



Inovasi Pembuatan Permainan Pembelajaran Pendidikan, Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Penulis :
Arifin Mado, M.Pd.

**Edisi
1**

Buku Ajar
**Inovasi Pembuatan Permainan Pembelajaran Pendidikan, Jasmani,
Olahraga dan Kesehatan**

Penulis:
Arifin Mado



Diterbitkan oleh
UMSIDA PRESS
Jl. Mojopahit 666 B Sidoarjo
ISBN: 978-623-464-135-6
Copyright©2026
Authors

Inovasi Pembuatan Permainan Pembelajaran Pendidikan, Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Penulis : Arifin Mado

ISBN : 978-623-464-135-6

Editor : Mochammad Tanzil Multazam; Mahardika Darmawan Kusuma Wardana

Copy Editor : Wiwit Wahyu Wijayanti

Design Sampul dan Tata Letak : Galuh Reqa Adji

Penerbit : UMSIDA Press

Redaksi : Universitas Muhammadiyah Sidoarjo Jl. Mojopahit No 666B Sidoarjo, Jawa Timur

Cetakan Pertama, Februari 2026

Hak Cipta © 2026 Arifin Mado

Pernyataan Lisensi Atribusi Creative Commons (CC BY)

Konten dalam buku ini dilisensikan di bawah lisensi Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY).

Lisensi ini memungkinkan Anda untuk:

Menyalin dan menyebarkan materi dalam media atau format apa pun untuk tujuan apa pun, bahkan untuk tujuan komersial.

Menggabungkan, mengubah, dan mengembangkan materi untuk tujuan apa pun, bahkan untuk tujuan komersial. Pemberi lisensi tidak dapat mencabut kebebasan ini selama Anda mengikuti ketentuan lisensi.

Namun demikian, ada beberapa persyaratan yang harus Anda penuhi dalam menggunakan buku ini: Atribusi - Anda harus memberikan atribusi yang sesuai, memberikan informasi yang cukup tentang penulis, judul buku, dan lisensi, dan menyertakan tautan ke lisensi CC BY.

Penggunaan yang Adil - Anda tidak boleh menggunakan buku ini untuk tujuan yang melanggar hukum atau melanggar hak-hak orang lain. Dengan menerima dan menggunakan buku ini, Anda setuju untuk mematuhi persyaratan lisensi CC BY sebagaimana diuraikan di atas.

Catatan : Pernyataan hak cipta dan lisensi ini berlaku untuk buku ini secara keseluruhan, termasuk semua konten yang terkandung di dalamnya, kecuali dinyatakan lain. Hak cipta situs web, aplikasi, atau halaman eksternal yang digunakan sebagai contoh dipegang dan dimiliki oleh sumber aslinya

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga buku berjudul “Inovasi Pembuatan Permainan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan” ini dapat disusun dan diselesaikan dengan baik. Buku ini hadir sebagai salah satu upaya untuk memberikan kontribusi nyata dalam pengembangan pembelajaran PJOK yang inovatif, kreatif, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik.

Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan memiliki peran penting dalam mendukung perkembangan fisik, motorik, kognitif, sosial, dan emosional peserta didik, khususnya pada jenjang anak usia dini dan sekolah dasar. Pada tahap perkembangan tersebut, aktivitas bermain menjadi pendekatan yang paling efektif karena mampu menciptakan suasana belajar yang menyenangkan sekaligus bermakna. Oleh karena itu, guru dituntut untuk mampu merancang pembelajaran PJOK yang tidak hanya berorientasi pada pencapaian keterampilan gerak, tetapi juga menumbuhkan sikap sportif, kerja sama, disiplin, dan rasa percaya diri peserta didik.

Buku ini disusun berdasarkan kebutuhan akan referensi praktis yang memuat berbagai bentuk modifikasi permainan dalam pembelajaran PJOK, baik yang menggunakan alat maupun tanpa menggunakan alat. Keterbatasan sarana dan prasarana yang sering ditemui di sekolah, khususnya di tingkat anak usia dini dan sekolah dasar, menjadi salah satu latar belakang utama penyusunan buku ini. Melalui modifikasi permainan, pembelajaran PJOK diharapkan tetap dapat berlangsung secara optimal, aman, dan inklusif, serta menyesuaikan dengan kondisi dan kemampuan peserta didik.

Isi buku ini memuat konsep dasar inovasi permainan pembelajaran PJOK, dilengkapi dengan berbagai contoh modifikasi permainan tanpa alat dan menggunakan alat. Setiap permainan disajikan secara sistematis, meliputi penjelasan permainan, manfaat permainan, langkah-langkah pelaksanaan, serta khusus untuk permainan menggunakan alat disertai penjelasan alat dan bahan yang digunakan beserta cara pembuatan alat atau media tersebut. Penyajian ini diharapkan dapat memudahkan guru, mahasiswa, maupun praktisi pendidikan dalam memahami dan langsung mengimplementasikan permainan dalam kegiatan pembelajaran.

Penyusunan buku ini mengacu pada kajian literatur di bidang pendidikan jasmani, pembelajaran berbasis permainan, serta pengalaman praktis dalam penerapan pembelajaran PJOK di lapangan. Dengan demikian, buku ini tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga aplikatif dan relevan dengan kebutuhan pembelajaran di kelas. Diharapkan buku ini dapat menjadi panduan dan sumber inspirasi bagi guru PJOK dalam merancang pembelajaran yang lebih variatif, kreatif, dan berorientasi pada perkembangan peserta didik secara menyeluruh.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa buku ini masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan buku ini pada edisi berikutnya. Semoga buku “Inovasi Pembuatan Permainan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan” ini dapat memberikan manfaat yang luas dan berkontribusi dalam meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK, khususnya di jenjang anak usia dini dan sekolah dasar.

Penulis,

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	I
DAFTAR ISI.....	II
DAFTAR GAMBAR.....	IV
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Modifikasi Permainan Menggunakan Alat dan Tanpa Alat	1
1.2 Manfaat Modifikasi Permainan Menggunakan Alat dan Tanpa Alat	1
BAB 2 MODIFIKASI PERMAINAN TANPA ALAT	3
2.1 Konsep Dasar Permainan Tanpa Alat.....	3
2.2 Modifikasi Permainan Tanpa Alat.....	3
2.3 Contoh Modifikasi Permainan Tanpa Alat	3
2.3.1 Jumping Game.....	3
2.3.2 Running Squidward	4
2.3.3 Kereta Mengincar	5
2.3.4 Tugu Pancoran.....	6
2.3.5 Speak and Move	7
2.3.6 Move Quickly.....	8
2.3.7 Jumping Together	9
2.3.8 Siapa Cepat Dia Dapat.....	10
2.3.9 Rumah – Rumahan	11
2.3.10 Edukatif Ice Breaking.....	12
2.3.11 Tebak Suara Hewan	13
2.3.12 Lari Zig – Zag.....	14
2.3.13 Squid Game	15
BAB 3 MODIFIKASI PERMAINAN MENGGUNAKAN ALAT	16
3.1 Konsep Dasar Permainan Menggunakan Alat.....	16
3.2 Modifikasi Permainan Menggunakan alat.....	16
3.3 Contoh Modifikasi Permainan Menggunakan Alat	16
3.3.1 Lempar Bola Ceria	17
3.3.2 Estafet Holahop	18

3.3.3	Catch The Ball (Tangkap Bola Pantul)	19
3.3.4	Menggiring Bola.....	20
3.3.5	Permainan Bola Kasti	22
3.3.6	Star Pen Balance.....	23
3.3.7	Lompat Kardus	24
3.3.8	Estafet Ball	26
3.3.9	Lompat Pola Kardus	27
3.3.10	Bowling Botol Bekas.....	29
3.3.11	Bottle Jump	30
3.3.12	Shuttle Bottle.....	31
3.3.13	Ring Toss.....	33
3.3.14	Ball Jump.....	34
3.3.15	Jump Direction	36
3.3.16	Drop The Can	37
3.3.17	Estafet Kardus	39
3.3.18	Gelas Laba – Laba	41
3.3.19	Penalti Kardus	42
3.3.20	Rebut Gelas	44
3.3.21	Estafet Bola Kertas Menggunakan Sarung	45
3.3.22	Permainan Batu, Gunting, Kertas	47
3.3.23	Oper Bola Berurutan.....	49
3.3.24	Tunning Ball.....	50
3.3.25	Estafet Kata Rahasia.....	52
3.3.26	Permainan Siaga Kanan Kiri.....	53
3.3.27	Permainan Raba Tebak Lompat	56
REFERENSI		58
BIODATA PENULIS		62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Permainan Jumping Game	4
Gambar 2 Permainan Running Squidward	5
Gambar 3 Permainan Kereta Mengincar.....	6
Gambar 4 Permainan Tugu Pancoran	7
Gambar 5 Permainan Speak and Move.....	8
Gambar 6 Permainan Move Quickly	9
Gambar 7 Permainan Jumping Game	10
Gambar 8 Permainan Siapa Cepat Dia Dapat.....	11
Gambar 9 Permainan Rumah - Rumahan	12
Gambar 10 Permainan Ice Breaking Hitung Nafas Tepuk.....	13
Gambar 11 Permainan Tebak Suara Hewan.....	14
Gambar 12 Permainan Lari Zig - Zag.....	15
Gambar 13 Permainan Squid Game.....	15
Gambar 14 Bola Voli.....	17
Gambar 15 Permainan Lembar Bola Ceria	17
Gambar 16 Bola Voli dan Holahop	18
Gambar 18 Bola Pimpong.....	20
Gambar 19 Permainan Catch The Ball (Tangkap Bola Pantul)	20
Gambar 20 Bola Plastik	21
Gambar 21 Permainan Menggiring Bola	21
Gambar 22 Alat atau Bahan Permainan : Bola Kasti.....	22
Gambar 23 Permainan Bola Kasti.....	23
Gambar 24 Bolpoin atau Pena	24
Gambar 25 Permainan Star Pen Balance	24
Gambar 26 Kardus	25
Gambar 27 Permainan Lompat Kardus.....	26
Gambar 28 Alat atau Bahan Permainan Estafet Ball	26
Gambar 29 Permainan Estafet Ball.....	27
Gambar 30 Alat atau Bahan Permainan Lompat Pola Kardus	28
Gambar 31 Permainan Lompat Pola Kardus	28
Gambar 32 Alat atau Bahan Permainan : Bowling Botol Bekas	29
Gambar 33 Permainan Bowling Botol Bekas	30
Gambar 34 Alat atau Bahan Permainan Bottle Jump.....	31
Gambar 35 Permainan Bottle Jump	31
Gambar 36 Alat atau Bahan Permainan Shuttle Bottle	32
Gambar 37 Permainan Shuttle Bottle	33
Gambar 38 Alat Permainan Ring Tos	33
Gambar 39 Permainan Ring Tos	34
Gambar 40 Alat Permainan Ball Jump.....	35
Gambar 41 Permainan Ball Jump	36
Gambar 42 Alat atau Bahan Permainan Jump Direction	36
Gambar 43 Permainan Jump Direction.....	37

Gambar 44 Alat atau Bahan Permainan Drop The Can	38
Gambar 45 Permainan Drop The Can.....	39
Gambar 46 Alat atau Bahan Permainan Estafet Kardus	40
Gambar 47 Permainan Estafet Kardus	40
Gambar 48 Alat atau Bahan Permainan Gelas Laba - Laba.....	41
Gambar 49 Permainan Gelas Laba - Laba	42
Gambar 50 Alat atau Bahan Permainan Penalti Kardus	43
Gambar 51 Permainan Penalti Kardus	44
Gambar 52 Alat atau Bahan Permainan Rebut Gelas	45
Gambar 53 Permainan Rebut Gelas	45
Gambar 54 Alat atau Bahan Permainan Estafet Bola Sarung	46
Gambar 55 Permainan Estafet Bola Menggunakan Sarung.....	47
Gambar 56 Alat atau Bahan Permainan Batu, Gunting, Kertas	48
Gambar 57 Permainan Batu, Gunting, Kertas	48
Gambar 58 Alat atau Bahan Permainan Oper Bola Berurutan	49
Gambar 59 Permainan Oper Bola Berurutan	50
Gambar 60 Alat atau Bahan Permainan Tuning Ball	51
Gambar 61 Permainan Tuning Ball.....	51
Gambar 62 Alat atau Bahan Permainan Estafet Kata Rahasia.....	52
Gambar 63 Permainan Estafet Kata Rahasia	53
Gambar 64 Alat atau Bahan Permainan Siaga Kanan Kiri	54
Gambar 65 Permainan Siaga Kanan Kiri.....	55
Gambar 66 Alat atau Bahan Permainan Raba Tebak Lompat.....	56
Gambar 67 Permainan Raba Tebak Lompat	56

PENDAHULUAN

1

1.1 Latar Belakang Modifikasi Permainan Menggunakan Alat dan Tanpa Alat

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari sistem pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, sikap sportif, serta perilaku hidup sehat peserta didik. Dalam pelaksanaannya, pembelajaran PJOK menuntut keterlibatan aktif peserta didik melalui aktivitas gerak yang terencana, bermakna, dan menyenangkan. Salah satu pendekatan yang efektif untuk mencapai tujuan tersebut adalah melalui penggunaan permainan dalam proses pembelajaran, khususnya pada jenjang anak usia dini dan sekolah dasar yang memiliki karakteristik belajar melalui aktivitas bermain.

Permainan dalam pembelajaran PJOK memiliki peran strategis karena mampu meningkatkan motivasi belajar, mendorong partisipasi aktif, serta membantu peserta didik memahami konsep gerak secara kontekstual. Pada peserta didik usia dini dan sekolah dasar, permainan menjadi sarana utama untuk menstimulasi perkembangan motorik, sosial, dan emosional secara terpadu. Namun demikian, kondisi di lapangan menunjukkan bahwa pelaksanaan permainan PJOK sering menghadapi berbagai kendala, seperti keterbatasan sarana dan prasarana, perbedaan kemampuan fisik peserta didik, jumlah peserta didik yang besar, serta keterbatasan waktu pembelajaran. Kondisi tersebut menuntut pendidik untuk memiliki kreativitas dan inovasi dalam merancang pembelajaran yang tetap efektif meskipun dengan keterbatasan yang ada.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh pendidik dalam pembelajaran PJOK untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah melalui modifikasi permainan, baik yang menggunakan alat atau media maupun yang tidak menggunakan alat atau media. Modifikasi permainan tanpa alat memungkinkan pembelajaran tetap berlangsung secara optimal meskipun sarana terbatas, dengan memanfaatkan ruang, aturan, dan pola gerak yang disesuaikan dengan karakteristik peserta didik, terutama pada jenjang anak usia dini dan sekolah dasar yang membutuhkan aktivitas sederhana dan aman. Sementara itu, modifikasi permainan menggunakan alat atau media memberikan variasi pembelajaran yang lebih menarik, membantu memperjelas konsep gerak, serta meningkatkan pengalaman belajar peserta didik melalui penggunaan alat sederhana maupun media pembelajaran yang inovatif dan sesuai dengan tingkat perkembangan mereka.

Modifikasi permainan dalam pembelajaran PJOK tidak hanya bertujuan untuk menyesuaikan permainan dengan kondisi sekolah, tetapi juga untuk memastikan tercapainya tujuan pembelajaran secara optimal. Melalui modifikasi yang tepat, permainan dapat dirancang agar lebih aman, inklusif, dan sesuai dengan tahap perkembangan peserta didik, baik pada tingkat anak usia dini maupun sekolah dasar. Selain itu, modifikasi permainan juga berperan dalam menumbuhkan nilai-nilai kerja sama, sportivitas, tanggung jawab, serta sikap positif terhadap aktivitas fisik sejak usia dini.

Berdasarkan penjelasan tersebut, pengembangan dan penerapan modifikasi permainan menggunakan alat dan tanpa menggunakan alat dalam pembelajaran PJOK menjadi hal yang penting untuk dikaji dan diterapkan secara sistematis. Oleh karena itu, buku ini disusun sebagai upaya untuk memberikan panduan konseptual dan praktis bagi pendidik, khususnya guru PJOK di jenjang anak usia dini dan sekolah dasar, dalam merancang dan mengimplementasikan pembelajaran PJOK yang inovatif, efektif, dan sesuai dengan kebutuhan serta karakteristik peserta didik.

1.2 Manfaat Modifikasi Permainan Menggunakan Alat dan Tanpa Alat

Modifikasi permainan menggunakan alat dan tanpa menggunakan alat dalam pembelajaran PJOK memberikan berbagai manfaat yang signifikan dalam mendukung tercapainya tujuan pembelajaran. Modifikasi permainan tidak hanya berfungsi sebagai variasi aktivitas, tetapi juga sebagai strategi pedagogis yang mampu menyesuaikan pembelajaran dengan kondisi, kebutuhan,

dan karakteristik peserta didik. Berikut ini adalah manfaat dari memodifikasi permainan dalam pembelajaran PJOK yang menggunakan alat dan tanpa menggunakan alat.

Pertama, modifikasi permainan membantu meningkatkan partisipasi dan motivasi belajar peserta didik. Permainan dimodifikasi menjadi lebih menarik dan sesuai dengan tingkat kemampuan siswa, sehingga peserta didik merasa lebih percaya diri dan terdorong untuk terlibat aktif dalam kegiatan pembelajaran. Hal ini berdampak positif terhadap suasana belajar yang lebih menyenangkan dan tidak monoton.

Kedua, modifikasi permainan memungkinkan pembelajaran PJOK tetap berlangsung secara efektif meskipun dengan keterbatasan sarana dan prasarana. Permainan tanpa alat dapat menjadi solusi alternatif ketika ketersediaan alat terbatas, sementara permainan menggunakan alat yang dimodifikasi dapat memanfaatkan alat sederhana, aman, dan mudah diperoleh. Dengan demikian, pendidik tetap melaksanakan pembelajaran yang bermakna tanpa bergantung pada fasilitas yang lengkap.

Ketiga, modifikasi permainan berkontribusi terhadap pengembangan kemampuan motorik dan kebugaran jasmani peserta didik secara optimal. Penyesuaian aturan, ukuran lapangan, durasi permainan, serta jenis gerak memungkinkan peserta didik melakukan aktivitas fisik sesuai dengan tahap perkembangan dan kondisi fisiknya. Hal ini membantu meminimalkan risiko cedera sekaligus meningkatkan efektivitas latihan gerak.

Keempat, modifikasi permainan menggunakan alat dan tanpa alat dapat mengembangkan kemampuan sosial dan karakter peserta didik. Melalui permainan yang dirancang secara tepat, peserta didik belajar bekerja sama, menghargai perbedaan kemampuan, menaati aturan, serta menumbuhkan sikap sportif dan tanggung jawab. Nilai – nilai tersebut merupakan bagian penting dari tujuan pembelajaran PJOK.

Kelima, modifikasi permainan mendukung terciptanya pembelajaran yang inklusif dan adaptif. Permainan dapat disesuaikan agar dapat diikuti oleh seluruh peserta didik, termasuk siswa dengan kemampuan fisik yang beragam. Dengan demikian, pembelajaran PJOK tidak bersifat eksklusif, melainkan memberikan kesempatan yang sama bagi semua peserta didik untuk belajar dan berkembang.

Berdasarkan manfaat tersebut, modifikasi permainan menggunakan alat dan tanpa alat merupakan pendekatan yang relevan dan efektif dalam pembelajaran PJOK. Penerapan modifikasi permainan secara tepat dapat meningkatkan kualitas pembelajaran, memperkaya pengalaman belajar peserta didik, serta mendukung peran PJOK sebagai wahana pembentukan kebugaran jasmani dan karakter peserta didik secara holistik.

MODIFIKASI PERMAINAN TANPA ALAT

2

2.1 Konsep Dasar Permainan Tanpa Alat

Permainan tanpa alat merupakan bentuk aktivitas pembelajaran PJOK yang tidak memerlukan penggunaan sarana atau media fisik tertentu, melainkan mengandalkan gerak tubuh, ruang, serta interaksi antar peserta didik. Permainan jenis ini menekankan pada pemanfaatan kemampuan dasar gerak manusia, seperti berjalan, berlari, melompat, menghindar, dan menjaga keseimbangan. Dalam konteks pembelajaran PJOK, permainan tanpa alat memiliki nilai pedagogis yang tinggi karena dapat diterapkan secara fleksibel di berbagai kondisi dan lingkungan sekolah.

Permainan tanpa alat dalam pembelajaran PJOK bertujuan untuk mengembangkan kemampuan dasar, meningkatkan kebugaran jasmani, serta menumbuhkan sikap sosial dan karakter peserta didik. Melalui permainan ini, peserta didik tidak hanya berlatih keterampilan gerak, tetapi juga bekerja sama, mematuhi aturan dan menunjukkan sikap sportif. Permainan tanpa alat juga dapat menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan sehingga peserta didik memiliki motivasi yang tinggi untuk mengikuti aktivitas PJOK. Pembelajaran yang menyenangkan diharapkan dapat menumbuhkan sikap positif terhadap aktivitas fisik dan olahraga sejak dini.

Permainan tanpa alat juga memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk lebih aktif gerak tanpa ketergantungan pada fasilitas tertentu. Hal ini menjadikan permainan tanpa alat sebagai alternatif pembelajaran yang efektif, khususnya di sekolah dengan keterbatasan sarana dan prasarana.

2.2 Modifikasi Permainan Tanpa Alat

Modifikasi permainan tanpa alat perlu dilakukan dengan memperhatikan prinsip – prinsip pembelajaran PJOK agar tujuan pembelajaran dapat tercapai secara optimal. Prinsip utama dalam modifikasi permainan tanpa alat meliputi kesesuaian dengan karakteristik peserta didik, keamanan, ketercapainya tujuan pembelajaran, serta kebermaknaan aktivitas gerak.

Modifikasi dapat dilakukan melalui penyesuaian aturan permainan, jumlah pemain, ukuran area bermain, durasi permainan, serta kesulitan gerakan. Dengan prinsip tersebut, permainan dapat dirancang agar lebih inklusif, aman, dan mampu mengakomodasi perbedaan kemampuan fisik peserta didik.

2.3 Contoh Modifikasi Permainan Tanpa Alat

Berikut adalah contoh – contoh modifikasi permainan tanpa alat yang dapat diterapkan dalam pembelajaran PJOK di tingkat sekolah dasar atau tingkat anak usia dini untuk mendukung tercapainya tujuan pembelajaran secara efektif dan menyenangkan.

2.3.1 *Jumping Game*

Jumping Game merupakan salah satu bentuk permainan tanpa alat yang menitikberatkan pada aktivitas melompat sebagai gerak dasar utama. Permainan ini dirancang untuk melatih kemampuan gerak lokomotor peserta didik melalui rangkaian aktivitas melompat yang dilakukan secara berurutan dan terkontrol. Dalam konteks pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), *Jumping Game* dapat dimodifikasi sesuai dengan karakteristik peserta didik, jumlah siswa, serta tujuan pembelajaran yang ingin dicapai.

Permainan ini termasuk permainan sederhana yang tidak memerlukan alat khusus, sehingga mudah diterapkan di berbagai kondisi sekolah. Selain itu, *Jumping Game* dapat dilakukan secara berkelompok, sehingga mendorong interaksi sosial dan kerja sama antarpeserta didik selama proses pembelajaran berlangsung.

a. Manfaat permainan :

- 1) Meningkatkan kesehatan fisik peserta didik, khususnya kekuatan otot, kebugaran kardiorespirasi, keseimbangan, dan koordinasi gerak.
- 2) Membantu mengurangi stres serta meningkatkan suasana hati, fokus, dan konsentrasi melalui aktivitas yang menyenangkan.
- 3) Mendukung perkembangan motorik kasar dan meningkatkan kesadaran peserta didik terhadap gerak dan posisi tubuh.
- 4) Efektif dalam membakar kalori serta membantu menguatkan tulang sebagai bagian dari upaya menjaga kebugaran jasmani.

b. Langkah - Langkah Permainan

- 1) Peserta didik dibagi ke dalam beberapa kelompok, kemudian setiap kelompok menunjuk dua orang sebagai perwakilan untuk berperan sebagai batu loncatan.
- 2) Anggota kelompok lainnya berbaris memanjang di belakang garis awal yang telah ditentukan.
- 3) Peserta didik dalam barisan secara bergantian melompati batu loncatan hingga mencapai garis akhir.
- 4) Kegiatan dilakukan secara berurutan dan tertib sampai seluruh anggota kelompok mendapatkan giliran.
- 5) Permainan berakhir setelah peserta didik terakhir dari setiap kelompok menyelesaikan lompatan.



Gambar 1 Permainan Jumping Game

2.3.2 Running Squidward

Permainan Running Squidward merupakan salah satu bentuk permainan tanpa alat yang menekankan aktivitas lari dan kerja sama kelompok. Dalam permainan ini, peserta didik dibagi ke dalam beberapa kelompok kecil dan melakukan aktivitas berjalan cepat atau berlari kecil secara bersama-sama. Permainan ini menuntut kekompakan antarpeserta didik karena setiap anggota kelompok harus menjaga keseimbangan dan koordinasi gerak agar tidak terjatuh selama permainan berlangsung.

Permainan Running Squidward dapat diterapkan dalam pembelajaran PJOK sebagai aktivitas yang melatih kemampuan gerak sekaligus sikap sosial peserta didik. Selain itu, permainan ini bersifat sederhana dan mudah dilaksanakan karena tidak memerlukan alat atau media tambahan.

a. Manfaat Permainan :

- 1) Melatih kemampuan motorik kasar peserta didik.
- 2) Meningkatkan kelincahan dan kecepatan gerak.
- 3) Melatih konsentrasi dan fokus selama melakukan aktivitas.
- 4) Mengembangkan kerja sama dan kekompakan dalam kelompok.
- 5) Menumbuhkan sikap sportif dalam bermain.
- 6) Meningkatkan rasa percaya diri peserta didik.
- 7) Membantu menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh.

b. Langkah - Langkah Permainan :

- 1) Peserta didik dibagi ke dalam beberapa kelompok kecil.
- 2) Setiap kelompok terdiri atas tiga orang peserta didik.
- 3) Anggota kelompok berdiri dengan posisi saling membelakangi, sehingga punggung setiap peserta didik saling bersentuhan.
- 4) Kelompok bergerak berjalan cepat atau berlari kecil ke depan dengan tetap menjaga keseimbangan dan tidak boleh sampai terjatuh.
- 5) Setelah mencapai batas yang ditentukan, peserta didik kembali ke barisan awal secara tertib.



Gambar 2 Permainan Running Squidward

2.3.3 Kereta Mengincar

Permainan Kereta Mengincar merupakan permainan kelompok dalam pembelajaran PJOK yang dirancang untuk mengembangkan kemampuan kelincahan, kecepatan reaksi, koordinasi gerak, serta kerja sama dan konsentrasi peserta didik. Permainan ini dikemas dalam bentuk aktivitas kejar-mengejar yang aman dan menyenangkan, sehingga peserta didik dapat bergerak aktif tanpa mengabaikan aspek keselamatan.

Dalam permainan ini, peserta didik bergerak dalam formasi menyerupai rangkaian kereta, di mana setiap anggota kelompok saling berpegangan dan bergerak secara bersama-sama. Aktivitas ini menuntut kekompakan kelompok karena setiap gerakan harus dilakukan secara terkoordinasi agar barisan tetap utuh selama permainan berlangsung.

a. Manfaat Permainan :

- 1) Melatih kerja sama dan kekompakan peserta didik karena seluruh anggota kelompok harus bergerak sebagai satu kesatuan.
- 2) Meningkatkan kelincahan dan kecepatan reaksi melalui aktivitas menghindar dan mengejar lawan.
- 3) Melatih koordinasi gerak dengan menyesuaikan langkah dan arah gerakan agar barisan kereta tetap rapi.
- 4) Mengembangkan keseimbangan dan kontrol tubuh melalui pergerakan bersama sambil saling berpegangan.
- 5) Melatih konsentrasi dan fokus peserta didik dalam memperhatikan arah gerak lawan serta mengikuti aturan permainan.

b. Langkah - Langkah Permainan :

- 1) Permainan dilaksanakan dengan menekankan prinsip kekompakan dan keselamatan selama kegiatan berlangsung.
- 2) Setiap kelompok membentuk barisan menyerupai kereta dengan cara saling berpegangan dan tidak diperkenankan melepaskan pegangan.
- 3) Peserta didik dilarang melakukan dorongan atau gerakan lain yang dapat membahayakan teman selama permainan.

- 4) Kepala kereta bertugas mengincar dan berusaha menyentuh gerbong terakhir dari kelompok lawan.
- 5) Apabila gerbong terakhir berhasil disentuh oleh kepala kereta lawan, maka kelompok tersebut dinyatakan kalah atau berganti peran sesuai dengan kesepakatan yang telah ditentukan.



Gambar 3 Permainan Kereta Mengincar

2.3.4 Tugu Pancoran

Permainan Tugu Pancoran merupakan permainan tradisional yang dimodifikasi dalam pembelajaran PJOK. Permainan ini bertujuan untuk mengembangkan kemampuan motorik kasar peserta didik, khususnya keseimbangan, kekuatan otot, koordinasi gerak, serta kerja sama antarpeserta didik. Konsep permainan ini meniru bentuk tugu yang berdiri kokoh, sehingga peserta didik dilatih untuk membentuk dan mempertahankan posisi tubuh tertentu secara stabil.

Dalam pelaksanaannya, permainan Tugu Pancoran menekankan kerja sama kelompok dan kontrol gerak tubuh. Peserta didik dituntut untuk fokus, menjaga keseimbangan, serta saling mendukung agar bentuk tugu tetap berdiri dengan baik. Permainan ini dilaksanakan dalam suasana yang menyenangkan dan aman sehingga sesuai untuk diterapkan dalam pembelajaran PJOK.

a. Manfaat Permainan :

- 1) Melatih konsentrasi peserta didik karena pemain harus fokus menjaga posisi tubuh dan memperhatikan instruksi agar permainan dapat berjalan dengan lancar.
- 2) Melatih kekuatan dan daya tahan otot, terutama otot kaki, tangan, dan otot inti tubuh, melalui aktivitas menopang dan mempertahankan posisi tubuh.
- 3) Meningkatkan keseimbangan dan koordinasi gerak karena peserta didik dituntut untuk mengontrol tubuh agar tidak mudah kehilangan posisi atau jatuh.

b. Langkah - Langkah Permainan

- 1) Seluruh peserta didik membentuk lingkaran besar sesuai dengan arahan pendidik.
- 2) Permainan dilaksanakan dengan menekankan prinsip keselamatan, ketertiban, dan kerja sama antarpeserta didik.
- 3) Peserta didik dilarang saling mendorong atau melakukan gerakan yang dapat membahayakan teman.
- 4) Seluruh aktivitas permainan dilakukan setelah aba-aba atau instruksi dari guru.
- 5) Apabila bentuk tugu tidak seimbang atau runtuh sebelum waktu yang ditentukan, maka kelompok harus mengulang kembali aktivitas sesuai dengan ketentuan permainan.



Gambar 4 Permainan Tugu Pancoran

2.3.5 Speak and Move

Permainan Speak and Move merupakan salah satu permainan kelompok yang bersifat edukatif dan bertujuan untuk melatih konsentrasi, kecepatan reaksi, serta kemampuan koordinasi gerak peserta didik. Permainan Speak and Move dirancang untuk mengasah kemampuan kognitif melalui integrasi antara instruksi verbal dan visual. Permainan ini melibatkan 40 siswa yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok kanan dan kelompok kiri, dengan satu orang guru berperan sebagai pemandu instruksi.

Permainan Speak and Move menekankan pada kemampuan fokus, kecepatan mengambil keputusan, serta ketepatan respons terhadap stimulus suara dan gerakan. Selain melatih aspek kognitif dan motorik, permainan ini juga mengembangkan nilai-nilai disiplin, kepatuhan terhadap aturan, dan sportivitas. Dalam konteks pembelajaran PJOK, permainan ini dapat digunakan sebagai kegiatan pemanasan maupun inti pembelajaran yang bersifat aktif, menyenangkan, dan mampu meningkatkan keterlibatan peserta didik secara menyeluruh.

a. Manfaat Permainan :

- 1) Melatih konsentrasi, kecepatan reaksi, serta kemampuan koordinasi gerak peserta didik melalui respons cepat terhadap instruksi yang diberikan.
- 2) Mengembangkan nilai-nilai disiplin, kepatuhan terhadap aturan, dan sportivitas selama permainan berlangsung.
- 3) Melatih kemampuan pemecahan masalah, meningkatkan konsentrasi, serta membangun ketahanan mental peserta didik dalam menghadapi tekanan waktu.
- 4) Berkontribusi dalam meningkatkan kebugaran jasmani karena peserta didik bergerak.

b. Langkah - Langkah Permainan :

- 1) Pada awal permainan, peserta didik dibagi menjadi dua kelompok dan berdiri berbaris dengan posisi membelakangi guru.
- 2) Guru memberikan aba-aba dengan mengucapkan kata “Ready?”, kemudian seluruh peserta didik segera berbalik badan menghadap ke arah guru sebagai tanda kesiapan bermain.
- 3) Guru menepuk tangan satu kali sambil mengucapkan “Go” dan secara bersamaan mengangkat salah satu tangan (kanan atau kiri) sebagai petunjuk arah gerakan.
- 4) Peserta didik harus bergerak ke arah yang berlawanan dari arah tangan yang ditunjukkan guru dengan cepat dan tepat.
- 5) Peserta didik yang salah arah, terlambat bergerak, atau tidak mengikuti aturan permainan dinyatakan gugur atau mendapat konsekuensi sesuai kesepakatan bersama.

- 6) Permainan dilakukan secara berulang dengan variasi kecepatan dan arah untuk meningkatkan konsentrasi, kecepatan reaksi, serta koordinasi gerak peserta didik.



Gambar 5 Permainan Speak and Move

2.3.6 Move Quickly

Permainan *Move Quickly* merupakan permainan modifikasi tanpa alat dalam pembelajaran PJOK yang melibatkan aktivitas berlari sambil bergandengan tangan. Permainan ini dirancang untuk melatih kecepatan, kelincahan, keseimbangan, serta kerja sama peserta didik melalui aktivitas fisik yang aktif dan menyenangkan. Gerakan berlari dan menjaga kekompakan kelompok menuntut koordinasi gerak yang baik sehingga peserta didik belajar mengontrol tubuhnya saat bergerak di ruang terbatas.

Selain mengembangkan keterampilan gerak dasar, permainan *Move Quickly* juga mendukung peningkatan literasi fisik peserta didik. Literasi fisik mencakup kompetensi gerak, motivasi, kepercayaan diri, dan pemahaman akan pentingnya aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari. Melalui permainan ini, peserta didik menjadi lebih terlibat aktif dalam pembelajaran PJOK serta menunjukkan peningkatan minat dan keberanian dalam melakukan aktivitas jasmani.

Permainan *Move Quickly* memiliki nilai pedagogis karena menanamkan sikap kerja sama, disiplin, dan kepatuhan terhadap aturan. Peserta didik dilatih untuk saling menjaga keselamatan, mengatur tempo gerak bersama, serta menghargai teman satu kelompok. Dengan suasana yang menyenangkan dan kompetitif secara sehat, permainan ini dapat digunakan sebagai kegiatan pemanasan maupun inti pembelajaran untuk meningkatkan keterampilan gerak dan partisipasi aktif peserta didik.

a. Manfaat Permainan :

- 1) Meningkatkan kecepatan, kelincahan, dan koordinasi gerak peserta didik.
- 2) Melatih kerja sama tim, rasa saling percaya, dan kemampuan sosial siswa.
- 3) Mengembangkan keseimbangan, orientasi ruang, serta kesadaran tubuh (body awareness).
- 4) Meningkatkan kepercayaan diri, motivasi, dan partisipasi aktif dalam pembelajaran PJOK.
- 5) Memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan literasi fisik siswa yang mencakup aspek fisik, kognitif, dan emosional.

b. Langkah - Langkah Permainan :

- 1) Peserta didik melakukan aktivitas berlari sambil bergandengan tangan untuk melatih otot kaki, paha, dan bahu, serta meningkatkan kecepatan, kelincahan, dan kerja sama tim.
- 2) Selama permainan berlangsung, peserta didik dituntut untuk meningkatkan keterampilan gerak, kepercayaan diri, dan motivasi dalam mengikuti pembelajaran PJOK.

- 3) Peserta didik berlari dengan tetap memperhatikan kesadaran tubuh (*body awareness*) serta kemampuan mengontrol gerak dalam ruang terbatas.
- 4) Gerakan dalam permainan ini membantu mengembangkan kemampuan orientasi ruang dan keseimbangan dinamis peserta didik.
- 5) Peserta didik harus berlari dengan hati-hati agar tidak mengganggu teman-teman yang sedang berjongkok.
- 6) Setiap kelompok wajib bekerja sama untuk berlari dengan cepat dan aman serta menjaga keseimbangan saat bergandengan tangan.
- 7) Selama permainan berlangsung, peserta didik belajar mengatur tempo gerak, menjaga keselamatan teman, dan mematuhi aturan permainan.



Gambar 6 Permainan Move Quickly

2.3.7 *Jumping Together*

Permainan *Jumping Together* merupakan bentuk modifikasi aktivitas lompat yang dikemas dalam permainan kelompok pada pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Keterampilan melompat menjadi salah satu gerak dasar penting dalam pendidikan jasmani karena berperan dalam mengembangkan kebugaran jasmani, kekuatan otot, koordinasi, serta keseimbangan tubuh peserta didik. Tubuh yang sehat menjadi modal utama dalam menunjang aktivitas belajar dan perkembangan peserta didik secara menyeluruh.

Konsep *Jumping Together* (lompat bersama-sama) dirancang untuk memperkaya variasi gerak peserta didik melalui aktivitas melompat secara serempak dalam kelompok. Gerakan melompat dapat dilakukan ke berbagai arah, seperti ke depan, ke belakang, dan ke samping, yang dikemas dalam suasana permainan yang menyenangkan. Selain meningkatkan kebugaran jasmani, permainan ini juga melatih fokus, kepercayaan diri, serta kerja sama antarpeserta didik.

Permainan ini disesuaikan dengan tingkat kemampuan dan karakteristik peserta didik sekolah dasar, sehingga gerakan yang dilakukan bersifat sederhana, aman, dan mudah dipahami. Dengan demikian, *Jumping Together* dapat menjadi salah satu alternatif permainan tanpa alat yang efektif dalam pembelajaran PJOK.

a. Manfaat permainan :

- 1) Melatih kekuatan otot kaki dan daya ledak melalui aktivitas melompat.
- 2) Meningkatkan koordinasi gerak dan keseimbangan tubuh peserta didik.
- 3) Melatih konsentrasi dan fokus dalam mengikuti aba-aba atau instruksi.
- 4) Menumbuhkan rasa percaya diri peserta didik dalam melakukan gerak dasar.
- 5) Mengembangkan kerja sama dan kekompakan dalam kelompok.
- 6) Meningkatkan kebugaran jasmani secara menyenangkan dan aman.

b. Langkah - Langkah Permainan :

- 1) Guru menginstruksikan peserta didik untuk membentuk barisan memanjang dan berkelompok.
- 2) Setiap kelompok terdiri atas 5–6 orang peserta didik.

- 3) Guru memberikan arahan dan menjelaskan peraturan yang harus dipatuhi selama permainan berlangsung.
- 4) Guru memberikan instruksi, misalnya dengan aba-aba “Depan”, kemudian peserta didik melompat bersama-sama sesuai dengan aba-aba yang diberikan.
- 5) Instruksi dapat dibalik atau divariasikan oleh guru, sehingga peserta didik dituntut untuk lebih berkonsentrasi dan fokus dalam menentukan gerakan yang akan dilakukan.



Gambar 7 Permainan Jumping Game

2.3.8 Siapa Cepat Dia Dapat

Permainan Siapa Cepat Dia Dapat dengan iringan musik merupakan permainan kelompok yang sering digunakan dalam pembelajaran PJOK. Dalam permainan ini, peserta didik bergerak bebas mengikuti alunan musik, seperti berjalan, berlari kecil, atau melakukan gerakan sederhana sesuai instruksi guru.

Ketika musik dihentikan secara tiba-tiba, seluruh peserta didik harus segera menghentikan semua gerakan tubuh. Peserta didik yang masih bergerak setelah musik berhenti dinyatakan kalah atau keluar dari permainan. Permainan dilakukan secara berulang dalam beberapa putaran hingga tersisa peserta didik yang mampu bereaksi paling cepat dan konsisten mematuhi aturan permainan.

a. Manfaat Permainan :

- 1) Melatih konsentrasi dan fokus peserta didik dalam merespons perubahan situasi.
- 2) Meningkatkan kecepatan reaksi dan kemampuan mengontrol gerak tubuh.
- 3) Mengembangkan koordinasi, keseimbangan, dan kelincahan melalui aktivitas bergerak aktif.
- 4) Menumbuhkan sikap disiplin dan kepatuhan terhadap aturan permainan.
- 5) Melatih sportivitas, kejujuran, dan kemampuan menerima hasil permainan dengan lapang dada.
- 6) Mendukung perkembangan fisik, mental, dan sosial peserta didik secara terpadu.

b. Langkah – Langkah Permainan :

- 1) Guru menyiapkan area bermain yang cukup luas agar peserta didik dapat bergerak bebas dengan aman, kemudian peserta berdiri menyebar di area tersebut.
- 2) Guru menjelaskan aturan permainan, yaitu peserta boleh bergerak bebas selama musik diputar, tetapi harus berhenti total ketika musik dihentikan secara tiba-tiba.
- 3) Musik diputar oleh guru, dan peserta didik bergerak mengikuti irama sesuai instruksi yang diberikan.
- 4) Guru menghentikan musik secara acak tanpa tanda, sehingga peserta didik harus selalu waspada.
- 5) Peserta didik yang masih bergerak, terlambat berhenti, atau kehilangan keseimbangan saat musik berhenti dinyatakan gugur dari permainan.

- 6) Permainan dilakukan beberapa putaran hingga tersisa peserta yang paling cepat bereaksi dan konsisten mematuhi aturan.
- 7) Setelah permainan selesai, guru menegaskan kembali pentingnya sikap sportif, kejujuran, dan saling menghargai antar peserta didik.



Gambar 8 Permainan Siapa Cepat Dia Dapat

2.3.9 Rumah – Rumahan

Permainan Rumah-Rumahan merupakan salah satu bentuk permainan tanpa alat dalam pembelajaran PJOK yang mengombinasikan aktivitas gerak, konsentrasi, dan interaksi sosial peserta didik. Permainan ini dapat digunakan sebagai kegiatan pemanasan, kegiatan inti, maupun variasi pembelajaran gerak dalam proses pembelajaran PJOK di sekolah dasar.

Permainan dikemas dalam bentuk cerita yang dibacakan oleh guru sebagai pengantar sekaligus aba-aba gerak. Cerita tersebut berfungsi sebagai stimulus yang harus dipahami dan direspons oleh peserta didik secara cepat dan tepat melalui gerakan tertentu. Seluruh kegiatan dilakukan tanpa menggunakan alat bantu, sehingga mudah diterapkan di berbagai kondisi sekolah dan memungkinkan seluruh peserta didik terlibat aktif dalam pembelajaran.

a. Manfaat Permainan :

- 1) Melatih kemampuan mendengarkan instruksi dan memahami aba-aba secara tepat.
- 2) Mengembangkan kecepatan reaksi dan kelincahan dalam merespons situasi permainan.
- 3) Melatih keseimbangan dan koordinasi tubuh melalui berbagai aktivitas gerak dasar.
- 4) Meningkatkan konsentrasi dan fokus peserta didik selama kegiatan berlangsung.
- 5) Meningkatkan kebugaran jasmani melalui aktivitas berlari, jongkok, berdiri, dan berpindah tempat.
- 6) Mengembangkan kemampuan kerja sama dan interaksi sosial antarpeserta didik.
- 7) Menumbuhkan sikap disiplin, sportivitas, dan tanggung jawab dalam mengikuti aturan permainan.

b. Langkah – Langkah Permainan :

- 1) Guru mengondisikan peserta didik agar fokus dan siap mengikuti instruksi permainan.
- 2) Guru menjelaskan aturan permainan serta peran yang akan dilakukan oleh peserta didik.
- 3) Guru membacakan cerita yang telah disiapkan sebagai pengantar permainan.
- 4) Ketika guru menyebutkan kata “**rumah**”, peserta didik segera membentuk kelompok yang terdiri atas tiga orang.
- 5) Dua peserta didik berperan sebagai rumah dengan posisi berdiri dan saling mengaitkan tangan.
- 6) Satu peserta didik berperan sebagai burung dengan posisi jongkok di tengah rumah.
- 7) Saat guru menyebutkan kata “**gempa**”, peserta didik yang berperan sebagai burung berlari meninggalkan rumah.

- 8) Ketika kata “**robok**” disebutkan, seluruh peserta didik, baik yang berperan sebagai rumah maupun burung, berlari bebas ke segala arah.
- 9) Pada aba-aba “**rumah baru**”, peserta didik harus segera membentuk kelompok baru dengan anggota yang berbeda dari kelompok sebelumnya.
- 10) Peserta didik yang tidak mendapatkan kelompok menerima hukuman ringan sesuai dengan kesepakatan bersama.



Gambar 9 Permainan Rumah - Rumahan

2.3.10 Edukatif Ice Breaking

Permainan edukatif merupakan aktivitas bermain yang dirancang untuk mencapai tujuan pembelajaran tertentu. Menurut Suyanto (2016), permainan edukatif dapat membantu peserta didik belajar melalui pengalaman langsung, meningkatkan motivasi belajar, serta melatih keterampilan sosial. Dalam pembelajaran PJOK, permainan edukatif digunakan sebagai sarana untuk mengembangkan kemampuan gerak, konsentrasi, serta kerja sama antar peserta didik.

Ice breaking adalah kegiatan singkat yang bertujuan untuk mencairkan suasana, mengurangi kejenuhan, dan meningkatkan konsentrasi peserta didik sebelum atau di tengah proses pembelajaran berlangsung (Sardiman, 2018). Kegiatan ini berfungsi untuk menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan kondusif.

Berdasarkan konsep tersebut, permainan tanpa alat berupa *Ice Breaking Hitung Nafas Tepuk* diterapkan dalam pembelajaran PJOK. Permainan ini dilakukan dengan cara peserta didik membentuk lingkaran dalam kelompok, kemudian mengikuti instruksi instruktur untuk menghitung nafas dan melakukan tepukan secara serentak. Permainan ini menuntut konsentrasi, kekompakan, serta fokus peserta didik dalam mengikuti irama dan instruksi yang diberikan. Melalui permainan *ice breaking* ini, diharapkan suasana pembelajaran menjadi lebih aktif, menyenangkan, dan peserta didik lebih siap mengikuti kegiatan pembelajaran selanjutnya.

a. Manfaat Permainan :

1. Meningkatkan fokus dan konsentrasi peserta didik sebelum pembelajaran ini dimulai.
2. Menciptakan suasana pembelajaran yang aktif dan menyenangkan.
3. Meningkatkan keterlibatan dan partisipasi peserta didik dalam kegiatan belajar.
4. Mengurangi rasa bosan dan kejenuhan selama proses pembelajaran berlangsung.

b. Langkah – Langkah Permainan :

- 1) Guru mengondisikan peserta didik agar siap mengikuti kegiatan dan menjelaskan tujuan permainan.
- 2) Peserta didik dibagi ke dalam beberapa kelompok, kemudian membentuk lingkaran.
- 3) Guru menjelaskan aturan permainan serta contoh pelaksanaan hitung nafas dan tepuk.
- 4) Peserta didik diminta untuk menarik nafas secara perlahan sambil menghitung sesuai aba-aba guru.

- 5) Setelah hitungan napas selesai, peserta didik melakukan tepukan secara serentak sesuai instruksi.
- 6) Guru dapat memvariasikan jumlah hitungan napas dan jumlah tepukan untuk melatih konsentrasi dan kekompakan.
- 7) Permainan dilakukan beberapa kali hingga peserta didik terlihat lebih fokus dan siap mengikuti pembelajaran selanjutnya.
- 8) Guru mengakhiri permainan dan memberikan penguatan sebelum masuk ke kegiatan inti pembelajaran.



Gambar 10 Permainan Ice Breaking Hitung Nafas Tepuk

2.3.11 Tebak Suara Hewan

Permainan Tebak Suara Hewan merupakan permainan edukatif yang menekankan aktivitas mendengarkan, mengenali, dan merespons suara sebagai bagian dari proses pembelajaran. Dalam permainan ini, peserta didik berperan aktif dengan menirukan serta menebak suara hewan, sehingga mampu melatih konsentrasi, keberanian, dan interaksi sosial dalam kelompok. Permainan ini bersifat sederhana, tidak memerlukan alat khusus, dan mudah diterapkan dalam berbagai kondisi pembelajaran.

Dalam pembelajaran PJOK, permainan Tebak Suara Hewan dapat dimanfaatkan sebagai kegiatan awal atau selingan untuk membangun suasana belajar yang aktif dan menyenangkan. Aktivitas bermain yang melibatkan unsur pendengaran dan respon cepat membantu peserta didik lebih fokus dan siap mengikuti kegiatan pembelajaran berikutnya. Pembelajaran melalui permainan juga memberikan pengalaman belajar yang lebih bermakna karena peserta didik terlibat secara langsung dalam aktivitas yang dilakukan.

Pendekatan pembelajaran melalui permainan sejalan dengan pandangan (Hurlock, 2013) yang menyatakan bahwa aktivitas bermain memiliki peran penting dalam perkembangan kemampuan kognitif dan sosial anak. Selain itu, (Arends, 2012) menjelaskan bahwa pembelajaran yang melibatkan partisipasi aktif peserta didik dapat meningkatkan perhatian, motivasi, dan keterlibatan dalam proses belajar.

a. Manfaat Permainan :

- 1) Meningkatkan konsentrasi dan daya dengar peserta didik.
- 2) Melatih keberanian dan kepercayaan diri peserta didik.
- 3) Mengurangi kejenuhan dalam proses pembelajaran.

b. Langkah – Langkah Permainan :

- 1) Guru mengondisikan peserta didik untuk berdiri.
- 2) Guru menjelaskan aturan singkat permainan agar peserta didik memahami alur kegiatan.
- 3) Salah satu peserta didik dipilih secara bergiliran untuk menirukan suara hewan tanpa menyebutkan nama hewan tersebut.
- 4) Peserta didik lain mendengarkan dengan saksama dan menebak suara hewan yang ditirukan.

- 5) Setelah tebakan benar, guru menunjuk peserta didik lain untuk melanjutkan permainan.
- 6) Permainan dilakukan secara bergantian hingga sebagian besar peserta didik mendapat kesempatan berpartisipasi.



Gambar 11 Permainan Tebak Suara Hewan

2.3.12 Lari Zig – Zag

Permainan Lari Zig Zag pada kegiatan ini memanfaatkan peserta didik sebagai penanda jalur lari. Peserta berdiri berjajar membentuk pola zig zag di lapangan, dimulai dari bagian belakang hingga ke bagian depan. Susunan ini berfungsi sebagai jalur yang harus dilewati oleh peserta yang berlari.

Peserta pertama memulai lari dari barisan belakang dengan melewati sela-sela peserta yang berdiri sebagai penanda jalur. Setelah peserta pertama bergerak, peserta berikutnya langsung menyusul dari belakang. Pola zig zag membuat peserta berlari dengan arah berbelok ke kanan dan ke kiri tanpa menggunakan alat bantu.

Permainan dilakukan secara berkelanjutan dan melibatkan banyak peserta dalam satu waktu. Setiap peserta dituntut untuk menjaga arah lari, jarak antar peserta, serta kewaspadaan agar tidak bertabrakan selama permainan berlangsung.

a. Manfaat Permainan :

- 1) Melatih kelincahan peserta didik saat mengubah arah lari.
- 2) Meningkatkan kecepatan dan daya tahan tubuh.
- 3) Melatih konsentrasi dan fokus dalam melakukan gerak.
- 4) Membangun kerja sama serta kedisiplinan dalam barisan.
- 5) Meningkatkan keberanian dan kepercayaan diri peserta didik.

b. Langkah – Langkah Permainan :

- 1) Peserta didik dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok satu (satu, dua, tiga) dan kelompok dua (empat, lima, enam).
- 2) Sebagian peserta berdiri di lapangan sebagai penanda jalur zig zag sesuai susunan yang telah ditentukan.
- 3) Peserta lainnya bersiap di barisan belakang sebagai pelari.
- 4) Peserta pertama berlari dari barisan belakang melewati jalur zig zag hingga ke bagian depan lapangan.
- 5) Peserta berikutnya menyusul secara bergantian mengikuti jalur yang sama.
- 6) Permainan terus dilakukan hingga seluruh peserta mendapatkan giliran berlari.



Gambar 12 Permainan Lari Zig - Zag

2.3.13 Squid Game

Permainan ini adalah permainan gerak dan konsentrasi. Peserta berdiri di garis start. Satu orang menjadi penjaga. Penjaga berdiri di dekat garis finish dan membelakangi peserta. Saat penjaga membelakangi, peserta berlari ke depan menuju finish. Saat penjaga menoleh ke belakang, semua peserta harus diam di tempat. Peserta tidak boleh bergerak sama sekali. Jika penjaga melihat ada peserta yang masih bergerak, peserta tersebut langsung keluar dari lapangan. Permainan berlanjut sampai ada peserta yang berhasil mencapai garis finish.

a. Manfaat Permainan :

- 1) Melatih kecepatan lari peserta didik.
- 2) Melatih kemampuan mengontrol gerak tubuh.
- 3) Meningkatkan konsentrasi dan fokus perhatian.
- 4) Melatih disiplin serta kepatuhan terhadap aturan permainan.
- 5) Melatih keberanian dan ketahanan fisik peserta didik.

b. Langkah – Langkah Permainan :

- 1) Kumpulkan seluruh peserta didik di belakang garis start.
- 2) Tunjuk satu orang peserta sebagai penjaga.
- 3) Penjaga berdiri di garis finish dengan posisi membelakangi peserta.
- 4) Saat penjaga membelakangi, peserta berlari ke arah garis finish.
- 5) Ketika penjaga menoleh ke belakang, peserta harus berhenti dan diam di tempat.
- 6) Peserta yang masih bergerak saat penjaga menoleh dinyatakan keluar dari permainan.
- 7) Peserta yang pertama kali mencapai garis finish tanpa melakukan pelanggaran dinyatakan sebagai pemenang.



Gambar 13 Permainan Squid Game

MODIFIKASI PERMAINAN MENGUNAKAN ALAT

3

3.1 Konsep Dasar Permainan Menggunakan Alat

Permainan menggunakan alat atau media dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan aktivitas gerak yang dirancang dengan memanfaatkan alat tertentu sebagai sarana pendukung proses pembelajaran. Alat atau media berfungsi sarana pendukung proses pembelajaran. Alat atau media berfungsi untuk membantu peserta didik memahami konsep gerak, meningkatkan ketertarikan terhadap pembelajaran, serta menciptakan variasi kegiatan yang lebih menarik dan bermakna. melalui penggunaan alat, peserta didik tidak hanya melakukan aktivitas fisik, tetapi juga belajar melalui pengalaman langsung yang terstruktur.

Dalam pembelajaran PJOK, permainan berbasis alat atau media disusun dengan mempertimbangkan tujuan pembelajaran, karakteristik peserta didik, serta kondisi lingkungan sekolah. Alat yang digunakan tidak harus berupa peralatan olahraga standar, tetapi dapat berupa alat sederhana yang mudah ditemukan di lingkungan sekitar sekolah. Pemilihan alat dan media harus mempertimbangkan aspek keamanan, kemudahan penggunaan, serta kesesuaian dengan usia dan kemampuan peserta didik agar permainan dapat berlangsung secara aman dan efektif.

Penggunaan alat atau media dalam permainan juga bertujuan untuk membantu guru memodifikasi tingkat kesulitan permainan. Melalui penyesuaian ukuran, bentuk, jumlah, maupun cara penggunaan alat, guru dapat mengakomodasi perbedaan kemampuan peserta didik. Dengan demikian, seluruh peserta didik memiliki kesempatan yang sama untuk berpartisipasi aktif dalam pembelajaran.

Secara konseptual, permainan menggunakan alat atau media dalam pembelajaran PJOK tidak hanya berfokus pada pengembangan keterampilan gerak, tetapi juga mendukung perkembangan aspek kognitif dan sosial peserta didik. Peserta didik dilatih untuk memahami aturan, bekerja sama, berkomunikasi, serta tanggung jawab dalam menggunakan alat selama permainan berlangsung. Oleh karena itu, permainan berbasis alat atau media menjadi salah satu strategi dalam pembelajaran PJOK yang efektif untuk menciptakan pembelajaran yang aktif, aman, dan menyenangkan.

3.2 Modifikasi Permainan Menggunakan alat

Modifikasi permainan berbasis alat atau media dilakukan untuk menyesuaikan aktivitas pembelajaran PJOK dengan kemampuan, kebutuhan, dan tingkat perkembangan peserta didik. Prinsip utama dalam memodifikasi permainan menggunakan alat adalah menjaga keselamatan, kesesuaian dengan tujuan pembelajaran, serta memberikan kesempatan yang sama kepada seluruh peserta didik untuk berpartisipasi secara aktif. Permainan yang dimodifikasi harus tetap menekankan unsur edukatif dan kesenangan dalam gerak.

Selain itu, modifikasi permainan perlu memperhatikan tingkat kesulitan permainan agar tidak terlalu mudah maupun terlalu sulit. Penyesuaian dapat dilakukan pada aturan permainan, jumlah peserta, ukuran alat, maupun durasi permainan. Dengan menerapkan prinsip modifikasi yang tepat, permainan menggunakan alat atau media dapat membantu meningkatkan motivasi belajar serta mengembangkan kemampuan fisik, kognitif, dan sosial peserta didik.

3.3 Contoh Modifikasi Permainan Menggunakan Alat

Berikut ini adalah contoh – contoh modifikasi permainan menggunakan alat atau media yang dapat diterapkan dalam pembelajaran PJOK di tingkat sekolah dasar atau tingkat anak usia dini untuk mendukung tercapainya tujuan pembelajaran secara efektif, aman, dan menyenangkan.

3.3.1 Lempar Bola Ceria

Permainan Lempar Bola Ceria merupakan salah satu permainan kelompok dalam pembelajaran PJOK yang menggunakan bola sebagai media utama. Permainan ini dilakukan dengan aktivitas melempar dan menangkap bola secara bergantian antarpeserta didik dalam suasana yang menyenangkan dan penuh keceriaan.

Dalam pelaksanaannya, peserta didik dituntut untuk fokus, sigap, serta mampu bekerja sama dengan anggota kelompoknya. Permainan ini dapat digunakan sebagai kegiatan pemanasan, permainan inti, maupun selingan pembelajaran untuk menciptakan suasana belajar yang aktif dan kondusif. Selain itu, penggunaan bola sebagai media membuat permainan ini mudah diterapkan dan sesuai dengan karakteristik peserta didik sekolah dasar.

a. Manfaat Permainan :

- 1) Melatih koordinasi antara gerak tangan dan mata peserta didik.
- 2) Meningkatkan konsentrasi dan fokus selama mengikuti aktivitas permainan.
- 3) Melatih kerja sama dan komunikasi antarpeserta didik dalam kelompok.
- 4) Mengembangkan ketangkasan dan kecepatan reaksi gerak.
- 5) Meningkatkan rasa percaya diri peserta didik saat berpartisipasi aktif.
- 6) Menumbuhkan sikap sportif dan saling menghargai antar teman.
- 7) Meningkatkan kebugaran jasmani melalui aktivitas gerak yang dilakukan secara berulang.

b. Langkah – Langkah Permainan :

- 1) Guru menyiapkan satu buah bola yang aman digunakan oleh peserta didik.
- 2) Peserta didik dibagi ke dalam beberapa kelompok kecil.
- 3) Setiap kelompok membentuk barisan yang terdiri atas 5–6 orang.
- 4) Peserta didik pertama melempar bola kepada teman di depannya.
- 5) Peserta didik yang menerima bola menangkapnya dengan baik, kemudian melempar kembali ke peserta berikutnya.
- 6) Kegiatan lempar dan tangkap bola dilakukan secara bergantian hingga seluruh anggota kelompok mendapatkan giliran.
- 7) Permainan diulang beberapa kali sesuai dengan waktu dan tujuan pembelajaran yang ditetapkan oleh guru.

c. Alat atau Bahan Permainan :

- 1) Bola Voli



Gambar 14 Bola Voli



Gambar 15 Permainan Lembar Bola Ceria

3.3.2 Estafet Holahop

Permainan Estafet Holahop merupakan salah satu permainan beregu dalam pembelajaran PJOK yang memadukan aktivitas gerak dengan penggunaan alat atau media sederhana. Permainan ini dirancang untuk melatih kemampuan motorik kasar peserta didik melalui aktivitas bergerak secara terkoordinasi, seimbang, dan berkelanjutan.

Dalam pelaksanaannya, peserta didik bekerja sama dengan anggota kelompok untuk memindahkan bola menggunakan koordinasi gerak tubuh tanpa bantuan tangan, sehingga menuntut kekompakan, komunikasi, serta pengendalian gerak yang baik. Penggunaan holahop sebagai sasaran akhir membuat permainan ini lebih menarik dan menantang, sekaligus melatih ketepatan dan konsentrasi peserta didik.

Permainan Estafet Holahop dapat diterapkan sebagai kegiatan inti dalam pembelajaran PJOK karena mampu menciptakan suasana belajar yang aktif, menyenangkan, dan kompetitif secara sehat. Selain melatih aspek fisik, permainan ini juga menanamkan nilai kerja sama, disiplin, serta sportivitas antar peserta didik dalam satu kelompok.

a. Manfaat Permainan :

- 1) Melatih koordinasi gerak dan keseimbangan tubuh.
- 2) Meningkatkan konsentrasi serta kelenturan tubuh dalam melakukan aktivitas gerak.
- 3) Membakar energi melalui aktivitas fisik sehingga membantu menjaga kebugaran dan berat badan.
- 4) Melatih kerja sama dan kekompakan antar anggota kelompok.
- 5) Menumbuhkan sikap sportif dan tanggung jawab selama mengikuti permainan.

b. Langkah – Langkah Permainan :

- 1) Peserta didik dibagi ke dalam beberapa kelompok, masing-masing terdiri atas 6–7 orang, kemudian berbaris di belakang garis start.
- 2) Setiap kelompok diberikan satu buah bola voli dan satu buah holahop.
- 3) Guru menjelaskan aturan permainan dan cara melakukan aktivitas dengan aman.
- 4) Pemain pertama dan kedua dalam setiap kelompok menggapit bola voli di antara dua pundung tanpa menggunakan tangan.
- 5) Kedua pemain berjalan atau bergerak bersama menuju holahop yang diletakkan di garis finish.
- 6) Setibanya di garis finish, bola voli diletakkan di tengah lingkaran holahop secara hati-hati.
- 7) Apabila bola keluar dari lingkaran holahop, kelompok tersebut dinyatakan gagal dan harus mengulangi dari awal.
- 8) Setelah berhasil, pasangan berikutnya melanjutkan estafet hingga seluruh anggota kelompok mendapatkan giliran.

c. Alat atau Bahan Permainan :

- 1) Bola voli
- 2) Holahop



Gambar 16 Bola Voli dan Holahop



Gambar 17 Permainan Estafet Holahop

3.3.3 Catch The Ball (Tangkap Bola Pantul)

Permainan Tangkap Bola Pantul merupakan salah satu permainan kelompok edukatif dalam pembelajaran PJOK yang berfokus pada pengembangan koordinasi motorik peserta didik. Koordinasi motorik berperan penting tidak hanya dalam efisiensi gerak, tetapi juga dalam pencegahan cedera serta peningkatan performa gerak secara keseluruhan (Martinez Sobrino et al., 2020 dalam Latuheru, 2025).

Permainan ini menggunakan bola pingpong sebagai media utama dan dapat dilaksanakan di area datar seperti lantai kelas, aula, maupun lapangan. Peserta didik bermain secara berkelompok dengan posisi saling berhadapan. Salah satu pemain melempar bola ke lantai hingga memantul, kemudian bola tersebut ditangkap oleh pemain yang berada di depannya. Kegiatan ini dilakukan secara bergantian sehingga seluruh anggota kelompok memperoleh kesempatan bermain.

Konsep utama dalam permainan Tangkap Bola Pantul terletak pada ketepatan lemparan, fokus pengamatan, serta kesiapan peserta didik dalam menangkap bola pantulan. Bola wajib dipantulkan terlebih dahulu sebelum ditangkap, sehingga peserta didik dituntut untuk memperkirakan arah dan tinggi pantulan bola secara tepat. Selain melatih kemampuan gerak, permainan ini juga menekankan kerja sama, komunikasi, dan tanggung jawab antar anggota kelompok agar permainan dapat berjalan dengan lancar dan tertib.

a. Manfaat Permainan :

- 1) Melatih koordinasi mata dan tangan melalui aktivitas melempar dan menangkap bola pantulan.
- 2) Meningkatkan konsentrasi dan fokus peserta didik dalam memperhatikan arah serta tinggi pantulan bola.
- 3) Mengembangkan keseimbangan dan ketepatan gerak saat menyesuaikan posisi tubuh dengan arah bola.
- 4) Melatih kecepatan reaksi dan pengambilan keputusan secara cepat.
- 5) Menumbuhkan kerja sama dan komunikasi antar anggota kelompok.
- 6) Menanamkan sikap disiplin, tanggung jawab, dan sportivitas melalui giliran bermain dan kepatuhan terhadap aturan.
- 7) Menciptakan suasana pembelajaran yang aktif dan menyenangkan sehingga mengurangi kejenuhan peserta didik.

b. Langkah – Langkah Permainan :

- 1) Peserta didik dibagi ke dalam beberapa kelompok kecil dan berdiri saling berhadapan di area bermain yang aman dan datar.
- 2) Guru menjelaskan aturan permainan, yaitu bola harus dipantulkan ke lantai terlebih dahulu sebelum ditangkap oleh pemain di depan.
- 3) Pemain pertama melempar bola pingpong ke lantai hingga memantul ke arah pemain di depannya.
- 4) Pemain yang berada di depan menangkap bola pantulan dengan fokus dan kesiapan gerak.
- 5) Setelah menangkap bola, pemain tersebut berganti peran dengan melemparkan bola kepada anggota kelompok berikutnya.

- 6) Aktivitas dilakukan secara bergantian hingga seluruh anggota kelompok mendapatkan giliran bermain.
- 7) Peserta didik wajib menunggu giliran, menjaga ketertiban, dan mematuhi aturan permainan selama kegiatan berlangsung.
- 8) Guru dapat memberikan variasi dengan mengatur jarak antar pemain atau tingkat kesulitan pantulan sesuai kemampuan peserta didik.

c. Alat atau Bahan Permainan :

- 1) Bola pimpong



Gambar 17 Bola Pimpong



Gambar 18 Permainan Catch The Ball (Tangkap Bola Pantul)

3.3.4 Menggiring Bola

Permainan Menggiring Bola merupakan aktivitas pembelajaran PJOK yang dilakukan secara berkelompok dengan menekankan penguasaan bola, kerja sama, dan koordinasi gerak. Dalam permainan ini, setiap kelompok membentuk lingkaran kecil, kemudian beberapa bola diletakkan di bagian tengah lingkaran. Setelah aba-aba dari guru, seluruh anggota kelompok secara bergantian dan bersamaan menggiring bola di dalam area lingkaran tersebut.

Permainan ini menuntut peserta didik untuk mampu mengontrol, mengarahkan, dan menjaga bola agar tetap berada di dalam lingkaran. Apabila bola keluar dari batas lingkaran, kelompok wajib segera mengembalikannya ke tengah dan melanjutkan permainan. Aktivitas ini tidak hanya melatih keterampilan teknik menggiring bola, tetapi juga melibatkan komunikasi, kekompakan, serta pengambilan keputusan bersama antar anggota kelompok. Dengan demikian, permainan Menggiring Bola menjadi sarana pembelajaran yang efektif untuk mengembangkan kemampuan gerak sekaligus sikap sosial peserta didik.

a. Manfaat Permainan :

- 1) Melatih kemampuan kontrol dan penguasaan bola saat bergerak.

- 2) Meningkatkan kebugaran jasmani melalui aktivitas gerak yang dilakukan secara terus-menerus.
- 3) Mengembangkan koordinasi gerak dan kelincahan peserta didik.
- 4) Menumbuhkan kerja sama dan kekompakan antar anggota kelompok.
- 5) Menanamkan sikap disiplin dalam mematuhi aturan permainan.
- 6) Membentuk sikap sportivitas dan tanggung jawab selama kegiatan berlangsung.

b. Langkah – Langkah Permainan :

- 1) Peserta didik dibagi ke dalam beberapa kelompok dengan jumlah anggota yang seimbang.
- 2) Guru menjelaskan tujuan, aturan, dan cara bermain permainan Menggiring Bola.
- 3) Setiap kelompok membentuk lingkaran kecil di area lapangan.
- 4) Guru meletakkan lima bola kecil di bagian tengah lingkaran setiap kelompok.
- 5) Setelah aba-aba dimulai, anggota kelompok menggiring bola di dalam lingkaran.
- 6) Bola harus tetap berada di dalam lingkaran dan tidak boleh keluar dari batas yang telah ditentukan.
- 7) Jika bola keluar dari lingkaran, anggota kelompok segera mengembalikannya ke tengah dan melanjutkan permainan.
- 8) Permainan dilaksanakan sesuai waktu yang ditentukan oleh guru.

c. Alat atau Bahan Permainan : :

- 1) Bola plastik



Gambar 19 Bola Plastik



Gambar 20 Permainan Menggiring Bola

3.3.5 Permainan Bola Kasti

Permainan kasti merupakan permainan tradisional beregu yang dimainkan dengan menggunakan bola dan pemukul. Dalam permainan ini, peserta didik dibagi menjadi dua tim, yaitu tim pemukul dan tim penjaga. Tim pemukul bertugas memukul bola dan berlari menuju base-base yang telah ditentukan, sedangkan tim penjaga bertugas menangkap dan melempar bola untuk menghentikan pergerakan pemukul. Permainan kasti menuntut keterampilan gerak dasar seperti memukul, melempar, menangkap, dan berlari yang dilakukan secara terkoordinasi. Selain itu, permainan ini juga menekankan kerja sama tim, kepatuhan terhadap aturan, serta kemampuan mengambil keputusan saat bermain.

a. Manfaat Permainan :

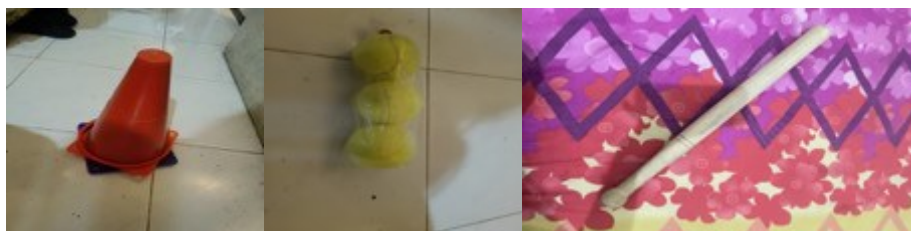
- 1) Melatih koordinasi mata dan tangan melalui aktivitas memukul dan menangkap bola.
- 2) Melatih kecepatan, kelincahan, dan daya tahan tubuh melalui aktivitas berlari antar base.
- 3) Meningkatkan kebugaran jasmani melalui gerakan aktif yang dilakukan secara berulang.
- 4) Menanamkan sikap disiplin dengan mematuhi aturan permainan yang telah ditetapkan.
- 5) Mengembangkan kerja sama dan komunikasi antar anggota tim.
- 6) Melatih sportivitas dalam menerima kemenangan maupun kekalahan.

b. Langkah – Langkah Permainan :

- 1) Peserta didik dibagi menjadi dua tim dengan jumlah anggota yang seimbang.
- 2) Satu tim bertugas sebagai tim pemukul dan tim lainnya sebagai tim penjaga.
- 3) Pemain pemukul berdiri di area pemukulan dan bersiap memukul bola yang dilempar oleh pemain dari tim penjaga.
- 4) Setelah bola berhasil dipukul, pemain pemukul berlari menuju base pertama dan melanjutkan ke base berikutnya sesuai kesempatan.
- 5) Tim penjaga berusaha menangkap bola atau melemparkannya ke base untuk menghentikan pergerakan pemain pemukul.
- 6) Pergantian peran antara tim pemukul dan tim penjaga dilakukan sesuai aturan permainan yang disepakati.

c. Alat atau Bahan Permainan :

- 1) Cone/Kon kerucut
- 2) Bola kasti
- 3) Bat/tongkat kasti



Gambar 21 Alat atau Bahan Permainan : Bola Kasti



3.3.6 *Star Pen Balance*

Permainan *Star Pen Balance* merupakan permainan edukatif yang menuntut peserta didik untuk menjaga keseimbangan pena atau benda ringan berbentuk bintang agar tidak jatuh selama permainan berlangsung. Permainan ini dilakukan secara berkelompok dengan membentuk lingkaran, di mana setiap peserta memegang atau menopang pena sesuai dengan instruksi yang diberikan oleh instruktur. Instruktur kemudian memberikan aba-aba gerakan, seperti berdiri tegak, setengah jongkok, dan jongkok, yang harus diikuti oleh seluruh peserta secara serentak. Selama mengikuti aba-aba tersebut, peserta dituntut untuk tetap fokus dan menjaga keseimbangan agar pena tidak terjatuh.

Melalui permainan *Star Pen Balance*, peserta didik dilatih untuk meningkatkan konsentrasi, kesabaran, serta koordinasi motorik, khususnya koordinasi antara gerak tubuh dan fokus perhatian. Permainan ini juga mendorong peserta didik untuk bekerja sama dan saling mendukung dalam kelompok agar permainan dapat berjalan dengan baik. Dalam pembelajaran PJOK, *Star Pen Balance* efektif digunakan sebagai kegiatan *ice breaking* sebelum memasuki materi inti karena dapat membantu menyiapkan kondisi fisik dan mental peserta didik. Hal ini sejalan dengan pendapat Rahmawati (2019) yang menyatakan bahwa permainan keseimbangan mampu meningkatkan fokus, kontrol diri, serta koordinasi motorik peserta didik.

a. **Manfaat Permainan :**

- 1) Melatih keseimbangan tubuh melalui pengendalian posisi dan gerak.
- 2) Meningkatkan konsentrasi dan fokus peserta didik saat melakukan aktivitas gerak.
- 3) Mengembangkan koordinasi motorik antara gerakan tubuh dan kontrol tangan.
- 4) Melatih kesabaran dan pengendalian diri dalam mempertahankan posisi benda.
- 5) Mengembangkan kemampuan kerja sama dan komunikasi dalam permainan kelompok.

b. **Langkah – Langkah Permainan :**

- 1) Guru membagi peserta didik ke dalam beberapa kelompok dan mengarahkan mereka membentuk lingkaran.
- 2) Setiap peserta didik memegang satu buah pena atau bolpoin dan menyeimbangkannya di ujung jari telunjuk.
- 3) **Tahap keseimbangan individu:** peserta didik berdiri tegak sambil menjaga pena agar tidak jatuh, kemudian bergerak mengikuti pola garis berbentuk lingkaran yang telah dibuat di lantai.
- 4) Guru memberikan aba-aba gerakan, seperti berdiri tegak, setengah jongkok, dan jongkok, yang harus diikuti oleh seluruh peserta didik secara serentak tanpa menjatuhkan pena.
- 5) **Tahap kerja sama kelompok:** beberapa peserta didik menyatukan ujung pena hingga membentuk pola lingkaran di udara.
- 6) Kelompok bergerak bersama dari titik A ke titik B sambil menjaga keseimbangan dan keselarasan gerak agar bentuk lingkaran pena tetap terjaga.
- 7) Apabila pena jatuh atau formasi lingkaran rusak, kelompok mengulangi permainan dari posisi awal sesuai kesepakatan aturan permainan.

c. Alat atau Bahan Permainan :

- 1) Bolpoin atau pena



Gambar 24 Permainan Star Pen Balance

3.3.7 Lompat Kardus

Permainan Lompat Kardus merupakan permainan aktivitas fisik sederhana yang dilaksanakan secara berkelompok dalam pembelajaran PJOK. Permainan ini menekankan kemampuan melompat, keseimbangan tubuh, kecepatan reaksi, serta keberanian peserta didik dalam menghadapi tantangan. Media yang digunakan berupa kardus bekas yang disusun membentuk lintasan melengkung di lapangan sebagai pijakan lompatan.

Dalam pelaksanaannya, dua peserta didik melompat dari arah yang berlawanan secara bersamaan. Kedua peserta akan bertemu di bagian tengah lintasan dan melakukan suit gunting–batu–kertas untuk menentukan siapa yang berhak melanjutkan permainan. Peserta didik yang kalah harus keluar dari lintasan, sedangkan peserta didik yang menang melanjutkan lompatan hingga bertemu lawan berikutnya. Permainan berlangsung hingga tersisa satu peserta didik yang berhasil melewati lintasan secara penuh. Permainan ini menciptakan suasana belajar yang aktif, menantang, dan menyenangkan bagi peserta didik.

a. Manfaat Permainan :

- 1) Permainan ini melatih kekuatan dan daya tahan otot kaki.
- 2) Melatih keseimbangan dan koordinasi gerak saat melompat dan mendarat.
- 3) Meningkatkan kecepatan reaksi melalui suit.
- 4) Melatih konsentrasi dan pengambilan keputusan cepat.
- 5) Menumbuhkan sportivitas dan kejujuran saat menentukan menang dan kalah.
- 6) Melatih keberanian dan percaya diri saat berhadapan dengan lawan.
- 7) Mendorong interaksi sosial dan kerja sama antar peserta didik.

b. Alat atau Bahan Permainan :

- 1) Kardus



Gambar 25 Kardus

c. Cara Membuat Alat Permainan :

- 1) Menyiapkan kardus bekas yang memiliki ketebalan cukup sehingga tidak mudah sobek atau rusak saat digunakan sebagai pijakan.
- 2) Menggunakan jenis kardus yang relatif kuat, seperti kardus air mineral atau kardus mie instan.
- 3) Membersihkan kardus dari staples, lakban, dan benda tajam lainnya untuk menjamin keamanan peserta didik.
- 4) Memotong kardus menjadi lembaran datar berbentuk persegi dengan ukuran kurang lebih 30×30 cm.
- 5) Merapikan bagian tepi kardus agar terlihat rapi dan tidak menimbulkan risiko cedera.
- 6) Memberikan cat tipis atau tanda pada permukaan kardus sebagai penanda area pijakan.
- 7) Menyiapkan sebanyak 25 potong kardus untuk satu lintasan permainan.
- 8) Menyusun kardus di lapangan atau area bermain dengan jarak antar kardus sekitar 40 cm.
- 9) Memastikan susunan kardus dalam kondisi kokoh, tidak melengkung, dan tidak mudah bergeser saat diinjak.
- 10) Melakukan pengecekan ulang terhadap kekuatan dan kestabilan kardus sebelum permainan dimulai.

d. Langkah – Langkah Permainan :

- 1) Peserta didik berdiri saling berhadapan pada masing-masing ujung lintasan kardus yang telah disiapkan.
- 2) Dua peserta didik memulai permainan dengan melompat secara bersamaan dari kardus pertama.
- 3) Peserta didik bergerak maju dengan cara melompat dari satu kardus ke kardus berikutnya sesuai urutan lintasan.
- 4) Permainan berlanjut hingga kedua peserta didik bertemu di bagian tengah lintasan.
- 5) Saat bertemu, kedua peserta didik berhenti dan melakukan suit (gunting, batu, kertas) untuk menentukan pemenang.
- 6) Peserta didik yang kalah dalam suit dinyatakan gugur dan keluar dari permainan.
- 7) Peserta didik yang menang melanjutkan lompatan menuju arah lintasan lawan.
- 8) Peserta didik baru masuk menggantikan peserta didik yang kalah dari posisi awal lintasan.
- 9) Langkah-langkah permainan ini dilakukan secara berulang hingga seluruh peserta didik mendapatkan giliran bermain atau peserta yang tersedia habis.



Gambar 26 Permainan Lompat Kardus

3.3.8 Estafet *Ball*

Permainan estafet bola versi modifikasi merupakan salah satu bentuk permainan kelompok yang dirancang untuk melatih kemampuan kerja sama tim peserta didik melalui aktivitas yang menyenangkan dan edukatif. Permainan ini memanfaatkan bahan-bahan sederhana dan mudah diperoleh, yaitu kertas, sehingga dapat diterapkan secara praktis di lingkungan sekolah tanpa memerlukan alat khusus. Bola dalam permainan ini dibuat dari kertas yang digulung atau dibentuk menyerupai bola, sedangkan alat estafet berupa pipa dibuat dari gulungan kertas HVS yang dibentuk memanjang menyerupai corong atau saluran. Melalui penggunaan media sederhana tersebut, peserta didik dilatih untuk berkoordinasi, berkomunikasi, serta bekerja sama dalam kelompok agar bola dapat dipindahkan secara estafet dari satu peserta ke peserta lainnya dengan baik.

a. Manfaat Permainan :

- 1) Meningkatkan koordinasi tangan dan mata serta keterampilan motorik halus.
- 2) Melatih kelincahan, kecepatan, dan kebugaran jasmani peserta didik.
- 3) Mengembangkan kemampuan kerja sama tim dan komunikasi antarpeserta.
- 4) Menumbuhkan sikap sabar, sportivitas, dan tanggung jawab dalam kelompok.
- 5) Melatih fokus, konsentrasi, serta kemampuan mengikuti instruksi dengan tepat.

b. Alat atau Bahan Permainan :

- 1) Kertas buku yang tidak terpakai.
- 2) Kertas HVS.
- 3) Lakban atau selotip.



Gambar 27 Alat atau Bahan Permainan Estafet Ball

c. Cara Membuat Alat Permainan :

- 1) Potong kecil-kecil atau sobek kertas agar mudah dibentuk.
- 2) Remas kertas sedikit demi sedikit sampai membentuk gumpalan padat.
- 3) Putar dan tekan dengan telapak tangan agar bentuknya bulat dan rapat.
- 4) Lapsi dengan isolasi
- 5) Mulai lilitkan isolasi dari satu arah (horizontal).
- 6) Putar bola, lalu lilitkan lagi dari arah berbeda (vertikal/menyilang).
- 7) Ulangi sampai bola kuat dan tidak mudah hancur.

- 8) Tekan dan putar kembali agar permukaan lebih halus dan bulat.

d. Langkah – Langkah Permainan :

- 1) Peserta didik dibagi ke dalam beberapa kelompok dengan jumlah anggota yang seimbang.
- 2) Setiap peserta memegang satu gulungan kertas HVS yang telah digulung memanjang.
- 3) Pemain pertama meletakkan bola kertas di atas gulungan kertas miliknya.
- 4) Bola dipindahkan ke gulungan kertas peserta berikutnya dengan cara mendekatkan dan menyambung ujung kertas secara hati-hati.
- 5) Proses pemindahan bola dilakukan secara estafet hingga mencapai garis finish.
- 6) Bola tidak boleh disentuh langsung dengan tangan selama permainan berlangsung.
- 7) Apabila bola terjatuh, kelompok harus mengulang dari posisi awal atau sesuai kesepakatan guru.
- 8) Kelompok yang paling cepat dan rapi memindahkan bola ke garis finish dinyatakan sebagai pemenang.



Gambar 28 Permainan Estafet Ball

3.3.9 Lompat Pola Kardus

Lompat pola kardus merupakan bentuk modifikasi pembelajaran atletik lompat jauh yang dirancang untuk membantu peserta didik memahami dan mempraktikkan teknik dasar lompat secara bertahap melalui aktivitas yang menyenangkan. Permainan ini memanfaatkan kardus bekas sebagai media rintangan atau pola lompatan yang disusun secara sistematis sehingga peserta didik dapat melatih koordinasi gerak, kekuatan tolakan, serta keseimbangan tubuh. Dengan penggunaan media sederhana dan mudah diperoleh, lompat pola kardus tidak hanya mendukung ketercapaian tujuan pembelajaran pendidikan jasmani, tetapi juga menciptakan suasana belajar yang aktif, aman, dan menarik bagi peserta didik.

a. Manfaat Permainan :

- 1) Melatih tolakan kaki, ayunan lengan, dan teknik pendaratan secara bertahap dan aman.
- 2) Meningkatkan kemampuan konversi kecepatan lari menjadi daya lompat.
- 3) Membantu peserta didik mencapai ketuntasan belajar (KKM) secara lebih optimal.
- 4) Meningkatkan keberanian, keaktifan, dan rasa percaya diri peserta didik.
- 5) Mengurangi kebosanan pembelajaran lompat jauh yang bersifat konvensional.

b. Alat atau Bahan Permainan :

- 1) Kardus bekas
- 2) Tali rafia

- 3) Gunting
- 4) Staples



Gambar 29 Alat atau Bahan Permainan Lompat Pola Kardus

c. Cara Membuat Alat Permainan :

- 1) Menyiapkan kardus bekas, kemudian memotongnya menggunakan gunting hingga membentuk potongan persegi panjang.
- 2) Membagi kardus yang telah dipotong menjadi beberapa bagian sesuai dengan jumlah pola lompatan yang dibutuhkan.
- 3) Melubangi bagian ujung kanan dan kiri setiap potongan kardus sebagai tempat memasukkan tali rafia.
- 4) Memasukkan tali rafia ke dalam lubang pada masing-masing potongan kardus.
- 5) Menyusun potongan kardus yang telah dihubungkan dengan tali rafia hingga membentuk pola menyerupai tangga atau buku.
- 6) Memperkuat ikatan dengan cara menstaples bagian lubang yang telah dimasukkan tali rafia agar susunan kardus tidak mudah lepas atau bergeser saat digunakan.

d. Langkah – langkah Permainan :

- 1) Peserta didik berdiri di belakang garis start yang telah ditentukan.
- 2) Peserta melakukan awalan dengan berlari ringan sekitar 5–10 langkah menuju pola kardus.
- 3) Setelah mencapai kardus pertama, peserta mulai melompat mengikuti pola kardus yang telah disusun.
- 4) Peserta menjaga keseimbangan tubuh saat melompat dari satu kardus ke kardus berikutnya.
- 5) Setelah melewati seluruh pola kardus, peserta melakukan pendaratan dengan kedua kaki secara bersamaan.
- 6) Peserta kembali ke barisan awal dan bergantian dengan peserta didik lainnya.
- 7) Guru mengamati dan memberikan umpan balik terhadap teknik awalan, tolakan, dan pendaratan.



Gambar 30 Permainan Lompat Pola Kardus

3.3.10 Bowling Botol Bekas

Bowling botol bekas merupakan variasi kreatif dari permainan bowling tradisional yang dimodifikasi dengan memanfaatkan limbah plastik rumah tangga sebagai alat utama pembelajaran. Permainan ini dirancang untuk mendukung pembelajaran pendidikan jasmani pada jenjang PAUD dan Sekolah Dasar melalui aktivitas fisik yang sederhana, aman, dan menyenangkan. Bowling botol bekas didefinisikan sebagai aktivitas berbasis gerak melempar, di mana peserta didik berusaha menjatuhkan susunan pin alternatif berupa sepuluh botol plastik bekas berukuran sekitar 600 ml hingga 1,5 liter. Botol-botol tersebut disusun membentuk pola segitiga (4–3–2–1) dengan jarak lempar kurang lebih 3–5 meter dari garis awal. Melalui permainan ini, peserta didik dilatih keterampilan motorik kasar, khususnya koordinasi mata dan tangan, kekuatan lemparan, serta konsentrasi, sekaligus dikenalkan pada pemanfaatan bahan bekas sebagai media pembelajaran yang ramah lingkungan.

a. Manfaat Permainan :

- 1) Melatih koordinasi mata-tangan dan kekuatan lemparan.
- 2) Meningkatkan motorik halus melalui pengenggaman bola dan presisi gerakan.
- 3) Mengasah kemampuan berhitung dasar melalui penjumlahan skor botol yang jatuh.
- 4) Melatih konsentrasi, strategi, dan pemecahan masalah saat menargetkan pin.
- 5) Menumbuhkan sportivitas, kerjasama tim, dan manajemen emosi.
- 6) Mengajarkan pemanfaatan limbah secara kreatif dan bertanggung jawab.
- 7) Memberikan alternatif aktivitas fisik yang menyenangkan dan sehat.

b. Alat atau Bahan Permainan :

- 1) Botol bekas
- 2) Kertas warna
- 3) Kertas bekas
- 4) Solasi
- 5) Gunting
- 6) Air



Gambar 31 Alat atau Bahan Permainan : Bowling Botol Bekas

c. Cara Membuat Alat Permainan :

- 1) Menyiapkan sepuluh botol plastik bekas, kemudian melapisi bagian luar botol dengan kertas berwarna dan merekatkannya menggunakan selotip agar tampilan lebih menarik dan rapi.
- 2) Membuat bola permainan dari kertas bekas yang tidak terpakai.
- 3) Mengambil sekitar tiga hingga empat lembar kertas bekas, kemudian membentuknya menjadi bola dan melapisinya dengan selotip agar bola lebih padat dan tidak mudah rusak.
- 4) Mengisi masing-masing botol dengan air kurang lebih sepertiga bagian botol untuk menambah kestabilan sehingga botol tidak mudah jatuh sebelum terkena lemparan bola.

d. Langkah – Langkah Permainan :

- 1) Susun 10 botol membentuk pola segitiga 4-3-2-1 di ujung lapangan.
- 2) Pemain berdiri di garis start dan menggulingkan bola untuk menjatuhkan botol.
- 3) Setiap pemain mendapat 2 lemparan per ronde.
- 4) Hitung botol yang jatuh sesuai angka label. Permainan dilakukan hingga 10 ronde per tim.
- 5) Anak-anak belajar strategi sederhana untuk menjatuhkan botol sebanyak mungkin.
- 6) Guru mengamati dan memberikan umpan balik terkait teknik lemparan, presisi, dan skor yang diperoleh.



Gambar 32 Permainan Bowling Botol Bekas

3.3.11 Bottle Jump

Permainan *Bottle Jump* merupakan salah satu bentuk permainan aktif dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) yang dirancang untuk melatih kekuatan dan daya ledak otot tungkai peserta didik. Selain itu, permainan ini juga bertujuan mengembangkan kemampuan keseimbangan, kelincahan, serta koordinasi gerak melalui aktivitas melompat melewati rintangan berupa botol. *Bottle Jump* dirancang dengan konsep sederhana, aman, dan menyenangkan sehingga mudah diterapkan di lingkungan sekolah. Melalui permainan ini, peserta didik didorong untuk berpartisipasi aktif dalam pembelajaran jasmani, meningkatkan motivasi belajar, serta mengembangkan keterampilan motorik kasar secara bertahap sesuai dengan tingkat kemampuan mereka.

a. Manfaat Permainan :

- 1) Memperkuat otot kaki dan meningkatkan keseimbangan.
- 2) Melatih refleks dan kontrol tenaga tubuh untuk melewati rintangan.
- 3) Mengembangkan koordinasi gerak dan kelincahan secara keseluruhan.

b. Alat atau Bahan Permainan : :

- 1) Bola voli
- 2) 10-20 botol plastik bekas ukuran sedang (seperti botol mineral 600ml), dibersihkan.
- 3) Solasi atau selotip lebar untuk pengikat.
- 4) Gunting.
- 5) Lem tembak.



Gambar 33 Alat atau Bahan Permainan Bottle Jump

c. Cara Membuat Alat Permainan :

- 1) Menyiapkan botol plastik bekas yang telah dibersihkan dari sisa kotoran dan label agar aman digunakan.
- 2) Mengisi botol dengan pasir atau air hingga setengah bagian sebagai pemberat agar botol tidak mudah terguling saat digunakan sebagai rintangan.
- 3) Menyusun botol dalam posisi berdiri atau datar sesuai dengan kebutuhan lintasan dan tingkat kesulitan permainan, dimulai dari level 1 hingga level selanjutnya.
- 4) Melilitkan isolasi pada bagian bawah dan tengah botol secara horizontal untuk menyatukan rangkaian botol, dengan memastikan ikatan cukup rapat namun tetap fleksibel.

d. Langkah – Langkah Permainan :

- 1) Peserta didik dibagi menjadi beberapa kelompok, masing-masing berisi 6–7 anak.
- 2) Setiap peserta didik bergantian melakukan lompatan dengan satu atau dua kaki melewati rintangan botol dari garis awal menuju garis akhir tanpa menyentuh atau menjatuhkan botol.
- 3) Setelah melewati seluruh rintangan, peserta menangkap bola voli yang dilemparkan untuk menambah variasi gerakan dan koordinasi tangan-mata.
- 4) Permainan diulang bergantian antar anggota kelompok, guru mengamati dan memberikan umpan balik terkait teknik lompatan dan keseimbangan peserta.



Gambar 34 Permainan Bottle Jump

3.3.12 Shuttle Bottle

Permainan *Shuttle Bottle* atau Estafet Raket merupakan salah satu bentuk permainan beregu dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) yang dirancang untuk melatih keseimbangan, koordinasi gerak, kelincahan, serta konsentrasi peserta didik. Permainan ini dilakukan melalui aktivitas membawa dan memindahkan benda menggunakan raket secara estafet, sehingga menuntut ketelitian dan pengendalian gerak yang baik. Selain mengembangkan kemampuan motorik kasar, permainan ini juga menumbuhkan sikap kerja sama tim, rasa tanggung jawab, sportivitas, serta kebersamaan antar anggota kelompok, karena keberhasilan permainan sangat ditentukan oleh koordinasi dan kekompakan seluruh peserta.

a. Manfaat Permainan :

- 1) Melatih keterampilan motorik dan koordinasi gerak.
- 2) Media permainan murah, mudah dibuat, dan dapat disesuaikan dengan kemampuan peserta didik.
- 3) Meningkatkan kerja sama tim, konsentrasi, dan rasa tanggung jawab.

b. Alat atau bahan Permainan :

- 1) Raket
- 2) Botol bekas
- 3) *Shuttlecock* bekas
- 4) Cutter
- 5) Gunting
- 6) Lem tembak



Gambar 35 Alat atau Bahan Permainan Shuttle Bottle

c. Cara Membuat Alat Permainan :

- 1) Menyiapkan alat dan bahan yang diperlukan, seperti botol plastik bekas, kok bekas, gunting, lem, dan cat.
- 2) Memotong botol plastik menjadi dua bagian menggunakan gunting.
- 3) Memotong bagian atas botol menjadi enam bagian memanjang, kemudian mengecatnya dengan warna yang diinginkan agar tampilan alat lebih menarik.
- 4) Mengambil bagian bawah kok bekas, lalu merekatkannya dengan botol yang telah disiapkan menggunakan lem hingga terpasang dengan kuat.
- 5) Memastikan seluruh bagian terpasang dengan baik sehingga alat siap digunakan dalam permainan.

d. Langkah – Langkah Permainan

- 1) Peserta didik dibagi menjadi beberapa kelompok dan berbaris di belakang garis start.
- 2) Setiap kelompok menggunakan satu raket dan satu kok yang diletakkan di atas raket.
- 3) Pemain pertama membawa kok di atas raket menuju garis balik tanpa menjatuhkannya.
- 4) Setelah sampai, peserta kembali ke barisan dan menyerahkan raket beserta kok kepada teman berikutnya.
- 5) Permainan dilanjutkan secara estafet hingga seluruh anggota kelompok selesai giliran.
- 6) Guru mengamati dan memberikan umpan balik terkait keseimbangan, kontrol gerak, dan kerja sama tim peserta.



Gambar 36 Permainan Shuttle Bottle

3.3.13 Ring Toss

Permainan Ring Tos merupakan salah satu bentuk permainan sederhana dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) yang dirancang untuk mengembangkan kemampuan gerak dasar peserta didik secara menyenangkan dan edukatif. Permainan ini menekankan aktivitas melempar dan mengarahkan ring ke sasaran tertentu, seperti botol, tongkat, atau cone, sehingga efektif dalam melatih koordinasi antara mata dan tangan, ketepatan gerak, keseimbangan, serta konsentrasi peserta didik. Melalui pelaksanaan permainan Ring Tos, peserta didik tidak hanya mengembangkan keterampilan motorik kasar, tetapi juga dilatih untuk fokus, bersabar, dan mengikuti aturan permainan dalam suasana belajar yang aktif dan kondusif.

a. Manfaat Permainan :

- 1) Mengembangkan keterampilan motorik halus dan koordinasi tangan-mata pada peserta didik.
- 2) Melatih kesabaran, ketepatan, serta kemampuan mengikuti instruksi sederhana melalui aktivitas melempar ring ke sasaran.
- 3) Memperkuat kontrol genggaman dan pelepasan ring, koordinasi bilateral, serta keseimbangan tubuh saat melempar dari jarak tertentu.

b. Alat atau Bahan Permainan :

- 1) Botol
- 2) Kardus dan Karton
- 3) Cat
- 4) Gunting dan cutter
- 5) Pensil
- 6) Penggaris
- 7) Lem tembak



Gambar 37 Alat Permainan Ring Tos

c. Cara Membuat Alat Permainan :

- 1) Menyiapkan alat dan bahan yang diperlukan, seperti kardus bekas, karton, gunting, dan lem tembak.
- 2) Menggambar pola berbentuk lingkaran pada kardus menggunakan cetakan, kemudian menggunting kardus sesuai dengan pola yang telah dibuat.

- 3) Menggunting karton berbentuk persegi panjang, kemudian membentuknya menjadi lingkaran atau lonjong sebagai ring, lalu merekatkannya menggunakan lem tembak hingga kuat.
- 4) Memastikan ring yang dibuat kokoh dan aman digunakan, sehingga alat siap dimanfaatkan dalam permainan.

d. Langkah – Langkah Permainan :

- 1) Peserta didik dibagi ke dalam kelompok kecil yang terdiri dari 6–7 orang.
- 2) Guru menyiapkan sasaran dan menentukan jarak lempar sesuai dengan kemampuan peserta didik.
- 3) Peserta didik berdiri di belakang garis yang telah ditentukan.
- 4) Peserta didik secara bergantian melempar ring ke arah sasaran.
- 5) Setiap peserta didik memperoleh kesempatan melempar sesuai kesepakatan kelompok.
- 6) Guru mengamati pelaksanaan permainan dan memberikan umpan balik terhadap ketepatan lemparan dan sikap peserta didik.



Gambar 38 Permainan Ring Tos

3.3.14 Ball Jump

Permainan *Ball Jump* merupakan salah satu bentuk aktivitas pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) yang dirancang untuk mengembangkan kemampuan motorik kasar peserta didik melalui kegiatan melompat. Permainan ini dilakukan dengan cara melompat dari satu kardus ke kardus lainnya yang disusun membentuk pola zig-zag, sehingga menuntut peserta didik untuk mengatur arah gerak, menjaga keseimbangan tubuh, serta memastikan ketepatan pijakan pada setiap lompatan.

Gerakan utama dalam permainan *Ball Jump* meliputi aktivitas melompat, berpindah tempat, dan mempertahankan keseimbangan tubuh secara berkesinambungan. Susunan kardus yang tidak lurus, melainkan zig-zag, memberikan tantangan tambahan bagi peserta didik dalam mengoordinasikan gerak tubuh serta mengontrol daya ledak otot tungkai. Selain itu, keberadaan bola sebagai target di akhir lintasan mendorong peserta didik untuk menyelesaikan rangkaian gerak secara terarah dan fokus.

Pemanfaatan kardus bekas sebagai media permainan juga memberikan nilai edukatif tambahan, yaitu menanamkan sikap kreatif, pemanfaatan barang bekas, serta kesadaran akan penggunaan media pembelajaran sederhana yang efektif dan ramah lingkungan. Dengan demikian, permainan *Ball Jump* tidak hanya berorientasi pada pengembangan fisik, tetapi juga mendukung pembelajaran yang aktif, kontekstual, dan bermakna.

a. Manfaat Permainan :

- 1) Meningkatkan kekuatan dan daya ledak otot tungkai, khususnya otot paha, betis, dan pergelangan kaki.
- 2) Mengembangkan koordinasi gerak, kelincahan, dan keseimbangan tubuh peserta didik.
- 3) Melatih kemampuan mengontrol gerakan tubuh saat berpindah tempat.

- 4) Meningkatkan kemampuan bekerja sama dan berinteraksi dengan teman dalam kegiatan kelompok.
- 5) Menumbuhkan keberanian, kepercayaan diri, dan kesiapan peserta didik dalam melakukan aktivitas jasmani.
- 6) Memberikan pengalaman belajar yang aktif dan menyenangkan melalui pemanfaatan media sederhana.

b. Alat atau Bahan Permainan :

- 1) Kardus bekas
- 2) Bola plastik



Gambar 39 Alat Permainan Ball Jump

c. Cara Membuat Alat Permainan :

- 1) Menyiapkan minimal lima hingga delapan buah kardus bekas dengan ukuran yang relatif seragam untuk menjaga konsistensi jarak lompatan.
- 2) Memastikan bagian bawah kardus tertutup rapat dan rata; apabila diperlukan, bagian dalam kardus dapat diberi lapisan tambahan agar lebih stabil.
- 3) Menyusun kardus-kardus di atas permukaan lapangan yang rata dengan pola zig-zag, dengan jarak antar kardus disesuaikan dengan kemampuan lompatan peserta didik.
- 4) Merekatkan bagian bawah kardus ke lantai menggunakan lakban agar posisi rintangan tidak mudah bergeser saat digunakan.
- 5) Meletakkan sebuah wadah berisi beberapa bola di ujung lintasan sebagai target akhir yang harus diambil oleh peserta didik.

d. Langkah – Langkah Permainan :

- 1) Guru menyusun kardus-kardus di lapangan membentuk lintasan zig-zag sesuai dengan jumlah dan kemampuan peserta didik.
- 2) Peserta didik berdiri di posisi awal lintasan yang telah ditentukan.
- 3) Pada aba-aba dari guru, peserta didik melompat dari satu kardus ke kardus lainnya tanpa menyentuh tanah.
- 4) Peserta didik bergerak ke arah depan hingga mencapai ujung lintasan untuk mengambil bola yang telah disediakan.
- 5) Setelah mengambil bola, peserta didik kembali ke posisi awal melalui lintasan yang sama dengan tetap melompat dari kardus ke kardus.
- 6) Setelah satu peserta menyelesaikan rangkaian gerakan, permainan dilanjutkan oleh peserta didik berikutnya secara bergantian.



Gambar 40 Permainan Ball Jump

3.3.15 Jump Direction

Permainan Jump Direction merupakan salah satu bentuk permainan kelompok yang bersifat edukatif dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Permainan ini dirancang untuk mengembangkan kemampuan motorik kasar peserta didik, khususnya kelincahan, koordinasi antara mata dan tangan, kecepatan reaksi, serta kemampuan pengambilan keputusan dalam situasi yang dinamis. Pengembangan motorik kasar memiliki peran yang sama pentingnya dengan aspek perkembangan lainnya, karena keterbatasan dalam melakukan aktivitas fisik dapat berdampak pada rendahnya kepercayaan diri peserta didik dan berpotensi menimbulkan konsep diri negatif dalam kegiatan jasmani (Suharti et al., 2022).

Dalam pelaksanaannya, permainan Jump Direction menuntut peserta didik untuk bergerak cepat ke berbagai arah, melakukan lemparan dengan tepat sasaran, serta menjaga fokus dan konsentrasi selama permainan berlangsung. Selain aspek fisik, permainan ini juga menekankan kerja sama antarpeserta dalam kelompok, terutama dalam menyusun strategi dan menentukan peran masing-masing anggota. Permainan ini melibatkan sekitar 40 peserta didik yang dibagi ke dalam dua kelompok dengan jumlah anggota yang seimbang, sehingga setiap peserta memiliki kesempatan yang sama untuk terlibat aktif dalam kegiatan pembelajaran.

a. Manfaat Permainan :

- 1) Melatih kelincahan, koordinasi mata dan tangan, serta kemampuan bergerak cepat ke berbagai arah.
- 2) Mengembangkan kecepatan reaksi dan kemampuan pengambilan keputusan dalam situasi permainan.
- 3) Menanamkan nilai-nilai sosial seperti kerja sama, sportivitas, disiplin, dan tanggung jawab.
- 4) Menjadi media pembelajaran yang aktif dan menyenangkan sehingga mampu meningkatkan partisipasi peserta didik dalam aktivitas fisik secara optimal.

b. Alat atau Bahan Permainan :

- 1) Kaleng bekas
- 2) Bola kasti
- 3) Cone kerucut
- 4) Kapur tulis atau lakban



Gambar 41 Alat atau Bahan Permainan Jump Direction

c. Cara Membuat Alat Permainan :

- 1) Mengingat ini adalah modifikasi permainan tradisional, "cara pembuatan" lebih ditekankan pada penyiapan arena bermain sebagai berikut:
- 2) Menyiapkan lapangan yang rata kemudian menggambar sebuah lingkaran besar dengan diameter kurang lebih 4 meter menggunakan kapur atau penanda lainnya.

- 3) Meletakkan sejumlah kerucut secara merata di sepanjang garis lingkaran untuk memberikan batasan visual yang jelas bagi kelompok penjaga dan pelempar.
- 4) Membersihkan kaleng-kaleng bekas dari tepi yang tajam guna menjamin aspek keamanan, lalu menyusunnya secara vertikal atau piramida tepat di titik pusat lingkaran.
- 5) Memastikan jarak aman antara kelompok luar dengan kaleng target agar risiko lemparan bola tidak membahayakan peserta didik yang bertugas sebagai penjaga di dalam.

d. Langkah – Langkah Permainan :

- 1) Sebelum permainan dimulai, kedua kelompok melakukan suit untuk menentukan kelompok yang bertugas sebagai penjaga dan kelompok pelempar.
- 2) Kelompok yang memenangkan suit berperan sebagai penjaga kaleng yang disusun di dalam sebuah lingkaran permainan.
- 3) Kelompok yang kalah dalam suit berada di luar lingkaran permainan dan bertugas sebagai pelempar dengan menggunakan bola kasti.
- 4) Di sekitar lingkaran permainan diletakkan kerucut (cones) atau penanda sebagai batas area agar pergerakan peserta didik tetap terkontrol dan sesuai dengan aturan permainan.
- 5) Kelompok pelempar melakukan lemparan bola kasti secara bergiliran ke arah kaleng dengan tujuan menjatuhkannya.
- 6) Selama permainan berlangsung, kelompok penjaga bertugas melindungi kaleng agar tidak terkena lemparan bola dari kelompok lawan.
- 7) Apabila kelompok pelempar berhasil menjatuhkan kaleng, maka kelompok tersebut dinyatakan sebagai pemenang dan peran antar kelompok dapat ditukar sesuai dengan kesepakatan atau arahan guru.



Gambar 42 Permainan Jump Direction

3.3.16 Drop The Can

Permainan *Drop the Can* merupakan salah satu bentuk permainan kelompok yang bersifat edukatif dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). Permainan ini dirancang untuk mengembangkan kemampuan koordinasi gerak, kecepatan reaksi, serta kemampuan pengambilan keputusan peserta didik dalam situasi permainan yang dinamis. Kegiatan ini melibatkan sekitar 40 peserta didik yang dibagi ke dalam dua kelompok dengan jumlah anggota yang seimbang, sehingga setiap peserta memperoleh kesempatan yang setara untuk berpartisipasi aktif.

Dalam pelaksanaannya, permainan *Drop the Can* menekankan aktivitas melempar bola ke arah sasaran berupa kaleng, yang secara langsung melatih koordinasi antara mata dan tangan. Di sisi lain, kelompok penjaga dituntut untuk bergerak cepat, berpindah tempat, berlari, serta menghindar guna melindungi kaleng dari lemparan lawan. Rangkaian gerakan tersebut dilakukan secara berulang sehingga berkontribusi terhadap peningkatan kekuatan otot, daya tahan, dan keseimbangan tubuh peserta didik.

Selain aspek fisik, permainan ini juga mendorong peserta didik untuk berpikir strategis dan mengambil keputusan secara cepat, baik dalam menentukan arah lemparan maupun dalam mengatur posisi pertahanan. Situasi permainan yang kompetitif melatih peserta didik untuk mengelola emosi, mengendalikan diri, serta tetap fokus dalam mencapai tujuan permainan. Dengan demikian, *Drop the Can* tidak hanya berfungsi sebagai sarana pengembangan motorik kasar, tetapi juga sebagai media pembelajaran yang menanamkan nilai-nilai sosial seperti kerja sama, sportivitas, disiplin, tanggung jawab, serta kejujuran. Dalam konteks pembelajaran PJOK, permainan ini dapat menciptakan suasana belajar yang aktif, menyenangkan, dan mampu meningkatkan partisipasi peserta didik secara optimal.

a. Manfaat Permainan :

- 1) Memiliki tujuan untuk melatih kelincahan, koordinasi antara mata dan tangan, serta kemampuan bergerak cepat ke berbagai arah.
- 2) Mengembangkan nilai-nilai sosial seperti kerja sama, sportivitas, disiplin, dan tanggung jawab.
- 3) Berkontribusi dalam meningkatkan kebugaran jasmani secara menyeluruh.
- 4) Mampu meningkatkan partisipasi aktif peserta didik, menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, serta mendukung perkembangan fisik, mental, dan sosial peserta didik secara seimbang.

b. Alat atau Bahan Permainan :

- 1) Bola kasti
- 2) Cones Kerucut atau penanda
- 3) Kaleng bekas



Gambar 43 Alat atau Bahan Permainan Drop The Can

c. Cara Membuat Alat Permainan :

- 1) Bersihkan kaleng dari bagian tajam yang mungkin tersisa pada tutupnya guna memastikan keamanan saat disentuh atau disusun kembali.
- 2) Buatlah lingkaran besar dengan diameter sekitar 3–5 meter menggunakan kapur atau susunan kerucut sebagai area pertahanan bagi penjaga.
- 3) Susun kaleng secara vertikal (menumpuk ke atas) atau dalam formasi piramida di titik pusat lingkaran untuk memberikan tantangan visual bagi pelempar.
- 4) Pastikan area di sekitar lingkaran bersih dari benda-benda yang dapat menyebabkan siswa tergelincir saat melakukan gerakan menghindar atau melempar.

d. Langkah – Langkah Permainan :

- 1) Sebelum permainan dimulai, kedua kelompok melakukan suit untuk menentukan kelompok yang bertugas sebagai penjaga dan kelompok yang berperan sebagai pelempar.

- 2) Kelompok yang memenangkan suit bertugas sebagai penjaga kaleng yang disusun di dalam sebuah lingkaran permainan.
- 3) Kelompok yang kalah dalam suit berada di luar lingkaran dan membawa bola kasti sebagai alat untuk melempar.
- 4) Di sekeliling lingkaran permainan dipasang kerucut atau penanda sebagai batas area agar pergerakan peserta didik tetap terkontrol dan sesuai dengan ketentuan permainan.
- 5) Kelompok pelempar harus tetap berada di luar lingkaran saat melakukan lemparan bola ke arah kaleng.
- 6) Peserta didik dari kelompok pelempar secara bergiliran melemparkan bola kasti dengan tujuan menjatuhkan susunan kaleng.
- 7) Selama permainan berlangsung, kelompok penjaga berusaha melindungi kaleng agar tidak terkena lemparan bola dari kelompok lawan.
- 8) Apabila kelompok pelempar berhasil menjatuhkan kaleng, maka kelompok tersebut dinyatakan sebagai pemenang dan peran antar kelompok dapat ditukar sesuai dengan kesepakatan atau arahan guru.
- 9) Seluruh peserta didik diharapkan mematuhi aturan permainan serta menjunjung tinggi nilai kejujuran, sportivitas, dan kerja sama selama kegiatan berlangsung.



Gambar 44 Permainan Drop The Can

3.3.17 Estafet Kardus

Estafet kardus merupakan aktivitas kelompok yang dilakukan secara bergantian oleh setiap anggota tim dengan menggunakan kardus sebagai media atau alat utama permainan. Dalam permainan ini, setiap peserta memiliki peran dan tugas tertentu yang harus diselesaikan secara berurutan untuk mencapai tujuan bersama. Kardus dimodifikasi sebagai alat bantu permainan, seperti lintasan atau media pijakan, sehingga peserta dituntut untuk bergerak secara terkoordinasi dan terkontrol. Pelaksanaan estafet kardus dapat dilakukan dalam suasana edukatif, rekreatif, maupun pelatihan, baik di lingkungan sekolah, kampus, maupun kegiatan luar ruang. Permainan ini tidak hanya menekankan pada aspek kecepatan, tetapi juga pada kerja sama tim, koordinasi gerak, ketelitian, serta komunikasi antaranggota kelompok. Penggunaan kardus sebagai alat sederhana namun efektif mampu melatih kreativitas peserta dalam memecahkan masalah dan menyelesaikan tantangan yang diberikan, sehingga estafet kardus sering dimanfaatkan sebagai media pembelajaran aktif yang menyenangkan dan bermakna.

a. Manfaat Permainan :

- 1) Mendorong terjadinya interaksi sosial yang positif antaranggota kelompok serta melatih kerja sama, saling menghargai peran, dan membangun rasa empati serta kebersamaan.

- 2) Melatih koordinasi gerak, ketangkasan, kekuatan fisik, dan keseimbangan tubuh melalui aktivitas berlari, mengangkat, menyeimbangkan, dan menyusun kardus.
- 3) Mengembangkan kemampuan motorik kasar dan halus peserta didik secara optimal.
- 4) Melatih konsentrasi, ketelitian, dan fokus peserta dalam menyelesaikan setiap tahapan permainan.
- 5) Mendorong peserta untuk berpikir strategis, berkomunikasi secara efektif, dan mengambil keputusan dengan cepat dan tepat.
- 6) Menanamkan rasa tanggung jawab individu dan kelompok terhadap tugas yang diemban dalam permainan.
- 7) Membentuk karakter positif seperti disiplin, kejujuran, sportivitas, kerja keras, dan kepemimpinan.
- 8) Meningkatkan partisipasi aktif peserta didik dalam kegiatan pembelajaran yang bersifat aktif dan menyenangkan.
- 9) Mendukung perkembangan fisik, mental, dan sosial peserta didik secara seimbang.

b. Alat atau Bahan Permainan :

- 1) Kardus



Gambar 45 Alat atau Bahan Permainan Estafet Kardus

c. Langkah – Langkah Permainan :

- 1) Peserta dibagi menjadi beberapa kelompok, setiap kelompok terdiri atas 5–6 orang.
- 2) Setiap kelompok berbaris rapi di belakang garis start.
- 3) Kardus yang telah dimodifikasi diletakkan di depan setiap kelompok sebagai lintasan permainan.
- 4) Setelah aba-aba diberikan, peserta pertama masuk ke dalam kardus sesuai instruksi permainan.
- 5) Peserta melangkah atau bergerak melewati kardus yang dimodifikasi menyerupai jembatan berlubang hingga mencapai garis tertentu.
- 6) Setelah selesai, peserta kembali ke barisan dan digantikan oleh peserta berikutnya secara estafet.
- 7) Permainan berakhir ketika seluruh anggota kelompok telah menyelesaikan tugas dan mencapai garis finis.
- 8) Kelompok yang menyelesaikan permainan dengan kerja sama terbaik dan sesuai aturan dinyatakan sebagai pemenang.



3.3.18 Gelas Laba – Laba

Permainan Gelas Laba-Laba merupakan salah satu bentuk permainan kelompok yang bersifat edukatif dan menekankan pada pengembangan kerja sama tim, komunikasi, konsentrasi, serta koordinasi motorik halus. Permainan ini dilakukan dengan cara menyusun gelas plastik hingga membentuk susunan tertentu, seperti piramida, tanpa menyentuh gelas secara langsung menggunakan tangan. Peserta didik hanya diperbolehkan menggunakan alat bantu berupa tali yang dirangkai menyerupai jaring laba-laba sebagai media pemindah gelas.

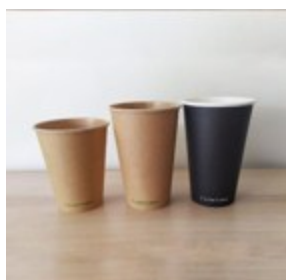
Dalam pelaksanaannya, setiap peserta memiliki peran yang sama penting, sehingga permainan ini tidak hanya menekankan kecepatan, tetapi juga ketelitian, pengendalian emosi, serta kemampuan menyusun strategi bersama. Penggunaan alat sederhana berupa tali dan gelas plastik menjadikan permainan Gelas Laba-Laba sebagai media pembelajaran aktif yang kreatif, ekonomis, dan mudah diterapkan dalam pembelajaran PJOK maupun kegiatan penguatan karakter peserta didik.

a. Manfaat Permainan :

- 1) Melatih kerja sama dan kekompakan antaranggota kelompok dalam menyelesaikan tugas bersama.
- 2) Mengembangkan kemampuan komunikasi dan penyusunan strategi secara efektif.
- 3) Meningkatkan konsentrasi, ketelitian, dan kesabaran dalam melakukan aktivitas yang membutuhkan koordinasi.
- 4) Melatih koordinasi gerak dan kontrol motorik halus melalui aktivitas menarik dan mengendalikan tali.
- 5) Menumbuhkan sikap sportivitas, tanggung jawab, disiplin, dan saling menghargai antar peserta.
- 6) Menciptakan suasana pembelajaran yang aktif, menyenangkan, dan tidak monoton.
- 7) Mendukung perkembangan sosial dan emosional peserta didik melalui interaksi kelompok yang positif.

b. Alat atau Bahan Permainan :

- 1) Tali
- 2) Gelang karet
- 3) Gelas plastik 6 buah
- 4) Gunting



Gambar 47 Alat atau Bahan Permainan Gelas Laba - Laba

c. Cara Pembuatan Alat Permainan :

- 1) Siapkan semua alat dan bahan yang akan digunakan.
- 2) Satukan beberapa utas tali pada satu titik menggunakan karet gelang sehingga membentuk satu ikatan di bagian tengah.
- 3) Pastikan setiap ujung tali memiliki panjang yang sama agar mudah digunakan oleh setiap anggota kelompok.
- 4) Ikatan di bagian tengah berfungsi sebagai alat penjepit gelas.
- 5) Alat permainan siap digunakan untuk memindahkan dan menyusun gelas/cup menjadi bentuk piramida.

d. Langkah – Langkah Permainan :

- 1) Peserta didik dibagi ke dalam beberapa kelompok, masing-masing kelompok terdiri dari sekitar 6–7 orang.
- 2) Setiap kelompok diberikan seperangkat alat Gelas Laba-Laba dan beberapa gelas plastik.
- 3) Gelas diletakkan di area permainan dalam posisi berjajar atau acak sesuai ketentuan.
- 4) Setiap anggota kelompok memegang satu ujung tali dan tidak diperbolehkan menyentuh gelas secara langsung dengan tangan.
- 5) Setelah aba-aba diberikan, kelompok mulai memindahkan gelas menggunakan tali untuk disusun membentuk piramida atau susunan yang telah ditentukan.
- 6) Selama permainan berlangsung, peserta didik harus berkomunikasi dan bekerja sama agar susunan gelas dapat berdiri dengan stabil.
- 7) Kelompok dinyatakan berhasil apabila susunan gelas terbentuk dengan baik sesuai ketentuan tanpa melanggar aturan permainan.



Gambar 48 Permainan Gelas Laba - Laba

3.3.19 Penalti Kardus

Permainan Penalti Kardus merupakan salah satu bentuk aktivitas olahraga sederhana yang dilakukan secara bergiliran, di mana setiap peserta didik memperoleh kesempatan menendang bola ke arah gawang dengan sasaran berupa kardus. Permainan ini dirancang untuk melatih keterampilan dasar sepak bola, khususnya kemampuan menendang bola secara terarah dan terkontrol. Setiap tendangan dinilai berdasarkan keberhasilan bola masuk ke dalam gawang atau mengenai sasaran yang telah ditentukan.

Dalam pelaksanaannya, permainan ini menuntut peserta didik untuk memiliki konsentrasi, ketepatan arah, keseimbangan tubuh, serta keberanian dalam mengambil

keputusan saat melakukan tendangan. Selain mengembangkan aspek fisik, permainan Penalti Kardus juga berperan dalam menanamkan nilai-nilai sportivitas, kejujuran, dan saling menghargai antar peserta didik. Oleh karena itu, permainan ini dapat dimanfaatkan sebagai media pembelajaran PJOK yang aktif, menyenangkan, dan bermakna.

a. Manfaat Permainan :

- 1) Melatih keterampilan dasar menendang bola dengan teknik dan arah yang tepat.
- 2) Meningkatkan koordinasi gerak antara mata dan kaki serta keseimbangan tubuh saat melakukan tendangan.
- 3) Mengembangkan konsentrasi dan fokus peserta didik dalam menentukan sasaran.
- 4) Menumbuhkan rasa percaya diri dan keberanian saat tampil di depan kelompok.
- 5) Melatih pengendalian emosi, terutama ketika menghadapi kegagalan atau tekanan.
- 6) Menanamkan nilai sportivitas, kejujuran, disiplin, dan sikap saling menghargai.
- 7) Menciptakan suasana pembelajaran PJOK yang aktif, kompetitif secara sehat, dan menyenangkan.

b. Alat atau Bahan Permainan :

- 1) Kardus bekas
- 2) Bola
- 3) Kapur tulis atau lakban
- 4) Peluit (opsional)



Gambar 49 Alat atau Bahan Permainan Penalti Kardus

c. Cara Pembuatan Alat Permainan :

- 1) Siapkan kardus bekas dengan ukuran yang cukup besar dan masih kokoh.
- 2) Bentuk kardus menyerupai gawang atau beri lubang sasaran pada bagian tengah kardus sesuai tingkat kesulitan yang diinginkan.
- 3) Letakkan kardus di area lapangan yang rata dan aman.
- 4) Buat garis tendangan menggunakan kapur tulis atau lakban dengan jarak yang disesuaikan dengan kemampuan peserta didik.
- 5) Pastikan posisi kardus stabil agar tidak mudah bergeser saat terkena bola.

d. Langkah – Langkah Permainan :

- 1) Peserta didik berbaris di belakang garis tendangan secara bergiliran.
- 2) Setiap peserta mendapatkan satu kesempatan menendang bola ke arah kardus yang berfungsi sebagai gawang.
- 3) Peserta didik harus menendang bola dari belakang garis tanpa melewatinya.
- 4) Tendangan dinyatakan berhasil apabila bola masuk ke dalam gawang atau mengenai sasaran kardus sesuai ketentuan.
- 5) Peserta didik lain menunggu giliran dengan tertib dan memberikan dukungan secara sportif.

- 6) Guru dapat mencatat jumlah keberhasilan tendangan sebagai bentuk evaluasi sederhana.
- 7) Permainan berakhir setelah seluruh peserta didik mendapatkan kesempatan menendang.



Gambar 50 Permainan Penalti Kardus

3.3.20 Rebut Gelas

Permainan Rebut Gelas merupakan salah satu bentuk permainan sederhana dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) yang memanfaatkan aktivitas gerak dasar sebagai sarana pengembangan kemampuan fisik dan karakter peserta didik. Permainan ini dilakukan secara berkelompok dengan menggunakan gelas plastik sebagai media utama, di mana peserta didik dituntut untuk bergerak cepat, tepat, dan responsif terhadap aba-aba yang diberikan oleh guru atau wasit.

Dalam pelaksanaannya, permainan Rebut Gelas menekankan pengembangan kecepatan reaksi, kelincahan, konsentrasi, serta koordinasi gerak antara mata, tangan, dan kaki. Peserta didik harus mampu mendengarkan instruksi dengan baik, mengenali nomor atau aba-aba yang dipanggil, kemudian segera bergerak menuju sasaran dalam waktu sesingkat mungkin. Situasi ini melatih refleks, fokus, serta kemampuan mengambil keputusan secara cepat dalam kondisi yang kompetitif namun tetap menyenangkan.

Selain aspek fisik, permainan ini juga mengandung nilai pendidikan karakter yang penting, seperti kejujuran, disiplin, sportivitas, tanggung jawab, serta kemampuan menerima kemenangan dan kekalahan secara lapang dada. Interaksi antarpeserta selama permainan berlangsung turut menumbuhkan rasa kebersamaan, kerja sama tim, dan sikap saling menghargai. Oleh karena itu, permainan Rebut Gelas sering digunakan sebagai kegiatan pemanasan, variasi pembelajaran, maupun permainan penguatan dalam pembelajaran PJOK karena mudah dilaksanakan, tidak memerlukan alat yang rumit, serta dapat disesuaikan dengan kondisi lapangan dan jumlah peserta didik.

a. Manfaat Permainan :

- 1) Meningkatkan kebugaran jasmani melalui aktivitas gerak cepat dan berulang.
- 2) Melatih koordinasi gerak, refleks, dan kecepatan reaksi peserta didik.
- 3) Mengembangkan konsentrasi, fokus, serta kemampuan mengambil keputusan secara cepat.
- 4) Menanamkan sikap disiplin, tanggung jawab, dan sportivitas dalam bermain.
- 5) Mengembangkan kemampuan bekerja sama, kebersamaan, dan sikap saling menghargai antarpeserta didik.
- 6) Menciptakan suasana pembelajaran PJOK yang aktif, menyenangkan, dan bermakna.

b. Alat atau Bahan Permainan :

- 1) Gelas plastik



Gambar 51 Alat atau Bahan Permainan Rebut Gelas

c. Langkah – Langkah Permainan :

- 1) Guru membagi siswa menjadi dua kelompok.
- 2) Kedua kelompok berbaris saling berhadapan dengan jarak sekitar 2–3 meter.
- 3) Di tengah atau di depan barisan diletakkan satu atau beberapa gelas plastik.
- 4) Setiap siswa dalam kelompok diberi nomor urut (misalnya 1 sampai 5).
- 5) Guru atau wasit akan memanggil salah satu nomor secara acak.
- 6) Siswa dari kedua kelompok yang memiliki nomor tersebut bergerak cepat menuju gelas.
- 7) Siswa yang lebih cepat mengambil gelas dinyatakan sebagai pemenang.
- 8) Kelompok pemenang mendapatkan 1 poin.
- 9) Permainan dilanjutkan hingga semua nomor terpanggil atau waktu permainan habis.
- 10) Kelompok dengan poin terbanyak menjadi pemenang.



Gambar 52 Permainan Rebut Gelas

3.3.21 Estafet Bola Kertas Menggunakan Sarung

Permainan estafet bola kertas merupakan salah satu bentuk permainan tradisional dan modifikasi dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) yang dilakukan secara berkelompok. Permainan ini menggunakan bola yang terbuat dari kertas sebagai media utama, yang dipindahkan dari satu pemain ke pemain lainnya secara bergantian dengan menggunakan alat bantu tertentu (sarung) tanpa menyentuh bola secara langsung dengan tangan. Proses pemindahan bola dilakukan secara berurutan layaknya perlombaan estafet, sehingga menuntut kerjasama dan kekompakan antar anggota tim.

Dalam permainan estafet bola kertas, setiap pemain memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan, ketepatan, dan kelancaran perpindahan bola. Permainan ini tidak hanya mengutamakan kecepatan, tetapi juga ketelitian dan koordinasi gerak agar bola tidak

terjatuh selama proses pemindahan (Puspitorini & Tangkudung, 2023). Oleh karena itu, pemain harus mampu mengendalikan gerakan tubuh serta menyesuaikan posisi alat dengan rekan satu tim.

Permainan ini sering digunakan sebagai sarana pembelajaran karena mudah dilakukan, alat yang digunakan sederhana, dan dapat disesuaikan dengan kondisi lingkungan sekolah. Selain itu, estafet bola kertas juga berfungsi sebagai media untuk melatih kemampuan motorik kasar, meningkatkan konsentrasi, serta mengembangkan sikap sosial seperti kerjasama, sportivitas, tanggung jawab, dan disiplin. Melalui permainan ini, peserta didik diharapkan dapat belajar bekerja dalam tim, menghargai peran setiap anggota, serta membangun komunikasi yang baik demi mencapai tujuan bersama.

a. Manfaat Permainan :

- 1) Melatih kemampuan kerja sama dan kekompakan antaranggota kelompok dalam menyelesaikan tugas secara berurutan.
- 2) Mengembangkan koordinasi gerak dan keseimbangan tubuh melalui aktivitas memindahkan bola menggunakan alat bantu.
- 3) Meningkatkan konsentrasi, ketelitian, dan fokus peserta didik agar bola tidak terjatuh selama proses permainan.
- 4) Melatih kemampuan motorik kasar serta kontrol gerak tangan dan tubuh.
- 5) Menanamkan nilai-nilai karakter positif seperti disiplin, tanggung jawab, sportivitas, dan kejujuran.
- 6) Mendorong peserta didik untuk membangun komunikasi yang efektif dalam kelompok.
- 7) Meningkatkan partisipasi aktif peserta didik dalam pembelajaran PJOK melalui suasana permainan yang menyenangkan dan bermakna.

b. Alat atau Bahan Permainan :

- 1) Kain sarung
- 2) Bola kertas



Gambar 53 Alat atau Bahan Permainan Estafet Bola Sarung

c. Langkah – Langkah Permainan :

- 1) Peserta didik dibagi menjadi beberapa kelompok dengan jumlah anggota yang seimbang, kemudian masing-masing kelompok berbaris memanjang.
- 2) Setiap peserta didik memegang alat estafet berupa sarung atau media lain yang telah ditentukan.
- 3) Bola kertas diletakkan di atas alat estafet milik peserta didik pertama.
- 4) Atas aba-aba dari guru atau wasit, bola kertas dipindahkan ke peserta didik berikutnya secara berurutan tanpa menyentuh bola secara langsung dengan tangan.
- 5) Pemindahan bola harus dilakukan dengan hati-hati dan terkoordinasi agar bola tidak terjatuh selama proses berlangsung.

- 6) Apabila bola terjatuh, permainan dilanjutkan kembali dari peserta didik terakhir yang memegang bola.
- 7) Bola harus dipindahkan hingga mencapai peserta didik terakhir dalam barisan.
- 8) Kelompok yang paling cepat dan berhasil memindahkan bola sampai ke akhir barisan sesuai ketentuan dinyatakan sebagai pemenang.



Gambar 54 Permainan Estafet Bola Menggunakan Sarung

3.3.22 Permainan Batu, Gunting, Kertas

Permainan Batu Gunting Kertas merupakan permainan sederhana yang dimodifikasi dan diterapkan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) sebagai aktivitas edukatif, penguatan materi, maupun ice breaking. Permainan ini berfokus pada pengembangan kemampuan pengambilan keputusan secara cepat, konsentrasi, keberanian, serta penanaman nilai sportivitas dan percaya diri peserta didik.

Dalam versi modifikasi ini, permainan Batu Gunting Kertas dipadukan dengan aktivitas fisik menggunakan kerucut dan bola. Peserta didik tidak hanya melakukan suit secara berhadapan, tetapi juga melanjutkan hasil suit tersebut dengan tugas gerak tertentu, seperti menggiring bola atau melompati kerucut. Kombinasi antara unsur kognitif (pengambilan keputusan cepat) dan unsur fisik (gerak lokomotor dan manipulatif) menjadikan permainan ini lebih menantang, aktif, dan bermakna.

Pelaksanaan permainan menuntut peserta didik untuk mampu menerima hasil permainan dengan sikap sportif, baik saat menang, kalah, maupun seri. Selain itu, permainan ini juga melatih konsentrasi, koordinasi gerak, serta kemampuan mengendalikan emosi dalam suasana kompetitif yang tetap menyenangkan. Hal ini sejalan dengan pendapat Slameto (2015) yang menyatakan bahwa permainan sederhana dalam pembelajaran dapat menanamkan nilai-nilai karakter seperti kejujuran, sportivitas, dan tanggung jawab.

a. Manfaat Permainan :

- 1) Melatih kemampuan pengambilan keputusan secara cepat dan tepat.
- 2) Meningkatkan konsentrasi dan fokus peserta didik dalam merespons situasi permainan.
- 3) Mengembangkan koordinasi gerak, kelincahan, dan keterampilan manipulatif melalui penggunaan bola dan kerucut.
- 4) Menanamkan nilai sportivitas, kejujuran, dan sikap menerima kemenangan maupun kekalahan.
- 5) Mengembangkan rasa percaya diri dan keberanian peserta didik dalam berkompetisi.
- 6) Mendorong kerja sama dan interaksi sosial antarpeserta didik.
- 7) Menciptakan suasana pembelajaran PJOK yang aktif, variatif, dan menyenangkan.

b. Alat atau Bahan Permainan:

- 1) Beberapa kerucut (cones) sebagai penanda lintasan
- 2) Satu buah bola
- 3) Kertas buffalo
- 4) Kertas bekas

- 5) Solasi
- 6) Gunting



Gambar 55 Alat atau Bahan Permainan Batu, Gunting, Kertas

c. Cara Pembuatan Alat Permainan :

- 1) Gunting kertas buffalo dan bentuk menjadi kerucut sesuai ukuran yang diinginkan.
- 2) Gunting kertas bekas menjadi beberapa bagian kecil, kemudian bentuk menjadi bola dan rekatkan menggunakan solusi.
- 3) Pastikan seluruh alat aman digunakan dan sesuai dengan kondisi peserta didik.

d. Langkah – Langkah Permainan :

- 1) Peserta didik dibagi menjadi dua tim dengan jumlah anggota yang seimbang.
- 2) Guru mengatur beberapa kerucut di area permainan, dapat disusun secara lurus atau melingkar sesuai kebutuhan.
- 3) Dua peserta didik pertama dari masing-masing tim berdiri saling berhadapan di garis awal.
- 4) Atas aba-aba guru atau wasit, kedua peserta melakukan suit Batu Gunting Kertas secara bersamaan.
- 5) Peserta didik yang memenangkan suit berhak melakukan tugas fisik, seperti menggiring bola mengelilingi beberapa kerucut dan kembali ke garis awal secepat mungkin.
- 6) Peserta didik yang kalah menunggu giliran berikutnya atau melakukan tugas fisik yang lebih ringan, misalnya melompati satu kerucut di tempat.
- 7) Apabila hasil suit seri, kedua peserta mengulangi suit hingga diperoleh pemenang.
- 8) Setelah satu peserta menyelesaikan tugasnya, giliran dilanjutkan oleh anggota tim berikutnya secara estafet.
- 9) Tim memperoleh poin berdasarkan keberhasilan menyelesaikan tugas fisik atau dinyatakan menang apabila seluruh anggota tim telah menyelesaikan giliran dengan baik.



Gambar 56 Permainan Batu, Gunting, Kertas

3.3.23 Oper Bola Berurutan

Permainan Oper Bola Berurutan merupakan permainan edukatif yang dilakukan secara berkelompok dengan cara memindahkan bola dari satu peserta ke peserta lain secara bergantian. Peserta didik disusun berbaris memanjang, kemudian bola dipindahkan menggunakan tangan atau alat tertentu sesuai dengan aturan yang telah ditetapkan. Permainan ini dilakukan secara berurutan dari peserta paling depan hingga peserta paling belakang, sehingga setiap peserta memiliki peran dalam keberhasilan kelompok.

Dalam pelaksanaannya, permainan Oper Bola Berurutan menuntut koordinasi gerak, kekompakan, serta tanggung jawab antaranggota kelompok. Setiap peserta didik harus fokus dan bekerja sama agar bola dapat dipindahkan dengan baik tanpa terjatuh atau melanggar aturan permainan. Permainan ini juga melatih kedisiplinan dan rasa tanggung jawab terhadap tugas yang diberikan dalam kelompok. Menurut Hidayat (2018), permainan estafet mampu meningkatkan keterampilan motorik kasar dan kerja sama kelompok.

a. Manfaat Permainan :

- 1) Melatih koordinasi gerak tubuh dan keseimbangan.
- 2) Mengembangkan keterampilan motorik kasar.
- 3) Meningkatkan kerja sama dan kekompakan tim.
- 4) Melatih konsentrasi dan kemampuan mengikuti instruksi.
- 5) Menumbuhkan rasa tanggung jawab terhadap peran dalam kelompok.
- 6) Mengembangkan sikap sportif, jujur, dan saling menghargai.
- 7) Meningkatkan rasa percaya diri dan kebersamaan antarpeserta didik.

b. Alat atau Bahan Permainan :

- 1) Bola dari bahan bekas.
- 2) Kertas bekas (koran, kertas HVS, atau majalah).
- 3) Selotip atau lem.
- 4) Penanda lintasan (kerucut atau kapur) jika diperlukan.



Gambar 57 Alat atau Bahan Permainan Oper Bola Berurutan

c. Cara Membuat Alat Permainan :

- 1) Remas kertas bekas hingga membentuk bulatan.
- 2) Tambahkan kertas secara bertahap hingga ukuran bola sesuai kebutuhan.
- 3) Padatkan sambil dibentuk agar bola tidak mudah berubah bentuk.
- 4) Gulung dan rekatkan dengan selotip agar lebih kuat.
- 5) Jika ingin lebih rapi, bola dapat dibungkus kembali dengan kertas berwarna.

d. Langkah – Langkah Permainan :

- 1) Formasi: Setiap tim berdiri dalam satu barisan, baik horizontal maupun vertikal.
- 2) Posisi Awal: Anggota pertama meletakkan bola di punggung tangan dengan posisi tangan terbuka dan rata.
- 3) Proses Oper Bola:
 - Setelah aba-aba dimulai, pemain pertama bergerak menuju pemain kedua.

- Bola dipindahkan ke punggung tangan pemain berikutnya tanpa bantuan tangan lain atau anggota tubuh lainnya.
- 4) Pergerakan: Peserta boleh berjalan atau bergerak cepat selama bola tetap seimbang di punggung tangan.
- 5) Bola Jatuh:
 - Jika bola jatuh, seluruh tim harus berhenti.
 - Bola diletakkan kembali di titik jatuh dan permainan dilanjutkan.
- 5) Pemenang: Tim yang paling cepat memindahkan bola ke seluruh anggota hingga mencapai garis akhir (atau kembali ke titik awal) dinyatakan sebagai pemenang.



Gambar 58 Permainan Oper Bola Berurutan

3.3.24 Tuning Ball

Permainan *Tuning Ball* merupakan permainan edukatif yang menggunakan bola sebagai media utama untuk melatih ketepatan, keseimbangan, dan fokus peserta didik. Permainan ini dapat dilakukan secara individu maupun berkelompok dengan menyesuaikan jumlah peserta. Peserta didik diminta untuk mengarahkan, mengoper, atau mengendalikan bola sesuai instruksi yang diberikan, seperti mengarahkan bola ke sasaran tertentu atau menjaga keseimbangan bola agar tidak jatuh. Permainan ini bersifat modifikasi, artinya tidak selalu memiliki aturan baku internasional, tetapi disesuaikan dengan tujuan pembelajaran, usia peserta didik, serta kondisi sarana dan prasarana. Nama “*tuning*” sering diartikan sebagai proses penyetelan atau pengarahan, sehingga permainan ini menekankan pada ketepatan arah dan kontrol gerakan. Dalam pelaksanaannya, permainan *Tuning Ball* menuntut konsentrasi, ketelitian, serta koordinasi antara gerakan tubuh dan penglihatan. Peserta didik dilatih untuk mengendalikan gerakannya agar bola dapat digunakan secara tepat sesuai tujuan permainan. Permainan ini juga mendorong peserta didik untuk lebih percaya diri dalam melakukan aktivitas gerak serta berani mencoba dan menyelesaikan tantangan yang diberikan. Menurut Pratiwi (2021), permainan berbasis bola efektif dalam meningkatkan konsentrasi dan ketangkasan peserta didik.

a. Manfaat Permainan :

- 1) Melatih fokus dan ketepatan dalam mengendalikan gerakan.
- 2) Mengembangkan kemampuan motorik kasar dan koordinasi tubuh.
- 3) Melatih keseimbangan dan kelenturan tubuh.
- 4) Menumbuhkan rasa percaya diri peserta didik dalam melakukan aktivitas gerak.
- 5) Meningkatkan kerja sama dan komunikasi antarpeserta didik (jika dilakukan secara berkelompok).

b. Alat atau Bahan Permainan :

- 1) Bola dari bahan bekas.
- 2) Kertas bekas (koran, kertas HVS, atau majalah).
- 3) Selotip atau lem.



Gambar 59 Alat atau Bahan Permainan Tunning Ball

c. Cara Membuat Alat Permainan :

- 1) Remas kertas bekas hingga membentuk bulatan.
- 2) Tambahkan kertas secara bertahap hingga ukuran bola sesuai kebutuhan.
- 3) Padatkan sambil dibentuk agar bola tidak mudah berubah bentuk.
- 4) Gulung dan rekatkan dengan selotip agar bola lebih kuat.
- 5) Jika ingin lebih rapi, bola dapat dibungkus kembali dengan kertas berwarna.

d. Langkah – Langkah Permainan :

- 1) Peserta didik dibagi menjadi beberapa kelompok dengan jumlah anggota yang sama.
- 2) Setiap kelompok berjajar ke belakang dalam posisi tengkurap dengan badan sedikit diangkat.
- 3) Pemain pertama memegang bola sebagai awal permainan.
- 4) Pemain pertama menggulirkan bola ke bawah badan teman-temannya hingga sampai pada pemain terakhir.
- 5) Pemain terakhir mengambil bola dan berlari menuju bagian depan barisan untuk menggantikan posisi pemain pertama.
- 6) Permainan dilakukan secara berulang hingga seluruh anggota kelompok mendapatkan giliran.
- 7) Kelompok yang paling cepat dan mampu menjaga bola agar tidak keluar lintasan atau terjatuh dinyatakan sebagai pemenang.



Gambar 60 Permainan Tunning Ball

3.3.25 Estafet Kata Rahasia

Permainan Estafet Kata Rahasia merupakan permainan kelompok yang bersifat edukatif dan kolaboratif. Permainan ini dirancang untuk melatih kemampuan berpikir, berkomunikasi, serta kerja sama antar anggota kelompok.

Dalam permainan ini, setiap kelompok terdiri dari 6–7 anak yang berbaris secara lurus atau vertikal. Satu orang perwakilan dari kelompok maju ke depan untuk mengambil papan kata rahasia yang terbuat dari bahan bekas berupa kardus. Pada papan tersebut terdapat satu kata rahasia berupa nama hewan atau buah, seperti monyet, beruang, apel, atau anggur.

Anak yang memegang papan kata rahasia tidak boleh menyebutkan kata secara langsung. Ia harus menebak kata tersebut dengan bantuan kisi-kisi atau ciri-ciri yang diberikan oleh anggota kelompok di belakangnya. Kelompok harus bekerja sama agar petunjuk yang diberikan jelas, namun tidak langsung menyebutkan jawabannya. Permainan ini menekankan kecepatan, ketepatan, dan kekompakan. Kelompok yang paling cepat dan benar dalam menebak kata rahasia dinyatakan sebagai pemenang.

a. Manfaat Permainan :

- 1) Permainan Estafet Kata Rahasia memiliki berbagai manfaat, antara lain:
- 2) Melatih kemampuan berpikir kritis dan logis
- 3) Anak dilatih untuk memahami ciri-ciri yang diberikan dan menghubungkannya dengan kosakata yang tepat.
- 4) Meningkatkan keterampilan berkomunikasi
- 5) Anggota kelompok belajar menyampaikan informasi secara jelas, singkat, dan mudah dipahami.
- 6) Mengembangkan kerja sama dan kekompakan tim
- 7) Permainan ini tidak dapat diselesaikan secara individu, sehingga mendorong anak untuk saling membantu dan bekerja sama.
- 8) Menambah kosakata dan pengetahuan
- 9) Dengan menggunakan kata-kata hewan dan buah, anak dapat memperkaya perbendaharaan kata serta mengenali ciri-ciri objek di sekitarnya.
- 10) Melatih kepercayaan diri
- 11) Anak yang menebak maupun yang memberi petunjuk dilatih untuk berani berbicara di depan teman-temannya.
- 12) Menumbuhkan sikap sportivitas dan kebersamaan
- 13) Anak belajar menerima kemenangan maupun kekalahan dengan sikap yang positif.

b. Alat atau Bahan Permainan :

- 1) Kardus bekas
- 2) Spidol atau pulpen
- 3) Gunting
- 4) Penggaris (opsional)



Gambar 61 Alat atau Bahan Permainan Estafet Kata Rahasia

c. Cara Membuat Alat Permainan :

- 1) Potong kardus bekas menjadi bentuk persegi panjang atau sesuai ukuran yang diinginkan.
- 2) Tuliskan satu kata pada setiap potongan kardus, misalnya nama hewan atau buah.
- 3) Gunakan huruf yang besar dan jelas agar mudah dibaca.
- 4) Siapkan beberapa papan kata rahasia agar permainan dapat diulang dengan variasi kata.
- 5) Papan kata rahasia siap digunakan dalam permainan.

d. Langkah – Langkah Permainan :

- 1) Peserta dibagi menjadi beberapa kelompok, setiap kelompok terdiri dari 6–7 anak.
- 2) Setiap kelompok berbaris secara lurus atau vertikal.
- 3) Satu anak dari setiap kelompok maju ke depan untuk mengambil satu papan kata rahasia.
- 4) Anak yang memegang papan harus menebak kata yang tertulis tanpa melihat langsung jawabannya.
- 5) Anggota kelompok di belakangnya memberikan kisi-kisi atau ciri-ciri dari kata tersebut tanpa menyebutkan jawabannya secara langsung.
- 6) Kelompok yang paling cepat dan benar menebak kata rahasia dinyatakan sebagai pemenang.
- 7) Permainan dapat diulang dengan kata yang berbeda agar semua anak mendapat giliran.



Gambar 62 Permainan Estafet Kata Rahasia

3.3.26 Permainan Siaga Kanan Kiri

Permainan "Siaga Kanan-Kiri" merupakan sebuah bentuk aktivitas fisik yang secara spesifik dirancang untuk melatih kontrol kognitif, khususnya dalam aspek inhibitory control atau kemampuan untuk menahan respons motorik yang tidak relevan di bawah tekanan situasi yang cepat. Inhibitory control sendiri merupakan kemampuan deliberat untuk menekan respons otomatis atau dominan sesuai dengan tujuan yang diinginkan (Friedman & Miyake, 2017). Secara operasional, permainan ini memaksa otak untuk melakukan proses pemetaan kognitif yang kompleks, di mana setiap individu harus menyadari posisi relatif mereka terhadap target tindakan. Landasan utama dari permainan ini adalah pengembangan atensi selektif, yang memungkinkan peserta untuk menyaring rangsangan visual (lemparan bola) dan segera mengubahnya menjadi tindakan fisik yang tepat sesuai dengan aturan yang berlaku dalam kelompok tersebut. Hal ini sejalan dengan konsep dual-tasking dalam psikologi olahraga, di mana konsentrasi mental dan ketangkasan fisik harus bekerja secara sinkron tanpa jeda waktu yang signifikan.

Berbeda dengan permainan kelompok kecil pada umumnya, "Siaga Kanan-Kiri" dalam format ini melibatkan seluruh anak secara serempak dalam satu kesatuan formasi, yang bertujuan untuk meningkatkan rasa kebersamaan dan pengawasan kolektif. Mekanisme ini menciptakan tekanan sosial yang positif, di mana setiap anak merasa menjadi bagian penting dari keberlangsungan permainan karena fokus tidak hanya terpusat pada pelempar dan penangkap saja. Interaksi yang terjadi bersifat acak dan spontan, memaksa setiap peserta untuk terus berada dalam kondisi siaga mental (*mental readiness*) agar tidak melakukan kesalahan saat "tetangga" di sisi kanan atau kirinya menjadi target lemparan. Karakteristik permainan yang membutuhkan perhatian berkelanjutan ini dapat melatih durasi atensi siswa, sebagaimana ditemukan dalam penelitian bahwa aktivitas berbasis permainan mampu meningkatkan kemampuan fokus anak sekolah dasar (Safa'udin & Isnawati, 2025). Pola permainan yang melibatkan semua anak sekaligus ini juga terbukti lebih efektif dalam membangun atmosfer kelas yang ceria dan inklusif.

Penggunaan bola modifikasi dari bahan kertas ini sejalan dengan prinsip modifikasi alat dalam pendidikan jasmani, yang bertujuan agar siswa lebih mudah dalam melakukan aktivitas dan tidak merasa sakit jika bola mengenai tubuh (Hutasoit et al., 2025). Modifikasi alat pembelajaran terbukti membuat permainan menjadi lebih menyenangkan dan meningkatkan minat serta partisipasi siswa (Hutasoit et al., 2025).

a. Manfaat Permainan :

- 1) Melatih kecepatan reaksi (*reaction time*) peserta didik.
- 2) Meningkatkan konsentrasi dan atensi selektif dalam merespons stimulus.
- 3) Mengembangkan kemampuan *inhibitory control* atau pengendalian respons gerak.
- 4) Melatih koordinasi mata dan tangan dalam aktivitas menangkap bola.
- 5) menguatkan otot inti dan kaki melalui gerakan menunduk secara cepat.
- 6) Menumbuhkan sikap sportivitas dan kejujuran dalam bermain.
- 7) Meningkatkan kepercayaan diri dalam mengambil keputusan cepat.
- 8) Mengembangkan kemampuan regulasi diri dan pengelolaan emosi.
- 9) Menumbuhkan rasa kebersamaan dan tanggung jawab dalam kelompok.
- 10) Meningkatkan motivasi dan keterlibatan aktif peserta didik dalam pembelajaran PJOK.

b. Alat atau Bahan Permainan :

- 1) Kertas bekas
- 2) Solasi



Gambar 63 Alat atau Bahan Permainan Siaga Kanan Kiri

c. Cara Membuat Alat Permainan :

- 1) Ambil beberapa lembar kertas bekas.
- 2) Remas-remas kertas hingga membentuk bulatan menyerupai bola.
- 3) Tambahkan lapisan kertas hingga ukuran bola nyaman digenggam oleh anak.
- 4) Lilitkan isolasi atau lakban pada seluruh permukaan bola agar bentuknya tetap bulat dan tidak mudah hancur saat digunakan.

d. Langkah – Langkah Permainan :

- 1) Seluruh anak berkumpul dan membentuk satu lingkaran besar yang mencakup semua peserta tanpa terkecuali untuk memastikan koordinasi visual yang merata.
- 2) Satu orang anak ditunjuk sebagai inisiator atau pelempar pertama yang memegang bola dari kertas bekas.
- 3) Pelempar akan mengarahkan bola kepada salah satu teman di lingkaran secara acak, misalnya Anak A melempar ke Anak G.
- 4) Anak yang menjadi target (Anak G) harus berkonsentrasi penuh untuk menangkap bola tersebut dengan benar. Konsentrasi dalam konteks ini merujuk pada kemampuan fundamental yang menentukan keberhasilan dalam melakukan tugas, terutama pada usia sekolah dasar.
- 5) Secara otomatis, anak yang berdiri tepat di sebelah kanan dan kiri target (Anak F dan Anak H) wajib melakukan gerakan menunduk secepat mungkin saat bola dilepaskan menuju Anak G. Respons cepat ini melatih response inhibition, yaitu kemampuan untuk menahan respons yang tidak sesuai dan melakukan tindakan yang tepat berdasarkan stimulus yang diterima.
- 6) Jika anak di samping target gagal menunduk atau anak yang menjadi target gagal menangkap bola, maka anak tersebut dianggap kurang fokus dan dapat diberikan motivasi atau sanksi edukatif yang bersifat membangun.
- 7) Permainan dilanjutkan dengan anak yang baru saja menangkap bola bertindak sebagai pelempar berikutnya, sehingga dinamika permainan terus berpindah ke berbagai arah lingkaran. Pola permainan yang dinamis dan melibatkan semua peserta ini mendorong terciptanya suasana pembelajaran yang kondusif, tertib, dan interaktif.



Gambar 64 Permainan Siaga Kanan Kiri

3.3.27 Permainan Raba Tebak Lompat

Permainan Raba Tebak Lompat merupakan permainan edukatif yang menggabungkan aspek sensorik (indra peraba), kognitif (proses berpikir), dan motorik (gerak lompat). Permainan ini dirancang untuk membantu peserta didik mengenal konsep geometri, khususnya bangun datar, melalui pengalaman belajar yang aktif dan menyenangkan. Dalam permainan ini, peserta didik diminta menebak bentuk bangun datar hanya dengan meraba tanpa melihat, kemudian melanjutkan aktivitas fisik berupa lompatan melewati rintangan. Kombinasi aktivitas berpikir dan gerak ini sangat sesuai untuk anak usia dini karena mampu menstimulasi perkembangan kognitif, sensorik, dan motorik secara bersamaan.

a. Manfaat Permainan :

- 1) Membantu peserta didik mengenali berbagai bentuk bangun datar (persegi, segitiga, lingkaran, dll).
- 2) Mengasah indra peraba peserta didik untuk mengenali tekstur dan bentuk tanpa melihat.
- 3) Melatih kekuatan otot kaki dan koordinasi tubuh melalui gerakan melompat.
- 4) Melatih peserta didik untuk mengikuti instruksi dan berkonsentrasi pada tugas tertentu.

b. Alat atau Bahan Permainan :

- 1) Kardus
- 2) Penggaris
- 3) Gunting
- 4) Cutter
- 5) Pensil
- 6) Penghapus
- 7) Botol Bekas



c. Cara Membuat Gambar 65 Alat atau Bahan Permainan Raba Tebak Lompat

- 1) Siapkan kardus.
- 2) Gambar berbagai bentuk bangun datar pada kardus menggunakan pensil dan penggaris agar rapi.
- 3) Potong kardus sesuai bentuk bangun datar menggunakan cutter atau gunting.
- 4) Model bangun datar siap digunakan sebagai media permainan.

d. Langkah – Langkah Permainan :

- 1) Peserta didik dibagi menjadi kelompok kecil yang terdiri dari 6 - 7 orang.
- 2) Peserta didik menutup mata, setiap anggota kelompok secara bergantian meraba sebuah model bangun datar (seperti segitiga, persegi, atau lingkaran). Mereka harus menebak nama bangun tersebut hanya mengandalkan indra peraba.
- 3) Setelah berhasil menebak, peserta harus segera melompati rintangan botol bekas yang telah disusun dengan cepat hingga mencapai garis finis.



REFERENSI

- Aji, H. (2016). Sport Stacking: Bermain Adu Cepat Menyusun Gelas. Diakses dari <https://indonesia-feature.blogspot.com/2016/10/hobi-sport-stacking-bermain-adu-cepat.html>
- Andriadi, A., & Saputra, A. (2021). Pengembangan Model Pembelajaran Gerak Dasar Melompat Berbasis Permainan untuk Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1), 41–47. <https://doi.org/10.21831/jpji.v17i1.35422>
- Arikunto, S. (2021). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bramantha, H. (2017). Penggunaan Media Kardus dalam Pembelajaran Lompat Jauh. Diakses dari <https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/kejaora/article/view/126>
- Depdiknas. (2006). *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Elite Sportz. (n.d.). Ring Toss Games for Kids. Diakses dari <https://www.ubuy.co.id/id/product/V4A90K-elite-sportz-ring-toss-games-for-kids-indoor-holiday-fun-or-outdoor-yard-game-for-adult>
- Friedman, N. P., & Miyake, A. (2017). Unity and Diversity of Executive Functions: Individual Differences as a Window on Cognitive Structure. *Cortex*, 86, 186–204.
- Hidayat, A. (2018). *Pembelajaran Aktif Permainan Edukatif*. Bandung: Alfabeta.
- Hilmi, S. L., Kastrena, E., & Amalia, E. F. (2023). Pengaruh Modifikasi Permainan Tradisional terhadap Physical Literacy Siswadi SDN Ciranjang 04. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 6(2), 428–438. <https://doi.org/10.55081/jumper.v6i2.4588>
- Husdarta, H. J. S. (2010). Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani yang Efektif dan Menyenangkan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 7(2), 1–10.
- Husdarta, H. J. S. (2011). *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Hutasoit, D., Sitinjak, K. N., Zebua, H., & Sembiring, H. M. S. B. (2025). Penerapan Permainan Bola Kecil Untuk Meningkatkan Konsentrasi Anak Sekolah Dasar. *Puan Indonesia*, 7(1), 15–22.
- Jaelani, L. (2022). Peningkatan Hasil Belajar Lompat Tinggi Melalui Media Gambar dan Modifikasi Mistar Pada Siswa Kelas V SD Negeri Pasirsari 05 Tahun Pelajaran 2020–2021. *Jurnal UNISAedu*, 5(5), 21–28.
- Jurnal Batik Mu. (2021). Piramida Gelas. *Batik Mu: Jurnal Pendidikan*, 4(1). <https://jurnal.umpp.ac.id>
- Kementerian Agama Kalimantan Selatan. (n.d.). Guru Tanamkan Sikap Kebersamaan Siswa Melalui Permainan Kereta Api. Diakses dari <https://kalsel.kemenag.go.id/berita/487520/Guru-Tanamkan-Sikap-Kebersamaan-Siswa-Melalui-Permainan-Kereta-Api>
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2017). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Sekolah Dasar*. Jakarta: Kemendikbud.

- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (n.d.). Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas X. Diakses dari <https://static.buku.kemdikbud.go.id/content/pdf/bukuteks/k13/bukusiswa/Kelas%20X%20PJOK%20BS%20press.pdf>
- Latuheru, R. V., Burhanuddin, S., & Ikardany. (2025). Hubungan Koordinasi Motorik Terhadap Keterampilan Renang Gaya Dada Pada Anak Usia Remaja: Sistematika Literatur Review. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 5(6), 2337–2346. <https://doi.org/10.55081/jurdip.v5i6.4088>
- Leong, A. Y. C., Yong, M. H., & Lin, M. H. (2022). The Effect of Strategy Game Types on Inhibition. *Psychological Research*, 86(7), 2115–2127.
- Lutan, R. (2001). *Belajar Keterampilan Motorik: Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Depdiknas.
- Lutan, R. (2005). Pembelajaran Keterampilan Gerak dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 3(1), 12–20.
- Lutan, R. (2020). *Asas-Asas Pendidikan Jasmani: Pendekatan Gerak dan Perkembangan Anak*. Jakarta: Depdikbud.
- Mahendra, A. (2015). *Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*. Bandung: FPOK UPI.
- Mahendra, A. (2019). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*. Bandung: FPOK UPI.
- Nurhikmah. (2020). Peningkatan Kemampuan Lompat Jauh Dengan Menggunakan Ban Dalam Pembelajaran PJOK Pada Siswa Kelas IV & V SDN Inpres Banggai Tahun Pelajaran 2018–2019. *Babasal Sport Education Journal*, 1(1), 41–49.
- Petancevski, E. L., Inns, J., Fransen, J., & Impellizzeri, F. M. (2022). The Effect of Augmented Feedback on the Performance and Learning of Gross Motor and Sport-Specific Skills: A Systematic Review. *Psychology of Sport and Exercise*, 63, 102277. <https://doi.org/10.1016/J.PSYCHSPORT.2022.102277>
- Pratiwi, D. (2021). Permainan Edukatif dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 6(2), 112–120.
- Pratama, R. A., & Winarno, M. E. (2019). Pengaruh Permainan Modifikasi terhadap Keterampilan Menggiring Bola dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 4(2), 85–92.
- Puspitorini, W., & Tangkudung, J. (2023). Physical Activity Learning Model for Students in Elementary School. *Halaman Olahraga Nusantara*, 6(1), 157–166. <https://doi.org/10.31851/hon.v6i1.10186>
- RadarSemarang. (n.d.). Media Kardus Mampu Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh. Diakses dari <https://radarsemarang.jawapos.com/untukmu-guruku/721400064/media-kardus-mampu-tingkatkan-hasil-belajar-lompat-jauh>
- Rahmawati, L. (2019). Pengaruh Permainan Keseimbangan terhadap Fokus Belajar Siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 5(1), 45–53.

- Rawe, A. S. (n.d.). Peningkatan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Modifikasi Kardus. Diakses dari <https://media.neliti.com/media/publications/217192-lompat-jauh-dengan-menggunakan-modifikasi.pdf>
- Safa'udin, M., & Isnawati, R. (2025). Pelatihan Pendidikan: Strategi Meningkatkan Konsentrasi Belajar Anak melalui Lima Metode Sederhana dan Menyenangkan. *Karya Nyata: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(4), 179–190.
- Samsudin. (2008). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Santoso, J. (2021). Upaya Meningkatkan Kemampuan Pola Gerak Dasar Lompat Jauh dengan Penggunaan Alat Bantu. *Jurnal Pembelajaran dan Ilmu Pendidikan*, 277(2), 22–33. <https://doi.org/10.28926/jpip.v1i1.20>
- Sardiman. (2018). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Septiayu, D. (2023). Efforts to Improve Jumping Skills Using Used Tires as PJOK Learning Media for SDN Students. *Journal Activator*, 1(1), 90–99.
- Shofiati, U. (2021). Analisis Pendekatan Bermain Lompat Kardus. Diakses dari <http://repository.unj.ac.id/14186/>
- Slameto. (2015). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- SMK 10 Semarang. (2024). *Pembelajaran PJOK: Strategi Fun Game dalam Mengajarkan Lari Estafet*. Diakses dari <https://smk10semarang.sch.id/blog/pembelajaran-pjok-strategi-fun-game-dalam-mengajarkan-lari-estafet/>
- Stkipjb. (n.d.). Pengaruh Modifikasi Media Kardus dan Ban terhadap Lompat Jauh. Diakses dari <https://ejournal.stkipjb.ac.id/index.php/penjas/article/download/1330/pdf>
- Suharti., Rohman, U., Harwanto., Sumardi., Cholid, A., Wiyarno, Y., & Muhyi, M. (2022). Melatih Gerak Dasar Anak Untuk Meningkatkan Koordinasi Gerak Tubuh Pada Guru Himpaudi Kota Surabaya. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(1), 16–21. <https://doi.org/10.36456/kanigara.v2i1.5075>
- Sukintaka. (2004). *Teori Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Sutanto, T., & Kurniawan, D. (2018). Pengembangan Aktivitas Permainan Bola Kecil untuk Meningkatkan Kerja Sama Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7(1), 45–53.
- Suyanto. (2016). *Permainan Edukatif untuk Anak Usia Sekolah*. Yogyakarta: UNY Press.
- Turmundi, M. I. (2023). Pengaruh Variasi Lompat Kardus untuk Lompat Jauh. Diakses dari <https://repository.unugiri.ac.id:8443/id/eprint/4530/>
- Uno, H. B. (2017). *Model Pembelajaran Menciptakan Proses Belajar Mengajar yang Kreatif dan Efektif*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Universitas Islam Negeri Gusdur. (n.d.). *Aktivitas Permainan Estafet Hula Hoop*. Diakses dari http://etheses.uingusdur.ac.id/14875/2/2421048_Full%20Text.pdf

- Wahyuni, T., Azizi, M. N., Diba, F. F., Anwar, M. S., Munir, M., Priambodo, S., & Lestari, U. P. (2023). Upaya Menumbuhkan Jiwa Solidaritas dan Sportifitas Melalui Kegiatan Lomba 17 Agustus Antar RT di Desa Kebon Agung Sukodono Sidoarjo. *Economic Xilena Abdi Masyarakat*, 1(2), 25–32.
- Wibowo, A. (2020). Permainan Kelompok sebagai Media Pembentukan Karakter. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 10(1), 67–75.
- Widodo, A., & Sumarsono. (2019). Permainan Tradisional dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Yogyakarta: UNY Press.
- Widodo, H. M., Purwoto, S. P., Handayani, H. Y., & Utama, H. (2023). Pengenalan Permainan Tradisional pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Anak Sekolah Dasar. *Journal of Sport Moovera*, 1(1).
- Winarno, M. E. (2014). Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berbasis Aktivitas Permainan. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 2(3), 234–241.
- YouTube. (2021). PJOK Kelas 1 Permainan Kereta Api. Diakses dari <https://www.youtube.com/watch?v=kuX-ORExhgU>
- YouTube. (n.d.). Bowling Bottle | Physical Education Games. Diakses dari <https://www.youtube.com/watch?v=xctyNyaBWT0>

BIODATA PENULIS



Arifin Mado, S.Pd., M.Pd. merupakan akademisi dan pendidik di bidang Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Ia menyelesaikan pendidikan Sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, serta melanjutkan pendidikan Magister (S2) pada Program Studi Teknologi Pendidikan dengan fokus keilmuan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK).

Bidang kajian dan minat keilmuannya meliputi pendidikan jasmani, pengembangan pembelajaran berbasis teknologi, inovasi media pembelajaran, permainan edukatif, serta pengembangan kurikulum dan model pembelajaran PJOK pada jenjang pendidikan dasar dan anak usia dini. Selain aktif dalam kegiatan akademik, penulis juga terlibat dalam penelitian serta pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada peningkatan kompetensi pendidik dan inovasi pembelajaran berbasis kebutuhan peserta didik.



UMSIDA PRESS
Universitas Muhammadiyah Sidoarjo
Jl. Mojopahit No.666 B
Sidoarjo - Jawa Timur

