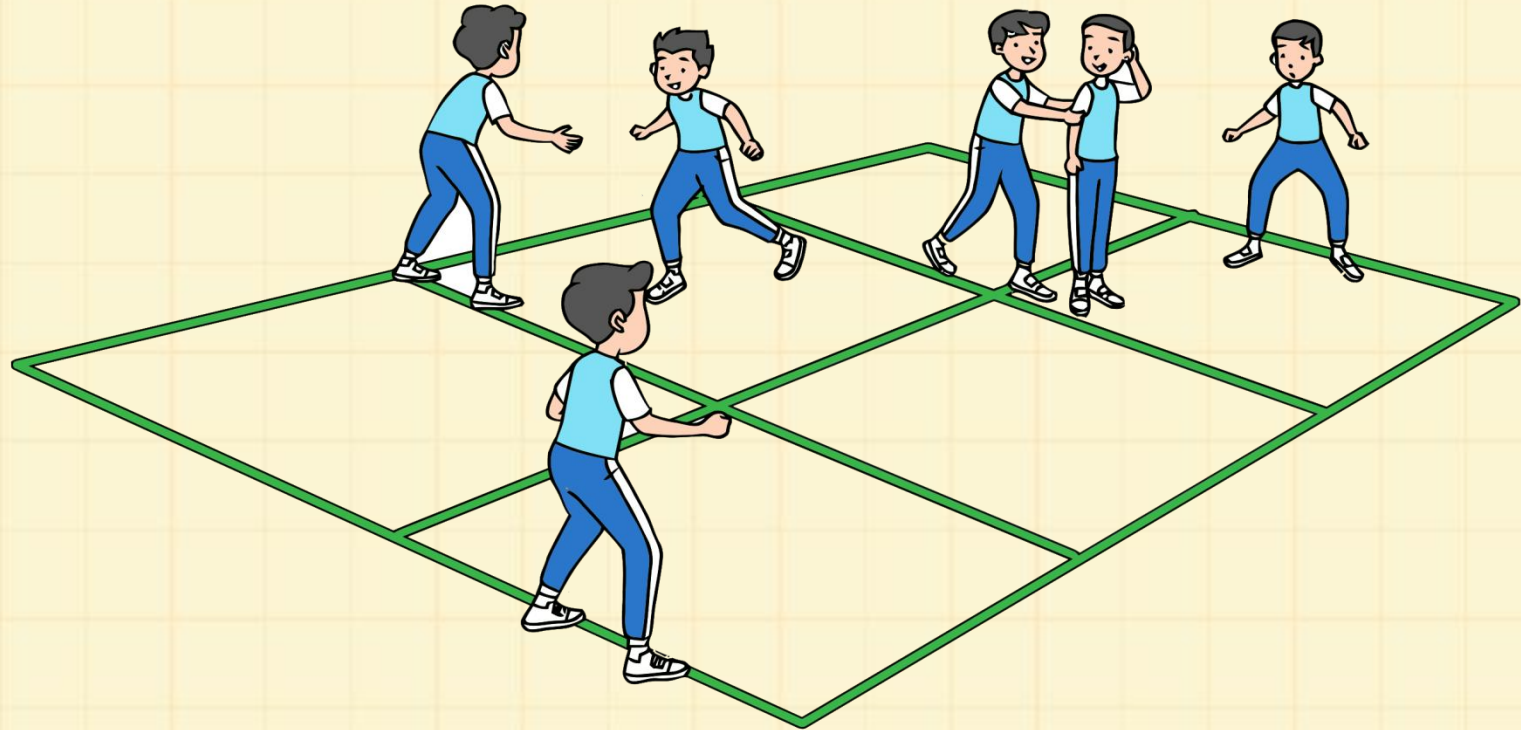




## Tujuan pembelajaran:

- Menunjukkan kemampuan dalam mempraktikkan gerak spesifik permainan gobak sodor.
- Menganalisis fakta, konsep, dan prosedur dalam melakukan gerak spesifik permainan gobak sodor.





## Profil Pelajar Pancasila:

### Mandiri:

- Kesadaran akan diri dan situasi yang dihadapi, yaitu mengendalikan emosi saat bermain.
- Melaksanakan tugas dengan baik.
- Menjaga sportivitas saat bermain.
- Pengaturan diri, yaitu mengatur kegiatan dan beristirahat serta membuat jadwal kegiatan sehari-hari.

### Gotong Royong:

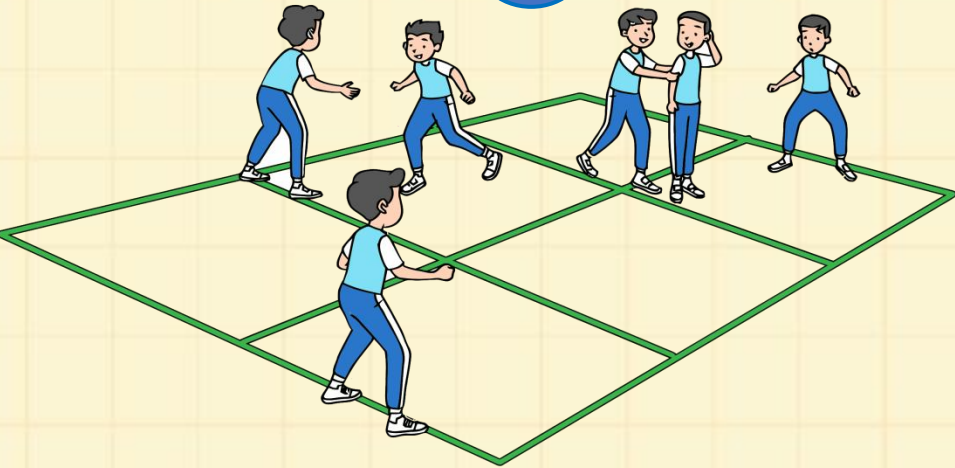
- Berkolaborasi dengan baik, seperti bekerja bersama dengan kelompok saat pembelajaran atau bermain.
- Berbagi dengan baik dan dapat menerapkannya, seperti menggunakan peralatan secara bergantian dan berbagi area berlatih.

# Mencari dan Menemukan Gerak

Mari kita awali dengan kegiatan mencari dan menemukan gerak yang ada dalam permainan tradisional. Amati gambar-gambar berikut.



1



2



3



4

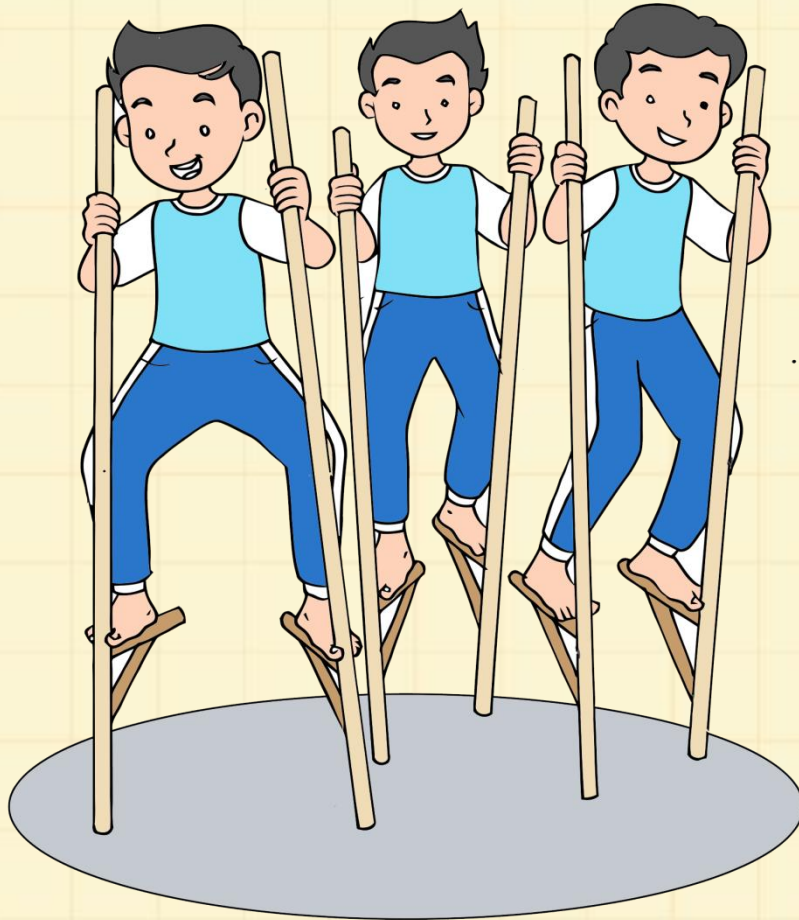


- • •
  - • •
  - • •
  - • •
- Lalu, tulislah gerakan yang ada pada gambar tersebut dan identifikasi jenis gerak dan bagian tubuh yang digunakan. Kemudian, tulis pada buku tugasmu.

## A. Pengertian Olahraga Tradisional Anak Indonesia



© PT PENERBIT ERLANGGA

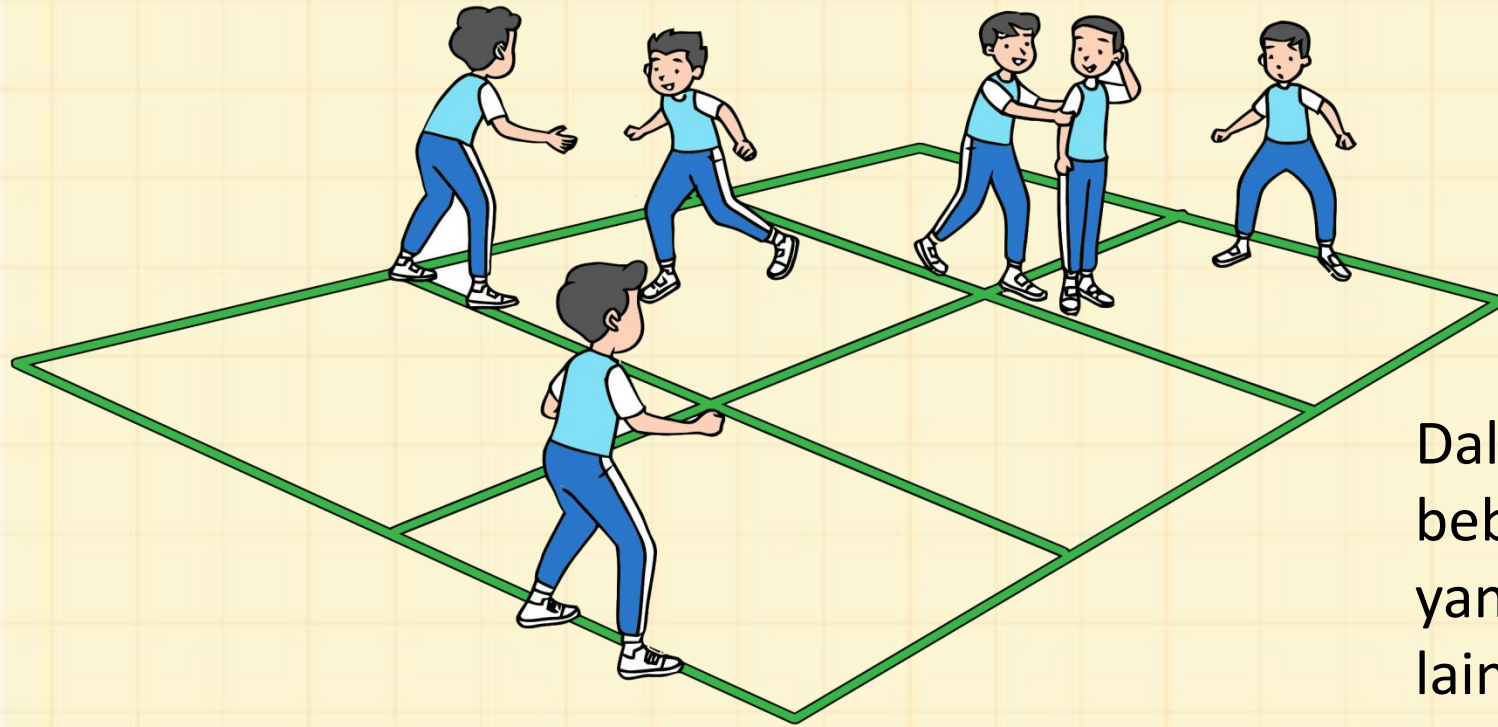


Olahraga tradisional anak Indonesia adalah jenis olahraga yang berasal dari permainan asli anak-anak Indonesia, khususnya permainan anak-anak pada zaman dahulu. Olahraga tradisional merupakan salah satu peninggalan budaya dari nenek moyang kita yang memiliki kemurnian dan corak tradisi pada masing-masing daerah.

permainan engrang



## B. Permainan Gobak Sodor

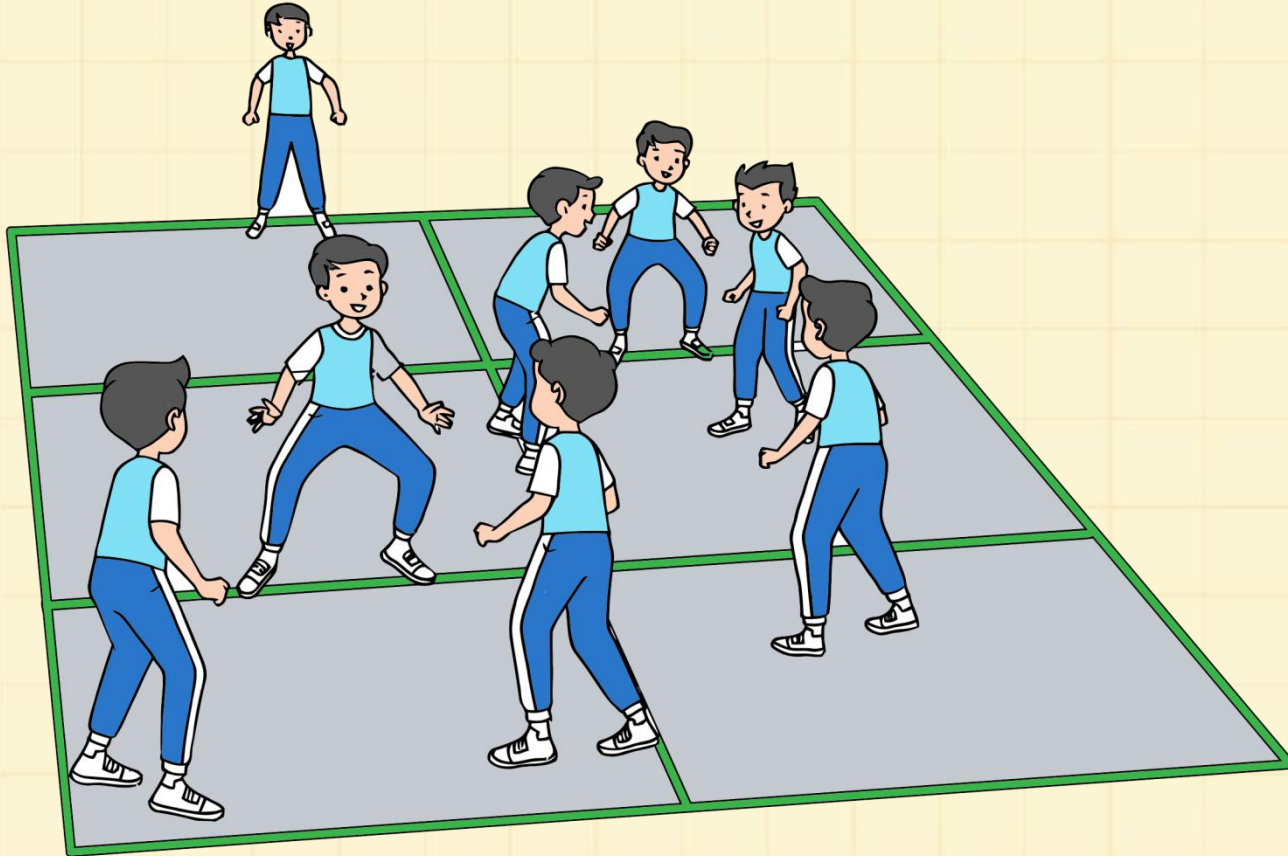


Dalam permainan gobak sodor, ada beberapa keterampilan gerak spesifik yang perlu dikuasai oleh pemain, antara lain gerak mengadang, berlari, dan menyentuh atau mematikan lawan.

permainan gobak sodor



## B. Permainan Gobak Sodor



gerak mengadang

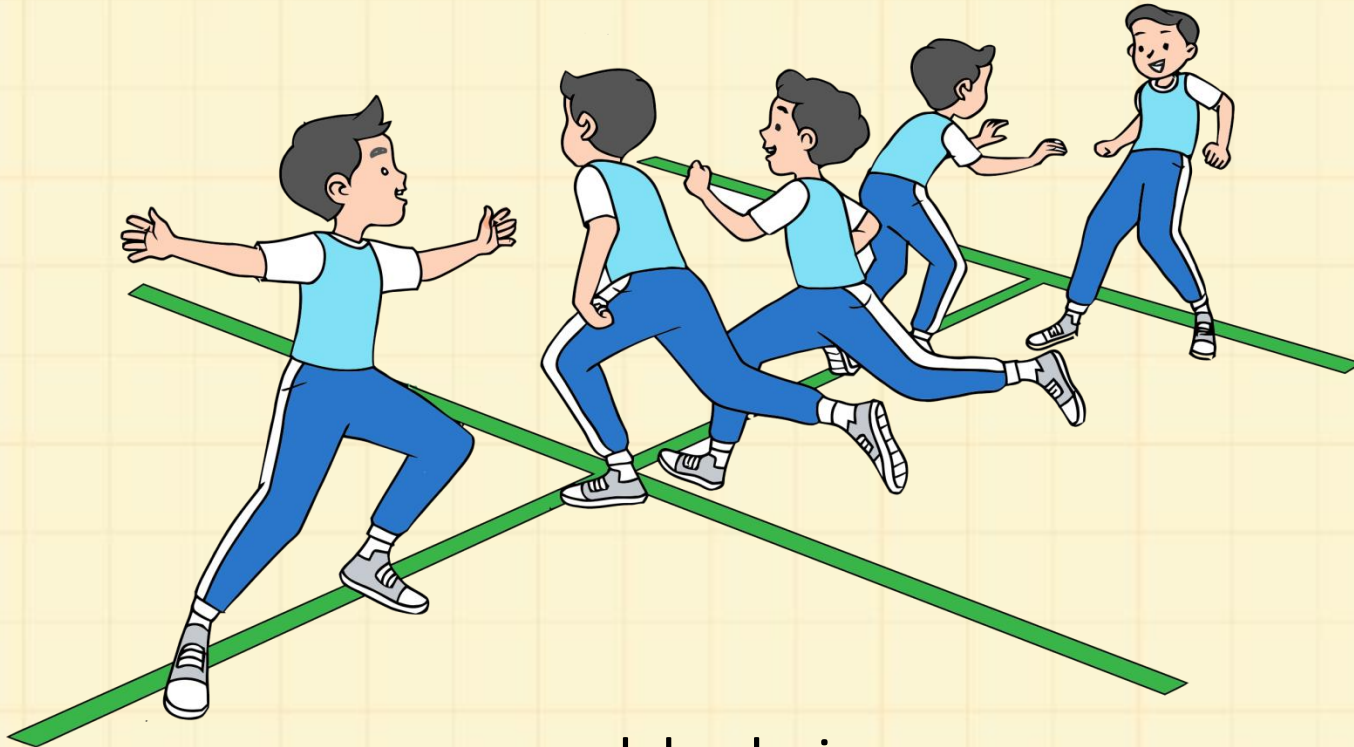
Pada saat bermain gobak sodor, gerak mengadang diperlukan ketika tim penjaga menjaga garis supaya tim penyerang tidak dapat masuk ke petak yang lain. Gerak mengadang dapat dilakukan dengan gerak menyamping yang dilakukan dengan menggeserkan kaki ke kanan dan ke kiri di atas garis pembatas.



## B. Permainan Gobak Sodor



© PT PENERBIT ERLANGGA

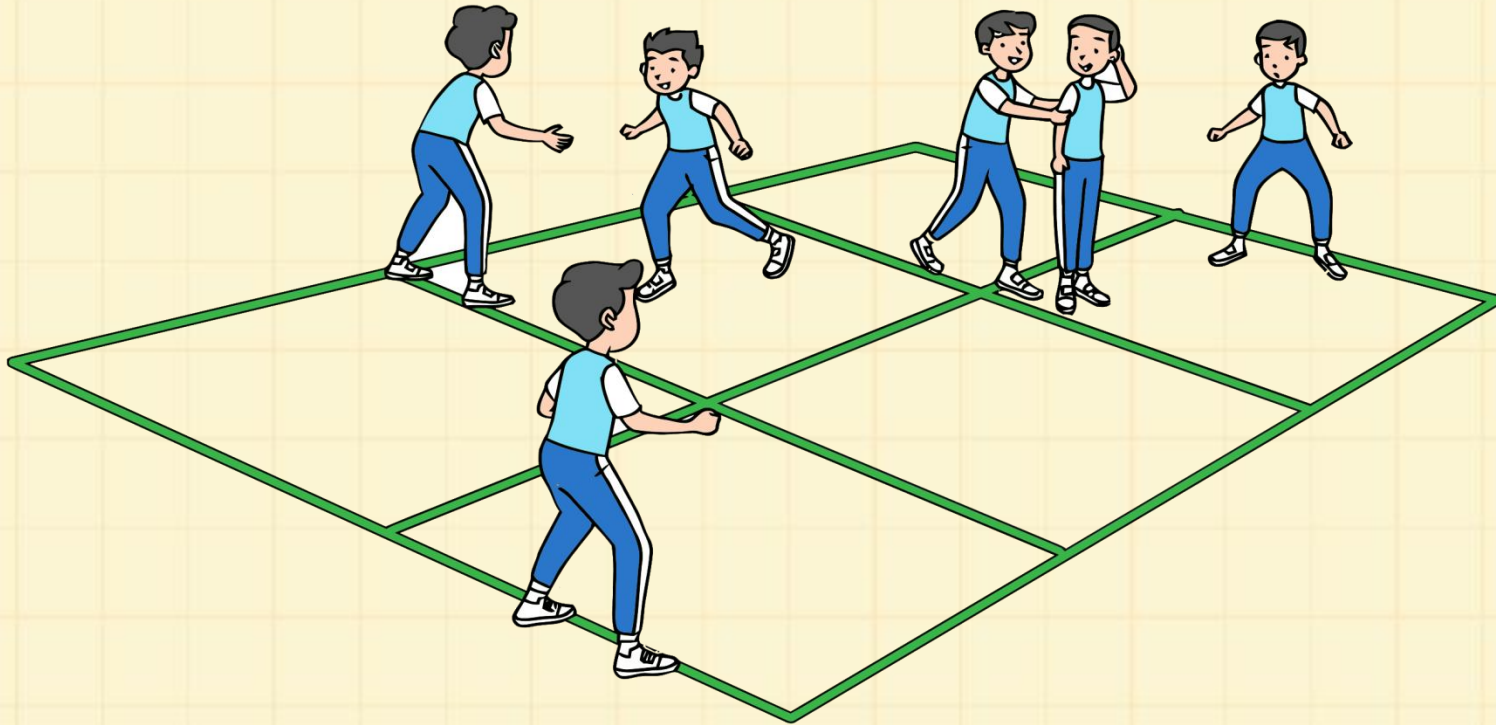


gerak berlari

Gerak berlari dilakukan ketika tim penyerang akan berpindah dari petak satu ke petak lainnya dan menghindari sentuhan penjaga.



## B. Permainan Gobak Sodor

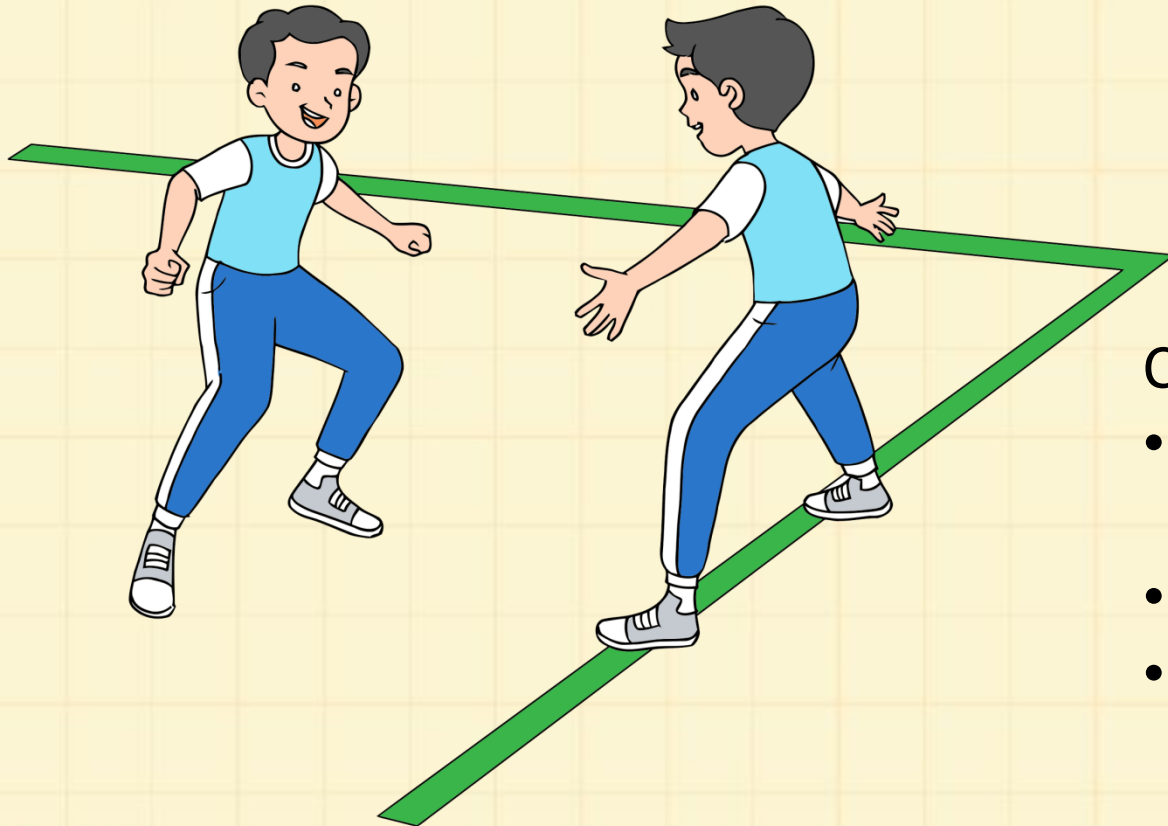


Gerak menyentuh atau mematikan lawan dilakukan ketika tim penjaga akan mematikan lawan. Lingkaran merah pada gambar berikut menunjukkan contoh gerak menyentuh lawan pada saat bermain gobak sodor.

gerak menyentuh atau mematikan lawan



## C. Menganalisis Gerak Spesifik Permainan Gobak Sodor



Cara melakukan gerak mengadang:

- Awali dengan berdiri di atas garis pembatas antarpetak.
- Rentangkan kedua tangan ke samping.
- Gerakkan kaki ke kanan dan ke kiri di atas garis mengikuti gerak lawan yang diadang.

gerak mengadang

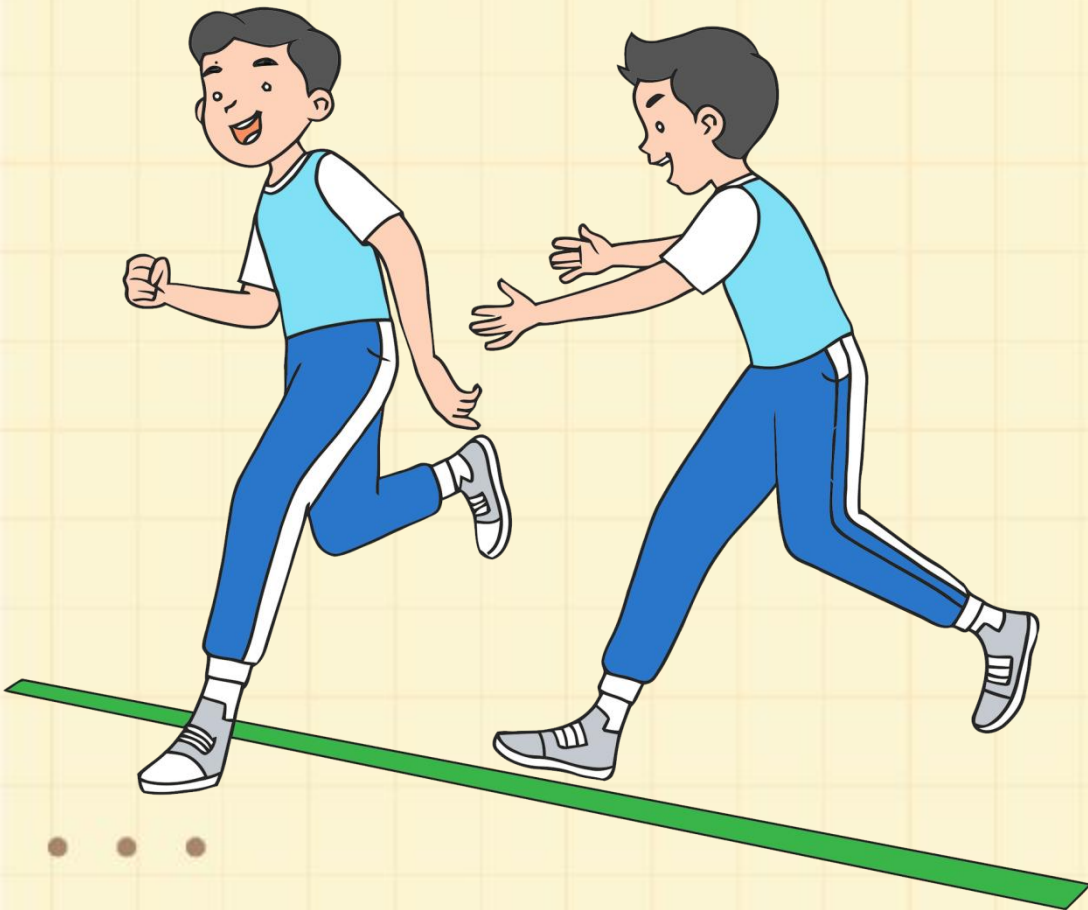


## C. Menganalisis Gerak Spesifik Permainan Gobak Sodor

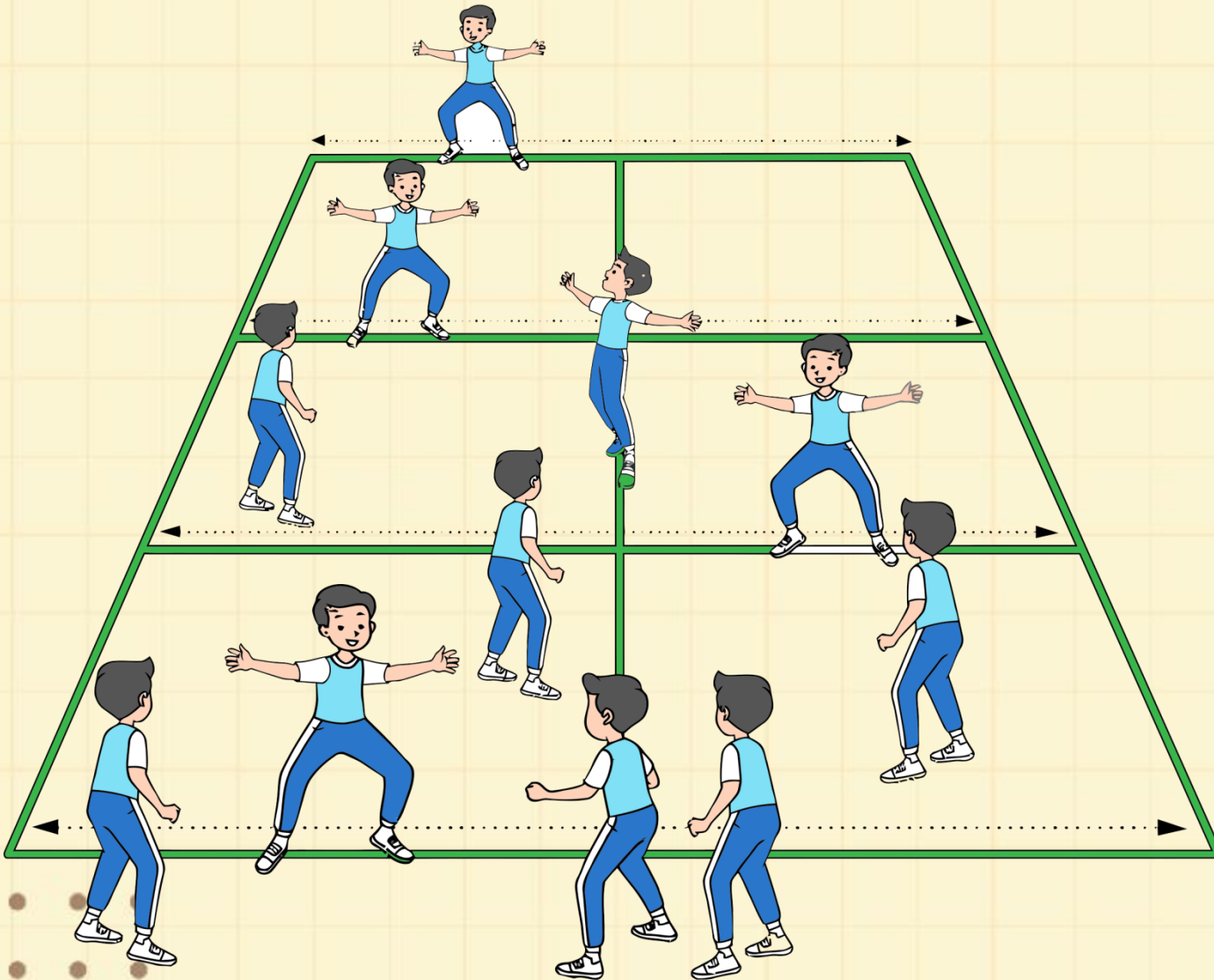


Cara melakukan gerak menyentuh atau mematikan lawan:

- Awali dengan berdiri tegak, kedua kaki menginjak garis pembatas.
- Perhatikan gerak penyerang yang akan melintasi garis yang kalian jaga.
- Bergeraklah mengikuti arah gerak lawan atau penyerang.
- Setelah dekat dengan penyerang, julurkan tangan untuk meraih atau menyentuh bagian tubuh penyerang.
- Saat menyentuh lawan atau penyerang, tubuh diperbolehkan masuk petak, tetapi posisi kedua kaki tetap menginjak garis.



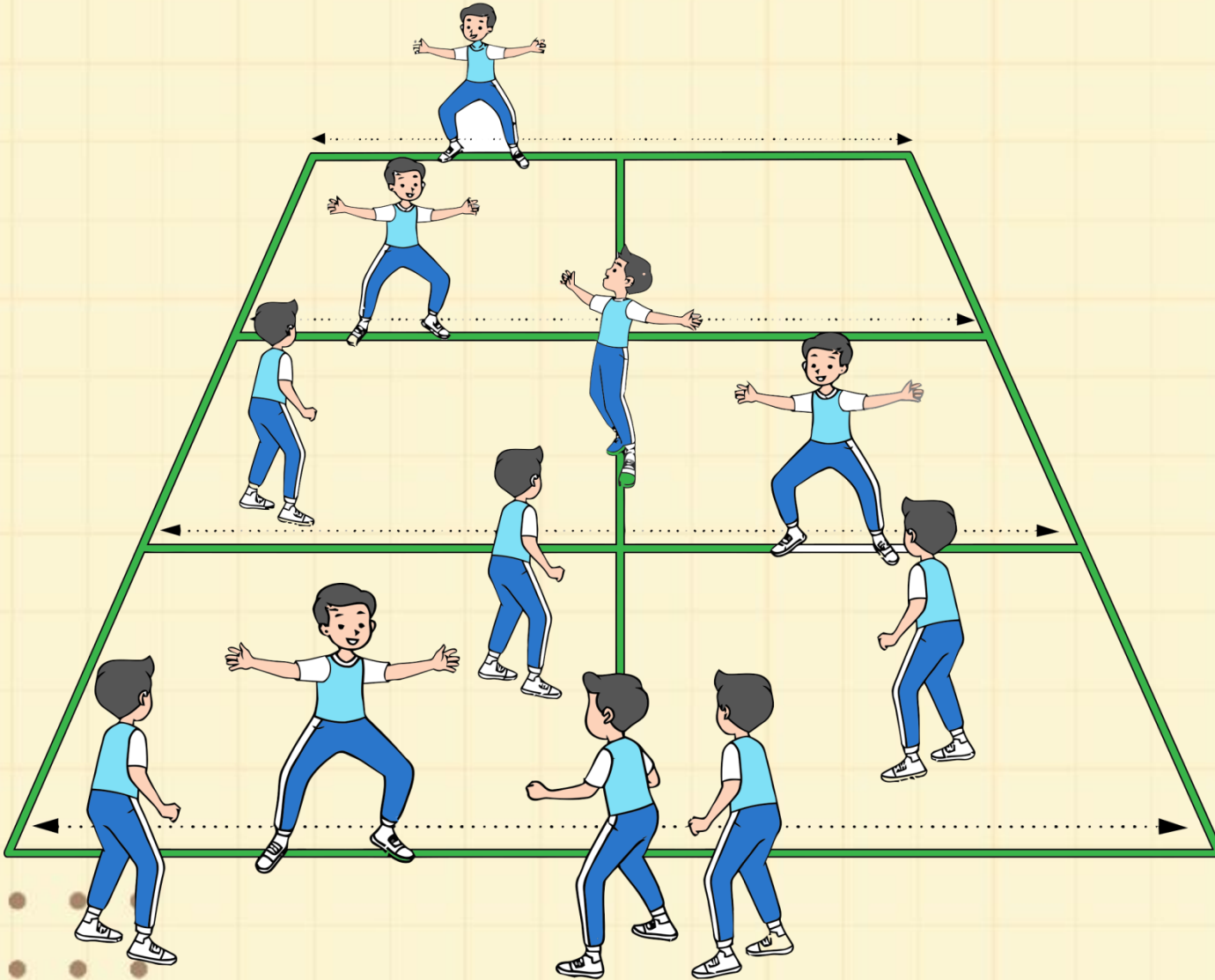
## D. Permainan Gobak Sodor yang Dimodifikasi



Cara melakukan gerak mengadang:

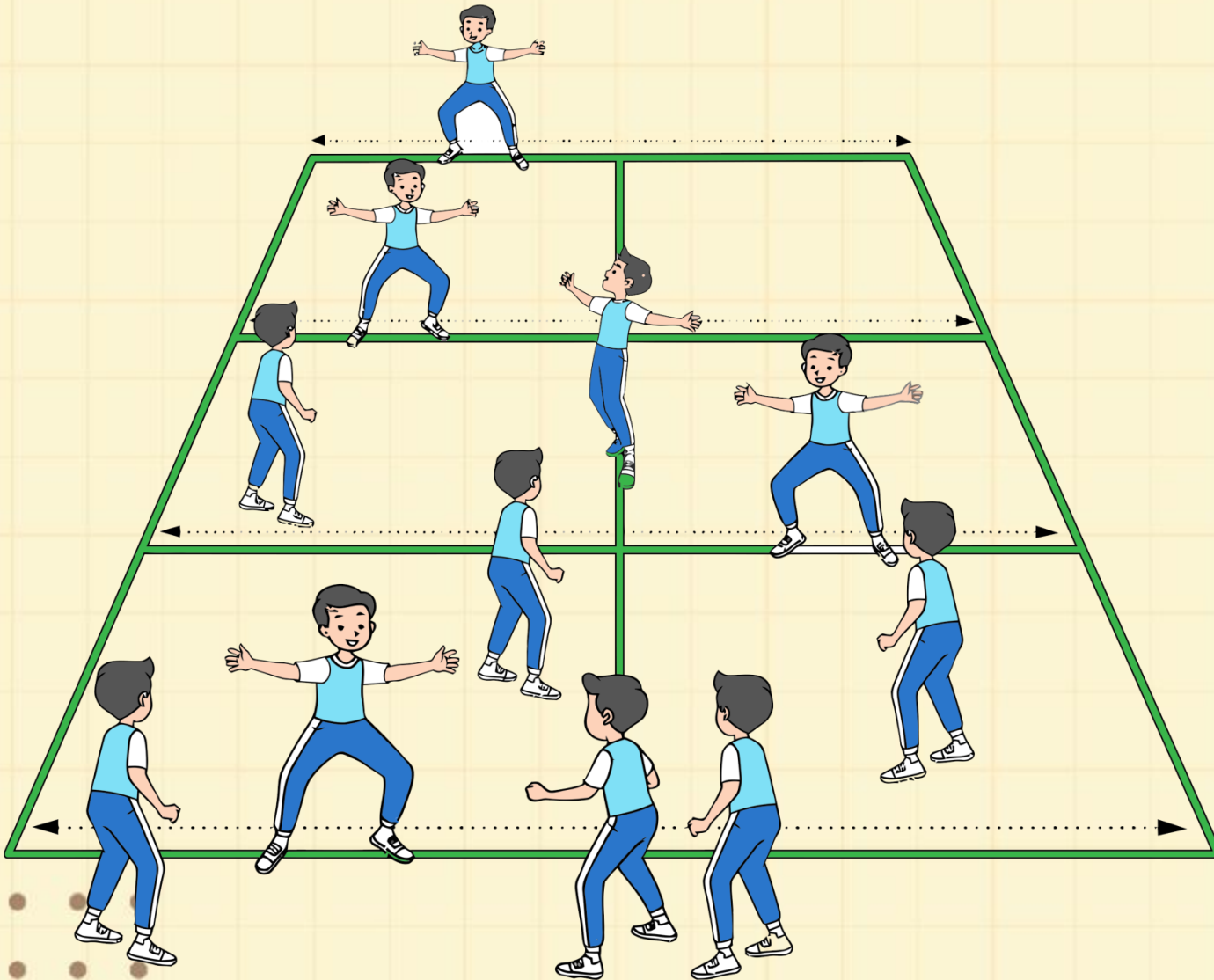
- Pemain dibagi menjadi 2 tim, masing masing tim berjumlah 5 orang.
- Lakukan suit. Tim yang kalah suit bertugas menjadi penjaga atau pengadang garis lapangan.
- Tim penjaga bertugas menjaga garis. Setiap garis dijaga oleh 1 orang (4 orang berjaga di 4 garis horizontal dan 1 orang berjaga di garis vertikal atau garis tengah lapangan).

## D. Permainan Gobak Sodor yang Dimodifikasi



- Tim yang menang suit bertugas menjadi penyerang, berlari menerobos masuk dari petak paling depan ke petak yang lain sampai dapat mengelilingi semua petak.
- Pemain yang berhasil melewati semua petak dari depan sampai belakang tanpa tersentuh oleh tim pengadang atau penjaga akan mendapatkan nilai 1.
- Pemain yang berhasil melewati semua petak dari belakang sampai depan tanpa tersentuh tim penjaga akan mendapatkan nilai 1.

## D. Permainan Gobak Sodor yang Dimodifikasi



- Pemain yang dapat melewati keliling petak dengan selamat akan mendapatkan nilai 2.
- Apabila ada penyerang yang berhasil tersentuh tim penjaga, akan terjadi pertukaran posisi permainan (tim penjaga bertugas menjadi penyerang, sedangkan tim penyerang bertugas menjadi penjaga)/
- Pemenang permainan gobak sodor yang dimodifikasi ditentukan oleh jumlah nilai terbanyak yang diperoleh tim.
- Durasi permainan adalah  $2 \times 15$  menit.