setiap kelompok berdiri dengan posisi *cone* berada di depannya.
5. Jarak target bisa diukur mulai dari 3 meter sampai 5 meter (sesuai kebutuhan).
6. Setiap kelompok mencari nilai yang paling banyak selama 30 detik sampai 1 menit dengan cara memantulkan bola dari garis yang ditentukan.
7. Siswa paling depan berkesempatan melempar terlebih dahulu, kemudian siswa di belakangnya bertugas menangkapnya.

8. Apabila berhasil menangkap mendapatkan nilai 1 apabila gagal mendapatkan nilai 0.

### **TEMPAT PERMAINAN**

Permainan *crazy wall* dapat dilakukan di halaman sekolah atau menyesuaikan dengan kondisi yang terdapat di setiap sekolah.

### **PENENTUAN MENANG DAN KALAH**

Kelompok/pemain yang mampu mendapatkan nilai terbanyak dari hasil menangkap maka kelompok/pemain tersebut dapat dikatakan pemenang.

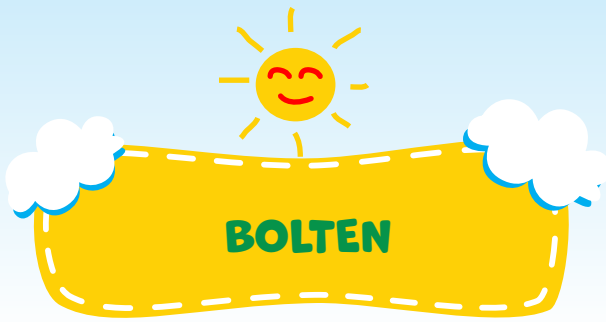
### **PERALATAN**

1. Bola plastik
2. Papan pantul

**Diskusi:** Sportivitas adalah karakter yang harus lebih sering distimulasi sedini mungkin. Guru perlu membiasakan siswa siswa bererilaku menerima kekalahan tanpa menyalahkan orang lain. Siswa akan lebih mudah mengerti tentang sportivitas saat dibiasakan melalui kegiatan kegiatan permainan kecil disekolah. Lakukan kegiatan ini setiap hari!



Menendang adalah suatu pola keterampilan manipulatif yang menggunakan kaki untuk memukul suatu benda.



## DESKRIPSI

Permainan **bolten** ini bertujuan untuk mengenalkan gerak dasar manipulatif menendang. Sasaran yang digunakan berupa gawang yang dapat ditentukan jaraknya sesuai keinginan dan kebutuhan.

## TUJUAN PERMAINAN

1. Mengenalkan gerak dasar manipulatif (menendang) pada siswa.
2. Meningkatkan gerak dasar manipulatif (menendang) pada siswa.
3. Menumbuhkan karakter (kerja sama, disiplin, sportivitas, dan kerja keras) pada siswa.

## PESERTA

Permainan ini dapat dimainkan oleh siswa laki-laki maupun perempuan secara individu maupun berkelompok (1-5 siswa). Biasanya yang melakukan permainan ini adalah siswa berumur 10-12 tahun.



## **GAMBAR PERMAINAN**



## **CARA PERMAINAN**

1. Permainan ini dapat dimainkan secara individu maupun berkelompok.
2. Guru membagi siswa secara berkelompok.
3. Setiap kelompok masing-masing membawa satu bola.
4. Setiap siswa berdiri dengan posisi gawang yang berada di depannya.
5. Jarak tendangan bisa diukur mulai dari 3 meter sampai 5 meter (sesuai kebutuhan).
6. Setiap kelompok mencari nilai yang paling banyak selama 1 menit dengan cara menendang bola dari garis yang ditentukan.
7. Setiap siswa mendapatkan kesempatan untuk menendang kearah sasaran (gawang).
8. Siswa paling depan berkesempatan menendang terlebih dahulu, kemudian siswa di belakangnya giliran selanjutnya.

9. Apabila berhasil menendang kearah sasaran mendapatkan nilai 1 apabila gagal mendapatkan nilai 0.

### **TEMPAT PERMAINAN**

Permainan bolten ini dapat dilakukan di halaman sekolah atau menyesuaikan dengan kondisi yang terdapat di setiap sekolah.

### **PENENTUAN MENANG DAN KALAH**

Kelompok/pemain yang mampu menendang ke arah target (gawang) maka kelompok/pemain tersebut dapat dikatakan pemenang.

### **PERALATAN**

1. Bola Sepak
2. Bola Plastik
3. Tembak Sasaran

**Diskusi:** Siswa tidak membutuhkan ancaman untuk berperilaku kerja keras. Ia hanya perlu memahami apa yang harus dilakukan dan bagaimana akibatnya. Dengan mengetahui yang baik dan buruk menurut guru, siswa akan berperilaku kerja keras sesuai apa yang diinginkan. Lakukan kegiatan ini setiap hari!



## **DESKRIPSI**

Permainan bola misteri ini bertujuan untuk mengenalkan gerak dasar manipulatif menendang. Sasaran yang digunakan berupa sasaran yang dapat ditentukan.

## **TUJUAN PERMAINAN**

1. Mengenalkan gerak dasar manipulatif (menendang) pada siswa.
2. Meningkatkan gerak dasar manipulatif (menendang) pada siswa.
3. Menumbuhkan karakter (kerja sama, disiplin, sportivitas dan kerja keras) pada siswa.

## **PESERTA**

Permainan ini dapat dimainkan oleh siswa laki-laki maupun perempuan secara individu maupun berkelompok (1-5 siswa). Biasanya yang melakukan permainan ini adalah siswa berumur 10-12 tahun.

## **GAMBAR PERMAINAN**



## **CARA PERMAINAN**

1. Permainan ini dapat dimainkan secara individu maupun berkelompok.
2. Guru membagi siswa secara berkelompok.
3. Setiap kelompok masing-masing membawa satu bola.
4. Setiap siswa berdiri dengan posisi gawang yang berada di depannya.
5. Jarak tendangan bisa diukur mulai dari 3 meter sampai 5 meter (sesuai kebutuhan).
6. Setiap kelompok mencari nilai yang paling banyak selama 3 kesempatan dengan cara menendang sasaran (gawang berwarna) dari garis yang ditentukan.
7. Siswa paling depan berkesempatan menendang terlebih dahulu, kemudian disusul siswa di belakangnya.

8. Warna merah mendapat nilai 3, warna hijau mendapat nilai 2, warna kuning mendapat nilai 1 dan apabila keluar dari sasaran mendapat nilai 0.
9. Setiap siswa mendapatkan kesempatan untuk menendang ke arah sasaran (gawang).

### **TEMPAT PERMAINAN**

Permainan **bolten** ini dapat dilakukan di halaman sekolah atau menyesuaikan dengan kondisi yang terdapat di setiap sekolah.

### **PENENTUAN MENANG DAN KALAH**

Kelompok/pemain yang mampu menendang ke arah target (gawang berwarna) maka kelompok/pemain tersebut dapat dikatakan pemenang.

### **PERALATAN**

1. Bola Sepak
2. Bola Pastik
3. Tembak sasaran (gawang berwarna)

**Diskusi:** Ingat adik adik: permainan ini mengajarkan karakter kerja sama, disiplin sportivitas dan kerja keras. Harus bersabar dalam menunggu giliran melempar serta menaati peraturan yang ada tidak lupa saling membantu dalam kelompok. Jika saat ini belum berhasil, berusaha supaya pada kesempatan yang lain berhasil meraihnya tidak lupa memberikan ucapan selamat kepada teman. Semangat!

## DAFTAR PERIKSA KETERAMPILAN GERAK

MELEMPAR		
NO	Aspek yang Dinilai	Ceklis
<b>A</b>	<b>Sikap Awal</b>	
1	Sikap berdiri awal	
2	Cara mengayunkan lengan ke depan	
3	Sikap tubuh posisi melempar	
4	Langkah kaki ke depan	
<b>B</b>	<b>Pelaksanaan</b>	
1	Gerakan awal tubuh dan lengan	
2	Gerakan lengan melempar	
3	Lepasnya benda dari tangan	
4	Sudut naiknya benda yang dilempar	
<b>C</b>	<b>Sikap Akhir</b>	
1	Gerakan lanjutan dari lengan	
2	Posisi keseimbangan di akhir	
3	Lambungan benda hasil lemparan	
4	Gerak lanjutan dari sikap akhir	
5	Keseluruhan sikap	

MENANGKAP		
NO	Aspek yang Dinilai	Ceklis
<b>A</b>	<b>Sikap Awal</b>	
1	Sikap berdiri awal	
2	Cara mengayunkan lengan ke dalam	
3	Sikap tubuh posisi menangkap	
4	Langkah kaki ke depan	
<b>B</b>	<b>Pelaksanaan</b>	
1	Gerakan awal tubuh dan lengan	
2	Gerakan lengan menangkap	
3	Mendekatnya benda dari tangan	
4	Sudut datangnya benda yang ditangkap	
<b>C</b>	<b>Sikap Akhir</b>	
1	Gerakan lanjutan dari lengan	
2	Posisi keseimbangan di akhir	
3	Lambungan benda hasil tangkapan	
4	Gerak lanjutan dari sikap akhir	
5	Keseluruhan sikap	

MENENDANG		
NO	Aspek yang Dinilai	Ceklis
<b>A</b>	<b>Sikap Awal</b>	
1	Sikap berdiri awal	
2	Cara mengayunkan kaki dari belakang	
3	Sikap tubuh posisi menendang	
4	Ayunan kaki ke depan	

<b>B</b>	<b>Pelaksanaan</b>	
1	Gerakan awal tubuh dan kaki	
2	Gerakan kaki menendang	
3	Bertemunya benda dan kaki	
4	Sudut naiknya benda yang ditendang	
<b>C</b>	<b>Sikap Akhir</b>	
1	Gerakan lanjutan dari kaki	
2	Posisi keseimbangan di akhir	
3	Lambungan benda hasil tendangan	
4	Gerak lanjutan dari sikap akhir	
5	Keseluruhan sikap	



## DAFTAR PERIKSA NILAI KARAKTER

KERJASAMA		
NO	Aspek yang Dinilai	Ceklis
<b>A</b>	<b>Awal</b>	
1	Berkumpul sesuai barisan/anggota	
2	Menyiapkan barisan/kelompok	
3	Membagi tugas	
4	Berdoa	
<b>B</b>	<b>Pelaksanaan</b>	
1	Saling membantu untuk menyelesaikan permainan	
2	Saling membantu untuk memenangkan permainan	
3	Saling membantu untuk menyelesaikan rintangan	
4	Saling membantu untuk memecahkan masalah	
<b>C</b>	<b>Akhir</b>	
1	Berkumpul sesuai barisan/anggota	
2	Berdoa	

DISIPLIN		
NO	Aspek yang Dinilai	Ceklis
<b>A</b>	<b>Awal</b>	
1	Berkumpul sesuai barisan/anggota	
2	Menyiapkan barisan/kelompok	
3	Membagi tugas	
4	Berdoa	
<b>B</b>	<b>Pelaksanaan</b>	
1	Tidak berbuat curang selama permainan	
2	Melakukan permainan sesuai dengan urutan	
3	Selalu menaati semua peraturan	
<b>C</b>	<b>Akhir</b>	
1	Siswa membersihkan alat permainan	
2	Siswa mengembalikan alat permainan	
3	Berkumpul sesuai barisan/anggota	
4	Berdoa	

SPORTIVITAS		
NO	Aspek yang Dinilai	Ceklis
<b>A</b>	<b>Awal</b>	
1	Berkumpul sesuai barisan/anggota	
2	Menyiapkan barisan/kelompok	
3	Membagi tugas	
4	Berdoa	
<b>B</b>	<b>Pelaksanaan</b>	
1	Mengakui kesalahan	

2	Tidak berbuat curang	
3	Bermain sesuai peraturan	
<b>C</b>	<b>Akhir</b>	
1	Memberikan selamat pada tim yang menang	
2	Tidak menyalahkan orang lain	
3	Menerima kekalahan	
4	Berkumpul sesuai barisan/anggota	
5	Berdoa	

<b>KERJA KERAS</b>		
<b>NO</b>	<b>Aspek yang Dinilai</b>	<b>Ceklis</b>
<b>A</b>	<b>Awal</b>	
1	Berkumpul sesuai barisan/anggota	
2	Menyiapkan barisan/kelompok	
3	Membagi tugas	
4	Berdoa	
<b>B</b>	<b>Pelaksanaan</b>	
1	Tidak mudah menyerah	
2	Dilakukan secara sungguh-sungguh	
<b>C</b>	<b>Akhir</b>	
1	Berkumpul sesuai barisan/anggota	
2	Berdoa	

# PEDOMAN EVALUASI KEGIATAN

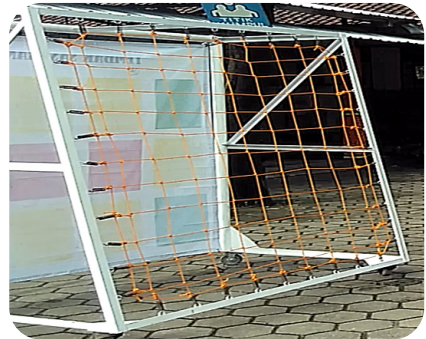
<b>CATATAN</b> ..... ..... ..... ..... .....		<b>KEGIATAN</b>	<b>PERALATAN</b>
<b>TANGGAL</b> .....	<b>WAKTU</b> .....	<b>LOKASI</b> .....	<b>KELAS</b> .....
<b>KARAKTER</b>		..... ..... .....	
<b>MENGEMBANGKAN KETERAMPILAN</b>		..... ..... .....	

<b>KONSEP (INDIVIDU/TIM)</b>	..... .....
<b>BERKOMPETISI</b>	..... ..... .....
<b>NILAI</b>	..... ..... .....
<b>SESI MEMBERIKAN PUJIAN</b>	.....

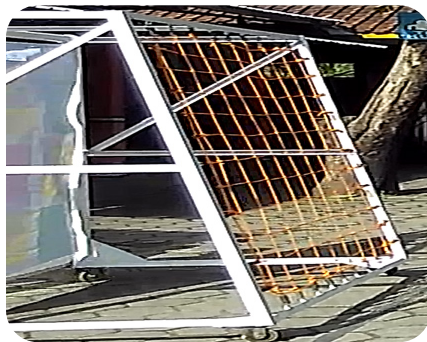
## ALAT TEMBAK SASARAN



Alat Tembak Sasaran  
Tampak Depan



Alat Tembak Sasaran  
Tampak Belakang



Alat Tembak Sasaran Tampak Samping

# PANDUAN PENGGUNAAN ALAT



## Alat Tembak Sasaran

### Aksesoris

- ♦ **Gawang mini**
- ♦ **38 per pegas**
- ♦ **1 jaring**
- ♦ **4 roda**
- ♦ **Target lemparan**
- ♦ **2 pengait**

### Petunjuk Penggunaan Alat

*Deskripsi Produk:* Produk ini berupa media alat tembak sasaran yang dapat digunakan untuk menunjang kegiatan aktivitas jasmani di sekolah dasar. Produk ini adalah media pembelajaran yang kreatif, inovatif, dan edukatif sehingga kegiatan evaluasi pembelajaran lebih interaktif dan menyenangkan. Selain itu, penerapan strategi bermain dengan alat mempermudah siswa untuk mengingat kembali materi pembelajaran secara mandiri. Oleh karena itu, produk ini dapat meningkatkan keterampilan gerak siswa sekolah dasar secara efektif dan menarik untuk digunakan dalam kegiatan belajar mengajar karena menggunakan alat tembak sasaran. Baca intruksi dengan cermat dan hati-hati dalam menggunakannya.

### Instalasi

#### Langkah 1:

Pasang jaring pada sisi belakang dengan cara mengkaitkan pada per yang tersedia

#### Langkah 2:

Pasang target lemparan pada sisi depan gawang dengan cara mengkaitkan pada lubang yang tersedia

#### Langkah 3:

Pasang roda untuk mempermudah disaat memindahkannya dengan cara roda putar berada di depan.

*Caution:* Tidak perlu ditarik terlalu kencang disesuaikan dengan kebutuhan

## PENUTUP:

Permainan adalah cara mudah mengenalkan gerak dasar kepada siswa. Permainan juga menumbuhkan karakter positif kepada siswa. Saat disampaikan dengan tepat, siswa akan serius mengikuti dan memicu rasa ingin tahu siswa.

Buku ini merupakan salah satu perangkat sederhana yang bisa menjadi pilihan baik guru untuk mengenalkan gerak dasar (manipulatif) dan karakter yang positif sedini mungkin. Tidak hanya berisi permainan yang seru dan menarik. Terdapat pula lembar periksa keterampilan dan lembar evaluasi kegiatan yang bisa dikerjakan oleh siswa setelah membaca setiap permainan. Selamat membaca dan mempraktikkan.

Pendidikan jasmani pada siswa sekolah dasar adalah modal dasar dalam pembentukan gerak dasar salah satunya (gerak manipulatif) serta karakter sejak dini. Kenyataannya, guru sering merasa kesulitan bagaimana cara mengajarkan gerak dasar serta menanamkan karakter pada siswa dengan tetap membuat mereka senang. Dalam buku ini penulis ingin berbagi pengetahuan tentang model permainan dengan melibatkan siswa sehingga tidak membosankan. Buku ini layak dibaca baik guru maupun siswa yang mendambakan siswanya tumbuh mempunyai gerak dasar (manipulatif) dan karakter yang kuat.



## DAFTAR PUSTAKA



- Adams, A. (2011). the Need for Character Education. *International Journal of Social Sciences and Humanity Studies*, 3(2), 23–32.
- Bukowsky, M., Faigenbaum, A. D., & Myer, G. D. (2014). FUNdamental Integrative Training (FIT) for Physical Education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 85(6), 23–30. <https://doi.org/10.1080/07303084.2014.926842>
- Departement of Education. 2013. Fundamental Movement Skills Learning Teaching and Assessment, Book 1, Preparing Children For An Active And Healthy Lifestyle. Western Australia: Departement of Education.
- Franks, C. M., & Diament, C. (1983). Child and family behavior therapy—broadening the compass of child behavior therapy while remaining on course. In *Child and Family Behavior Therapy* (Vol. 4, Issue 1). [https://doi.org/10.1300/J019v04n01\\_01](https://doi.org/10.1300/J019v04n01_01)
- Gordon, A. M., & Williams-Browne, K. (2004). *Beginnings and Beyond*.
- Guarini, G. (2021). Human Development and Capability Approach. In *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-69909-7\\_104644-1](https://doi.org/10.1007/978-3-319-69909-7_104644-1)
- Santrock, J. W. (2011). *Child development*. Fourteenth Edition. Nuw York: McGraw-Hill Education
- Sun, Z., Yao, X., You, J., Du, W., & Luo, L. (2018). Detecting the


correlation between mobile learning behavior and personal characteristics among elementary school students. *Interactive Learning Environments*, 26(8), 1023–1038. <https://doi.org/10.1080/10494820.2018.1428633>

Tsai, K. C. (2012). Bring character education into classroom. *European Journal of Educational Research*, 1(2), 163–170. <https://doi.org/10.12973/eu-jer.1.2.163>

## TENTANG PENULIS



Feri Budi Setyawan menyelesaikan S-1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Yogyakarta (2012) serta menyelesaikan S-2 Pendidikan Olahraga, Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta (2015). Saat ini telah menyelesaikan studi S-3 di Pascasarjana Ilmu Pendidikan di Universitas yang sama. Selain itu tercatat sebagai dosen aktif Pendidikan Guru Sekolah Dasar di Universitas Ahmad Dahlan.



Buku ini mengangkat konsep Permainan Manipulatif disertai dengan nilai karakter untuk Siswa Sekolah Dasar. Hal ini bertujuan untuk memberikan pemahaman mengenai gerak manipulatif dan nilai-nilai karakter. Dewasa ini, permainan untuk siswa Sekolah Dasar mulai bergeser ke arah permainan yang memanfaatkan teknologi. Munculnya ponsel pintar dan sejumlah alat teknologi lainnya membuat sulitnya siswa malas untuk bergerak bahkan beraktivitas selama di sekolah. Padahal, bergerak melalui aktivitas permainan dapat merangsang gerak manipulatif siswa seperti melempar, menangkap dan menendang. Selain itu permainan lebih mengutamakan karakter siswa selama permainan berlangsung. Diharapkan buku ini dapat mengangkat kembali memori siswa Sekolah Dasar. Terhadap permainan alternatif yang menekankan pada gerak manipulatif lebih hemat, mudah dilakukan serta dilengkapi pemahaman akan nilai-nilai karakter secara sederhana.



**UNY Press**

Jl. Gejayan, Gg. Alamanda, Komplek Fakultas Teknik UNY

Kampus UNY Karangmalang Yogyakarta 55281

Telp: 0274 - 589346

E-Mail: [unypenerbitan@uny.ac.id](mailto:unypenerbitan@uny.ac.id)

Anggota Ikatan Penerbit Indonesia (IKAPI)

Anggota Asosiasi Penerbit Perguruan Tinggi Indonesia (APPTI)