PERMAINAN TRADISIONAL INDONESIA

PERMAINAN HADANGAN/GOBAK SODOR

LIVEWORKSHEETS

APA ITU PERMAINAN TRADISIONAL HADANGAN ?

PERMAINAN TRADISIONAL INDONESIA YANG DIMAINKAN SECARA BERKELOMPOK MENGANDALKAN KECEPATAN DAN STRATEGI TUJUAN PERMAINAN MELEWATI PENJAGA TANPA TERSENTUH MELATIH KELINCAHAN TUBUH MELATIH KERJA SAMA TIM

LIVEWORKSHEETS

MANFAAT PERMAINAN HADANGAN

1. MELATIH KECEPATAMELATIH KERJA
2. MELATIH STRATE
3. MENJAGA KESEHATAN

'SIKAP YANG HARUS DIMILIKI

-SPORTIF, JUJUR, DISIPLIN, KERJA SAMA TEAM

LIVEWORKSHEETS

ATURAN PERMAINAN HADANGAN

- PENJAGA HANYA BOLEH DI GARIS
- PENYERANG HARUS MELEWATI SEMUA GARIS
- JIKA TERSENTUH = GUGUR BERGANTIAN PERAN

´CARA BERMAIN

- TENTUKAN TIM
- PENYERANG MULAI BERJALAN/LARI
- PENJAGA MENGHADANG
- JIKA BERHASIL LEWAT → POIN

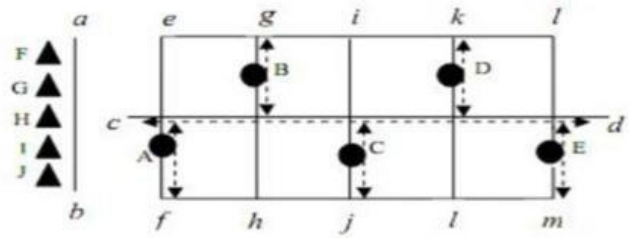
LIVEWORKSHEETS

GOBAK SODOR/HADANGAN

Gobak sodor adalah permainan tradisional Indonesia. Dua kelompok pemain, penjaga dan penyerang, bermain di lapangan kotak. Penyerang harus melewati garis pertahanan penjaga untuk mencapai garis finish. Jika tersentuh penjaga, penyerang harus kembali ke garis awal. Penjaga mencegah penyerang mencapai garis finish.

LIVEWORKSHEETS

LAPANGAN HADANGAN/GOBAK SODOR



Lapangan Gobag Sodor

Keterangan :

- ▲ : pemain tim serang
- ● : pemain tim jaga
- ◄- - - -► : garis yang diinjak pemain tim jaga
- Garis *ab* : garis pangkalan tim serang.
- Garis *cd* : garis sodor.
- Garis *ef, gh, ij ,kl, mn* : garis melintang

LIVEWORKSHEETS

INTEGRASI NILAI KARAKTER

A. SALING MENGHORMATI, MENGHARGAI PEMBAGIAN PERAN TAKTIK DALAM TIM.
B. PELESTARIAN BUDAYA, BANGGA MEMAINKAN DAN MENJAGA EKSISTENSI OLAHRAGA TRADISIONAL ASLI INDONESIA.
C. KERJA SAMA DAN SPORTIVITAS, MENGAKUI KEKALAHAN DENGAN JABAT TANGAN DAN TIDAK BERBUAT CURANG SAAT BERMAIN.
D. RELIGIUS, MEMBUKA DAN MENUTUP KEGIATAN PEMBELAJARAN DENGAN DOA BERSAMA.

LIVEWORKSHEETS

KEMITRAAN ϵϬ LINGKUNGAN PEMBELAJARAN

A. LINGKUNGAN : LAPANGAN OLAHRAGA SEKOLAH YANG AMAN DAN RUANG KELAS MULTIMEDIA .

B. MITRA DIGITAL ϵϬ PEMANFAATAN : VIDEO TUTORIAL TEKNIK DASAR DARI YOUTUBE, PAPAN STRATEGI VIRTUAL ATAU LEMBAR KERJA DIGITAL (LKPD BERBASIS GAMBAR).

LIVEWORKSHEETS

INTI PEMAIN

TIM PENYERANG HARUS BERUSAHA MELEWATI SELURUH GARIS MELINTANG DARI GARIS START HINGGA GARIS FINISH, LALU KEMBALI LAGI KE GARIS AWAL TANPA TERSENTUH OLEH TIM PENJAGA. SEMENTARA ITU, TIM PENJAGA BERTUGAS MENGHADANG MEREKA DI SEPANJANG GARIS YANG SUDAH DITENTUKAN.

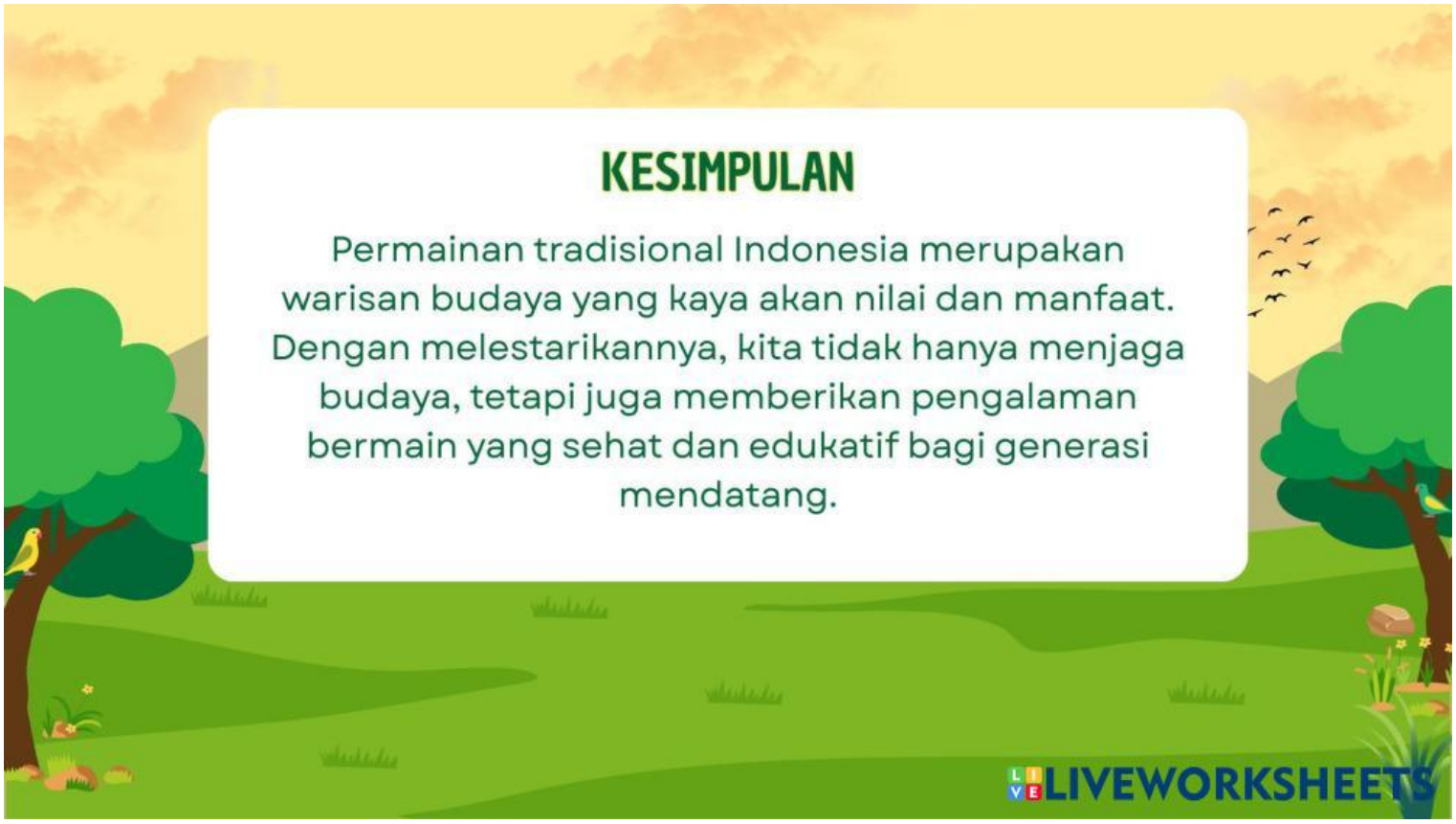
LIVEWORKSHEETS

TEKNIK BERMAIN HADANGAN

UNTUK DAPAT MEMAINKAN HADANGAN DENGAN BAIK, SISWA KELAS 4 SD PERLU MENGUASAI BEBERAPA GERAKAN LOKOMOTOR DAN NON-LOKOMOTOR BERIKUT:

1. BERLARI CEPAT (SPRINT): DIGUNAKAN OLEH PENYERANG UNTUK MENEROBOS PENJAGAAN LAWAN KETIKA ADA CELAH KOSONG.
2. GERAK TIPU (FEINT): GERAKAN MENGECOH LAWAN DENGAN MELIUKKAN BADAN ATAU BERPURA-PURA BERGERAK KE KIRI PADAHAL HENDAK KE KANAN.
3. MELOMPAT DAN BERPALING: UNTUK MENGHINDARI SENTUHAN TANGAN PENJAGA SECARA MENDADAK.
4. GESER SAMPING (SIDESTEP): TEKNIK WAJIB BAGI TIM PENJAGA UNTUK BERGERAK CEPAT KE KANAN DAN KE KIRI DI SEPANJANG GARIS HORIZONTAL TANPA MELEWATI BATAS GARIS TERSEBUT.

LIVEWORKSHEETS


KESIMPULAN
Permainan tradisional Indonesia merupakan warisan budaya yang kaya akan nilai dan manfaat. Dengan melestarikannya, kita tidak hanya menjaga budaya, tetapi juga memberikan pengalaman bermain yang sehat dan edukatif bagi generasi mendatang.
LIVEWORKSHEETS