

# MAKALAH UTS

Disusun untuk memenuhi ujian tengah semester mata kuliah umum

Pendidikan Jasmani & Olahraga



## Kelompok RAMPEL (Razia Tompel)

Nama Anggota Kelompok :

- |                                 |             |
|---------------------------------|-------------|
| 1.Eka Adi Rustia                | (113654031) |
| 2.Cecilia Selvi Yolanda Waskito | (113654032) |
| 3.Maria Umma Jamil              | (113654033) |
| 4.Zunaida Khoirun Nisak         | (113654034) |
| 5.Cahyaning Putri Pertiwi       | (113654035) |
| 6.Miftachul Rahma               | (113654036) |
| 7.Anindita Avitaning Laksmita   | (113654037) |
| 8.Lita Apri Asmila              | (113654038) |
| 9.Sokhib Ali Mukhtor            | (113654039) |
| 10.Achmad Yulianto              | (113654040) |
| 11.Fafa Neli Silfana            | (113654041) |
| 12.Suriani Nanda Putri          | (113654042) |
| 13.Erina Desvika                | (113654043) |
| 14.Siti Zuli Roissatun Mutoharo | (113654044) |
| 15.Ika Wahyu Nur Aeni           | (113654045) |

**UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA**

**FAKULTAS MATEMATIKA DAN ILMU PENGETAHUAN ALAM**

**PROGRAM STUDI S1 PENDIDIKAN SAINS 2011**

## **I. PENDAHULUAN**

### **a. Pengantar**

Permainan ini dibagi dalam dua kelompok sama besar. Setiap kelompok terdiri dari 5 sampai 10 pemain. Setiap pemain harus menempelkan lakban di bagian-bagian tubuh yang terlihat ( misalnya pipi atau dahi). Masing-masing kelompok memiliki markas yang sudah dipasang peluit untuk dijaga agar tidak ditiup pemain tim lawan. Pemenang permainan ditentukan dari kelompok tercepat yang berhasil meniup peluit lawan, dan jika sampai batas waktu permainan tidak ada kelompok yang berhasil meniup pluit lawan, maka pemenang ditentukan oleh kelompok dengan poin terbanyak. Poin dapat diperoleh dengan melapas lakban di bagian tubuh lawan dan dengan melepas hansaplast milik kapten lawan.

### **b. Latar Belakang**

Permainan Rampel didasari oleh sebuah permainan tradisional yang telah kami modifikasi. Cara bermainnya cukup simpel dan menyenangkan. Adapun komponen kebugaran yang terlibat dalam permainan ini antara lain kecepatan, daya tahan dan ketangkasan. Permainan ini juga dapat melatih kerja sama setiap anggota kelompok agar dapat memenangkan permainan. Berdasarkan pemaparan tersebut kami menciptakan permainan ini.

## **II. PEMBAHASAN**

### **a. Nama Permainan**

Rampel (razia tompel)

### **b. Bahan dan Perlengkapan yang dibutuhkan**

1. Lakban
2. Peluit
3. Plester

### **c. Tujuan dan Manfaat Permainan**

Tujuan :

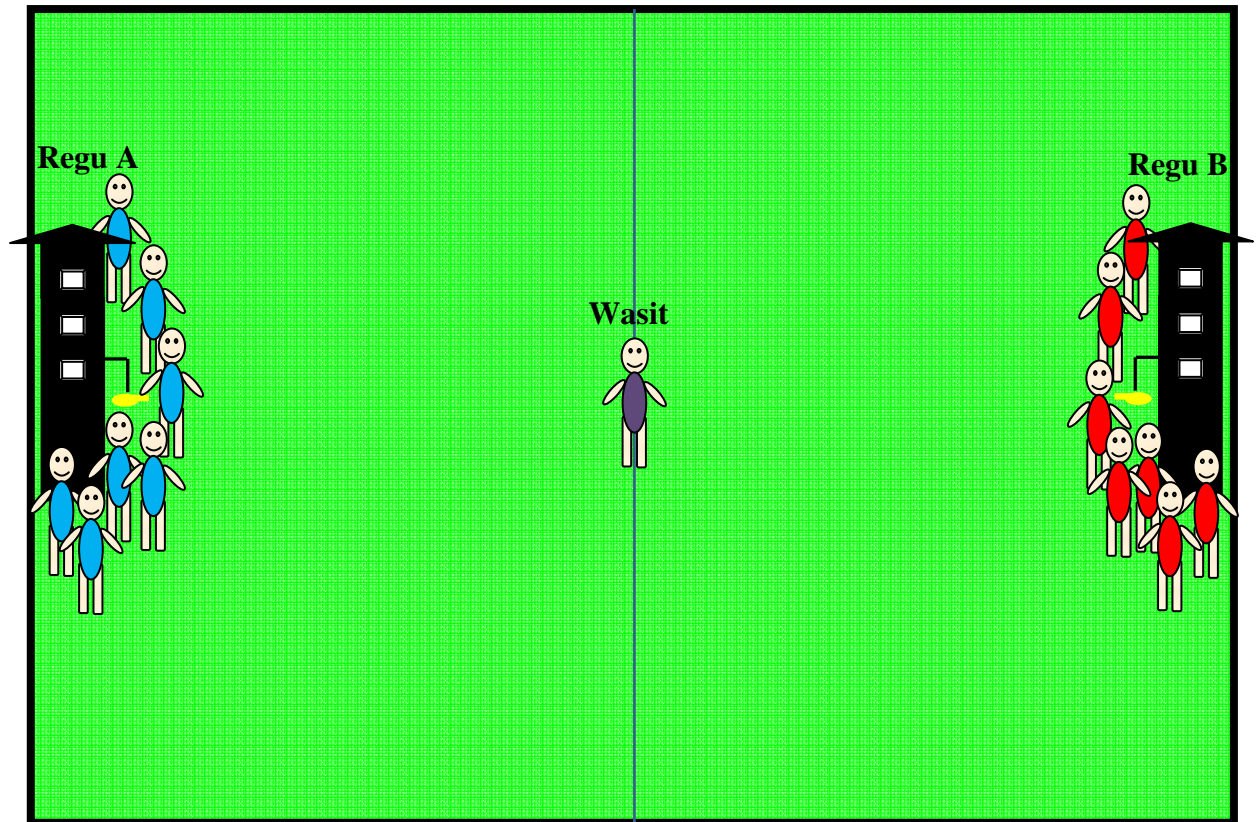
1. Melatih ketangkasan tubuh.
2. Melatih daya tahan tubuh.
3. Melatih kecepatan tubuh.

Manfaat :

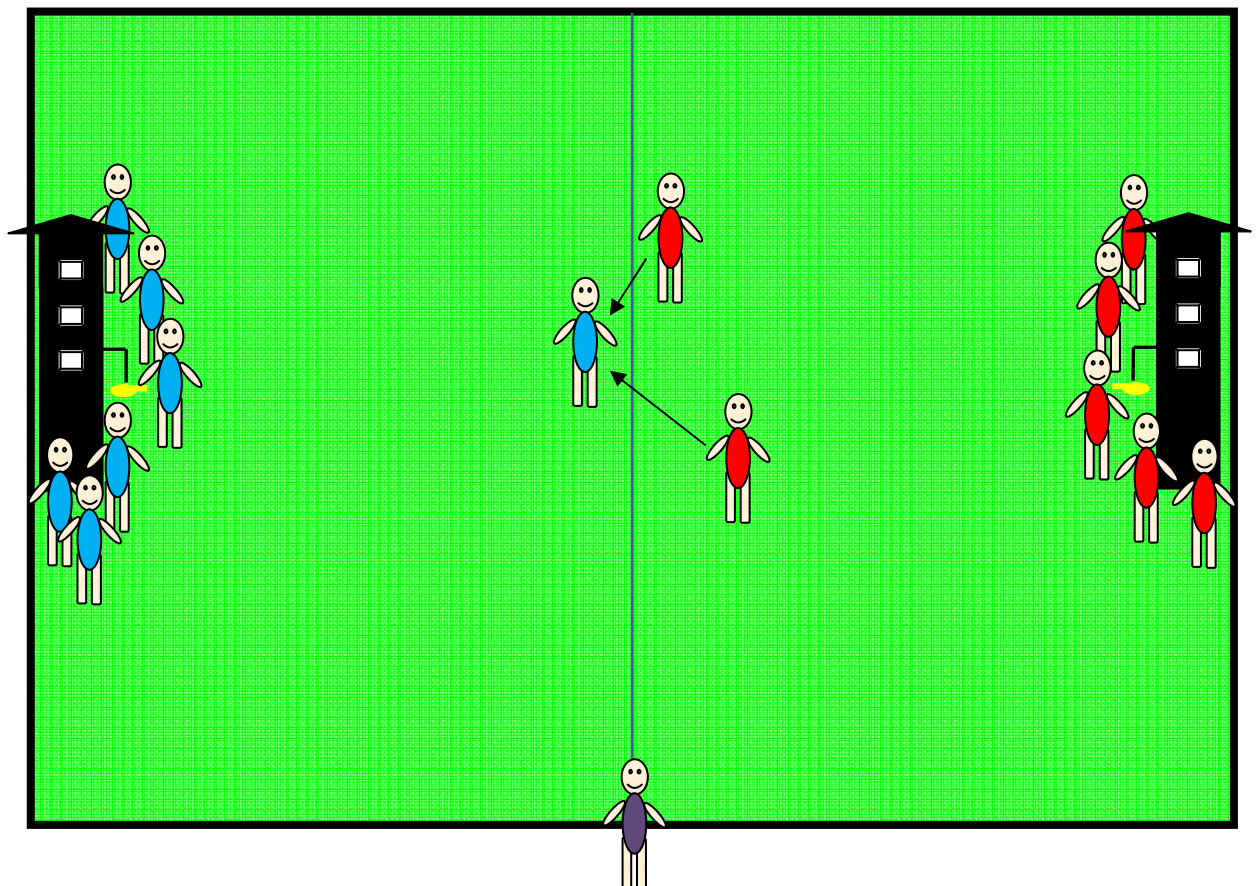
1. Meningkatkan ketangkasan tubuh.
2. Meningkatkan daya tahan tubuh.
3. Meningkatkan kecepatan tubuh.

4. Melatih kerja sama antar anggota kelompok.
- d. Tata cara permainan
1. Permainan dimulai dengan tanda aba-aba dari wasit
  2. Permainan berlaku bagi semua umur (anak – anak, remaja dan dewasa)
  3. Permainan terdiri dari dua kelompok.
  4. Masing-masing kelompok beranggotakan 5 sampai 10 orang.
  5. Setiap pemain menempelkan lakban di bagian-bagian tubuh yang terlihat (penempelan lakban pada tubuh untuk satu kelompok harus sama)
  6. Masing-masing kelompok berusaha untuk menjaga peluit yang terletak pada markasnya agar tidak ditiup oleh tim lawan dan berusaha melepas lakban yang terdapat pada tim lawan. Strategi permainan untuk memenangkan permainan bersifat universal yaitu bergantung pada kelompok (penjaga markas dan penyerang ditentukan oleh kelompok masing - masing)
  7. Apabila berhasil meniup peluit lawan maka kelompok tersebut menjadi pemenang permainan secara mutlak dan apabila tidak ada tim yang berhasil meniup peluit sampai batas waktu yang ditentukan maka permainan dimenangkan oleh tim yang memiliki poin terbanyak.
  8. Pemain yang berhasil melepas lakban dari tim lawan akan mendapat poin 50 untuk setiap lakban yang diperoleh. Apabila berhasil melepas plester milik kapten lawan akan mendapat poin 100
  9. Batas waktu yang ditentukan bersifat universal (bergantung umur)
- e. Peraturan Permainan
1. Tidak boleh melakukan kekerasan misalnya mendorong.
  2. Pemain tidak boleh melewati area batas permainan.
  3. Apabila lakban lepas dari pemain, pemain tersebut dianggap gugur. Dan harus meninggalkan permainan.
  4. Apabila ada yang melanggar peraturan permainan yang telah ditetapkan, maka poin dari kelompok tersebut dikurangi 10 poin.

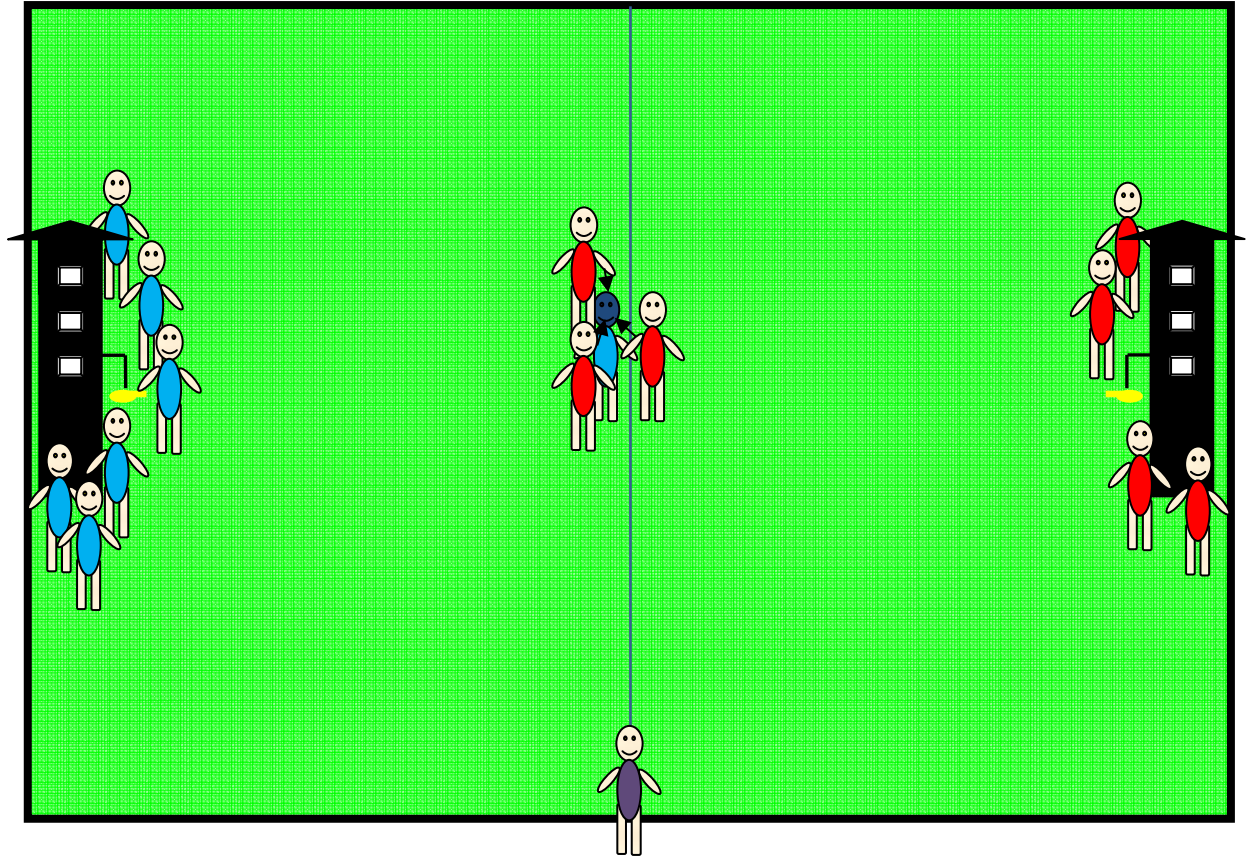
Persiapan permainan



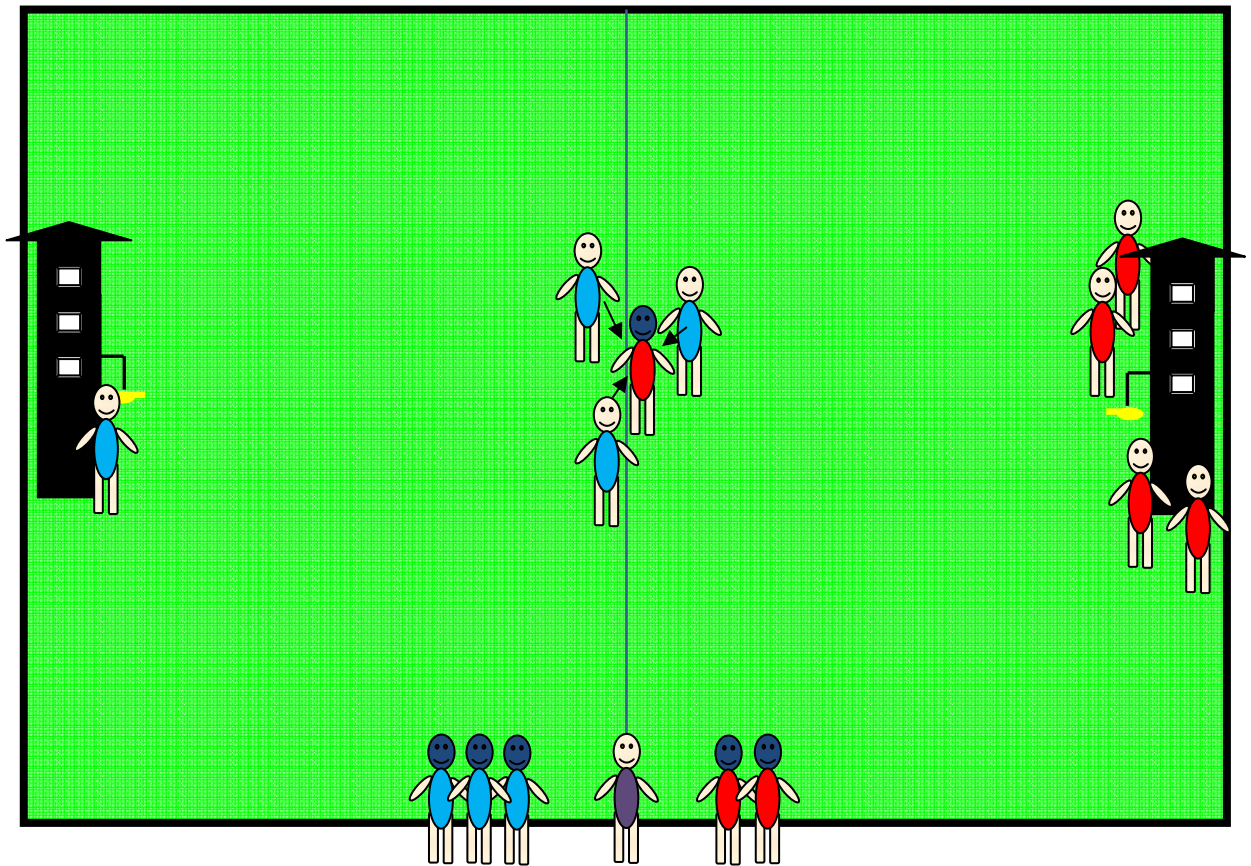
Permainan dimulai saat ada aba-aba dari wasit



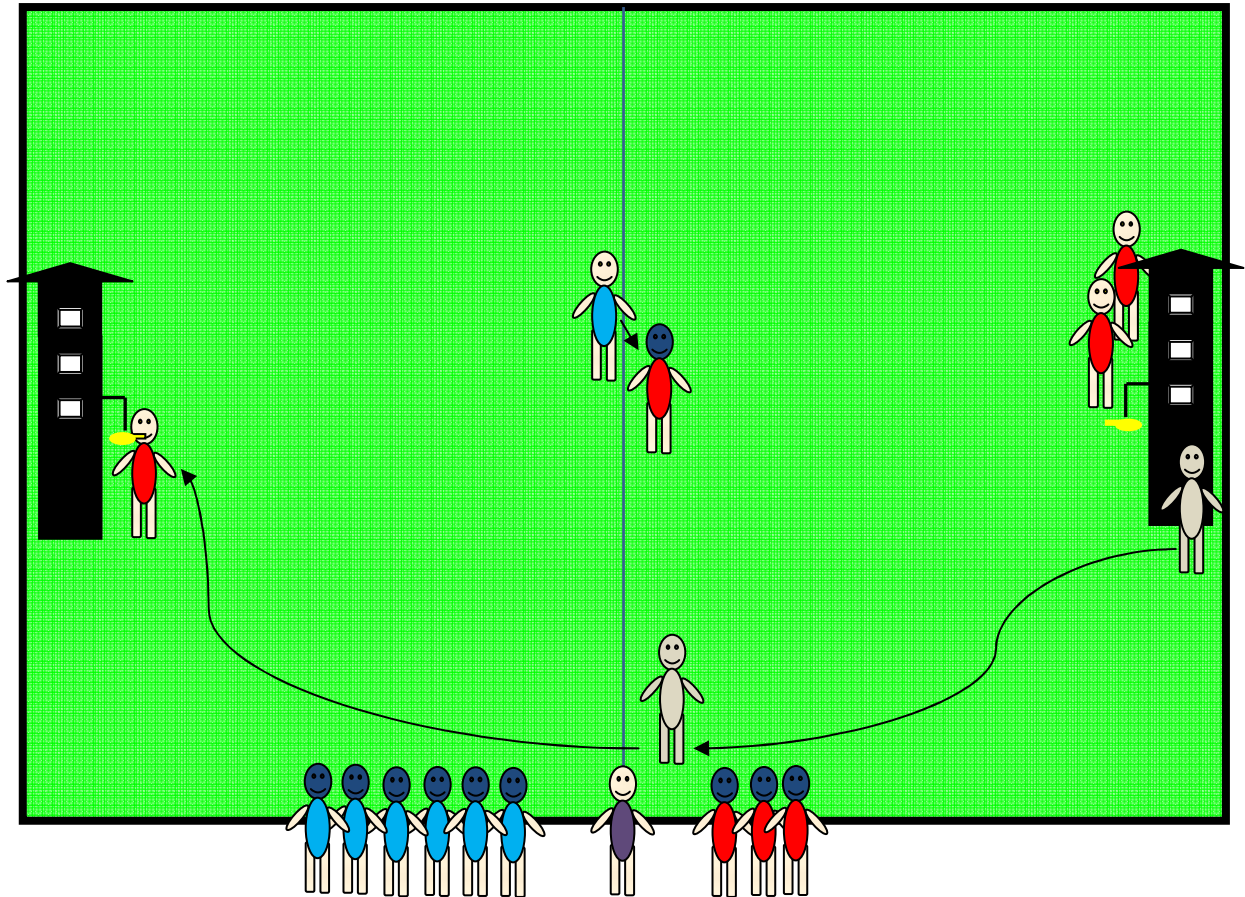
Bentuk strategi



Posisi yang telah terazia



## Strategi pendudukan posisi (markas) dan peniupan peluit



### III. PENUTUP

#### a. Kesimpulan

Dari permainan yang kami ciptakan, dapat diperoleh kesimpulan bahwa permainan RAMPEL (Razia Tompel) dapat melatih daya tahan tubuh, melatih ketangkasan dan melatih kecepatan serta dapat membangun kerjasama antar kelompok.

#### b. Saran

Kami berharap agar permainan ini dapat dijadikan sebagai referensi dan inovasi dalam olahraga permainan dan dapat bermanfaat bagi semua pihak. Khususnya untuk kesehatan dan kebugaran jasmani masyarakat. Dibandingkan hanya bermain game di playstation atau game on-line, kami sarankan agar masyarakat menggunakan permainan ini untuk melatih kebugaran jasmani mereka sejak dini agar daya tahan tubuh, ketangkasan, kecepatan dan dalam membangun kerjasama antar kelompok bisa terlatih dan berkembang secara maksimal.