

# PERMAINAN TRADISIONAL INDONESIA

## PERMAINAN HADANGAN/GOBAK SODOR



## 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

## **MANFAAT PERMAINAN HADANGAN**

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

**'SIKAP YANG HARUS DIMILIKI**

**-SPORTIF, JUJUR, DISIPLIN, KERJA SAMA TEAM**

## ATURAN PERMAINAN HADANGAN

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

### CARA BERMAIN

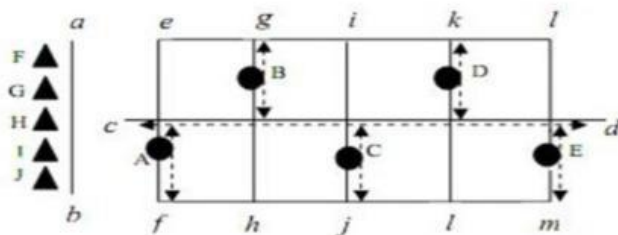
- TENTUKAN TIM
- PENYERANG MULAI BERJALAN/LARI
- PENJAGA MENGHADANG
- JIKA BERHASIL LEWAT → POIN

## 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.



# LAPANGAN HADANGAN/GOBAG 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

## **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, MENAKUI KEKALAHAN DENGAN JABAT TANGAN DAN TIDAK BERBUAT CURANG SAAT BERMAIN.**
- D. RELIGIUS, MEMBUKA DAN MENUTUP KEGIATAN PEMBELAJARAN DENGAN DOA BERSAMA.**

## **KEMITRAAN & LINGKUNGAN PEMBELAJARAN**

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

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

## 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.

## 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.

## 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.