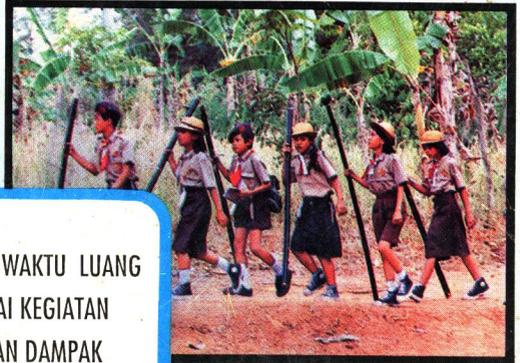




PAKET REKREASI PENDIDIKAN BAGI SISWA SEKOLAH DASAR



MEMANFAATKAN WAKTU LUANG
DENGAN BERBAGAI KEGIATAN
AKAN MEMBERIKAN DAMPAK
POSITIF MENUJU HIDUP SEHAT
DAN SEGAR



5

Direktorat
Budayaan

5

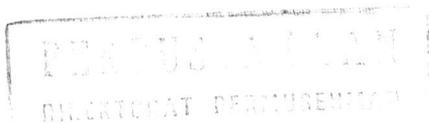
PUSAT KESEGERAN JASMANI DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
JAKARTA 1996

3.72.5
PAK

**Paket
Rekreasi Pendidikan
Bagi Siswa Sekolah Dasar**



**Pusat Kesehatan Jasmani dan Rekreasi
Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
Jakarta 1996**



PERPUSTAKAAN KEMERDEKAAN DITJENKEMKORINDO	
TRG. TERIMA	30-12-99
TRG. GABUT	30-12-99
NO. INDIK	699/99
NO. CLASS	
KOPILKA :	2

PERPUSTAKAAN
DITJENKEMKORINDO
No. U.D. : 314/443
No. S. P. :
No. A. L. : H 26/8-76

KATA PENGANTAR

Kegiatan rekreasi merupakan salah satu kebutuhan bagi setiap orang dan setiap peserta didik dalam usaha memulihkan keseimbangan jasmani dan rohani setelah yang bersangkutan menjalankan tugas maupun melakukan kegiatan belajar sehari-hari. Kebutuhan tersebut dapat dipenuhi melalui berbagai kegiatan yang dapat menimbulkan kegembiraan bagi si pelaku.

Sebagai salah satu upaya peningkatan pembinaan dan pengembangan rekreasi pendidikan, maka diperlukan adanya buku petunjuk, pedoman, buku bacaan, informasi, dan lain-lain tentang rekreasi pendidikan yang dapat digunakan oleh para pembina, guru dan peserta didik dalam melakukan kegiatan rekreasi pendidikan.

Sehubungan dengan hal tersebut, Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, menyusun paket kegiatan tentang rekreasi pendidikan, yang dapat dijadikan sebagai salah satu pegangan bagi para guru dan pembina dalam menerapkan kegiatan rekreasi pendidikan bagi peserta didik di tingkat Sekolah Dasar.

Adapun paket kegiatan ini telah melalui proses uji coba di 9 Propinsi di Indonesia, yaitu Jambi, Sumatera Selatan, Lampung, Jawa Barat, Jawa Tengah, DI Yogyakarta, Jawa Timur, Bali dan Kalimantan Barat.

Kami mengharapkan kiranya paket kegiatan rekreasi pendidikan ini dapat bermanfaat bagi para guru, pembina, dan peserta didik terutama dalam rangka pemanfaatan waktu luangnya secara positif.

Jakarta, Desember 1995

Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi

Kepala,

dr.Suharto , DPH
NIP. 140 051 638

DAFTAR ISI

Halaman

KATA PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	ii
RINGKASAN ISI BUKU.....	iii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
BAB II BENTUK-BENTUK KEGIATAN REKREASI PENDIDIKAN	2
A. Olahraga Rekreasi	2
1. Maraton Mini	2
2. Permainan Empat Penjuru	4
3. Catur Lomba Rekreasi	9
4. Tri Lomba Rekreasi	13
5. Permainan Bola Pantul	17
B. Keterampilan	21
1. Merangkai bunga dari sabun	21
2. Merangkai Bunga Kertas	24
3. Kerajinan Tanah Liat	26
4. Kerajinan Bambu	28
5. Kerajinan Topi Hias	30
C. Kesenian	32
1. Melukis.....	32
2. Seni Menyablon	34
3. Mengarang	36
4. Mengenal Obyek Wisata	38
D. Hidup di Alam Terbuka	40
1. Bongkar Pasang Tenda	40
2. Semaphore	43
3. Tali-temali	45
4. Penjelajahan	47
BAB III PENUTUP	50
KEPUSTAKAAN.....	51

RINGKASAN ISI BUKU

Upaya membentuk peserta didik menjadi manusia yang utuh dilakukan melalui proses belajar mengajar pada jam-jam pelajaran dan diluar jam pelajaran. Rekreasi pendidikan merupakan salah satu alat untuk membantu membina dan mengarahkan peserta didik ke arah yang positif.

Penyusunan paket ini merupakan salah satu upaya di dalam pengisian waktu luang siswa sekolah dasar dengan berbagai kegiatan rekreatif. Paket rekreasi pendidikan ini berisi jenis kegiatan, antara lain :

1. Berbagai jenis permainan/olahraga yang mengandung unsur rekreatif diharapkan dapat membantu dalam peningkatan kesegaran jasmani.
Dari jenis-jenis permainan/olahraga ini siswa dapat melatih ketangkasan, ketepatan, kecepatan, keberanian, kerja sama sesama siswa;
2. Dari berbagai kegiatan yang bersifat keterampilan, diharapkan siswa dapat mengembangkan bakat dan keterampilannya;
3. Melalui berbagai kegiatan yang bersifat kesenian diharapkan siswa dapat mengembangkan bakat seninya. Hal yang didapat dari kegiatan ini ialah bertambahnya wawasan siswa tentang seni dan budaya;
4. Berbagai kegiatan yang bersifat alami diharapkan dapat membantu mengarahkan siswa cinta pada lingkungan hidup dan mencintai tanah air serta mengagungkan ciptaan Tuhan Yang Maha Esa. Dari kegiatan ini siswa juga dilatih dalam hal keberanian, daya tahan, ketepatan, kreativitas,serta kecerdasan.

Rincian menyeluruh jenis kegiatan dapat dilihat pada isi paket rekreasi pendidikan ini. Paket rekreasi pendidikan ini diharapkan dapat dipakai sebagai bahan pegangan para guru/pembina dalam pengembangan rekreasi pendidikan di sekolah dan luar sekolah.

BAB I

PENDAHULUAN

Pada dasarnya dalam kehidupan suatu bangsa, faktor pendidikan mempunyai peranan yang sangat penting untuk menjamin perkembangan dan kelangsungan hidup bangsa tersebut.

Pendidikan adalah suatu usaha sadar dalam menyiapkan peserta didik melalui kegiatan, bimbingan, pengajaran, dan pelatihan bagi kehidupan dimasa yang akan datang. Hal ini merupakan tanggung jawab bersama antara pemerintah, anggota masyarakat, dan orang tua. Untuk mencapai keberhasilan ini, perlu dukungan dan partisipasi aktif yang bersifat terus menerus dari semua pihak.

Peserta didik, khususnya siswa sekolah dasar sebagai generasi penerus cita-cita perjuangan bangsa, perlu dibina dan diarahkan dalam pemanfaatan waktu luangnya kearah yang bermanfaat. Pengisian waktu luang dalam masa liburan sekolah harus dapat dimanfaatkan dengan sebaik – baiknya oleh orang tua murid.

Karena tidak semua orang tua dapat memanfaatkan dengan baik, maka salah satu kegiatan yang positif bagi siswa-siswa sekolah dasar adalah rekreasi yang bersifat perseorangan atau kelompok.

Dalam usaha membentuk peserta didik yang berbudi luhur, cerdas, dan terampil kegiatan rekreasi yang tepat dan terarah akan memberikan manfaat yang sangat besar. Pengarahan rekreasi melalui bentuk-bentuk kegiatan yang sesuai dengan tingkat kemampuan dan usia mempunyai dampak yang positif bagi pelakunya.

Sebagaimana kita ketahui, proses belajar mengajar yang dilakukan pada jam-jam pelajaran di sekolah dipandang belum cukup untuk pencapaian tujuan tersebut.

Dengan mengingat hal tersebut diatas, kegiatan proses belajar mengajar perlu ditunjang dengan berbagai kegiatan rekreasi untuk memanfaatkan dan mengisi waktu luang, terutama pada masa liburan sekolah.

BAB II

BENTUK-BENTUK KEGIATAN REKREASI PENDIDIKAN

A. Olahraga Rekreasi

1. Maraton Mini



Maraton Mini adalah kegiatan lari maraton yang dilakukan dalam jarak tempuh lebih pendek. Kegiatan ini dilaksanakan untuk menampung dan memberi kesempatan kepada penggemar olahraga lari pada tingkat pemula atau anak-anak pada umumnya dan anak-anak usia sekolah dasar khususnya.

Tujuan kegiatan ini secara umum ialah untuk meningkatkan kesegaran jasmani dikalangan siswa.

a. Perlengkapan

- 1) Nomor dada
- 2) Peluit
- 3) Pencatat waktu
- 4) Bendera start
- 5) Tanda-tanda lintasan lari
- 6) Perlengkapan P3K

b. Peserta

Lomba ini dapat diikuti oleh peserta putra atau putri secara perseorangan maupun beregu.

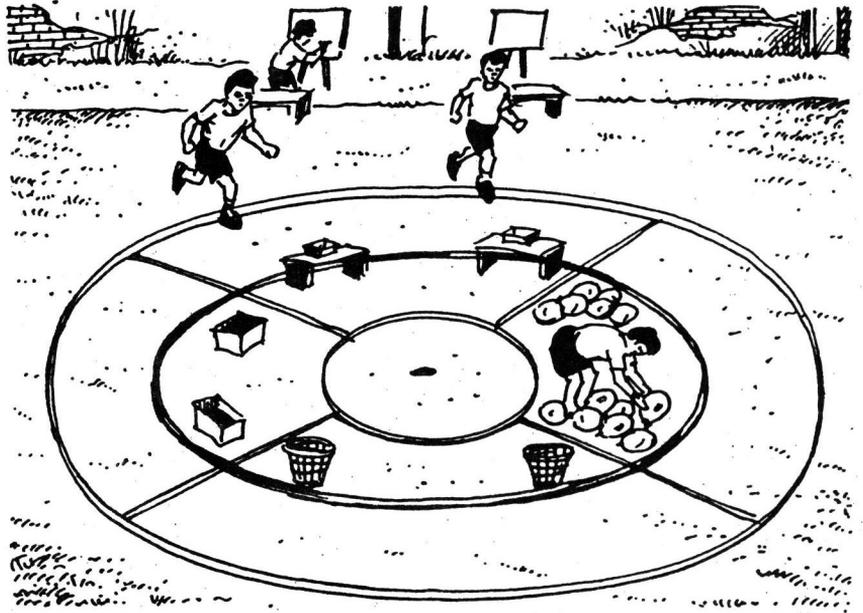
c. Pelaksanaan

- 1) Sebelum pelaksanaan dimulai, panitia memberikan pengarahan kepada peserta.
- 2) Peserta hendaknya berpakaian olahraga.
- 3) Jarak tempuh 3 km untuk putra dan 2 km untuk putri.
- 4) Di dalam perjalanan peserta tidak boleh mengganggu peserta lainnya.

d. Penilaian

- 1) Pemenang adalah peserta yang masuk garis finish dengan waktu tercepat.
- 2) Untuk beregu, pemenang dihitung dari jumlah total waktu yang paling sedikit dan keutuhan regu.

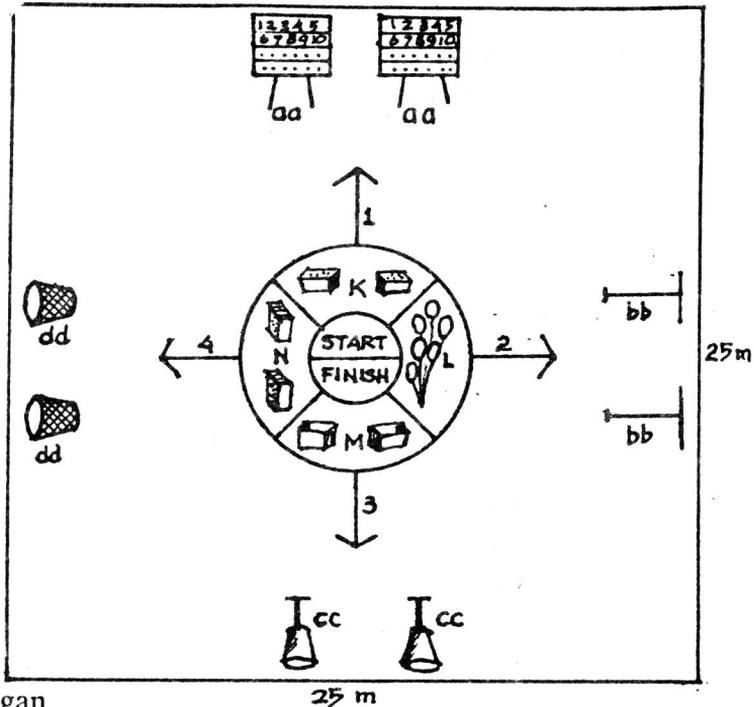
2. Permainan Empat Penjuru



Permainan ini merupakan permainan yang dilaksanakan secara berantai dari titik pusat lingkaran menuju keempat penjuru yang terdapat disekitar luar lingkaran. Permainan ini bertujuan untuk melatih siswa dalam kerja sama, keterampilan, kecepatan, kelincahan, pengembangan kreativitas. Untuk lebih meriah permainan ini dapat dilombakan antar siswa atau sekolah.

a. Perlengkapan

1) Lapangan



Keterangan

Panjang 25 meter

Lebar 25 meter

A = lingkaran kecil dengan diameter 3 meter

B = lingkaran besar dengan diameter 6 meter

K = kotak atau dus berisi guntingan kertas yang bertuliskan angka 1 sampai dengan 20 (dua set dengan dua macam warna).

L = tempat meletakkan balon

M = kotak berisi bola tenis

N = kotak berisi kantong plastik yang dalamnya diisi air, satu kotak berisi 8 buah

- aa = papan tulis atau karton manila untuk menempelkan angka-angka
- bb = tiang bambu atau kayu berpalang untuk mengikat balon, tinggi 125 cm
- cc = kotak atau keranjang yang digantungkan di tiang untuk melempar bola, tinggi 125 cm
- dd = ember plastik untuk menampung air dari kantung plastik

2) Peralatan

- a) kotak atau dus
- b) 2 buah ember plastik
- c) 2 buah keranjang
- d) 2 buah tiang berpalang 150 cm (25 cm ditanam di tanah)
- e) 2 buah kotak untuk tempat bola, satu kotak berisi 20 bola
- f) 2 buah kotak untuk tempat kantung plastik berisi air, satu kotak berisi 8 kantung plastik berisi air.
- g) 2 papan tulis atau kertas karton manila untuk menempelkan angka-angka.
- h) 20 buah balon (usahakan 2 warna)
- i) 16 buah kantung plastik ukuran 2 kg
- j) 40 buah bola tenis atau bola yang dibuat dari tanah liat terbungkus kertas
- k) lem
- l) benang
- m) kapur
- n) peluit

b. Peserta

Tiap regu terdiri atas empat orang putra, putri atau campuran.

c. Pelaksanaan

- 1) Dua kelompok regu yang akan berlomba berdiri di belakang garis start di dalam lingkaran kecil.

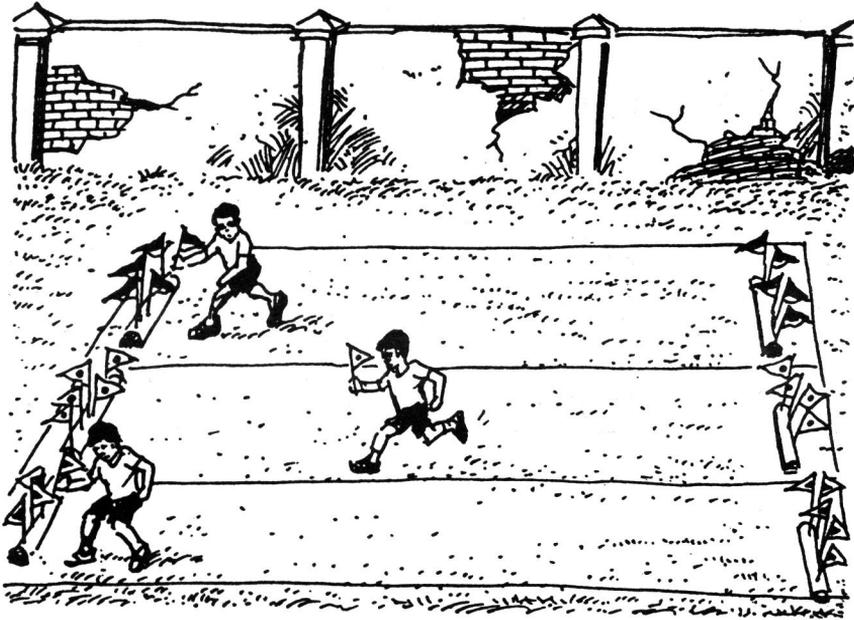
- 2) Bila ada aba-aba mulai, tiap anggota regu berlari menuju kotak angka-angka (K).
- 3) Setiba di (K), angka-angka diambil oleh setiap anggota regu, tiap anggota regu hanya boleh mengambil lima angka.
- 4) Angka yang diambil diberi lem dan dibawa lari menuju aa, kemudian ditempelkan dipapan atau karton manila secara berurutan 1 - 20.
- 5) Jika angka-angka telah tersusun semua, tiap anggota regu menuju tahap kedua (L).
- 6) Tiba di (L), balon diambil oleh setiap anggota regu (tiap regu satu warna), kemudian dibawa lari menuju tiang berpaling bb.
- 7) Setiba di bb, balon diikat pada tiang berpaling.
- 8) Jika telah selesai, tiap anggota regu menuju tahap ketiga (M).
- 9) Setiba di (M), bola diambil dan dilemparkan ke dalam keranjang cc.
- 10) Jika telah selesai, tiap anggota regu menuju tahap keempat (N).
- 11) Setiba di (N), kantung plastik berisi air diambil dan dibawa menuju (dd), kantung plastik dipecahkan, airnya dimasukkan ke dalam ember.
- 12) Jika telah selesai, tiap anggota regu berlari menuju finish didalam lingkaran kecil.
- 13) Pelanggaran terjadi apabila anggota
 - a) mengambil atau menempelkan angka regu lainnya;
 - b) mengambil atau mengikat balon regu lainnya;
 - c) mengambil atau memasukkan bola regu lainnya;
 - d) mengambil atau memecah dan mengisi ember regu lainnya;
 - e) mengganggu peserta lainnya.

d. Penilaian

Regu yang terlebih dahulu selesai dan tiba digaris finish dinyatakan sebagai pemenang dengan ketentuan sebagai berikut

- 1) Anggota regu lengkap.
- 2) Hasil tiap tahapan benar semua.

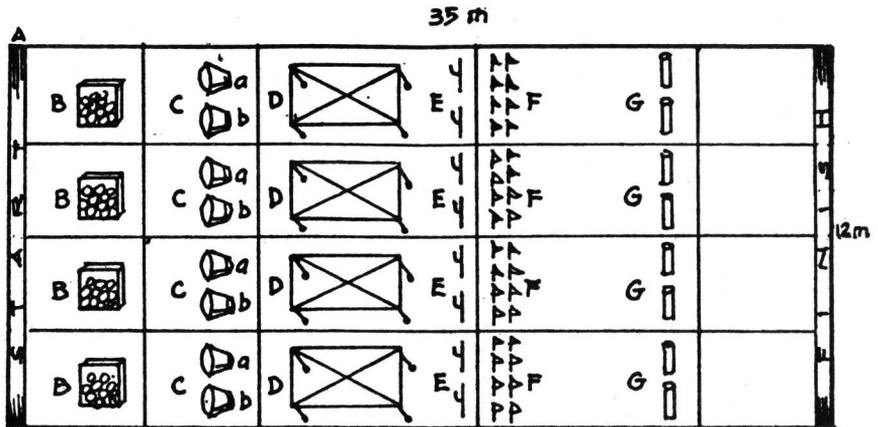
3. Catur Lomba Rekreasi



Catur lomba rekreasi merupakan rangkaian olahraga rekreasi yang bersifat rekreatif. Kegiatan ini terdiri atas empat tahapan. Tiap tahapan mengandung unsur yang dapat membantu peningkatan kesegaran jasmani. Kegiatan ini dapat dilaksanakan dilapangan terbuka atau dalam ruangan tertutup. Jika dilaksanakan di lapangan tertutup, hendaknya ukuran lapangan disesuaikan dengan keadaan setempat. Manfaat yang didapat dari kegiatan ini ialah melatih kerja sama, keterampilan, kecepatan, dan kelenturan tubuh serta kelincahan.

a. Perlengkapan

1) Lapangan



Keterangan

Panjang lapangan 35 meter

Lebar lapangan 12 meter

A = garis start

B = tempat bola

C = tempat pengumpulan bola

D = tempat penerobosan

E = tempat penyimpanan dan pengaitan keranjang bola

F = tempat bendera

G = tempat penancapan bendera

H = garis finish

i = garis batas tahapan

a,b = keranjang bola

2) Peralatan

- a) 4 buah kotak/dus untuk tempat bola
- b) 8 buah keranjang bola
- c) 48 buah tenis atau bola yang terbuat dari kertas koran yang berisi dengan tanah liat (ukuran bola tenis)
- d) 8 buah tiang bambu ukuran 180 cm
- e) 32 buah bendera kecil yang terbuat dari kertas
- f) 8 buah pelepah pisang untuk penancapan bendera
- g) tali rafia
- h) kapur
- i) tempat penerobosan yang terbuat dari kayu dan tali (tinggi dari tanah 60 cm) sebanyak 4 buah

b. Peserta

Tiap regu terdiri atas dua orang putra, putri atau campuran.

c. Pelaksanaan

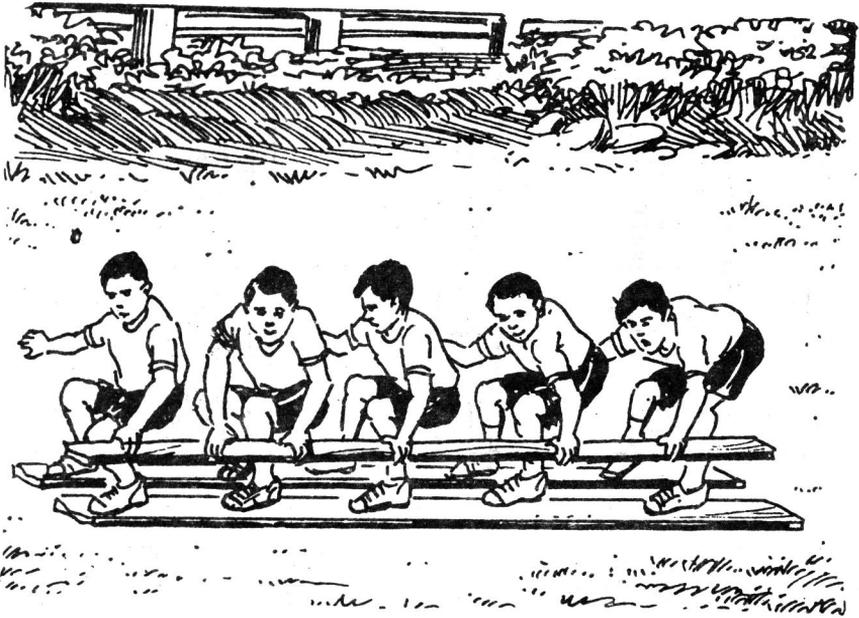
- 1) Tiap regu menempati posisinya masing - masing dibelakang garis start.
- 2) Bila ada aba-aba mulai, tiap regu berlari, satu orang menuju B dan yang satu orang lagi ke C.
- 3) Orang yang ada di B mengambil bola dan melempar atau mengoper kepada temannya yang berada di C.
- 4) Orang yang berada di C menerima bola dan memasukkannya ke dalam keranjang a dan b masing-masing 6 buah.
- 5) Setelah selesai, keranjang dibawa lari dengan terlebih dahulu menerobos rintangan.
- 6) Setiba di E, keranjang dikaitkan di tempat/tiang yang telah disediakan.
- 7) Setelah selesai, kedua pelari menuju F.
- 8) Setiba di F, setiap orang memindahkan 4 buah bendera keG

- 9) Setelah selesai, kedua pelari berlari menuju garis finish H.
- 10) Ketentuan lain:
 - a) Bola harus ada didalam keranjang bila terjatuh harus dimasukkan kembali.
 - b) Peserta tidak boleh membawa keranjang atau bendera yang bukan miliknya.

d. Penilaian .

Regu yang terlebih dahulu selesai dan tiba digaris finish dinyatakan sebagai pemenang.

4. Trilomba Rekreasi.

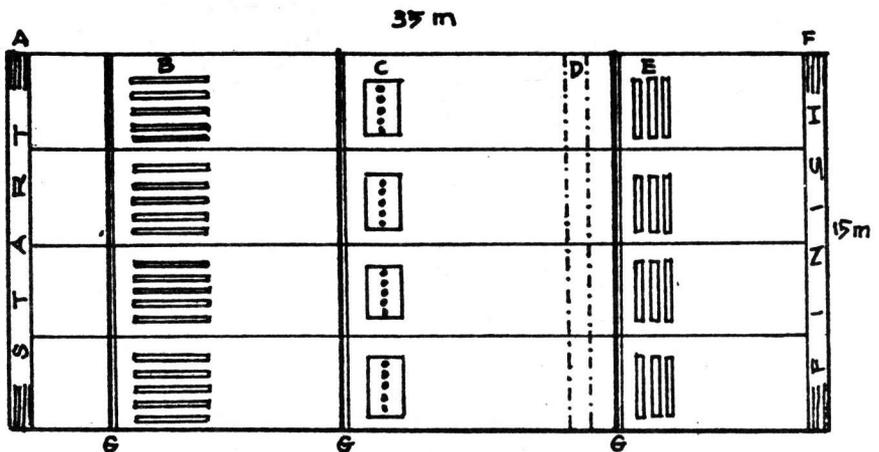


Trilomba rekreasi merupakan olahraga rekreasi yang terdiri atas tiga tahapan yang dilakukan secara berantai. Tiap tahapan mengandung unsur yang dapat membantu peningkatan kesegaran jasmani. Kegiatan ini bersifat rekreatif karena dapat dilombakan antarsiswa dalam pengisian waktu luangnya, baik di tempat terbuka maupun ditempat tertutup. Jika dilaksanakan di tempat tertutup, hendaknya ukuran lapangan disesuaikan dengan keadaan setempat.

Manfaat dari kegiatan ini ialah melatih kecepatan, kelincahan, keterampilan, dan pemupukan kerja sama.

a. Perlengkapan

1) Lapangan



Keterangan :

Panjang lapangan 35 meter

Lebar lapangan 15 meter

A = garis start 10 cm

B = tempat tongkat

C = tempat gelas/mangkok berisi air

D = tali untuk rintangan (tinggi dari tanah 1 meter)

E = tempat papan

F = garis finish

g = garis batas tahap 1, 2, dan 3

2) Peralatan

- 20 buah tongkat kayu atau bambu ukuran panjang 1 meter, berdiameter 2,5 cm
- 20 buah mangkok plastik yang diisi air

- c) 12 buah papan panjangnya 2,5 meter, lebar 8 cm, tebal 1,5 cm
- d) kapur
- e) tali rafia
- f) peluit

b. Peserta

Tiap regu terdiri atas lima putra, putri, atau campuran.

c. Pelaksanaan

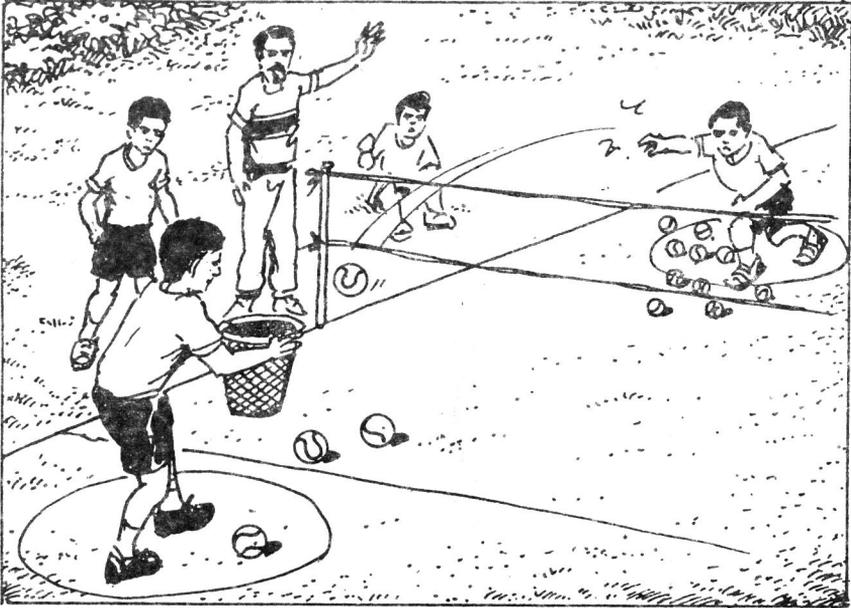
- 1) Tiap regu menempati posisi masing-masing di belakang garis start A.
- 2) Bila ada aba-aba mulai, setiap anggota regu berlari menuju tahap pertama B.
- 3) Setiba di B, tongkat diambil, setiap orang satu tongkat.
- 4) Salah satu ujung tongkat diletakkan pada salah satu jari tangan dalam posisi berdiri, kemudian berlari/jalan menuju G.
- 5) Setiba di C, tongkat diletakkan, kemudian mangkok yang sudah berisi air diambil, setiap orang satu dan diletakkan di atas kepala, kemudian berjalan atau berlari menuju E dengan melewati rintangan D.
- 6) Setiba di E, semua anggota regu naik ke atas papan kedua dengan kaki kiri, dan papan ketiga dengan kaki kanan yang kesemuanya menghadap satu arah.
- 7) Papan pertama dipindahkan bersama-sama ke samping papan ketiga melewati atas kepala, begitu seterusnya papan kedua dipindahkan ke samping papan terakhir hingga sampai ke garis finish.
- 8) Ketentuan :
 - a) Jika tongkat atau mangkuk jatuh ketanah, peserta harus memungutnya dan melanjutkan permainan.
 - b) Pada waktu memindahkan papan, kedua kaki tidak boleh menyentuh tanah.



d. Penilaian

Regu yang terlebih dahulu selesai dan tiba di garis finish dinyatakan sebagai pemenangnya dengan mempertimbangkan hasil tiap tahapan.

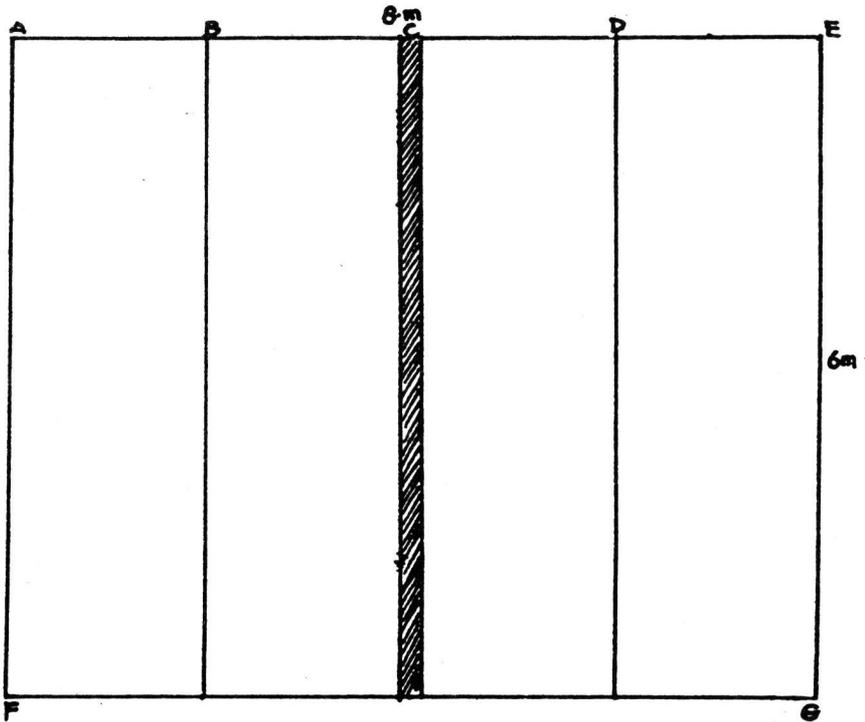
5. Permainan Bola Pantul



Permainan ini pada dasarnya dapat memberikan kegembiraan bagi anak-anak. Maksud lain dari permainan ini ialah untuk melatih kerja sama, melatih ketepatan dalam melempar dan menangkap bola. Unsur-unsur tersebut dapat terlihat dari bagaimana cara melempar bola dengan tepat kearah ember yang dipegang oleh penangkap. Begitupun dengan penangkap, ia berusaha menempatkan ember dari arah datangnya bola.

a. Perlengkapan

1) Lapangan



Keterangan gambar :

B. garis batas lemparan

G. palang kayu, tinggi 1 meter

D. garis batas tangkapan

panjang lapangan (A-E) = 8 meter

lebar lapangan (E-G) = 6 meter

2) Peralatan

- a) Bola kecil (bola tenis, bola tenis meja, bola kasti)
- b) Ember plastik
- c) Tali rafia
- d) Pencatat waktu
- e) Peluit

b. Peserta

- 1) Peserta terdiri atas regu putri,putra,atau campuran.
- 2) Tiap regu terdiri atas dua orang.

c. Pelaksanaan

- 1) Tiap-tiap kelompok diberikan 20 buah bola.
- 2) Pelempar bola menempati posisi di belakang garis batas lemparan, begitu juga penangkap bola menempati posisi di belakang garis batas tangkapan.
- 3) Setelah ada aba-aba (bunyi peluit), pelempar mulai melemparkan bola satu per satu ke arah penangkap dengan cara memantulkan bola terlebih dahulu dan melewati batas palang kayu.
- 4) Penangkap dengan memegang ember berusaha memasukkan bola ke dalam ember, tanpa melewati garis batas tangkapan.
- 5) Setelah wasit memberikan aba-aba selesai (bunyi peluit) peserta segera menghentikan lemparan.

d. Wasit

Permainan ini dipimpin oleh dua orang wasit.

Wasit I: sebagai timer sekaligus pemberi aba-aba.

Wasit II: sebagai pengawas dan pencatat hasil

e. Waktu

Waktu yang diberikan untuk setiap regu ialah 30 detik.

f. Pelanggaran

Bola di anggap mati (tidak di hitung masuk) apabila

- 1) pelempar/penangkap melewati garis batas;
- 2) bola memantul lebih dari satu kali;
- 3) bola tidak melewati palang kayu.

g. Penilaian

Pemenang permainan ini ialah kelompok yang berhasil memasukkan bola terbanyak ke dalam ember.

B. Keterampilan

1. Merangkai Bunga dari Sabun



Merangkai bunga dari sabun ialah kegiatan yang dapat di lakukan sebagai pengisi waktu luang. Kegiatan ini perlu di kembangkan di kalangan anak, terutama bagi mereka yang masih duduk di bangku sekolah dasar karena sangat bermanfaat untuk penyaluran bakat, minat, dan pengembangan imajinasi. Agar lebih menarik dan meriah kegiatan ini dapat di lombakan antar siswa.

a. Perlengkapan

Perlengkapan yang dibutuhkan dalam kegiatan ini, antara lain ialah

- 1) sabun mandi yang belum dipakai

- 2) pita berwarna
- 3) putik bunga
- 4) jarum pentul
- 5) kertas krep
- 6) kawat kecil
- 7) gunting
- 8) pisau
- 9) alat-alat perlengkapan lain yang sesuai dengan kebutuhan

b. Peserta

Peserta terdiri atas perseorangan putri.

c. Waktu

Waktu yang disediakan untuk setiap peserta ialah 90 menit.

d. Pelaksanaan

Apabila diperlombakan di antara siswa, kegiatan merangkai bunga dari sabun ini dapat dilaksanakan dengan ketentuan sebagai berikut.

- 1) Sediakan sabun mandi yang belum di pakai
- 2) Tancapkan jarum-jarum pentul secara melingkar berjarak 0,5 cm di sisi atas sabun sehingga membentuk jajaran begitu pula pada sisi bawah.
- 3) Setelah itu, lingkaran pita berwarna secara bergantian atas bawah di sekeliling sabun sehingga sabun tertutup seluruhnya.
- 4) Setelah sabun tertutup seluruhnya pada bagian atas, sabun diberi hiasan putik bunga.
- 5) Kemudian, lilitkan kertas krep warna pada kawat kecil, lalu lingkarkan kawat tersebut pada bagian atas sabun hingga terbentuk rangkaian bunga yang diinginkan.
- 6) Peserta diberi kebebasan untuk menciptakan bentuk rangkaian bunga dari sabun tersebut menurut kreativitas masing-masing.

e. Penilaian

Penilaian bagi pemenang meliputi

- 1) kreativitas,
- 2) keindahan,
- 3) kerapihan,
- 4) kebersihan,dan
- 5) dari segi lain.

2. Merangkai Bunga Kertas



Salah satu bentuk pengembangan kreativitas bagi para siswa ialah kegiatan membuat bunga kertas. Kegiatan membuat bunga kertas ini merupakan salah satu bentuk kegiatan rekreasi pendidikan sebagai pengisi waktu luang, yang dapat dilaksanakan pada saat hari efektif belajar atau di luar hari/waktu belajar. Kegiatan ini dapat dilakukan di dalam atau di luar ruangan.

Agar lebih meriah dan semangat kegiatan ini dapat dilombakan, baik antarkelas maupun antarsekolah.

a. Perlengkapan

Perlengkapan yang dibutuhkan dalam kegiatan ini, antara lain ialah :

- 1) kertas krep,
- 2) lem,
- 3) kawat kecil,
- 4) gunting,
- 5) pot/vas bunga dan,
- 6) alat-alat perlengkapan lain yang sesuai dengan kebutuhan.

b. Peserta

Peserta terdiri atas perseorangan putra atau putri.

c. Waktu

Waktu yang disediakan untuk setiap peserta ialah 180 menit.

d. Pelaksanaan

- 1) Sediakan kertas krep, lalu gunting menurut bentuk bunga, lalu tempelkan guntingan bunga tersebut satu persatu pada kawat kecil hingga membentuk satu bunga.
- 2) Setelah bunga terbentuk pada kawat, lilitkan kertas krep pada kawat hingga menutup seluruh kawat.
- 3) Kemudian, rangkaian bunga kertas tersebut dimasukkan ke dalam pot / vas bunga.
- 4) Setiap peserta diberikan kebebasan untuk merangkai bunga kertas menurut kreativitas masing-masing.

e. Penilaian

Penilaian meliputi aspek

- 1) kreativitas,
- 2) keindahan,
- 3) kerapihan,
- 4) kebersihan dan,
- 5) dari segi lain.

3. Kerajinan Tanah Liat



Kegiatan kerajinan dari tanah liat merupakan salah satu bentuk pengembangan kreativitas bagi para siswa dalam rangka mengisi waktu luangnya, kegiatan ini dapat dilaksanakan pada saat hari efektif belajar atau di luar hari/waktu belajar.

Agar lebih meriah dan menarik, kegiatan ini dapat dilombakan antarkelas atau antar sekolah.

a. Perlengkapan

- 1) tanah liat
- 2) kuas
- 3) cat
- 4) pisau
- 5) alat-alat perlengkapan lain yang sesuai dengan kebutuhan.

b. Peserta

Peserta terdiri atas per seorangan putra atau putri.

c. Waktu

Waktu yang disediakan untuk setiap peserta ialah 120 menit.

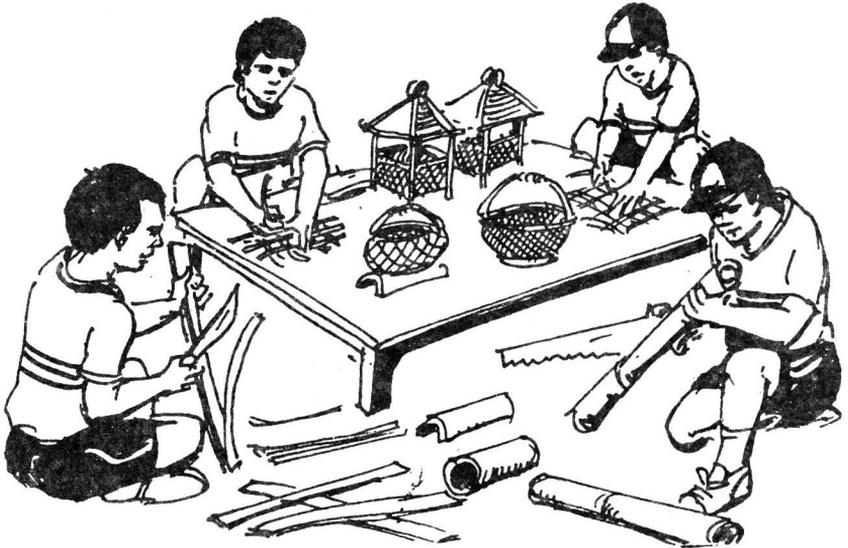
d. Pelaksanaan

- 1) Sediakan tanah liat secukupnya.
- 2) Hasil kerajinan dari tanah liat tersebut berdasarkan kreativitas dan variasi tiap-tiap peserta
- 3) Setelah tanah liat terbentuk, lalu benda itu di jemur hingga kering.
- 4) Kemudian, hasil dari tanah liat yang telah dikeringkan diberi cat warna dengan menggunakan kuas yang sesuai dengan keinginan peserta.

e. Penilaian

- 1) bentuk kerajinan
- 2) kreativitas
- 3) kerapihan
- 4) kebersihan

4. Kerajinan Bambu



Salah satu bentuk pengembangan kreativitas bagi para siswa ialah kegiatan membuat kerajinan bambu. Kegiatan ini merupakan salah satu bentuk kegiatan rekreasi pendidikan sebagai pengisi waktu luang yang dapat dilaksanakan pada saat hari efektif belajar atau diluar hari/waktu belajar.

Agar lebih meriah dan menarik, kegiatan ini dapat dilombakan antar kelas atau antar sekolah.

a. Perlengkapan

- 1) bambu
- 2) gergaji
- 3) pisau/golok
- 4) palu
- 5) bor
- 6) paku
- 7) amplas kayu
- 8) cat/vernis

- 9) kain lap
- 10) lilin
- 11) alat perlengkapan lain yang sesuai dengan kebutuhan.

b. Peserta

Peserta terdiri atas per seorangan putra atau putri

c. Waktu

Waktu yang disediakan untuk tiap peserta 120 menit.

d. Pelaksanaan

- 1) Hasil kerajinan yang dibuat ialah sesuatu benda yang dapat dimanfaatkan dalam kehidupan sehari-hari.
- 2) Sediakan bambu ukuran 1 meter dengan diameter 7-10 cm, kemudian bentuk bambu tersebut menurut kreativitas setiap peserta.
- 3) Agar tidak kasar, bambu, perlu diamplas hingga halus.
- 4) Untuk mendapatkan hasil yang baik, bambu tersebut dicat atau divernis

e. Penilaian

Penilaian meliputi aspek

- 1) kreativitas
- 2) keindahan
- 3) kerapihan, dan
- 4) kebersihan.

5. Kerajinan Topi Hias



Topi, di samping berfungsi sebagai penutup kepala dari sengatan sinar matahari, juga berfungsi sebagai hiasan. Kerajinan membuat topi hias menurut keterampilan, ketekunan, ketelitian, dan kreativitas tinggi dari pembuat. Kegiatan rekreasi melalui keterampilan, khususnya kerajinan membuat topi hias, disamping sebagai penyaluran bakat seseorang, jika dikembangkan lebih lanjut, akan dapat dijadikan sebagai nilai tambah.

a. Perlengkapan

- 1) Karton manila berbagai warna
- 2) Kertas krep berbagai warna
- 3) Kertas emas berbagai warna
- 4) Bulu ayam bagian sayap atau ekor
- 5) Benang sulam berwarna
- 6) Jarum

- 7) Spidol
- 8) Gunting
- 9) Lem
- 10) Tali rafia

b. Peserta

Kegiatan ini dilakukan oleh per seorangan putra, putri.

c. Waktu

Waktu yang disediakan dalam pembuatan ialah 120 menit

d. Pelaksanaan

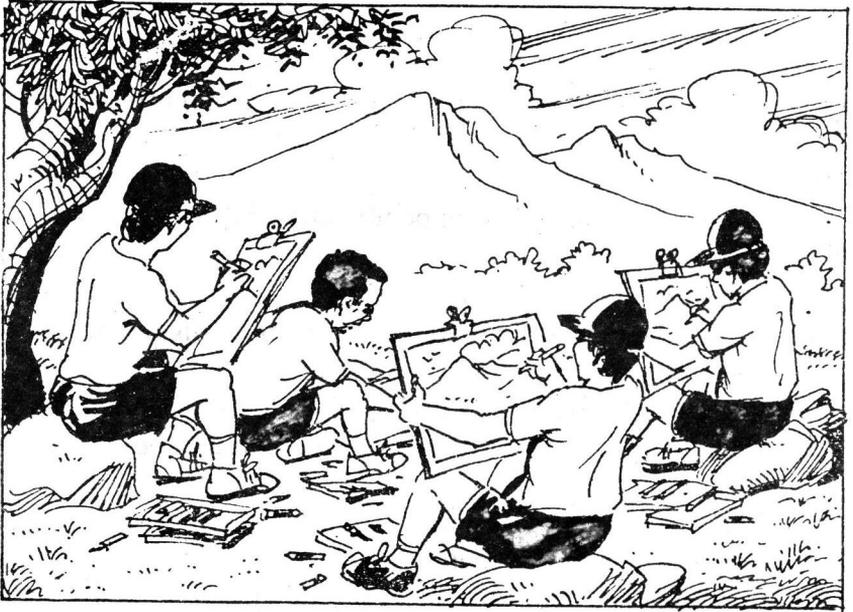
- 1) Sebelum kegiatan dimulai, siswa diberi pengarahannya terlebih dahulu tentang cara pembuatan topi.
- 2) Untuk pengembangan kreativitas siswa dalam penciptaan hasil karyanya siswa dibebaskan memilih bentuk topi yang akan dibuat.
- 3) Pekerjaan dimulai dari pemotongan kertas, penentuan ukuran, dan bentuk, kemudian menempel.
- 4) Jika sudah ada aba-aba selesai, tiap peserta menghentikan seluruh kegiatannya dan menyerahkan hasilnya kepada petugas untuk dinilai.

e. Penilaian

Penilaian hasil kerajinan meliputi

- 1) kreativitas,
- 2) keindahan,
- 3) komposisi warna,
- 4) kerapihan, dan
- 5) dari segi lain.

1. Melukis



Melukis merupakan ungkapan dan perasaan seseorang dalam mengagumi keindahan dan keagungan akan ciptaan Tuhan Yang Maha Esa. Dengan kegiatan melukis dapat diperoleh kepuasan, baik bagi perbuatan maupun bagi penikmatan. Melalui kegiatan melukis, sipembuat dapat menyalurkan inspirasi dan keinginan terhadap suatu keadaan sehingga menimbulkan kepuasan tersendiri. Kegiatan ini bermanfaat untuk penyaluran bakat, minat, dan imajinasi siswa.

a. Perlengkapan

Perlengkapan yang dibutuhkan dalam kegiatan ini, antara lain, ialah

- 1) kertas gambar,

- 2) krayon
- 3) pensil gambar,
- 4) cat air, cat minyak,
- 5) karet penghapus,
- 6) papan tripleks untuk alas melukis, dan
- 7) alat-alat perlengkapan lain yang sesuai dengan kebutuhan.

b. Peserta

Peserta terdiri atas per seorangan putra dan putri

c. Waktu

Waktu yang disediakan untuk setiap peserta ialah 90 menit.

d. Pelaksanaan

Untuk menimbulkan inspirasi yang akan dituangkan dalam bentuk lukisan, siswa dapat memilih lokasi dan objek yang disukai. Apabila diperlombakan di antara siswa kegiatan ini dapat dilaksanakan dengan memakai beberapa ketentuan, misalnya

- 1) Peserta diberi kebebasan untuk menciptakan bentuk lukisan menurut kreativitas masing-masing;
- 2) Peserta tidak dibenarkan mencontoh karya orang lain;
- 3) Hasil lukisan diberi tema.

e. Penilaian

Penilaian bagi pemenang meliputi

- 1) kreativitas,
- 2) keindahan,
- 3) komposisi warna,
- 4) kebersihan, dan
- 5) dan lain-lain.

2. Seni Menyablon



Salah satu bagian seni rupa yang jarang dilaksanakan di lingkungan sekolah dasar ialah seni menyablon. Hal ini mungkin disebabkan biaya relatif banyak, sedangkan peralatan yang terbatas. Untuk itu kepada siswa perlu diperkenalkan dan diarahkan bagaimana seni menyablon yang paling sederhana sehingga dapat mengarah pada seni menyablon yang sebenarnya.

Manfaat dari kegiatan ini ialah untuk melati keterampilan dalam bidang seni dan sekaligus mengiring siswa agar mengembangkan kreativitas. Kegiatan ini akan lebih menarik dan rekreatif jika pelaksanaannya di lombakan.

a. Perlengkapan

Perlengkapan yang dibutuhkan, antara lain, ialah

- 1) cat air

- 2) kertas gambar
- 3) tempat untuk mencairkan cat air,
- 4) sikat gigi,
- 5) sisir
- 6) daun yang masih segar, dan
- 7) alat perlengkapan lain yang sesuai dengan kebutuhan .

b. Peserta

Peserta terdiri atas per seorangan putra atau putri

c. Waktu

Waktu yang disediakan ialah 60 menit.

d. Pelaksanaan

- 1) Sebelum kegiatan dimulai, siswa diberi pengarahan terlebih dahulu tentang cara menyablon.
- 2) Siswa menyablon daun yang ditempatkan diatas kertas gambar dengan kreativitas masing-masing.
- 3) Siswa tidak dibenarkan mencontoh bentuk sablon orang lain.

e. Penilaian

- 1) Kreativitas
- 2) Komposisi warna
- 3) Kerapihan
- 4) Kebersihan

3. Mengarang



Mengarang merupakan salah satu cara untuk menuangkan hasil pemikiran ke dalam bentuk tulisan.

Pengembangan kegiatan mengarang dapat dilakukan sebagai pengisi waktu luang bagi para siswa. Kegiatan ini sangat menarik dan merupakan wadah penyaluran bakat, minat, imajinasi, dan hobi.

Untuk menggairahkan para siswa yang mengikuti kegiatan mengarang ini perlu diadakan lomba antarkelas atau antar sekolah.

a. Perlengkapan

Alat-alat tulis yang diperlukan, antara lain, ialah

- 1) kertas folio bergaris,

- 2) pensil,
- 3) pulpen
- 4) penghapus, dan
- 5) alat-alat perlengkapan lain yang sesuai dengan kebutuhan.

b. Peserta

Peserta terdiri atas per seorangan putra atau putri.

c Waktu

Waktu yang disediakan untuk menulis ialah 90 menit.

d Pelaksanaan

- 1) Sebelum kegiatan di mulai, siswa diberi pengarahan terlebih dahulu.
- 2) Karangan dibuat minimal dua halaman folio bergaris.
- 3) Karangan harus memakai bahasa Indonesia yang benar.
- 4) Karangan harus ditulis tangan.
- 5) Ketentuan lain yang masih dianggap perlu dapat ditambahkan.

e. Penilaian

Penilaian meliputi aspek

- 1) isi karangan,
- 2) tata bahasa,
- 3) kerapihan, dan
- 4) daya imajinasi.

4. Mengenal Objek Wisata



Penumbuhan rasa cinta tanah air dapat dilakukan dengan beberapa cara, antara lain dengan cara mengetahui obyek wisata yang ada di negara kita. Kegiatan ini dimaksudkan untuk memperluas wawasan siswa mengenai obyek wisata yang terkenal di tiap-tiap propinsi.

a. Perlengkapan

- 1) papan tulis
- 2) kapur tulis
- 3) spidol
- 4) kertas karton

b. Peserta

Kegiatan ini dapat dilakukan oleh putra dan putri secara perseorangan atau beregu (putra atau putri), yang setiap regu terdiri atas tiga orang.

c. Pelaksanaan

- 1) Guru menyediakan daftar 20 objek wisata terkenal di Indonesia untuk setiap peserta.
- 2) Daftar tersebut dituliskan dipapan tulis atau, kertas karton tanpa diketahui oleh peserta.
- 3) Daftar yang sudah ditulis ditutup dengan kertas karton atau kain sehingga tidak terlihat.
- 4) Para peserta berdiri didepan papan tulis atau kertas karton, yang berisi berbagai objek wisata di Indonesia untuk menunggu perintah guru.
- 5) Setelah ada aba-aba secara serentak tutup kertas karton atau kain penutup segera dibuka.
- 6) Para peserta harus mengisi daftar objek wisata tersebut dengan menuliskan dimana letaknya.

Contoh :

Pada papan tertulis : **Borobudur**

Maka peserta mengisi titik-titik tersebut : **Borobudur Jawa Tengah**

- 7) Para peserta segera berhenti menulis setelah ada aba-aba guru.

d. Juri

Dalam kegiatan ini dibutuhkan juri untuk menghitung jumlah jawaban yang benar.

e. Penilaian

Pemenang kegiatan ini ialah peserta yang terbanyak memberikan jawaban yang benar.

Catatan :

- 1) Mengenal objek wisata dapat pula diganti dengan mengenal tarian tradisional, musik tradisional dan sebagainya.
- 2) Jumlah pertanyaan dapat diperbanyak sesuai dengan kebutuhan.

D. Hidup di Alam Terbuka

1. Bongkar Pasang Tenda



Pengetahuan dan keterampilan pemasangan dan pembongkaran tenda mereka pengetahuan yang erat kaitannya dengan kebutuhan hidup dialam terbuka, camping, atau berkemah. Pengetahuan ini hendaknya sudah dimiliki siswa yang akan mengadakan kegiatan tersebut. Bagi para siswa, pembinaan dan pelatihan kegiatan bongkar pasang tenda ini bisa dilakukan melalui kegiatan ekstra kurikuler mereka.

Kemudian, untuk mengevaluasi dan memacu siswa, kegiatan ini bisa dilombakan antarkelas atau antarsekolah.

a. Perlengkapan

- 1) Tenda berdinging
- 2) Bambu atau kayu untuk tiang dan pasak
- 3) Golok
- 4) Pisau
- 5) Cangkul atau sekop
- 6) Pencatat waktu
- 7) Alat –alat lain yang sesuai dengan kebutuhan

b. Peserta

- 1) Peserta terdiri atas putra, atau campuran
- 2) Tiap regu terdiri atas enam orang.

c. Pelaksanaan

- 1) Setiap regu disediakan satu tenda berikut perlengkapannya. Bila jumlah tenda terbatas, satu tenda bisa dipergunakan oleh beberapa regu secara bergantian.
- 2) Setiap regu bebas menentukan lokasi pemasangan tenda selama masih dalam arena perlombaan.
- 3) Peserta boleh menambahkan alat perlengkapan lain untuk hiasan di sekitar tenda.

d. Waktu

- 1) Waktu yang disediakan setiap regu untuk memasang tenda ialah 90 menit.
- 2) Waktu yang disediakan setiap regu untuk membongkar tenda ialah 30 menit.

e. Penilaian

Penilaian untuk pemasangan tenda meliputi aspek

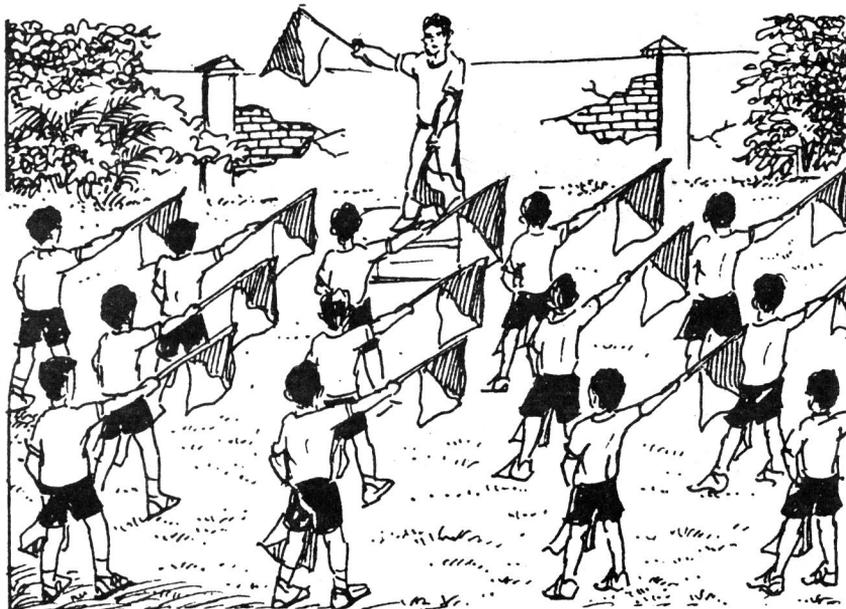
- 1) kerja sama,
- 2) kreativitas,
- 3) kerapihan,

- 4) ketepatan pemilihan lokasi,
- 5) penentuan posisi tenda dengan memperhitungkan faktor alam, seperti arah angin dan sinar matahari,
- 6) dan lain-lain.

Penilaian untuk pembongkaran tenda meliputi aspek

- a) kerja sama,
- b) kerapihan,
- c) kebersihan,
- d) dan lain-lain.

2. Semaphore



Pengetahuan tentang semaphore bagi kalangan siswa pada umumnya masih sangat kurang. Padahal, pengetahuan ini sangat diperlukan, khususnya dalam kegiatan ke-pramukaan dan hidup di alam terbuka. Semaphore ialah salah satu bentuk penyampaian informasi dengan sandi yang menggunakan bendera kecil. Misalnya, A yang berada di lokasi tertentu ingin menyampaikan suatu informasi atau menginginkan bantuan dari si B yang berada di lokasi lain (biasanya di daerah perbukitan), maka cara yang digunakan ialah dengan semaphore.

Bagi para siswa, pembinaan mengenai pengetahuan dan keterampilan mengenai semaphore ini perlu dilakukan melalui kegiatan ekstrakurikuler.

Kemudian, kegiatan ini dievaluasikan guna mengetahui sampai sejauh mana pengetahuan siswa tentang semaphore.

Evaluasi kegiatan ini dapat dilakukan melalui lomba antarsiswa atau antarsekolah dan bisa dilaksanakan di ruang terbuka atau ruang tertutup.

a. Perlengkapan

- 1) Alat tulis
- 2) Bendera semaphore

b. Peserta

- 1) Peserta terdiri atas regu putra, atau campuran.
- 2) Tiap regu terdiri atas lima orang.

c. Pelaksanaan

- 1) Semua peserta dikumpulkan pada suatu tempat untuk diberikan pengarahan oleh pembina.
- 2) Setelah selesai pengarahan, semua peserta harus memperhatikan peragaan semaphore.
- 3) Jawaban ditulis pada kertas yang telah disediakan oleh pembina.
- 4) Hasil jawaban dikumpulkan kepada pembina untuk dinilai.

d. Penilaian

Penilaian meliputi aspek

- 1) kerja sama
- 2) jumlah jawaban yang benar

3.Tali-temali



Guna menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan di alam terbuka, para peserta hendaknya sudah harus mempersiapkan diri, baik fisik, mental, pengetahuan, maupun keterampilan. Salah satu pengetahuan dan keterampilan yang harus dimiliki para siswa ialah soal tali-temali. Pembinaan dan pelatihan pengetahuan keterampilan ini, perlu dilakukan karena sangat berguna bila siswa melakukan perkemahan yang jauh dari pemukiman penduduk. Untuk mengetahui sudah sejauh mana pengetahuan siswa tentang tali-temali perlu diadakan evaluasi. Evaluasi kegiatan ini dapat dilakukan melalui lomba antar siswa atau antar sekolah.

a. Perlengkapan

- 1) Tali pramuka
- 2) Dua buah tongkat bambu atau kayu yang masing-masing berukuran panjang dua meter

b. Peserta

- 1) Peserta terdiri atas regu putra, putri atau campuran.
- 2) Tiap regu terdiri atas lima orang.

c. Pelaksanaan

- 1) Sebelum pelaksanaan lomba dimulai, pembina memberikan pengarahan tentang cara mengikat ujung tali, cara menyambung tongkat tegak lurus dengan tali.
- 2) Setelah selesai pengarahan, pelaksanaan lomba tali-temali dapat segera dimulai
- 3) Tiap-tiap regu melakukan tugas tersebut sampai tongkat didirikan tegak lurus.
- 4) Bila waktu yang disediakan telah selesai, ketua regu harus segera memperlihatkan hasil tugas tersebut kepada pembina untuk dinilai.

d. Penilaian

Penilaian meliputi aspek

- 1) bentuk ikatan tali,
- 2) kerapihan,
- 3) kerja sama, dan
- 4) kebersihan.

4. Penjelajahan



Penjelajahan merupakan salah satu kegiatan di alam terbuka yang dapat dimanfaatkan untuk mengurangi ketegangan, melepaskan diri dari kebosanan, memperoleh kegembiraan, dan membina kesehatan fisik dan mental. Adapun penyelenggaraan kegiatan penjelajahan ini hendaknya diprogramkan dengan sebaik-baiknya agar bisa terlaksana dengan baik dan terarah. Bagi para siswa kegiatan penjelajahan ini perlu diberikan sedini mungkin. Jika tidak diarahkan, kegiatan tersebut dapat menimbulkan perusakan lingkungan.

a. Perlengkapan

Perlengkapan yang dibutuhkan dalam kegiatan ini, antara lain, ialah

- 1) pisau pramuka,

- 2) tali pramuka,
- 3) tongkat bambu,
- 4) alat-alat tulis,
- 5) sarung tangan,
- 6) peluit,
- 7) topi,
- 8) sepatu karet,
- 9) perlengkapan P3K, dan
- 10) alat-alat perlengkapan lain yang sesuai dengan kebutuhan.

b. Peserta

- 1) Peserta terdiri atas beregu putra, putri, atau campuran.
- 2) Tiap regu terdiri atas enam orang.

c. Waktu

Waktu yang disediakan untuk pelaksanaan penjelajahan ini ialah 120 menit dengan jarak tempuh 5 Km.

d. Pelaksanaan

Dalam pelaksanaan penjelajahan, semua peserta harus melintasi/menelusuri empat tahapan, yaitu

1) Tahap pertama

Peserta melintasi/menelusuri desa atau perkampungan untuk mencari informasi dan mencatat mengenai jumlah sekolah TK, SD, SLTP, STLA yang terdapat di daerah tersebut.

2) Tahap kedua

Peserta melintasi/menelusuri daerah perkebunan atau pertanian, kemudian mencatat jenis-jenis tanaman apa saja yang mereka jumpai di daerah tersebut.

3) Tahap ketiga

Peserta melintasi/menelusuri sungai, parit, dan jembatan yang terbuat hanya dari batang bambu.

4) Tahap keempat

Peserta menuju ke tempat finish untuk mengakhiri penjelajahan dan mengoreksi kembali hasil yang telah diperoleh dan menyerahkannya kepada pembina.

e. Penilaian

Penilaian meliputi aspek

- 1) pelaksanaan tugas yang diberikan,
- 2) kerja sama,
- 3) keutuhan regu,
- 4) ketertiban dan sopan santun,
- 5) dan lain-lain.

BAB III

PENUTUP

Bentuk-bentuk kegiatan yang terdapat dalam paket penyuluhan rekreasi pendidikan ini dapat digunakan sebagai buku pegangan oleh para guru atau pembina rekreasi pendidikan di sekolah dalam mengisi kegiatan siswa pada waktu luang atau pada masa liburan sekolah. Pengisian waktu luang siswa akan bermanfaat dan terarah jika pelaksanaannya direncanakan dengan baik. Penggunaan bentuk-bentuk kegiatan yang terdapat dalam paket ini dapat disesuaikan dengan waktu dan dana yang tersedia dan memperhatikan kondisi setempat demi keamanan setempat. Pemilihan jenis kegiatan hendaknya juga bervariasi. Keberhasilan penyuluhan rekreasi pendidikan bagi siswa sekolah dasar ini mengharapkan partisipasi aktif dari semua pihak yang terlibat. Kesuksesan program diharapkan dapat menjadi upaya didalam menuju lepas landas dan menyukseskan tujuan pendidikan nasional. Semoga keberhasilan dan sukses di satu bidang dapat menghasilkan keberhasilan dan sukses di bidang lain.

KEPUSTAKAAN

1. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi 1992 "Hasil rapat kerja terbatas penyusunan program pelaksanaan Rekreasi Pendidikan" 23-26 Februari 1992, Cibogo, Bogor.
2. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah, Direktorat Pembinaan Kesiswaan 1985 Pedoman dan Panduan Wisata Siswa Jakarta.
3. Kwartir Nasional Gerakan Pramuka 1983 "Bahan Kursus Pembina pramuka makhir tingkat lanjutan" Jakarta.
4. Idiik Sulaiman 1985 Olahraga dan Rekreasi di Alam Terbuka Jakarta, Gramedia.
5. Larson, Fields, Gabrielsen 1962 Problem in Health, Physical And Recreation Education, Englewood Cliffs Prentice Hall.
6. Rules of the Games, The Complete Illustrated Encyclopedia of all the sport of the World, by the Diagram Group paddington pres Ltd, 1984.
7. Karl C.H. Orman carl Haven Young, Mitchell I, Garry, Conditioning Exercises, Games tests.





8

Perpust
Jender