

MINGGU KE-23

PJOK

MINGGU KE-24

TEMA

**BAB
1**

AKTIVITAS PERMAINAN

Kata Kunci		
• Permainan	• Memutar	• Menangkap bola
• Jalan	• Mengayun	• Menendang bola
• Lari	• Menekuk lutut	• Menggiring bola
• Loncat	• Jongkok	
• Lompat	• Melempar bola	



Ayo ceritakan gambar di atas



Yayasan Pendidikan Cemara Asri

Chandra Kumala School

Perumahan Cemara Asri, Blok O | Jl. Cemara, Deliserdang – 20371, Sumatera Utara

Phone: (061) 661 6765, Fax: (061) 661 3280, Email: info@chandrakumala.com

MINGGU KE-23

PJOK

MINGGU KE-24

TEMA

MINGGU KE-23

PJOK

MINGGU KE-24

TEMA



Gambar 1.1
Anak berpakaian olahraga

Namaku Andi.
Aku kelas 2 SD.
Umurku tujuh tahun.
Hari ini ada pelajaran olahraga.
Aku sudah memakai pakaian olahraga.
Aku suka berolahraga.
Olahraga sangat menyenangkan.
Olahraga juga membuat badan sehat.

Kelak aku ingin menjadi
atlet olahraga terkenal.
Atlet adalah pemain olahraga.
Apakah kamu senang berolahraga?
Aku menyarankan,
agar kamu senang berolahraga.
Agar sehat seperti aku.



Gambar 1.2 Anak-anak bermain sepak bola

Andi dan teman-temannya sedang bermain bola.
Mereka bermain dengan gembira.
Bermain bola menyehatkan badan,
dan membuat hati senang.
Dalam permainan bola ada banyak gerakan.
Ada gerakan jalan, lari, dan melompat.
Ada juga gerakan memutar dan mengayun.
Ada gerakan menendang bola,
dan masih banyak gerakan lainnya.

Saat kelas satu kamu telah mempelajari
gerakan-gerakan dasar olahraga.
Sekarang kita akan mempelajarinya lagi.
Kita akan mempraktikkannya dalam permainan.

MINGGU KE-23

PJOK

MINGGU KE-24

TEMA

G. Lempar Tangkap Bola

Kamu sudah pernah berlatih
melempar dan menangkap bola
saat kelas satu.
Apakah kamu sudah mahir?
Saat ini kamu akan belajar lagi
melempar dan menangkap bola
dengan menggunakan bola plastik.
Bola dengan ukuran besar.



Gambar 1.26 Anak melempar bola dengan dua tangan

Saat melempar bola,
posisi badan siap melempar.
Bola sudah di tangan.
Kaki kanan maju ke depan.
Kaki kiri tetap di belakang.
Bola dipegang oleh dua tangan.
Bola diarahkan ke atas.
Kemudian, bola langsung dilemparkan.



Yayasan Pendidikan Cemara Asri

Chandra Kumala School

Perumahan Cemara Asri, Blok O | Jl. Cemara, Deliserdang – 20371, Sumatera Utara

Phone: (061) 661 6765, Fax: (061) 661 3280, Email: info@chandrakumala.com

MINGGU KE-23

PJOK

MINGGU KE-24

TEMA

MINGGU KE-23

PJOK

MINGGU KE-24

TEMA

Saat akan menangkap bola,
posisi badan siap.
Pandangan ke arah bola.
Kedua tangan berada di depan dada.
Kedua telapak tangan terbuka.
Kamu harus berkonsentrasi
melihat arah datangnya bola.
Saat bola mendekat,
kedua tangan langsung
ke arah bola dan menangkap.



Gambar 1.27 Anak menangkap bola

1. Permainan Lempar Tangkap Bola Berpasangan

Dua anak berdiri saling berhadapan.
Jaraknya kira-kira tiga meter.
Siapkan satu buah bola plastik
dengan ukuran besar.
Satu anak melemparkan bola pertama kali.
Bola dilempar ke arah pasangannya.
Pasangannya cepat-cepat menangkap bola.



Gambar 1.28 Bermain lempar tangkap bola

Setelah bola ditangkap,
bola kembali dilemparkan
kepada anak pertama.
Begitu seterusnya.
Anak yang selalu dapat menangkap bola
menjadi pemenangnya.

MINGGU KE-23

PJOK

MINGGU KE-24

TEMA

2. Memantulkan Bola ke Dinding

Permainan ini dapat dilakukan sendirian.
Alat yang digunakan
satu buah bola plastik.
Cara bermainnya mudah.
Bola dilemparkan ke arah tembok.

Saat bola mengenai tembok,
bola akan memantul.
Bola akan kembali ke arahmu.

Ketika bola datang ke arahmu,
kamu harus segera menangkapnya.
Lalu, kamu melemparkannya
kembali ke tembok.
Meskipun permainan dilakukan sendirian,
tetapi masih tetap seru.



Gambar 1.29 Bermain memantulkan bola ke dinding

3. Permainan Kucing-kucingan

Permainan ini dilakukan dengan banyak anak.
Peralatan yang dibutuhkan adalah
satu buah bola plastik.

Anak-anak berdiri membentuk lingkaran.
Satu anak berdiri di tengah lingkaran.
Anak ini berperan sebagai kucing.
Anak yang menjadi kucing
ditentukan dengan cara hom pim pa.
Anak yang kalah menjadi kucing.



Gambar 1.30 Bermain kucing-kucingan



Yayasan Pendidikan Cemara Asri

Chandra Kumala School

Perumahan Cemara Asri, Blok O | Jl. Cemara, Deliserdang – 20371, Sumatera Utara

Phone: (061) 661 6765, Fax: (061) 661 3280, Email: info@chandrakumala.com

MINGGU KE-23

PJOK

MINGGU KE-24

TEMA

MINGGU KE-23

PJOK

MINGGU KE-24

TEMA

Setelah semua anak siap,
salah satu anak melemparkan bola.
Bola dilemparkan ke arah temannya.
Bukan ke arah kucing.
Kucing berusaha menangkap bola.
Anak itu terus berlari.

Jika kucing berhasil menangkap bola,
anak itu menang
dan tidak menjadi kucing lagi.
Kucing diperankan oleh teman lain.

H. Menendang dan Menggiring Bola

Menendang bola menggunakan kaki.
Bola diletakkan di depan kedua kaki.
Ambil ancang-ancang untuk menendang.
Jika akan menendang dengan kaki kanan,
posisi awal kaki kanan ke arah belakang.
Kemudian, arahkan kaki kanan ke bola.
Lalu, tendanglah bola.

Jika akan menendang dengan kaki kiri,
posisi awal kaki kiri ke belakang.
Kemudian, arahkan kaki kiri ke bola.
Lalu, bola ditendang.



Gambar 1.31 Menendang bola dengan kaki kanan



Gambar 1.32 Menendang bola dengan kaki kiri

Berlatihlah menendang bola berulang kali.
Bergantian menggunakan kaki kanan dan kiri.
Agar kedua kaki mempunyai kemampuan sama.
Kemampuan seimbang dalam menendang bola.



Yayasan Pendidikan Cemara Asri

Chandra Kumala School

Perumahan Cemara Asri, Blok O | Jl. Cemara, Deliserdang – 20371, Sumatera Utara

Phone: (061) 661 6765, Fax: (061) 661 3280, Email: info@chandrakumala.com

MINGGU KE-23

PJOK

MINGGU KE-24

TEMA

MINGGU KE-23

PJOK

MINGGU KE-24

TEMA

1. Menendang Bola Berpasangan

Permainan ini dilakukan secara berpasangan.
Dua anak berdiri dengan jarak tiga meter.
Bersiaplah untuk menendang.
Salah satu anak menendang pertama kali.
Menendang ke arah teman yang satunya.
Kemudian, bola ditendangkan kembali.
Begitu seterusnya.



Gambar 1.33 Menendang bola berpasangan

2. Menendang Bola ke Gawang

Permainan ini bagian dari permainan sepak bola.
Permainan ini dilakukan di lapangan.
Sedikitnya dimainkan oleh dua anak.
Seorang anak sebagai penendang bola.
Anak yang lain sebagai penjaga gawang.
Penjaga gawang disebut Kiper.



Gambar 1.34 Menendang bola ke arah gawang



Yayasan Pendidikan Cemara Asri

Chandra Kumala School

Perumahan Cemara Asri, Blok O | Jl. Cemara, Deliserdang – 20371, Sumatera Utara

Phone: (061) 661 6765, Fax: (061) 661 3280, Email: info@chandrakumala.com

MINGGU KE-23

PJOK

MINGGU KE-24

TEMA

MINGGU KE-23

PJOK

MINGGU KE-24

TEMA

Anak yang menendang bola,
mengarahkan bola ke gawang.
Kiper berusaha mencegah bola
untuk dapat masuk gawang.
Kiper berusaha untuk menangkap bola.
Jika bola berhasil masuk gawang,
disebut dengan Gol.

Permainan dilakukan secara bergantian.
Anak penendang bola menjadi Kiper.
Kiper berganti menjadi penendang bola.
Lakukan berulang kali,
agar kamu mahir.

3. Menggiring Bola Lurus

Menggiring bola sangat mudah.
Tendanglah bola perlahan-lahan.
Bergantian dengan kaki kanan dan kiri.
Menendang bola dengan berlari kecil-kecil.
Bola digiring lurus ke depan.



Gambar 1.35 Menggiring bola

4. Menggiring Bola Melewati Rintangan

Permainan dilakukan di lapangan.
Siapkan rintangan berjajar rapi.
Rintangan dapat berupa bendera.
Bendera ditancapkan dengan jarak satu meter.
Bola digiring melewati sela-sela bendera.
Usahakan jangan sampai bendera jatuh
tersenggol bola.
Atur kecepatan larimu.
Atur pula kekuatan tendanganmu,
agar bola tidak mengenai bendera.



Gambar 1.36 Menggiring bola melewati rintangan