



Direktorat Sekolah Dasar
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar
dan Pendidikan Menengah
Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi
2022

Gerak Ragaku di Sekolah



Gerak Ragaku di Sekolah

Disusun oleh:

Kurniawan, S.T, M.BA. (Direktorat Sekolah Dasar)
Dr. Asep Suharta, M.Pd. (Universitas Negeri Medan)
Dr. Prayogi Dwina Angga, S.Or., M.Pd. (Universitas Mataram)
Dr. Edi Rahmat Widodo (Direktorat Sekolah Dasar)
Esti Purnawinarni, M.AP. (Direktorat Sekolah Dasar)
Ulfah Mawadhatul Quddus, M.AP. (Direktorat Sekolah Dasar)
Diah Asih Sukesih, M.Pd. (Direktorat Sekolah Dasar)
Niknik Kartika, S.Pd. (Direktorat Sekolah Dasar)
N. Fitriyani Rinasari, S.H., MM. (Direktorat Sekolah Dasar)
Wahyu Prasetyo, S.E. (Direktorat Sekolah Dasar)
Nuril Farikha Fitri, S.Pd. (Direktorat Sekolah Dasar)
Wahyu Pramusinto (Direktorat Sekolah Dasar)
Hendriyanto (Direktorat Sekolah Dasar)

Reviewer:

Dr. Wahjoedi, M.Pd. (FOK-Universitas Pendidikan Ganesha)
Drs. Toto Subroto, M.Pd. (FPOK-Universitas Pendidikan Indonesia)
Prof. Dr. M.E. Winarno, M.Pd. (FIK-Universitas Negeri Malang)
Dr. M. Alfin, M.Pd. (FKIP-Universitas Doktor Nugroho)
Drs. Safruddin, M.Pd. (FKIP-Universitas Mataram)



Direktorat Sekolah Dasar
Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah
Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi

Gerak Ragaku di Sekolah

ISBN : xxx-xxxxx-xxx-xxxx

Pengarah : Dra. Sri Wahyuningsih, M.Pd.

Desain Sampul dan Tata Letak

Agnisa Wisesa

Aset dan Ilustrasi

Dinda Ayu Tauriska

Hendra Hermawan

Hasna Milenia Salsa Brina

Diterbitkan oleh:

Direktorat Sekolah Dasar

Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar
dan Pendidikan Menengah

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi

Gedung E Lantai 17-18 Komplek Kemendikbudristek,

Jl. Jend. Sudirman Senayan Jakarta 10270

Telp : (021) 5725635, Faks (021) 5725637

Laman : <http://ditpsd.kemdikbud.go.id/>

ISBN : xxx-xxxxx-xxx-xxxx

Jumlah halaman:

Cetakan, DD Month Year

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan
cara apapun tanpa ijin tertulis dari penulis.

Kata Pengantar

Puji dan syukur kita panjatkan kehadiran Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat-Nya sehingga Buku Saku Gerak Ragaku di Sekolah dapat diselesaikan.



Kemajuan teknologi dan kemudahan yang menyertainya, menjadi tantangan utama yang menyebabkan turunnya aktivitas fisik masyarakat di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menunjukkan bahwa sebagian besar anak belum memenuhi rekomendasi aktivitas fisik yang ditetapkan, yaitu minimal 60 menit dengan intensitas sedang atau berat setiap harinya. Oleh karena itu, peningkatan pembiasaan aktivitas fisik secara rutin di sekolah menjadi sangat relevan untuk memenuhi anjuran WHO tersebut karena sekolah sangat berpotensi menjadi lahan bagi anak untuk membiasakan berbagai aktivitas secara rutin.

Pembiasaan aktivitas fisik secara rutin di sekolah menjadi salah satu kegiatan pada program pendidikan kesehatan yang bertujuan mendukung pencapaian pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, menjaga kebugaran, mencegah obesitas dan mencegah resiko terkena penyakit menular termasuk di dalamnya penyakit jantung, darah tinggi dan *stroke*. Selain itu, peserta didik dapat mempelajari berbagai pengetahuan, keterampilan serta mengembangkan perilaku yang dibutuhkan untuk berpartisipasi dalam kehidupan sosial.

Buku saku "Gerak Ragaku di Sekolah" ini berisikan informasi tentang pembiasaan berbagai aktivitas fisik dan pilihan bentuk kegiatan yang memungkinkan dilaksanakan di sekolah, meliputi: Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) Seminggu Sekali, Gerakan Peregangan pada Pergantian Jam Pelajaran, Optimalisasi 4 (empat) L (Lompat, Lari, Lempar, Loncat) melalui Permainan Rakyat dan Olahraga Tradisional pada Jam Istirahat, Pembiasaan Jalan Kaki, dan Optimalisasi Intrakurikuler dan Ekstrakurikuler Olahraga.

Semoga buku saku ini dapat bermanfaat sebagai salah satu upaya meningkatkan pembiasaan aktivitas fisik secara rutin di Sekolah Dasar seluruh Indonesia.



Direktur Sekolah Dasar

Dra. Sriwahyuningsih, M.Pd.

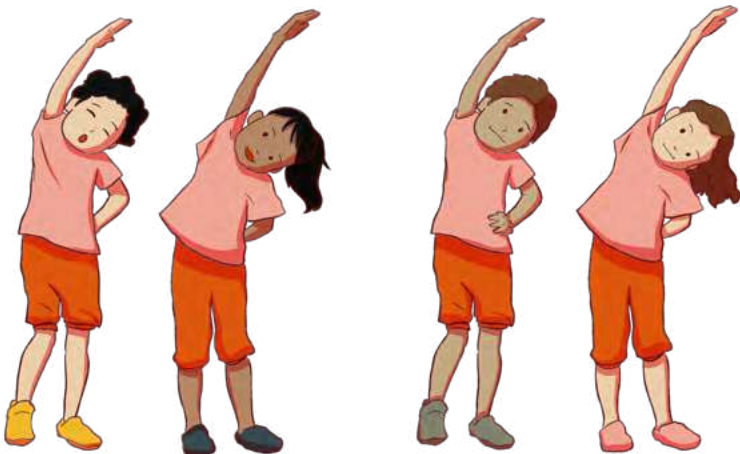
Daftar Isi

KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vi
A. SENAM KESEGERAN JASMANI (SKJ) SEMINGGU SEKALI	1
B. GERAKAN PEREGANGAN PADA PERGANTIAN JAM PELAJARAN	5
C. OPTIMALISASI 4 (EMPAT) L (LOMPAT, LARI, LEMPAR, LONCAT) MELALUI PERMAINAN RAKYAT DAN OLAHRAGA TRADISIONAL PADA JAM ISTIRAHAT	16
D. PEMBIASAAN JALAN KAKI	23
E. OPTIMALISASI INTRAKURIKULER DAN EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA	27

A

Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) Seminggu Sekali

Senam Kesegaran Jasmani (SKJ) merupakan bentuk senam massal dengan rangkaian gerak tertentu dan diiringi musik, yang berguna meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik. Selain itu, senam kesegaran jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap, mental, emosional, spiritual, sosial) dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang. Pelaksanaanya juga dapat dilakukan secara massal, mudah dan tidak memerlukan waktu yang lama.



Bagaimana Manajemen Pelaksanaan SKJ?

Frekuensi : sekali seminggu

Waktu : pagi hari sebelum kegiatan belajar mengajar, hari pelaksanaannya ditentukan oleh sekolah

Sarana : halaman sekolah/lapangan/aula, pemutar musik, laptop, LCD dan layar proyektor

Durasi : 10 s.d. 15 menit

Instruktur : Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) dan peserta didik yang sudah terampil atau dapat meniru gerakan pada tampilan layar proyektor



Beberapa Versi SKJ yang Disarankan

[Senam 3M ABC](#)

[SKJ 2021](#)

[SKJ 2018](#)

[SKJ 2012](#)

[SKJ 96](#)

[SKJ 92](#)

[SKJ 88](#)

[SKJ 84](#)

bisa di klik!

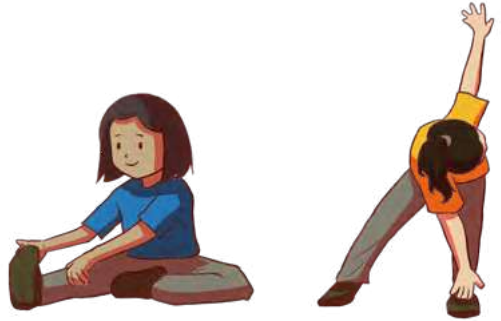
Senam kesegaran jasmani dapat juga dilakukan dalam bentuk “Senam Kreasi” yang memadukan gerak dinamis dengan menggunakan iringan musik, yang dapat dikembangkan oleh sekolah. Gerakan senam yang disesuaikan dengan irama lagu daerah maupun lagu kekinian dapat dipadupadankan dengan kombinasi gerak dasar jalan, langkah, lari dan lompat. Dapat juga menggunakan alat atau media dalam mengembangkan senam kreasi ini sehingga mampu meningkatkan daya tarik bagi peserta didik dan meningkatkan aspek motoriknya.



B

GERAKAN PEREGANGAN PADA PERGANTIAN JAM PELAJARAN

Gerakan peregangan adalah gerakan yang dilakukan untuk meningkatkan fleksibilitas otot atau jangkauan gerak sendi. Gerakan peregangan ini sangat berguna bagi peserta didik ketika mereka akan melakukan aktivitas fisik dan juga dapat melemaskan kembali bagian tubuh yang kaku setelah beraktivitas. Gerakan peregangan ini dapat dilakukan secara bersama-sama di dalam kelas sesaat sebelum memulai kegiatan pembelajaran dan dapat juga dilakukan ketika pergantian jam pelajaran atau saat istirahat.



Manfaat Gerakan Peregangan pada Pergantian Jam Pelajaran

- Membuat sirkulasi darah jadi lebih baik.
- Menjaga kesehatan sendi.
- Membuat postur tubuh jadi lebih baik.
- Mencegah atau menghindari otot tegang.
- Menghilangkan kebosanan suasana belajar.
- Memperkuat semangat belajar.

Bagaimana Pengelolaan Gerakan Peregangan pada Pergantian Jam Pelajaran di dalam Kelas?

- Waktu untuk melakukan gerakan peregangan pada pergantian jam pelajaran sekitar 5 menit.
- Guru dapat membuat kreasi peregangan menyesuaikan dengan kondisi peserta didik dan kelas.
- Peserta didik secara bergantian memimpin peregangan di dalam kelas, yang dimulai setelah bel berbunyi, lonceng dan tanda lain yang menandakan waktu pergantian jam pelajaran.

Teknis Gerakan Peregangan

- Gerakan peregangan di dalam kelas dapat dilakukan secara statis atau dinamis.
- Peregangan statis dilakukan dengan merenggangkan otot hingga terjadi ketegangan dan mencapai rasa nyeri. Sedangkan peregangan dinamis dilakukan dengan cara mengulang regangan otot dan persendian.
- Gerakan peregangan statis dilakukan dengan 2 x 8 hitungan dalam sekali gerakan.
- Gerakan peregangan dinamis dilakukan dengan mengulang-ulang gerakan dalam jumlah hitungan yang sama pada gerakan di setiap sisinya.

Berikut ini disajikan contoh-contoh gerakan peregangan yang dapat dipilih pada saat pergantian jam pelajaran.

Contoh Gerakan Peregangan Statis

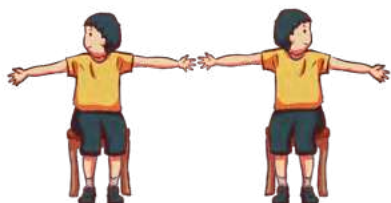
Peregangan statis dilakukan oleh peserta didik dengan tetap duduk di kursi mereka masing-masing.

Bagian Tangan



Gunakan tangan kiri untuk menekan ke arah dalam punggung tangan kanan, sehingga pergelangan tangan kanan menekuk ke dalam. Lakukan selama 2 x 8 hitungan untuk masing-masing tangan kiri dan tangan kanan.

Bagian Leher



Duduk tegak di kursi, kedua telapak kaki menjejak lantai. Kedua lengan direntangkan, putar leher ke kiri dan ke kanan masing-masing sebanyak 2 x 8 hitungan. Gerak kepala dapat ditambahkan dengan gerak menengadahkan dan menunduk, memiringkan ke kiri dan ke kanan, dan atau mengkombinasikan gerak-gerak tersebut

Bagian Punggung

Duduk tegak di kursi, kedua telapak kaki menjejak lantai. Angkat tangan kanan lurus ke atas, kemudian dorong ke samping kiri sejauh mungkin untuk meregangkan sisi kanan tubuh. Lakukan bergantian (tangan kiri dan kanan), masing-masing selama 2 x 8 hitungan.



Duduk di kursi dengan meluruskan tulang belakang dan posisi kedua kaki mantap menjejak lantai. Kedua tangan memegang lutut kemudian punggung didorong kedepan sampai terasa tarikan pada otot punggung. Lakukan 2 x 8 hitungan.



Duduk tegak di kursi, kedua telapak kaki menjejak lantai. Lonjorkan kedua kaki lurus dan rapat ke depan, pegang pergelangan kaki, sehingga bagian belakang kedua kaki dan punggung terasa meregang. Lakukan 2 x 8 hitungan.





Duduk di kursi dengan meluruskan tulang belakang dan posisi kedua kaki mantap menjejak lantai. Kedua tangan saling mengait dan kedua telapak tangan menghadap ke atas, kemudian dorong kaitan tangan tersebut ke atas. Lakukan selama 2 x 8 hitungan.



Duduk di kursi dengan posisi tulang belakang lurus, kedua tangan diangkat lurus ke atas. Selanjutnya tubuh didorong ke depan sehingga posisi tulang belakang dan tulang paha membentuk sudut 45 derajat. Lakukan 2 x 8 hitungan.

Duduk di kursi dengan meregangkan tulang belakang dengan kedua telapak kaki bertumpu pada lantai. Kedua tangan menempel di atas lutut atau di atas paha. Tarik nafas sambil melengkungkan punggung ke arah luar dan turunkan bahu mengarah ke punggung, sehingga posisi tulang belikat masuk ke dalam punggung. Saat menghembuskan nafas, lengkungkan punggung ke dalam (seperti posisi membungkuk), dagu menempel dada sehingga posisi bahu dan kepala mengarah ke dalam tubuh. Lakukan kedua posisi ini bergantian masing-masing selama 2 x 8 hitungan.



Duduk di kursi dengan meregangkan tulang belakang dengan kedua telapak kaki bertumpu pada lantai. Pada tarikan nafas, angkat kedua lengan lurus mengarah ke langit-langit. Lemaskan, tulang belikat masuk ke dalam punggung sambil meraih ke atas dengan ujung-ujung jemari. Fokuskan berat badan di tulang duduk dan buat gerakan tangan meraih ke atas. Tahan gerakan selama 3 kali hitungan nafas, dan ulangi beberapa kali.



Duduk di kursi dengan meregangkan tulang belakang dengan posisi kedua kaki bertumpu pada lantai. Tarik nafas, pada hembusan nafas putar tubuh bagian atas ke arah sisi berlawanan (misalnya: putar tubuh bagian kiri ke arah kanan) dari ujung tulang belakang sambil memegang erat sandaran lengan kursi. Lakukan 3 kali gerakan dengan hitungan nafas selama beberapa saat kemudian putar balik ke sisi satunya.



Bagian Kaki



Duduk di ujung kursi, posisi tangan saling mengait dan memegang lutut kanan. Posisi kaki kiri diluruskan dan punggung didorong ke depan dengan hitungan 2 x 8.

Duduk di ujung kursi. Jejakkan telapak kaki dengan mantap di lantai. Betis kanan diangkat dan tempatkan di atas paha kiri sambil melenturkan kaki kanan dengan hitungan 2 x 8. Ulangi untuk sisi yang lainnya.



Contoh Peregangan Dinamis

Gerakan peregangan dinamis dilakukan berulang-ulang, berbeda dengan peregangan statis yang gerakannya ditahan dan dihitung hingga beberapa hitungan. Peregangan dinamis dapat dilakukan dengan berdiri di samping meja atau kursi.

Bagian Kepala



Posisi duduk atau berdiri. Pada posisi berdiri kaki selebar bahu dan kedua tangan berada di pinggang. Kepala ditundukkan ke bawah dua kali dan menengadahkan ke atas dua kali sampai delapan kali hitungan sebanyak dua set.

Variasi lain, gerakan kepala menoleh ke kanan dua kali dan ke kiri dua kali. Gerakan lainnya mematahkan kepala ke samping kanan hingga menyentuh bahu kanan sebanyak dua kali gerakan dan ke samping kiri sebanyak dua kali gerakan. Perlu diperhatikan dalam melakukan penghitungan diharuskan jumlah hitungannya sama antara patahan kiri dan patahan kanan.

Bagian Bahu



Posisi duduk atau berdiri. Putar bahu ke arah depan sebanyak delapan kali hitungan dan ke arah belakang sebanyak delapan kali hitungan.

Bagian Lengan



Berdiri di samping meja atau kursi dengan kedua kaki dibuka selebar bahu. Posisi kedua tangan ditekuk di depan dada kemudian ditarik ke belakang sebanyak dua kali, dilanjutkan dengan merentangkan tangan ke samping sebanyak dua kali gerakan.



Berdiri di samping meja atau kursi dengan kedua kaki dibuka selebar bahu. Posisi kedua tangan berada di samping tubuh kemudian kedua tangan diangkat ke atas sebanyak dua kali gerakan.



Berdiri di samping meja atau kursi dengan kedua kaki dibuka selebar bahu. Kedua tangan direntangkan kemudian digerakkan dengan memutar lengan ke arah depan sebanyak delapan kali hitungan dan memutar ke arah belakang sebanyak dua kali hitungan.

Bagian Pinggang

Posisi berdiri dengan kaki selebar bahu dan kedua tangan berada di pinggang. Putar togok atau tubuh bagian atas sebanyak dua kali ke kiri dan dua kali ke kanan.

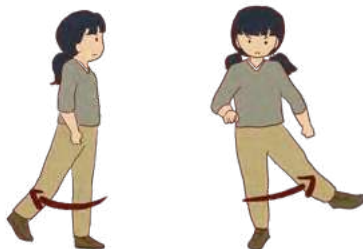


Bagian Kaki

Peregangan dinamis pada daerah kaki dapat dilakukan dengan cara lari di tempat.



Ayunkan kaki ke depan dan ke belakang atau ayunkan kaki ke samping bergantian kaki kiri dan kanan. Dilakukan dengan delapan kali hitungan.



C

OPTIMALISASI 4 (EMPAT) L (LOMPAT, LARI, LEMPAR, LONCAT) MELALUI PERMAINAN RAKYAT DAN OLAHRAGA TRADISIONAL PADA JAM ISTIRAHAT

Permainan rakyat dan olahraga tradisional merupakan warisan kebudayaan nenek moyang bangsa Indonesia yang tumbuh dan berkembang dalam komunitas masyarakat, diwariskan dan dimainkan dari generasi ke generasi. Penerapan permainan rakyat dan olahraga tradisional saat jam istirahat di sekolah merupakan salah satu upaya untuk melestarikan kekayaan budaya bangsa Indonesia melalui pendidikan dan menumbuhkan kembali karakter budaya bangsa. Selain itu, permainan rakyat dan olahraga tradisional dapat menjadi wadah dalam mengembangkan kemampuan motorik dan kebugaran jasmani peserta didik.



Sekolah hanya perlu menyediakan sarana dan prasarana meliputi halaman sekolah/lapangan/aula dan peralatan permainan rakyat dan olahraga tradisional. Selanjutnya guru dapat memberikan instruksi kepada peserta didik agar mereka melakukan permainan rakyat dan olahraga tradisional yang mengandung gerakan 4 L saat jam istirahat.

Contoh-contoh Permainan Rakyat dan Olahraga Tradisional

1. Permainan Petak Umpet

Permainan ini dilakukan dengan peraturan sederhana yakni seorang anak harus berhitung dengan mata terpejam, seorang anak berjaga, dan anak lainnya bersembunyi. Ketika selesai berhitung, anak yang berjaga akan memberi tahu kepada anak yang matanya terpejam untuk mulai mencari mereka yang sedang bersembunyi. Tidak ada batasan tempat untuk bersembunyi, tetapi sebaiknya tidak terlalu jauh.



2. Permainan Kucing dan Tikus

Permainan ini membutuhkan satu anak untuk berperan sebagai kucing dan satu anak berperan sebagai tikus. Anak lainnya saling berpegangan tangan, membentuk lingkaran, dan bergerak memutar seolah-olah membentuk semak-semak/pagar. Tikus berdiri di dalam lingkaran dan kucing berdiri di luar lingkaran. Tujuan permainan ini adalah agar tikus keluar dari lingkaran dan menghindari tertangkap kucing. Meskipun kucing tidak bisa masuk ke dalam lingkaran, ia tetap bisa menarik tangan pemain yang berperan sebagai tikus. Pemain yang membentuk lingkaran harus mencoba dan menjauhkan kucing dari tikus dengan mengangkat tangan mereka supaya membiarkan tikus masuk dan keluar dari lingkaran. Jika tikus tertangkap, mereka akan bergantian peran.



3. Permainan Lompat Tali

Permainan ini dilakukan bergiliran untuk mencoba melompati tali yang dipegang oleh dua orang anak di setiap ujungnya. Ketinggian tali mulai dari setinggi pergelangan kaki dan secara bertahap akan naik setelah pelompat berhasil melompati ketinggian yang lebih rendah. Selain itu, tali digerakkan memutar ke kanan kemudian

pemain yang melompat tidak boleh menginjak/menyentuh tali yang sedang diputar. Jika pemain yang melompat menginjak/menyentuh tali maka bergantian menjadi pemegang tali. Tali yang digunakan terbuat dari ratusan karet gelang yang dirangkai menjadi satu untuk membentuk untaian panjang.



4. Permainan Gobak Sodor

Permainan gobak sodor ini dapat dimainkan oleh 8-10 anak, dengan bentuk lapangan berupa kotak persegi berukuran besar yang bisa dimasuki oleh semua anak. Semua anak yang ikut bermain dibagi menjadi dua kelompok. Kedua kelompok bergantian peran menjadi penjaga dan yang dijaga. Kelompok penjaga akan berjaga di sepanjang garis yang menjadi tanggung jawabnya agar tim lawan tidak bisa keluar dari kotak persegi yang sudah dibuat. Setiap anak yang berhasil keluar dari kotak tersebut (tanpa tersentuh oleh penjaga) mendapatkan poin. Poin terbanyak akan menjadi pemenang.



5. Permainan Jingkrak/Engklek

Permainan ini dilakukan di atas lapangan yang rata dan dibuatkan garis-garis yang membentuk kotak-kotak bujur sangkar berukuran kurang lebih 50 x 50 cm sebanyak tujuh kotak. Setiap pemain membawa satu pecahan genting atau batu yang berbentuk pipih untuk dijadikan alat permainan.

Sebelum permainan dimulai, semua pemain melakukan suit/tos/hompimpa untuk menentukan giliran bermain. Pemenang pertama suit/tos/hompimpa mendapat giliran bermain pertama, dan pemenang suit/tos/hompimpa kedua mendapat giliran bermain kedua, dan seterusnya.



Permainan dimulai dengan lemparan pecahan genting atau batu ke dalam kotak nomor 1 oleh pemain giliran pertama. Selanjutnya pemain tersebut melompat Jingkrak/Engklek melewati kotak nomor 1 ke kotak nomor 2 dan terus ke kotak selanjutnya secara berurutan, sampai ke kotak nomor 7. Di kotak nomor 7 pemain dapat berhenti sesaat dan berdiri dengan kedua kaki untuk istirahat dan dapat mengganti kaki lompat untuk menyelesaikan Jingkrak/Engkleknya sampai kembali melewati garis akhir.

Jika berhasil sampai melewati garis akhir (tanpa melanggar peraturan), dilanjutkan dengan lemparan ke 2 ke kotak nomor 2, dan begitu seterusnya. Jika pemain melanggar peraturan, maka permainannya dihentikan dan dilanjutkan oleh permainan pemain giliran berikutnya. Potongan genting/batu pemain yang melanggar peraturan harus disimpan di kotak terakhir dia lempar. Pemain yang berhasil menyelesaikan satu putaran mendapat poin 1. Pemenang permainan adalah pemain yang berhasil mengumpulkan poin terbanyak.

Peraturan permainannya: (1) Jingkrak/Engklek tidak boleh menginjak garis; (2) Pecahan genting atau batu yang dilemparkan dan jatuh/mendarat di kotak tidak boleh menyentuh garis dan atau lebih dekat dari panjang

satu ruas ujung ibu jari tangan ke garis; (3) Kotak yang berisikan pecahan genting/batu, baik punya sendiri maupun punya pemain lain, tidak boleh diinjak (harus dilompati).

6. Permainan Kucing Jongkok

Pada permainan ini seorang anak akan berperan sebagai kucing yang mengejar anak lainnya. Permainan dilakukan secara berkelompok, setiap kelompok terdiri atas 5-8 orang.

Sebelum permainan dimulai, setiap kelompok menentukan satu siswa yang berperan sebagai kucing, dengan cara suit/tos/hompimpa. Permainan dimulai dengan hitungan 10 yang diucapkan oleh kucing, dan anak lainnya segera bergerak bebas di area yang ditentukan. Kucing mengejar anak lainnya. Anak yang terkejar (tersentuh) langsung berganti peran menjadi "kucing".

Jika tidak mau menjadi kucing, dia harus segera jongkok, dan kucing tidak boleh menyentuh anak yang jongkok. Ketika kucing mengejar anak lainnya, anak yang jongkok tidak boleh langsung berdiri dan berlari-lari kembali sebelum pemain lain menolong dengan cara menarik tangannya, dan kucing selalu mengawasi dan selalu siap untuk mengejar setiap pemain yang akan ditolong. Dalam permainan ini tidak ada batas-batas akhir permainan yang ditentukan.

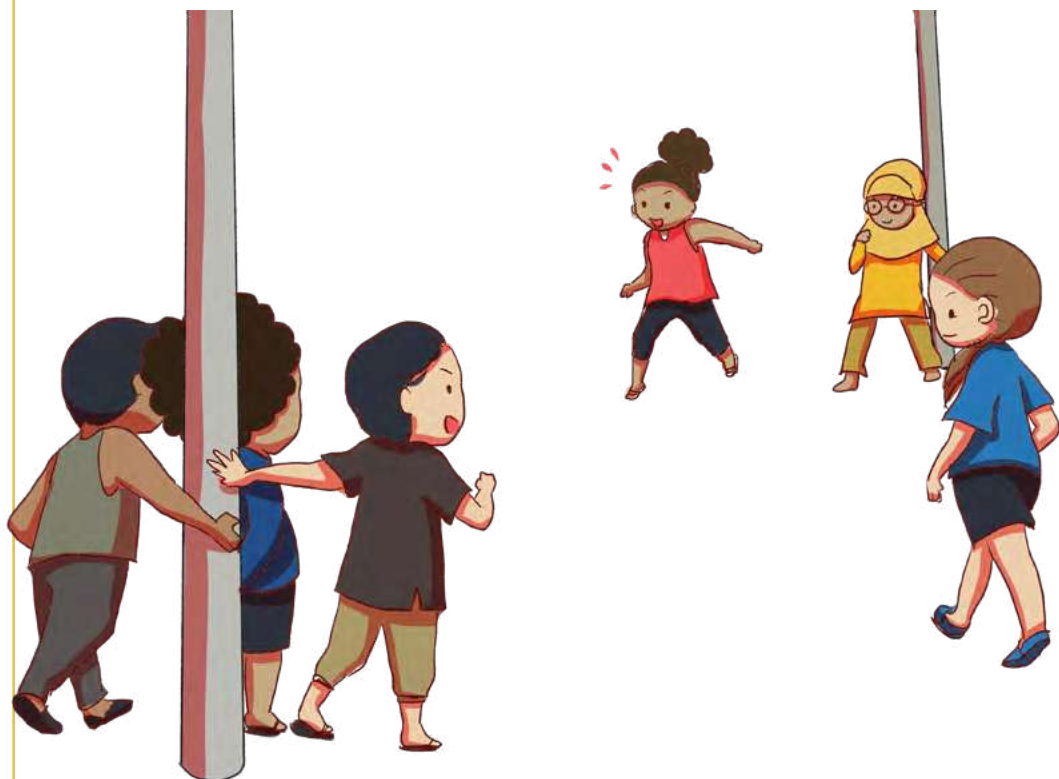


7. Permainan Bentengan

Permainan Bentengan adalah permainan dua regu/kelompok (4-8 orang) yang saling merebut/menduduki benteng/markas lawan dan saling mempertahankan atau menjaga bentengnya sendiri untuk tidak direbut/diduduki lawan. Benteng dapat berupa sebuah tiang, pohon, atau pilar.

Permainan diawali oleh seorang pemain dari salah satu kelompok keluar dari markas untuk memancing pemain lawan keluar dari markasnya. Pemain yang lebih dulu keluar dari markasnya hanya dapat ditangkap oleh pemain yang keluar markas berikutnya dari kelompok yang berlawanan.

Jika tertangkap (disentuh), pemain tersebut jadi tawanan dan harus diam berdiri di daerah dekat markas lawannya sambil menunggu dibebaskan oleh teman sekelompoknya dengan cara disentuh. Jika sudah tersentuh, tawanan harus secepat mungkin kembali ke markasnya untuk melanjutkan permainan. Setiap regu harus berusaha menangkap semua pemain lawan untuk dijadikan tawanan, hingga markas lawannya kosong tidak ada yang menjaga, dan selanjutnya markas lawan dapat dikuasai/diduduki.



D

PEMBIASAAN JALAN KAKI

Pembiasaan jalan kaki pada peserta didik merupakan salah satu upaya meningkatkan aktivitas dan kualitas fisik. Pembiasaan jalan kaki memiliki banyak manfaat, antara lain:

- Membangun gaya hidup aktif dan sehat pada anak sejak dini
- Meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik dan guru
- Meningkatkan kesehatan mental
- Mengenalkan peserta didik dengan lingkungan sekitar
- Memberi kesempatan peserta didik untuk bereksplorasi secara nyata dengan alam
- Terjalin komunikasi antar sesama peserta didik dan guru; dan
- Menjadi pilihan aktivitas gerak yang menyenangkan.

Ragam Aktivitas Pembiasaan Jalan Kaki

1. Pembiasaan Jalan Kaki Menuju Sekolah

Guru menugaskan peserta didik untuk membiasakan berjalan kaki dari rumah menuju ke sekolah dengan jangkauan jarak maksimal 500 meter. Apabila jarak antara rumah ke sekolah lebih dari 500 meter, maka peserta didik dapat menggunakan transportasi ke sekolah sampai titik tertentu, yang masih terdapat jarak dengan sekolah untuk berjalan kaki sejauh 500 meter.

Selain dengan aktivitas berjalan kaki sebagai moda transportasi aktif ke sekolah, aktivitas bersepeda dapat menjadi alternatif pilihan lainnya. Namun penerapan pembiasaan jalan kaki ke sekolah ini perlu memperhatikan keamanan dan kenyamanan kondisi atau situasi jalan serta lingkungan yang dilalui peserta didik.

Strategi pembiasaan jalan kaki menuju sekolah dilakukan dengan menyelenggarakan program “Hari Berjalan Menuju Sekolah”. Kegiatan ini dilakukan seminggu sekali dengan mewajibkan seluruh peserta didik untuk melakukan jalan kaki atau bersepeda menuju ke sekolah. Apabila jarak rumah peserta didik dari sekolah terlalu jauh, maka sekolah dapat menentukan titik pemberhentian bagi pengantar dan mewajibkan peserta didik berjalan kaki dari titik pemberhentian yang ditentukan menuju sekolah.



2. Mengamati Lingkungan di Sekitar Sekolah

Peserta didik dipandu oleh guru berjalan kaki mengelilingi sekolah dan mengamati lingkungan alam yang dilaluinya, seperti tanaman, hewan, sawah, kebun, sungai, bangunan (gedung, rumah, pondok atau saung), marka lalu lintas, pasar dengan durasi 15 s.d. 30 menit. Pelaksanaannya dapat terintegrasi pada saat pembelajaran (*outdoor learning*) atau waktu khusus seperti istirahat dan lainnya.







Optimalisasi Intrakurikuler dan Ekstrakurikuler olahraga

Peningkatan pembiasaan aktivitas fisik di sekolah dapat dilakukan melalui optimalisasi kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler, serta bentuk penyelenggaraan festival olahraga. Inti kegiatan ini adalah memfasilitasi keterampilan, sikap dan pengetahuan yang diperlukan untuk mendukung gaya hidup aktif, produktif dan sehat.

1. Optimalisasi Intrakurikuler

Optimalisasi intrakurikuler pada prinsipnya bukan mengubah kurikulum pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) yang telah ada. Optimalisasi ini dilakukan dengan menyajikan program PJOK yang berkualitas untuk meningkatkan pembelajaran dan penyempurnaan keterampilan dan perilaku peserta yang diintegrasikan di kelas PJOK.

Wujud optimalisasi intrakurikuler dilakukan dengan mendorong sekolah untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada peserta didik melalui mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK), yaitu dengan mengoptimalkan waktu aktif berlatih selama alokasi waktu pembelajaran PJOK.



Pengembangan gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif, menjadi titik tekan untuk anak usia sekolah dasar. Guru PJOK dituntut untuk mengembangkan variasi berbagai gerak dasar tersebut.



Gerak lokomotor



Gerak non-lokomotor



Gerak manipulatif

2. Optimalisasi Ekstrakurikuler



Mendorong sekolah untuk mengembangkan keterampilan berbagai cabang olahraga pada peserta didik melalui kegiatan ekstrakurikuler.



Pengembangan keterampilan cabang olahraga melalui ekstrakurikuler sesuai dengan bakat dan minat peserta didik, ketersediaan sumber daya seperti sarana prasarana dan pembina.

3. Penyelenggaraan Festival Olahraga di Sekolah

Festival olahraga di sekolah dapat diselenggarakan setiap akhir semester atau setiap akhir tahun ajaran sebagai acara rutin. Aktivitasnya dapat berupa pertunjukan dan/atau pertandingan atau perlombaan berbagai jenis cabang olahraga atau olahraga tradisional sesuai kearifan lokal daerah setempat.

a. Kompetisi Olahraga

Sekolah dapat menggelar kompetisi secara rutin setiap 6 bulan sekali atau setahun sekali dengan mempertandingkan atau melombakan berbagai cabang olahraga dengan menetapkan peraturan yang memastikan kesempatan yang sama, permainan yang adil, aman serta partisipasi dari seluruh peserta didik. Kompetisi ini juga dirancang dengan membuat model pekan olahraga atau semacamnya.

b. Festival Olahraga Tradisional di Sekolah

Bentuk festival olahraga tradisional di sekolah dapat diselenggarakan sekolah pada setiap semester atau setahun sekali sebagai agenda rutin sekolah. Olahraga tradisional sesuai dengan kearifan lokal daerah setempat dapat diperlombakan bagi peserta didik. Berikut beberapa contoh olahraga tradisional yang dapat diperlombakan.

Tarik Tambang

Permainan tarik tambang adalah jenis permainan tradisional sederhana, yang menggunakan tali tambang sebagai alat permainannya. Permainan ini dilakukan secara berkelompok, serta membutuhkan kekuatan dan kekompakan para pemainnya. Biasanya, setiap regu dari permainan ini terdiri atas 3 orang atau lebih, yang urutan berdiri sesuai dengan strategi kemenangan regunya.



Egrang

Permainan egrang merupakan salah satu permainan tradisional khas Indonesia yang juga digolongkan sebagai bagian dari olahraga tradisional. Cara memainkan egrang cukup sederhana, yakni berjalan kaki dengan cara menaiki dua tongkat bambu tersebut sebagai kepanjangan kaki.



Terompah Kayu

Permainan tradisional terompah kayu atau bakiak memiliki alat permainan berupa kayu panjang seperti seluncur es yang dihaluskan dan dipasang beberapa selop (pengait kedua kaki) di atasnya. Biasanya, selop berjumlah dua sampai lima (sesuai dengan jumlah pemain yang ditentukan), dibuat dari karet ban. Terompah kayu atau bakiak dimainkan dengan mengadu kecepatan serta kekompakan untuk mencapai garis *finish*.



Balap Karung

Balap karung adalah permainan kompetitif yang dilakukan dengan memasukkan kedua kaki peserta ke dalam karung atau sarung bantal setinggi pinggang atau leher. Pemain bergerak maju menempuh jarak yang ditentukan dengan cara melompat atau berjalan cepat dengan panjang langkah selebar karung yang digunakannya. Orang pertama yang melewati garis *finish* adalah pemenang perlombaan.



Egrang Batok

Permainan egrang batok adalah permainan egrang yang menggunakan tempurung kelapa atau bambu sebagai pijakan dan diberikan tali pengait untuk mengangkat kaki yang dilangkahkan. Pemain juga harus menggunakan kedua tangan untuk memegang masing-masing tali pengait, sehingga tempurung yang dipijak tidak bergeser. Permainan egrang batok dapat dijadikan ajang kompetisi berupa balapan dan pemenangnya adalah pemain yang lebih dahulu sampai ke garis *finish* tanpa melanggar peraturan (melepaskan batok).



Gerak Ragaku di Sekolah



Direktorat Sekolah Dasar

Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar
dan Pendidikan Menengah

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi
Gedung E Lantai 17-18 Komplek Kemendikbudristek,

Jl. Jend. Sudirman Senayan Jakarta 10270

Telp : (021) 5725635, Faks (021) 5725637

 <https://web.facebook.com/ditpsd>

 <http://youtube.com/ditpsdtv>

 <https://www.instagram.com/ditpsd>

 https://twitter.com/ditpsd_dikbud

BARCODE BAR-
CODE BARCODE
BARCODE