

program cricket criiio

(siapa saja,
di mana saja,
kapan saja.)

Dipersembahkan
untuk Anda oleh:



daftar isi

pendahuluan

Surat dukungan	1
Program cricket criio	2
Bantuan	2

sumber daya

Keterampilan gerakan dasar	4
Apakah Cricket itu?	5
Peluang kemajuan	5
Bergabung dalam klub	5
Fasilitator adalah kuncinya	5
Apa yang Anda butuhkan?	5

pengamanan

Menciptakan lingkungan yang aman dan menyenangkan bagi semua orang	7
Pertimbangan khusus	7
Pengamanan dalam praktik: Pertimbangan dalam menilai dan meminimalkan risiko	9

rencana sesi

Ikhtisar Program	11	
Pesan bagi Fasilitator	12	
Struktur sesi	13	
Sesi 1	Mengenal cara-cara melempar, menangkap dan memukul	14
Sesi 2	Melempar, menangkap, memulai teknik memukul	16
Sesi 3	Meningkatkan cara melempar, menangkap dan memukul, dan mulai belajar bowling	18
Sesi 4	Mulai menangkap, memukul dan melakukan bowling	20
Sesi 5	Bergerak dan mengendalikan, teknik pengendalian saat memukul	22
Sesi 6	Bergerak dan mengendalikan, serta mengendalikan pukulan dan bowling	24
Sesi 7	Membangun permainan Anda	26
Sesi 8	Cricket di mana saja	28

surat dukungan

Cricket adalah olahraga yang ditonton oleh miliaran orang dan dimainkan oleh jutaan orang di seluruh dunia. Olah raga ini menyenangkan, sederhana dan mudah diadaptasi untuk dimainkan di mana saja, oleh siapa saja, kapan saja. Program ini akan memberikan pengalaman pertama yang menyenangkan bagi para peserta baru dalam olah raga Cricket, dan kami berharap dapat menginspirasi untuk menjadi pengalaman seumur hidup dengan olah raga yang seru ini. Dalam kesempatan ini kami pun ingin menyambut mereka sebagai anggota komunitas Cricket global.

Bekerja sama dengan Dewan Cricket Internasional, komunitas di seluruh dunia dapat merayakan permainan global ini melalui cricket **criiio** yang seru ini. Program ini dikembangkan oleh para ahli pendidikan terkemuka dengan tujuan utama untuk membuat orang menjadi aktif.

Dari sudut pandang Cricket, orang-orang di seluruh dunia dapat bersatu dan mengembangkan tidak hanya keterampilan penting untuk memungkinkan mereka menjadi aktif, di mana saja, kapan saja dan dengan siapa pun, namun juga mengembangkan kemampuan mereka untuk menyatukan, menginspirasi dan memberdayakan semua orang dan komunitas.

Program cricket **criiio** ini dirancang dengan fokus pada 'Gamifikasi'. Pengalaman yang dirasakan peserta akan menjadikan mereka berusaha menjadi mahir di suatu tingkat sebelum mencoba tingkat berikutnya di dalam urutan pembelajaran. Kerangka kerja ini akan memungkinkan semua orang dari segala kemampuan untuk berhasil dalam setiap sasaran pembelajaran. Seiring dengan gamifikasi, fokus utama kami adalah seputar pengalaman sampingan kecil agar peserta bisa mendapat kesempatan untuk berinteraksi dengan peralatan main sepanjang waktu dan sebagai hasilnya akan menumbuhkan kepuasan pribadi dan kepercayaan diri.

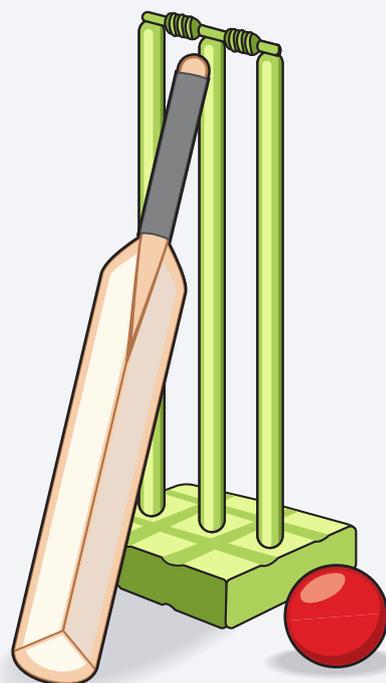
Fokus global mengenai kesejahteraan jasmani dan rohani dikonseptualisasikan dalam pendekatan pedagogis yang disebut dengan 'Literasi Fisik'.

Sangatlah penting untuk memberikan kesempatan luas bagi semua orang untuk dapat mengembangkan minat mereka untuk beraktivitas, dan untuk memberi mereka kesempatan untuk menjadi aktif seumur hidup. Melalui interaksi dalam program dari Dewan Cricket Internasional ini, orang-orang di seluruh dunia akan memulai minat mereka akan Cricket, dan dapat mengembangkan persahabatan yang akan memungkinkan mereka untuk bermain di mana saja dan kapan saja dengan siapa pun.

William Glenwright
General Manager ICC –
Bagian Pengembangan

“ Literasi Fisik adalah motivasi, kepercayaan diri, kemampuan fisik, pengetahuan dan pemahaman untuk menghargai dan bertanggung jawab atas keterlibatan dalam kegiatan fisik seumur hidup.”

Asosiasi Literasi Fisik Internasional



tujuan dari program cricket **criiio**

Program ini dirancang untuk menciptakan pengalaman pertama yang menyenangkan bagi orang yang masih baru dalam permainan ini.

Program ini dirancang berdasarkan penelitian, pengujian dan masukan dari komunitas global untuk menyediakan pengalaman pertama yang menyenangkan dalam Cricket baik untuk anak-anak maupun dewasa, pria maupun wanita, di sekolah-sekolah dan kelompok-kelompok masyarakat. Melalui program ini, peserta akan menjadi lebih aktif secara fisik serta mampu mengembangkan keterampilan yang memungkinkan mereka untuk menyatukan, menginspirasi dan memberdayakan semua orang dan komunitas.

Cricket adalah olah raga untuk semua orang tanpa memandang jenis kelamin, latar belakang budaya, agama ataupun tingkat kemampuan. Program cricket **criiio** ini dirancang untuk peserta dari SEGALA tingkat kemampuan, dan fasilitator dan pelaksana juga berkesempatan untuk menjadi kreatif dan memberikan pengalaman yang terbaik bagi setiap peserta, apapun tingkat kemampuannya. Dalam setiap sesi ada tingkat kemajuan yang dapat digunakan sebagai titik awal untuk menambah atau mengurangi kesulitan kegiatan. Ingatlah bahwa tidak ada satu program yang cocok untuk semua orang, jadi penting untuk melakukan penyesuaian dan modifikasi untuk memastikan semua peserta dapat terlibat dengan baik.

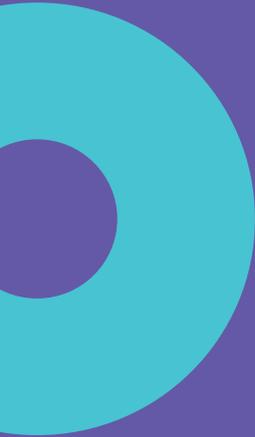
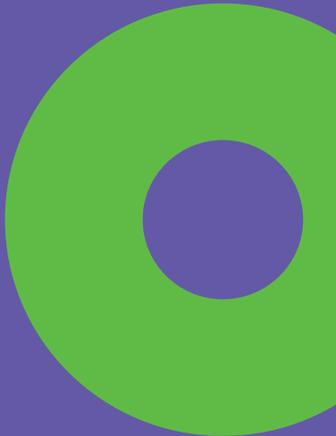
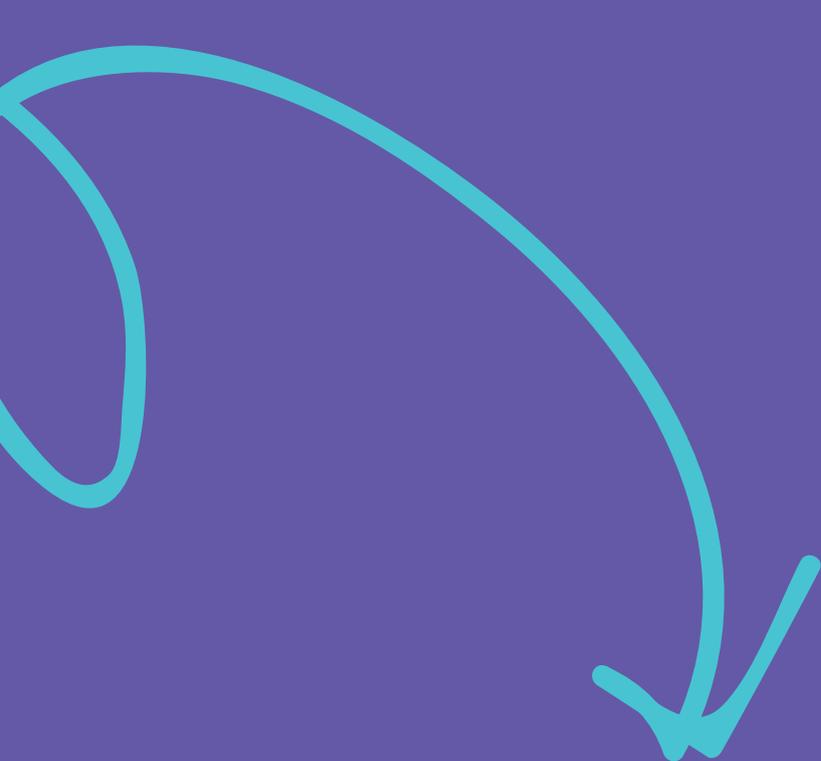
Program ini menyenangkan, mudah disampaikan dan mendukung orang untuk menjadi aktif seumur hidup dalam suatu lingkungan inklusif yang mencerminkan tujuan Cricket yaitu untuk menyatukan, menginspirasi dan memberdayakan.

bantuan

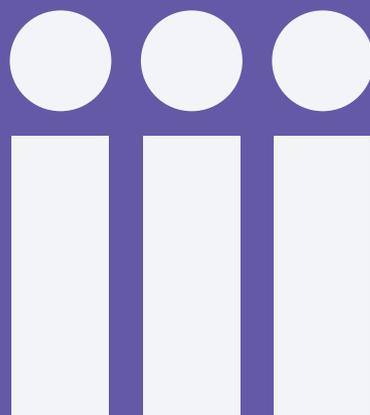
Untuk bantuan mengenai pelaksanaan atau untuk menjawab pertanyaan umum, silakan menghubungi Persatuan Cricket di Negara Anda yang terdaftar di:

www.icc-cricket.com/about/members





summer daya



keterampilan gerakan dasar



berlari



menangkap



melempar



memukul dengan 2 tangan

apakah cricket itu?

Cricket adalah olah raga yang mudah diadaptasikan, dapat dimainkan oleh semua orang, di mana saja, kapan saja.

Untuk memahami lebih mendalam tentang permainan ini dan komponen utamanya, International Cricket Council (ICC/Dewan Cricket Internasional) telah memproduksi beberapa video informasi tentang Cricket:

Cricket Di Mana Saja

www.icc-cricket.com/about/development/what-is-cricket/cricket-everywhere

Apakah Cricket itu?

www.icc-cricket.com/about/development/what-is-cricket

Batting (Memukul)

www.icc-cricket.com/about/development/what-is-cricket/batting

Bowling (Melempar)

www.icc-cricket.com/about/development/what-is-cricket/bowling

Fielding (Menjaga Lapangan)

www.icc-cricket.com/about/development/what-is-cricket/fielding



peluang kemajuan

Cricket adalah permainan yang mudah dimainkan di lokasi mana pun hanya dengan tongkat pemukul (bat) dan bola. **criio** merayakan dan mendukung banyak cara permainan Cricket di seluruh dunia, menghubungkan para peserta baik yang baru maupun lama melalui platform digital yang memungkinkan mereka untuk bermain di mana saja, kapan saja.

Jika peserta dalam program cricket **criio** Anda menikmati permainan ini, maka inilah tempat bagi mereka untuk terus bermain!

www.icc-cricket.com/criio

bergabung dalam klub

Cricket adalah olah raga seru yang dapat dimainkan oleh semua orang; pria maupun wanita, anak-anak maupun dewasa. Permainan ini fleksibel, dan berbasis pada kemampuan kita.

Jika peserta dalam program cricket **criio** Anda menikmati permainan ini dan ingin bermain Cricket yang terorganisir dalam klub-klub lokal dan mendapat teman baru – harap hubungi Persatuan Cricket di Negara Anda:

www.icc-cricket.com/about/members

fasilitator adalah kuncinya

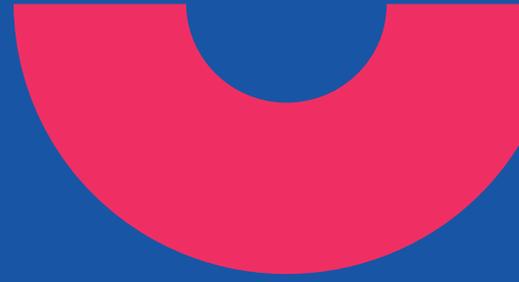
Jika Anda seorang fasilitator, terima kasih! Waktu dan jerih payah yang telah Anda investasikan ke dalam program ini merupakan faktor terpenting untuk memastikan peserta mendapatkan pengalaman pertama yang menyenangkan dalam Cricket, dan menempatkan mereka pada jalan untuk menyatukan, menginspirasi dan memberdayakan semua orang dan komunitas!

Menemukan, melatih, dan mendukung fasilitator adalah kunci untuk keberhasilan program ini, yang telah dirancang untuk membekali Anda dengan informasi, strategi dan sumber daya penting untuk membantu Anda membentuk lingkungan yang menyenangkan dan inklusif, sehingga Anda dapat menciptakan pengalaman yang positif dan yang memungkinkan peserta untuk menikmati permainan, mengembangkan keterampilan baru, bertemu teman baru dan mendapatkan kesuksesan di sepanjang jalan pengalaman mereka.

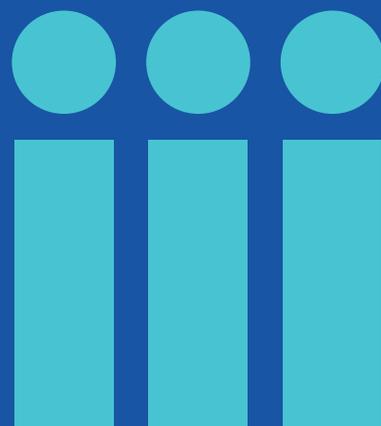
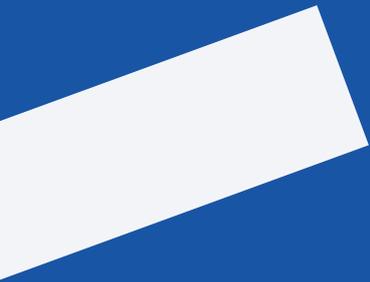
apa yang anda butuhkan?

Selain menjadi olah raga yang bisa dimainkan oleh siapa saja, di mana saja, kapan saja; Cricket juga bisa dimainkan dengan APA SAJA karena yang dibutuhkan hanyalah tongkat pemukul dan bola.

Setiap sesi dari program cricket **criio** akan menyarankan peralatan yang bisa digunakan serta pilihan alternatifnya, dan bagi siapa pun yang kreatif program ini juga akan menyediakan tips tentang cara membuat peralatan sendiri, mulai dari tongkat pemukul yang bisa dibuat dari koran yang digulung, hingga bola yang dibuat dari kantong plastik – sangat cocok untuk sekolah dan proyek kelestarian lingkungan.



pengamanan



menciptakan lingkungan yang aman dan menyenangkan bagi semua orang

Setiap kali Anda mengadakan aktivitas dan mengajak orang lain untuk mengambil bagian, Anda memiliki tanggung jawab untuk memastikan telah melakukan semua yang Anda bisa agar aktivitas ini menjadi pengalaman yang seaman dan menyenangkan mungkin, dan tidak ada yang membahayakan.

! Hal ini menjadi sangat penting ketika melibatkan anak-anak atau orang-orang dari kelompok yang rentan lainnya (misalnya orang-orang dengan disabilitas).

Bagian dari tanggung jawab ini disebut sebagai pengamanan – dan pengamanan adalah lebih dari sekedar lingkungan fisik seperti lapangan atau peralatan bermain, tapi juga tentang orang-orang di dalamnya dan bagaimana mereka berperilaku terhadap satu sama lain.

! Misalnya, terkadang bahaya bisa datang dari orangnya sendiri dan bagaimana mereka memperlakukan satu sama lain, dan sebagai penyelenggara aktivitas Anda memiliki tugas untuk menjaga dan memastikan Anda telah mempertimbangkan pengamanan risiko dan membuat rencana untuk mengatasi hal ini sebelum, selama dan setelah beraktivitas.

Dalam praktiknya, pengamanan berarti:

X Pencegahan

Rencanakan interaksi dan aktivitas Anda dengan baik, untuk mengurangi kemungkinan terjadinya sesuatu yang dapat membahayakan siapa saja yang turut serta.

✓ Respon yang Benar

Ketahui cara menanggapi masalah saat Anda menyadari apa pun yang dapat menyebabkan risiko bahaya pada anak-anak atau orang yang rentan lainnya.

pertimbangan khusus

Masalah kerentanan tambahan – ada beberapa anak maupun orang dewasa yang lebih rentan untuk disakiti oleh orang lain, misalnya anak-anak disabilitas atau orang yang berasal dari kelompok etnis minoritas. Penting agar kelompok ini tidak dikecualikan dari aktivitas, tetapi Anda sering kali harus mengambil langkah tambahan untuk memastikan keamanan mereka.

! Misalnya, mungkin diperlukan lebih banyak pemimpin dewasa untuk memastikan anak-anak disabilitas dapat turut berpartisipasi dengan aman.

Kontak fisik langsung dengan anak-anak atau orang dewasa yang rentan – terkadang orang yang memimpin aktivitas olahraga merasa khawatir tentang apa yang boleh dan tidak boleh dilakukan dalam hal melakukan kontak fisik langsung dengan peserta lain. Tidak perlu memiliki kebijakan 'dilarang bersentuhan', tetapi kontak fisik apa pun harus untuk memenuhi kebutuhan pemain dan bukan kebutuhan orang yang memimpin aktivitas.

! Memeluk atau menyentuh anak-anak atau orang dewasa yang rentan dapat disalahartikan atau membuat mereka tidak nyaman. Namun, terkadang perlu menyentuh orang secara langsung untuk dapat mengawasi mereka dengan aman, (misalnya jika seorang anak akan berlari ke jalan dan Anda harus mencegahnya) tetapi ini tidak boleh berlebihan atau bersifat menghukum.

Kekhawatiran demi pengamanan – kami menggunakan istilah kekhawatiran demi pengamanan untuk merujuk pada kekhawatiran apa pun yang mungkin kita miliki bahwa seseorang berisiko terluka. Ini mungkin karena kita melihat sesuatu yang buruk benar-benar terjadi pada mereka, atau mereka memberi tahu kita tentang hal itu, atau mungkin kita melihat perubahan dalam perilaku atau penampilan mereka yang membuat kita khawatir, misalnya mereka menjadi pendiam atau mereka mengalami cedera yang tidak dapat dijelaskan. Ini bisa mencakup masalah yang dihadapi peserta di rumah atau masalah yang terkait dengan pengalaman mereka selama aktivitas yang Anda jalankan. Anda harus memikirkan bagaimana caranya untuk menanggapi hal ini.

! Ingatlah – pelatih olahraga dapat menjadi orang dewasa yang benar-benar dipercaya dan positif bagi anak-anak, jadi kita memiliki kewajiban khusus untuk peduli terhadap mereka, dan memastikan kita berperilaku dengan cara yang menghormati dan menjaga kepercayaan tersebut.

Jadikan pengamanan Anda terlihat – pikirkan tentang bagaimana agar orang tahu apa yang diharapkan dari mereka dalam berperilaku dan bagaimana cara melaporkan masalah yang mereka temukan.

! Sangat penting bagi anak-anak untuk mengetahui cara memberi tahu orang dewasa yang dipercaya jika mereka tidak senang atau kesal tentang sesuatu, jadi pikirkan bagaimana Anda dapat memberitahukan hal ini kepada mereka dengan cara yang mudah diakses.

pengamanan dalam praktik

Pertimbangan dalam menilai dan meminimalisir risiko

✗ Pencegahan

Pertimbangkan semua risiko yang bisa terjadi dalam aktivitas dan rencanakan aktivitas dengan cara yang dapat mengurangi risiko ini sejauh mungkin - pikirkan tentang risiko dalam aktivitas itu sendiri dan semua risiko lain di sekitar aktivitas tersebut misalnya, apakah aman bagi anak-anak untuk bepergian ke dan dari lokasi aktivitas atau apakah ada risiko lain yang perlu Anda pertimbangkan?

✓ Respon yang Benar

Memastikan telah disiapkan rencana untuk mengatasi risiko ini sejauh mungkin. Jika risikonya terlalu besar, (misalnya, ada sejumlah besar anak-anak yang berpartisipasi dan hanya satu pengawas dewasa), Anda perlu mempertimbangkan apakah aktivitas tersebut aman untuk dilanjutkan atau apakah dapat dibuat rencana alternatif.

✗ Pencegahan

Pastikan Anda memiliki cukup orang dewasa untuk dapat dengan aman mengawasi jumlah anak-anak yang terlibat dalam aktivitas, dan rencanakan bagaimana setiap orang akan diawasi dan didukung untuk dapat bekerja dengan cara yang aman dan transparan.

✓ Respon yang Benar

Periksa apakah ada persyaratan hukum setempat tentang rasio orang dewasa terhadap anak-anak saat menjalankan aktivitas untuk mereka. Akan selalu lebih aman jika ada setidaknya dua orang dewasa yang hadir karena ini memungkinkan Anda untuk bertanggung jawab dan memberikan dukungan satu sama lain, dan untuk memastikan tetap ada pengawas dewasa di kelompok tersebut jika salah satu dari Anda harus menangani suatu masalah.

! Hal-hal yang perlu dipertimbangkan adalah usia dan kemampuan peserta serta ukuran kelompok ketika memutuskan berapa banyak orang dewasa yang dibutuhkan untuk dapat mengawasi dengan aman.

✗ Pencegahan

Pastikan orang dewasa yang terlibat dalam memimpin aktivitas adalah orang yang tepat untuk bekerja dengan anak-anak - pikirkan tentang bagaimana Anda akan merekrut orang tersebut dan apakah ada undang-undang di negara Anda yang perlu diketahui seputar pemeriksaan catatan kriminal atau tentang melakukan aktivitas dengan anak-anak atau kelompok rentan lainnya.

✓ Respon yang Benar

Memastikan semua pengawas dewasa telah menyelesaikan proses yang diperlukan menurut peraturan setempat sebagai penegasan bahwa mereka layak untuk mengawasi peserta.

! Merupakan praktik yang baik untuk meminta orang tersebut memberikan referensi tertulis yang menegaskan bahwa mereka memiliki jenis karakter yang sesuai untuk bekerja dengan anak-anak dan kelompok rentan.

✗ Pencegahan

Pikirkan informasi apa yang perlu Anda miliki agar anak-anak selalu aman, misalnya masalah medis atau alergi, informasi kontak keluarga, dll.

✓ Respon yang Benar

Membuat formulir pendaftaran yang tersimpan dengan aman, dan berisikan detail yang diperlukan untuk dapat merespons dengan baik, jika misalnya peserta mengalami reaksi alergi, atau kondisi medis lain yang sudah diidap.

✗ Pencegahan

Jelaskan kepada semua orang yang terlibat tentang perilaku apa yang diharapkan - pikirkan untuk membuat peraturan perilaku atau kode etik untuk semua orang dewasa dan satu lagi yang ditulis dalam bahasa yang mudah dimengerti untuk anak-anak. Membuat versi anak-anak itu sendiri adalah cara yang sangat efektif untuk memastikan bahasa dan perilaku yang Anda masukkan relevan dan dapat diakses oleh anak-anak.

✓ Respon yang Benar

Menghentikan pelanggaran kecil atas peraturan perilaku atau Kode Etik dengan cara yang terukur akan membantu memastikan bahwa perilaku yang tidak pantas tidak meningkat dan menyebabkan masalah lebih lanjut atau yang lebih serius.

✘ Pencegahan

Pastikan semua orang bekerja sebagai satu tim yang saling mendukung secara terbuka dan transparan sehingga tindakan mereka dapat dipertanggungjawabkan - bekerja sendirian dengan anak-anak atau kelompok rentan dapat membuat mereka dan Anda menjadi rentan dan meningkatkan kemungkinan terjadinya salah paham atau tindakan Anda disalahartikan.

✓ Respon yang Benar

Tugaskan seseorang dengan peran khusus sebagai Petugas Pengamanan dan pastikan semua orang tahu siapa yang harus mereka temui jika mereka merasa khawatir tentang seseorang atau sesuatu.

! Terutama, pertimbangkan bagaimana anak-anak bisa tahu siapa mereka, bagaimana cara menghubungi mereka dan bahwa mereka ada di sana untuk menanggapi setiap masalah.

✘ Pencegahan

Rencanakan bagaimana Anda akan menanggapi masalah keamanan sebelum muncul sehingga Anda tahu apa yang harus dilakukan jika dan ketika masalah ini terjadi.

✓ Respon yang Benar

Memastikan petugas pengamanan yang ditunjuk mengetahui ke mana mereka bisa mendapatkan dukungan dari komunitas setempat jika mereka perlu melaporkan sesuatu lebih lanjut - jika Anda menjalankan aktivitas sebagai bagian dari atau dalam organisasi lain (misalnya sekolah, pusat pemuda, kelompok berbasis agama) periksa apa pengaturan pengamanan mereka karena Anda mungkin dapat menggunakannya untuk aktivitas Anda.

! Juga cari tahu tentang cara melapor ke badan hukum seperti polisi atau lembaga sosial jika Anda mengetahui adanya masalah serius yang memerlukan tindakan yang lebih formal. Ingat, lembaga terbaik untuk diberi tahu akan bergantung pada siapa organisasi yang tepercaya di komunitas Anda. Ini mungkin berupa organisasi non-pemerintah atau organisasi berbasis komunitas.

sebelum aktivitas

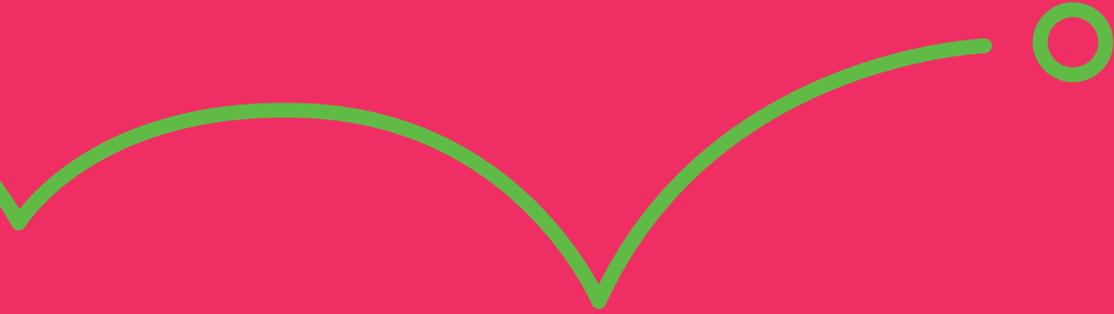
- Apakah saya telah menyelesaikan penilaian risiko dan membuat rencana untuk mengelola risiko yang teridentifikasi?
- Apakah saya sudah mendapatkan jumlah orang dewasa yang tepat untuk membantu aktivitas?
- Sudahkah saya mengkomunikasikan apa yang diharapkan dari setiap orang dalam hal perilaku?
- Apakah saya sudah menunjuk Petugas Pengamanan dan memberi tahu semua orang siapa mereka?
- Sudahkah saya memeriksa bahwa Petugas Pengamanan telah mengetahui dari mana mendapatkan dukungan jika kami perlu menyampaikan masalah pengamanan?
- Apakah saya sudah mendapatkan semua informasi yang diperlukan tentang peserta untuk memastikan mereka aman, misalnya keterangan kontak orang tua/pengasuh, informasi medis atau alergi, dll?

selama aktivitas

- Apakah saya telah memastikan bahwa setiap orang dapat berpartisipasi sepenuhnya?
- Apakah saya mengetahui interaksi antara orang dewasa sebagai pengawas dengan peserta?
- Apakah orang dewasa ini berkomunikasi dengan anak-anak dengan cara yang hormat dan pantas?
- Apakah saya menanggapi setiap kekhawatiran atau masalah yang saya amati atau yang disampaikan kepada saya?

setelah aktivitas

- Apakah saya telah memberikan kesempatan kepada peserta untuk memberikan umpan balik tentang sesi ini?
- Apakah saya mengetahui adanya masalah keamanan saat peserta meninggalkan aktivitas atau dijemput?



rencana sesi



ikhtisar program



PROGRAM	TUJUAN PELAJARAN	KRITERIA KEBERHASILAN	SEBELUM SESI DIMULAI	JANTUNG SEHAT 5 MENIT	ROTASI KETERAMPILAN 30 MENIT	PERMAINAN PENGHUBUNG 20 MENIT
SESI 1 MENGENAL CARA-CARA MELEMPAR, MENANGKAP & MEMUKUL	Mengenal cara-cara melempar, menangkap dan memukul dengan cara yang positif dan menyenangkan.	<ul style="list-style-type: none"> Saya bisa menangkap dalam berbagai cara Saya bisa melempar dalam berbagai cara Saya bisa memukul bola yang bergerak Saya bisa MENGINSPIRASI orang lain dengan memujinya bahwa mereka hebat 	Petualangan Keterampilan: Putaran 1	Tiga Peluit	<ol style="list-style-type: none"> Menangkap: Tangkap menangkap dengan rekan Melempar: Membersihkan halaman Memukul: Bola yang Bergerak 	Tembakan Beruntun
SESI 2 MELEMPAR, MENANGKAP, MEMULAI TEKNIK MEMUKUL	Belajar melempar dan menangkap dengan cara yang positif dan menyenangkan. Mulai memukul bola yang bergerak.	<ul style="list-style-type: none"> Saya bisa menangkap dalam berbagai cara Saya bisa melempar dalam berbagai cara Saya bisa memukul bola yang bergerak Saya bisa MENGINSPIRASI orang lain dengan bermain sportif 	Petualangan Keterampilan: Putaran 1	Jabat Tangan dalam Satu Menit	<ol style="list-style-type: none"> Menangkap: sendiri-sendiri Melempar: Menguji Jarak Jangkauan Anda Memukul: Bola yang Bergerak 	Tembakan Beruntun
SESI 3 MENINGKATKAN CARA MELEMPAR, MENANGKAP, DAN MEMUKUL, & MULAI BELAJAR BOWLING	Menggabungkan melempar dan menangkap dalam permainan sampingan kecil. Memukul bola bergerak dengan tongkat pemukul pilihan sendiri. Mulai melempar bola menuju sasaran.	<ul style="list-style-type: none"> Saya bisa melempar benda ke dalam zona pukul Saya bisa memukul bola bergerak pilihan saya Saya bisa melakukan bowling bola ke dalam zona pukul Saya bisa MENYATUKAN orang lain melalui kerja sama tim dan bekerja dalam kelompok kecil 	Petualangan Keterampilan: Putaran 2	Main Kejar Kejaran (menggunakan bola tenis)	<ol style="list-style-type: none"> Melempar/ Menangkap: Mengulang Putaran Memukul: Lindungi Istanamu Bowling: Target Pribadi Jarak Pendek 	Keliling Dunia
SESI 4 MULAI MENANGKAP, MEMUKUL & BOWLING	Menggabungkan teknik melempar dan menangkap dalam permainan sampingan kecil. Melempar, memukul dan melakukan bowling ke area sasaran.	<ul style="list-style-type: none"> Saya bisa melakukan bowling bola ke dalam zona pukul Saya bisa menangkap di jarak yang berbeda-beda Saya bisa memukul benda menuju sasaran dengan menggunakan berbagai alat Saya bisa MENYATUKAN dan bekerja sama dengan orang lain untuk melempar dan menangkap 	Petualangan Keterampilan: Putaran 2	Bowling Tag	<ol style="list-style-type: none"> Bowling: Crocodile Creek Menangkap: Mundur Selangkah Memukul: Mengenai Celah 	Keliling Dunia
SESI 5 BERGERAK & MENGENDALIKAN, TEKNIK PENGENDALIAN SAAT MEMUKUL	Untuk bergerak dengan berbagai cara sembari melempar dan menangkap benda. Menggunakan permainan sampingan kecil untuk meningkatkan kemampuan memukul.	<ul style="list-style-type: none"> Saya bisa bergerak ke arah benda yang datang menuju saya Saya bisa bergerak sambil melempar ke suatu sasaran Saya bisa mengendalikan tongkat pemukul saya untuk memukul dalam 3 cara atau lebih Saya bisa MENGINSPIRASI orang lain dengan membantu mereka bersenang-senang 	Petualangan Keterampilan: Putaran 3	Semua harus jadi pengejar	<ol style="list-style-type: none"> Menangkap: Tantangan Berpasangan Melempar: Sasaran Bola Zona Pukul: Mengumpulkan Poin 	Cricket Di Mana Saja
SESI 6 BERGERAK & MENGENDALIKAN, SERTA MENGENDALIKAN PUKULAN & BOWLING	Untuk bergerak dengan berbagai cara sembari melempar dan menangkap benda. Menggunakan permainan sampingan kecil untuk meningkatkan kemampuan memukul dan bowling.	<ul style="list-style-type: none"> Saya bisa bergerak ke arah benda yang datang menuju saya Saya bisa bergerak sambil melempar ke suatu sasaran Saya bisa mengendalikan tongkat pemukul saya untuk memukul dalam 3 cara atau lebih Saya bisa melakukan bowling ke arah sasaran Saya bisa MENYATUKAN orang-orang dengan membuatnya merasa diterima 	Petualangan Keterampilan: Putaran 3	Balap Bowling Di Sungai	<ol style="list-style-type: none"> Menangkap: Tantangan Pribadi Melempar: Pukul Tumpukan Cangkir Bowler vs Batter 	Cricket Di Mana Saja
SESI 7 MEMBANGUN PERMAINAN KITA	Menggunakan berbagai keterampilan saat melakukan permainan sampingan kecil. Mendorong tim Anda dan membantu mereka memahami permainan ini.	<ul style="list-style-type: none"> Saya bisa MENGINSPIRASI orang dengan menggunakan bahasa yang positif untuk membantu dan menyemangati rekan dalam tim saya Saya bisa MENYATUKAN orang dengan menjelaskan cara memainkan permainan kita kepada orang lain Saya bisa menunjukkan PEMBERDAYAAN dengan menggunakan berbagai cara berbeda untuk menambah nilai bagi tim saya 	Petualangan Keterampilan: Putaran 4	Terbolak-balik/ Berlawanan	<ol style="list-style-type: none"> Membangun Permainan Anda (5 menit) Mengatur Permainan Anda (40 menit) Tantangan Membereskan (5 menit) 	
SESI 8 CRICKET DI MANA SAJA	Menggunakan berbagai keterampilan saat melakukan permainan sampingan kecil. Mendorong tim Anda dan membantu mereka memahami permainan ini.	<ul style="list-style-type: none"> Saya bisa MENGINSPIRASI orang dengan menggunakan bahasa yang positif untuk membantu dan menyemangati rekan dalam tim saya Saya bisa MENYATUKAN orang dengan menjelaskan cara memainkan permainan kita kepada orang lain Saya bisa menunjukkan PEMBERDAYAAN dengan menggunakan berbagai cara berbeda untuk menambah nilai bagi tim saya 	Petualangan Keterampilan: Putaran 4	Bayangan	<ol style="list-style-type: none"> SIAPA SAJA: Bagi kelompok kecil Anda menjadi dua tim DI MANA SAJA: Di mana Anda akan bermain? KAPAN SAJA: Bagaimana cara pemberian nilai Anda? APA SAJA: Apa yang akan Anda gunakan untuk bermain? MEMAINKAN PERMAINAN: Sekarang saatnya bersenang-senang... 	

REFLEKSI 5 MENIT

pesan bagi fasilitator

Jadilah positif, penuh semangat dan kreatif, dan Anda akan sukses!

Fasilitator yang terhormat,

Terima kasih telah meluangkan waktu untuk mengajarkan program Cricket tingkat pemula untuk komunitas Anda. Sebagai fasilitator Anda berperan penting dalam menciptakan program yang akan melibatkan anak-anak ke dalam Cricket melalui keterampilan, permainan, dan persahabatan.

Berikut 7 tips untuk memastikan program Anda sukses:

- 1** Peran utama Anda sebagai fasilitator adalah untuk memastikan para peserta mendapatkan pengalaman Cricket yang menyenangkan. Karena itu, Anda haruslah penuh semangat, positif dan merayakan setiap upaya yang dilakukan anak-anak. Semua fasilitator program harus siap memberikan tidak hanya pengetahuan keterampilan bagi anak-anak untuk menjadi lebih baik, tetapi juga untuk memberi mereka waktu yang menyenangkan.
- 2** Jadilah kreatif dan silakan menyesuaikan aktivitas dengan lingkungan Anda. Program kami dirancang untuk dapat dilakukan di mana saja. Pastikan lokasi Anda aman untuk semua peserta dan peralatan yang Anda pilih berada dalam kondisi yang tidak akan membahayakan pengguna. Lihatlah pada bagian pengamanan dalam dokumen ini untuk membantu perencanaan dan persiapan Anda untuk membuat lingkungan yang terbaik bagi para peserta.
- 3** Komunitas Anda mungkin memiliki peserta dengan tingkatan yang berbeda-beda. Program ini menyediakan tiga tingkatan berbeda per kegiatan keterampilan agar setiap anak dapat menemukan keberhasilan. Saran kami bagi anak-anak adalah untuk mencoba dan menyelesaikan dua tingkat pembelajaran setiap kali latihan keterampilan.
- 4** Anak-anak akan berlatih lebih efektif jika ada wajah yang dikenal saat mendapat pengalaman yang tidak dikenal. Biarkan anak-anak untuk mengelompokkan diri mereka dengan teman-teman yang sudah mereka kenal dan percaya pada awalnya. Ini akan mengurangi kecemasan dan stres.
- 5** Pertimbangkan waktu dan cuaca saat Anda melakukan program ini. Paparan sinar matahari yang lama bisa berbahaya bagi kesehatan anak. Perhatikan acara dengan baik agar anak-anak tidak menghabiskan waktu yang lama di bawah terik matahari atau kondisi dingin dan basah. Cari tempat alternatif di mana Anda dapat melakukan dan memodifikasi sesi Anda.
- 6** Gunakan pertanyaan, tantangan, dan tentukan lingkungan belajar yang mendukung pembelajaran dan pengembangan peserta. Kita ingin para peserta mendorong pembelajaran mereka sendiri dan banyak bertanya. Saat memberikan masukan, pastikan singkat, misalnya, "Bolehkah kita membiarkan bola memantul satu kali saat bowling?". Atur lingkungan belajar dengan menambahkan dua tali di tanah yang menciptakan saluran/jalur "sungai" di mana peserta dapat menjadikannya sasaran, daripada hanya sekedar memberi tahu mereka apa yang harus dilakukan.
- 7** Lakukan pendekatan yang berfokus pada peserta. Izinkan peserta untuk bersuara di seluruh program. Pastikan Anda mengizinkan para peserta untuk berbagi ide-ide dan berikan mereka waktu untuk berkomunikasi untuk membantu mereka mengembangkan keterampilan menjadi warga negara abad ke-21.

Semoga berhasil menginspirasi komunitas Anda.

gaya pelatihan cara bergerak saat melatih



struktur sesi

Tabel di bawah ini menguraikan struktur masing-masing sesi. Umumnya sama untuk setiap sesi, kecuali untuk sesi 7 & 8 yang memungkinkan waktu permainan tambahan untuk menguji keterampilan peserta dan mempersiapkan mereka untuk tahap selanjutnya dari perjalanan Cricket mereka. Kurikulumnya dirancang untuk berlangsung selama 8 minggu, dengan 1 sesi setiap minggu. Untuk program yang membutuhkan waktu lebih lama atau lebih singkat, Anda dapat memilih kegiatan favorit Anda untuk membangun sesi Anda sendiri dengan mengikuti struktur yang sama.

Sesi-sesi ini telah dirancang untuk menampung hingga 30 anak-anak pada saat bersamaan. Untuk keterampilan dan permainan, kelas akan dibagi menjadi beberapa kelompok kecil untuk memaksimalkan waktu aktif mereka.

	30 menit sebelum sesi Pengaturan awal dan Sebelum sesi dimulai: petualangan keterampilan
	5 menit Aktivitas keterlibatan: jantung sehat
	330 menit: 10 menit per aktivitas Rotasi keterampilan
	20 menit Permainan penghubung
	5 menit Refleksi dan membereskan



Pengaturan awal 30 menit sebelum sesi dimulai

- Waktu yang paling penting bagi fasilitator. Tiba lebih awal untuk mengatur semua kegiatan keterampilan.

Sebelum sesi dimulai: petualangan keterampilan

- Petualangan keterampilan adalah rangkaian 4 kegiatan acak yang dapat dilakukan seorang anak secara mandiri sementara fasilitator menunggu semua anak tiba untuk sesi hari ini. Ini harus disiapkan sebelum anak-anak tiba dan diakhiri di awal jadwal sesi Anda.
- Permainan bebas ini penting untuk mempersiapkan peserta secara fisik dan mental untuk sesi ini. Waktu ini memungkinkan peserta untuk menjadi kreatif dengan keterampilan baru, bereksperimen untuk melihat apakah mereka dapat mengerjakan keterampilan ini untuk diri mereka sendiri.

Aktivitas keterlibatan: jantung sehat 5 menit

- Ini adalah cara yang bagus bagi anak-anak untuk saling terhubung satu sama lain melalui permainan singkat yang akan meningkatkan detak jantung. Kuncinya setiap orang harus selalu aktif terlibat untuk meningkatkan detak jantung masing-masing individu.

Rotasi keterampilan 30 menit – 10 menit per aktivitas

- Jaga waktu, setiap aktivitas harus berlangsung sekitar 10 menit.
- Gunakan peluit Anda untuk menghentikan aktivitas sebelum bergeser ke lokasi berikutnya.
- Minta peserta membereskan dan mengembalikan peralatan di akhir Rotasi Keterampilan karena Anda mungkin memerlukan peralatan dan ruang ini untuk Permainan Penghubung.

Permainan penghubung 20 menit

- Permainan sampingan kecil ini adalah kesempatan bagi peserta untuk mempraktikkan keterampilan yang telah dipelajari sepanjang sesi. Ini merupakan permainan menyenangkan yang bisa dimainkan oleh SIAPA SAJA, KAPAN SAJA, DI MANA SAJA, dengan APA SAJA.

Refleksi dan membereskan 5 menit

- Peserta membereskan, mengembalikan peralatan dan berkumpul di Area Pengajaran Utama.
- Ajukan pertanyaan reflektif tentang keterampilan baru yang dipelajari dan bagaimana sesi hari ini memperjuangkan tujuan Cricket untuk menginspirasi, menyatukan dan memberdayakan komunitas.
- Kumpulkan tanggapan singkat dari peserta tentang sesi, ini adalah cara yang bagus untuk memastikan mereka mencintai pengalaman Cricket berkualitas mereka.

Tips bagi fasilitator

- Setiap sesi akan menawarkan saran tentang cara membuat keterampilan yang lebih mudah maupun lebih sulit, serta memberikan pilihan yang berbeda untuk peralatan, peralatan alternatif, dan bahkan ide-ide tentang cara membuat peralatan Anda sendiri.
- Jangan lupa, pengulangan itu bermanfaat bagi kesuksesan.
- Pastikan Anda selalu tersenyum dan penuh energi karena jika peserta melihat Anda bergembira maka mereka akan bersenang-senang juga!

sesi 1

mengenal cara-cara melempar, menangkap dan memukul

tujuan pelajaran

Mengenal, melempar, menangkap dan memukul dengan cara yang positif dan menyenangkan.

kriteria keberhasilan

- Saya bisa menangkap dalam berbagai cara
- Saya bisa melempar dalam berbagai cara
- Saya bisa memukul bola yang bergerak
- Saya bisa **MENGINSPIRASI** orang lain dengan memujinya bahwa mereka hebat

saran peralatan

- Berbagai benda untuk dilempar:
 - Ukuran bola yang berbeda-beda: besar, sedang, kecil
 - Benda lunak/mainan lunak yang berbeda-beda untuk dilempar, ditangkap dan dipukul
- Tali atau garis di tanah
- Tongkat pemukul – yang tradisional atau kreatif: misalnya gulungan koran
- Stump – yang tradisional atau benda yang tersedia misalnya keranjang sampah, pohon, bangku taman dll.

ayo diubah!

! jadikan lebih mudah

- Gunakan peralatan yang dimodifikasi untuk melempar, misalnya bola yang lebih besar atau gumpalan kertas untuk ditangkap
- Gunakan dinding atau sesuatu yang memungkinkan bola memantul kembali ke pelempar untuk membantu latihan melempar dan menangkap
- Biarkan memantul sebelum ditangkap

! jadikan lebih sulit

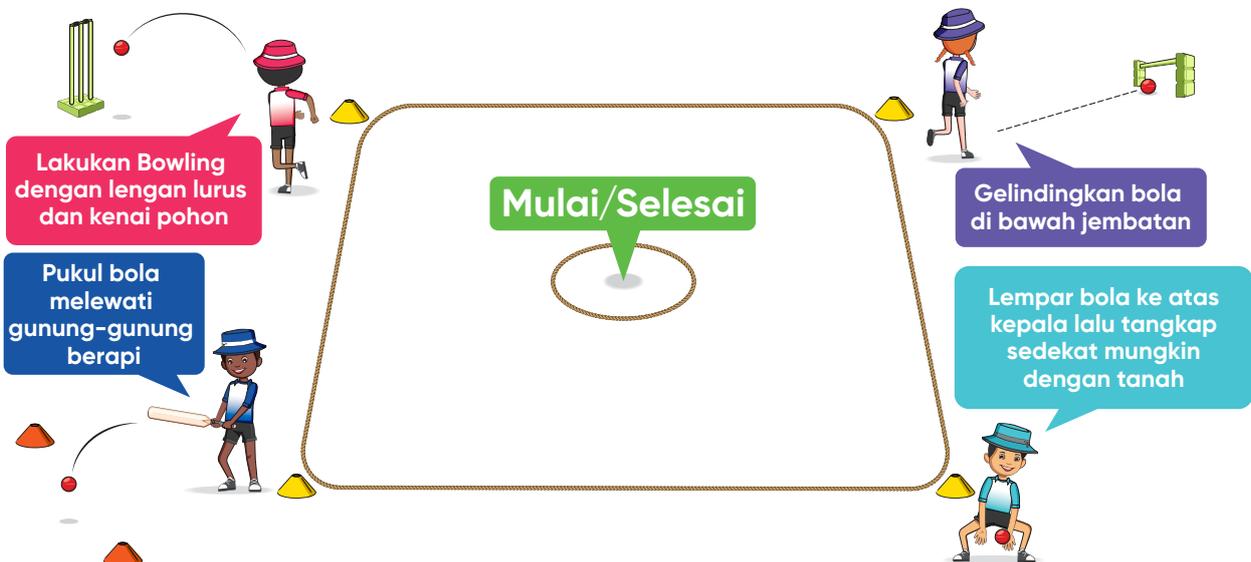
- Tambah jarak antar rekan
- Gunakan tangan yang tidak dominan untuk melempar dan menangkap
- Tambah satu menit untuk menang; untuk menguji kemampuan menangkap

sebelum sesi dimulai

petualangan keterampilan: putaran 1



PENGATURAN HARUS SUDAH SIAP SAAT ANAK-ANAK TIBA



aktivitas keterlibatan

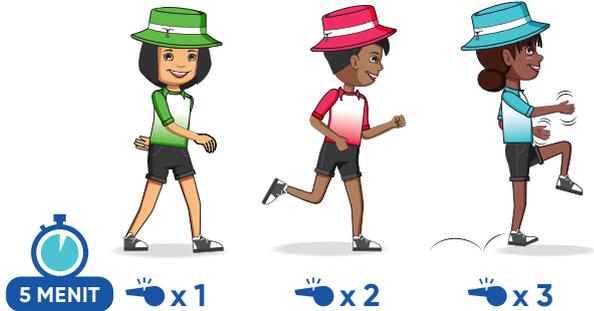
jantung sehat: tiga peluit

Setiap kali peluit berbunyi peserta harus menanggapi seperti di bawah ini:

1 x Peluit – Jalan

2 x Peluit – Lari kecil

3 x Peluit – Loncat dan goyangkan tangan



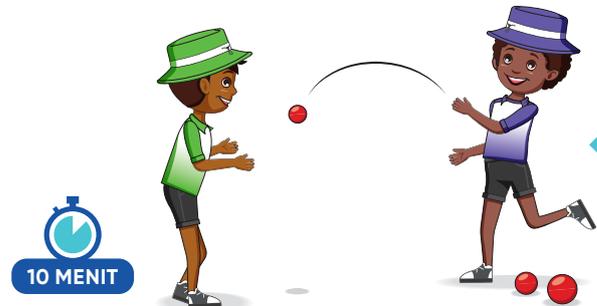
sesi keterampilan 1

menangkap: tangkap menangkap dengan rekan

LEVEL 1 Rekan menangkap benda besar, 30 kali percobaan.

LEVEL 2 Rekan menangkap benda berukuran sedang, 40 x percobaan sembari berjalan di dalam area.

LEVEL 3 Rekan menangkap benda berukuran kecil, 50 x percobaan sembari berlari kecil di dalam area.



sesi keterampilan 2

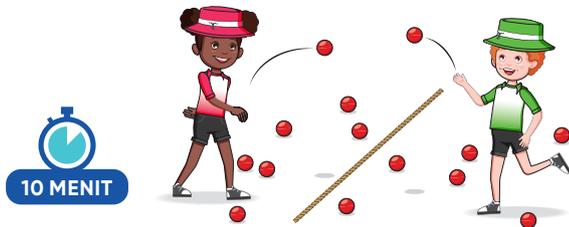
melempar: membersihkan halaman

Area bermain dibagi menjadi dua bagian dengan masing-masing bagian penuh dengan barang-barang lunak untuk dilempar nanti. Tujuan permainan ini adalah mendapat jumlah barang yang tersedikit di sisi Anda ketika pelatih berkata "STOP".

LEVEL 1 Menggelindingkan atau melempar di bawah lengan.

LEVEL 2 Melempar di atas lengan.

LEVEL 3 Melakukan bowling.



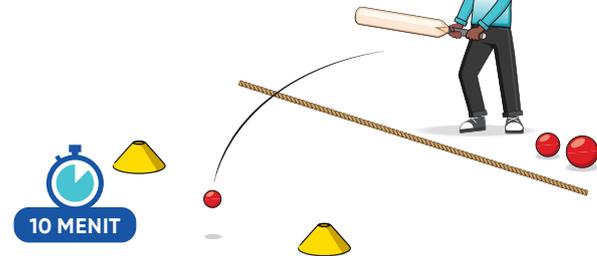
sesi keterampilan 3

memukul: bola yang bergerak

LEVEL 1 Memukul bola berukuran besar dengan tongkat pemukul pilihan pemain ke antara dua kerucut.

LEVEL 2 Memukul bola berukuran sedang dengan tongkat pemukul pilihan pemain ke antara dua kerucut.

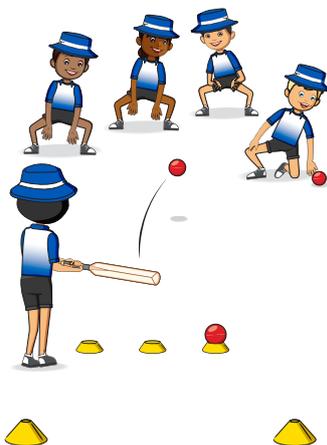
LEVEL 3 Memukul bola berukuran kecil dengan tongkat pemukul pilihan pemain ke antara dua kerucut.



permainan penghubung

tembakan beruntun

- Batter (Pemukul) memukul bola-bola dan berlari mengelilingi kerucut sebanyak mungkin. Diberikan 1 poin setiap kali berhasil memutar kerucut.
- Batter berganti setelah semua bola dikembalikan ke posisi asalnya oleh para Fielder.



refleksi

- Bagaimana perasaanmu setelah aktif berolah raga?
- Bagaimana kita bisa melempar selain di Cricket?
- Bagaimana kita bisa menangkap saat seseorang melempar?
- Cari 5 orang dan katakan pada mereka "Kamu hebat sekali hari ini!"
- Apakah kita menghargai diri sendiri dan memberikan upaya yang sebaik-baiknya selama permainan dan aktivitas?



sesi 2

melempar, menangkap, memulai teknik memukul

tujuan pelajaran

Belajar melempar dan menangkap dengan cara yang positif dan menyenangkan.

Mulai memukul bola yang bergerak.

saran peralatan

- Berbagai benda untuk dilempar:
 - Ukuran bola yang berbeda-beda: besar, sedang, kecil
 - Benda lunak/mainan lunak yang berbeda-beda untuk dilempar, ditangkap dan dipukul
- Tali atau garis di tanah
- Tongkat pemukul – yang tradisional atau kreatif: misalnya gulungan koran
- Stump – yang tradisional atau benda yang tersedia misalnya keranjang sampah, pohon, bangku taman dll.
- Sasaran – Cari di sekitar Anda

kriteria keberhasilan

- Saya bisa menangkap dalam berbagai cara
- Saya bisa melempar dalam berbagai cara
- Saya bisa memukul bola yang bergerak
- Saya bisa **MENGINSPIRASI** orang lain dengan bermain sportif

ayo diubah!

!) jadikan lebih mudah

- Gunakan tongkat pemukul dan bola yang lebih besar untuk memukul
- Perbesar ukuran area sasaran
- Memperpendek jarak ke sasaran

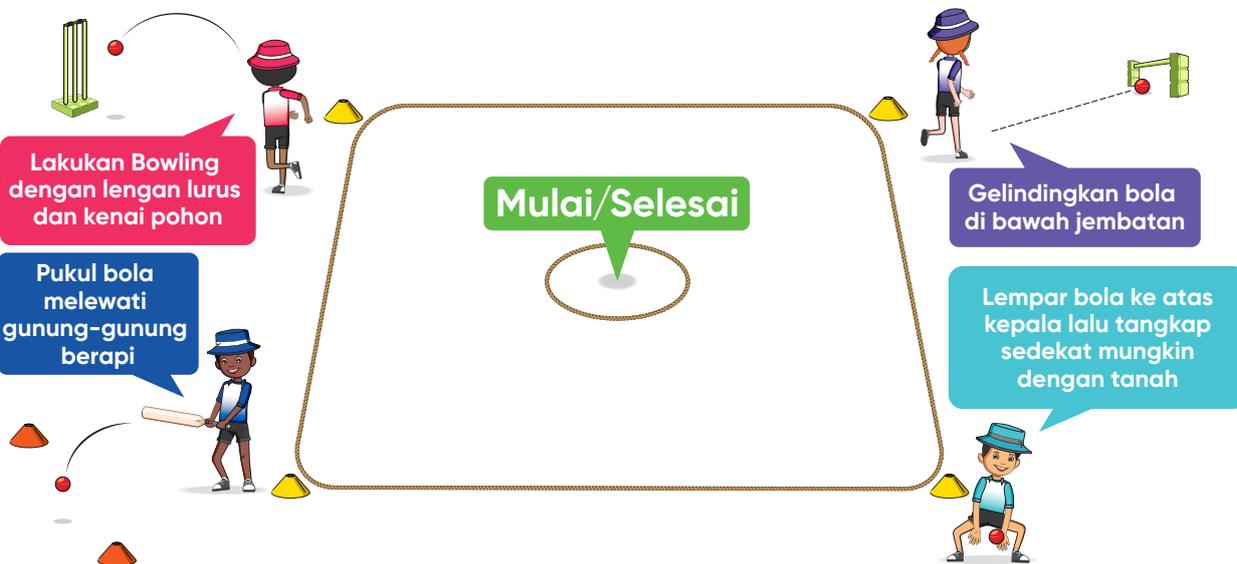
!) jadikan lebih sulit

- Gunakan tongkat pemukul dan bola yang lebih kecil untuk memukul
- Gunakan kedua sisi tubuh Anda untuk melempar dan memukul
- Bidik ke sasaran yang bergerak atau pukul bola yang bergerak

sebelum sesi dimulai

petualangan keterampilan: putaran 1

 PENGATURAN HARUS SUDAH SIAP SAAT ANAK-ANAK TIBA



aktivitas keterlibatan

jantung sehat: berjabat tangan dalam satu menit

- Tanyakan bagaimana cara berjabat tangan dengan hormat.
- Beri peserta waktu latihan.
- Satu menit untuk melakukan jabat tangan sebanyak mungkin.

ayo diubah!

Ciptakan jabat tangan khas Anda sendiri.



5 MENIT

sesi keterampilan 1

menangkap: sendiri-sendiri

- LEVEL 1** Jalan di tali sembari menangkap bola sendiri.
- LEVEL 2** Lari-lari kecil sambil menangkap bola sendiri dengan lemparan tinggi dan lemparan rendah.
- LEVEL 3** Lari-lari kecil sambil menangkap bola dengan satu tangan dengan berbagai jenis lemparan.

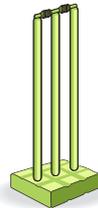


10 MENIT

sesi keterampilan 2

melempar: menguji jarak jangkauan anda

- LEVEL 1** Lempar dan kenai sasaran dalam jarak dekat.
- LEVEL 2** Lempar dan kenai sasaran pada jarak menengah.
- LEVEL 3** Lempar dan kenai sasaran dalam jarak jauh.



10 MENIT

sesi keterampilan 3

memukul: bola yang bergerak

- LEVEL 1** Pukul bola berukuran besar dengan tongkat pemukul pilihanmu ke antara dua kerucut.
- LEVEL 2** Pukul bola berukuran sedang dengan tongkat pemukul pilihanmu ke antara dua kerucut.
- LEVEL 3** Pukul bola berukuran kecil dengan tongkat pemukul pilihanmu ke antara dua kerucut.

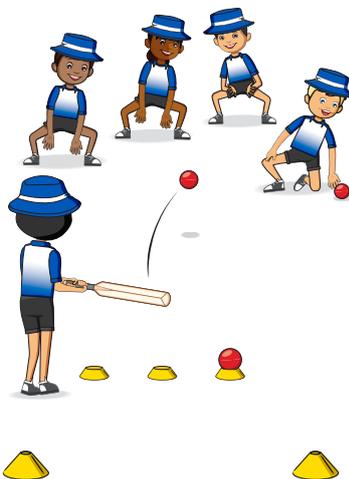


10 MENIT

permainan penghubung

tembakan beruntun

- Batter (Pemukul) memukul bola-bola dan berlari mengelilingi kerucut sebanyak mungkin. Diberikan 1 poin setiap kali memutar kerucut.
- Batter berganti setelah semua bola dikembalikan ke posisi asalnya oleh para Fielder.



20 MENIT

refleksi

- Bagaimana perkembangan kemampuan melempar dan menangkapmu?
- Bagaimana kita bisa memukul benda-benda yang mungkin dilemparkan ke arah kita?
- Cari 5 orang dan katakan pada mereka "Kamu hebat sekali hari ini!"
- Apakah kita menghormati rekan-rekan satu tim dan teman-teman kita dengan bersikap membantu dan mendukung?



5 MENIT

sesi 3

meningkatkan cara melempar, menangkap dan memukul, dan mulai belajar bowling

tujuan pelajaran

Menggabungkan melempar dan menangkap dalam permainan sampingan kecil.

Memukul bola bergerak dengan tongkat pemukul pilihan sendiri.

Mulai melempar bola menuju sasaran.

saran peralatan

- Berbagai benda untuk dilempar:
 - Ukuran bola yang berbeda-beda: besar, sedang, kecil
 - Benda lunak/mainan lunak yang berbeda-beda untuk dilempar, ditangkap dan dipukul
- Tali atau garis di tanah
- Tongkat pemukul – yang tradisional atau kreatif: misalnya gulungan koran
- Stump – yang tradisional atau benda yang tersedia misalnya keranjang sampah, pohon, bangku taman dll.
- Sasaran – Kerucut, sasaran di alam sekitar

kriteria keberhasilan

- Saya bisa melempar benda ke dalam zona pukul
- Saya bisa memukul bola bergerak pilihan saya
- Saya bisa melakukan bowling bola ke dalam zona pukul
- Saya bisa **MENYATUKAN** orang lain melalui kerja sama tim dan bekerja dalam kelompok kecil

ayo diubah!

! jadikan lebih mudah

- Gelindingkan bola ke rekan
- Memukul bola yang diam
- Buat sasaran yang lebih besar sebagai target pukulan

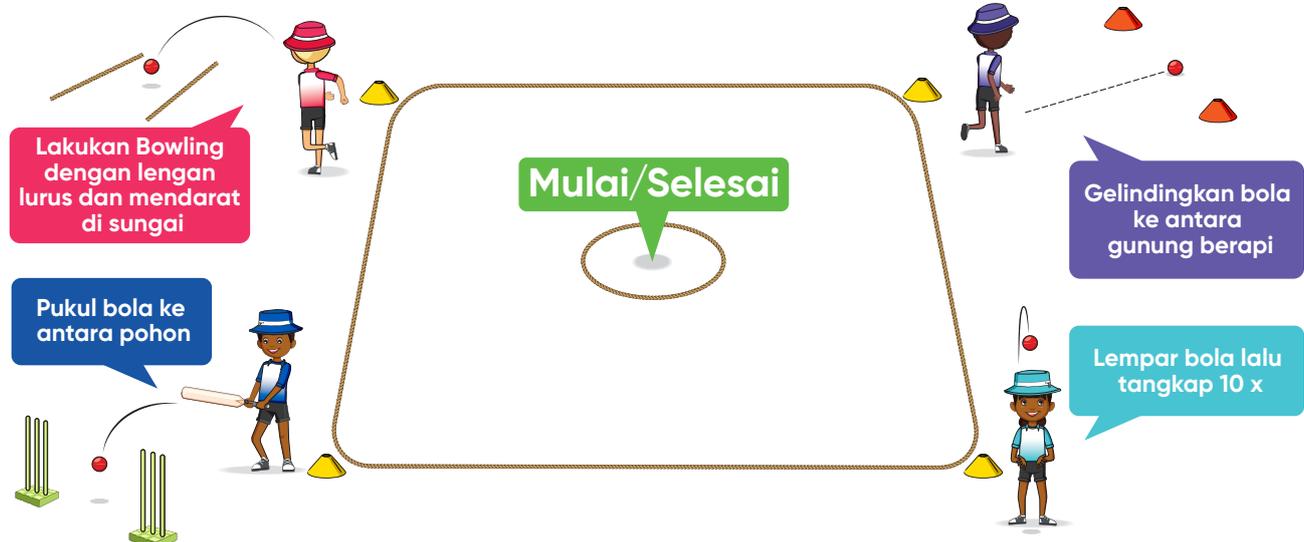
! jadikan lebih sulit

- Gunakan tangan yang tidak dominan untuk melempar dan memukul
- Lempar ke sasaran yang bergerak
- Buat sasaran yang lebih kecil sebagai target lemparan, bowling, atau pukulan

sebelum sesi dimulai

petualangan keterampilan: putaran 2

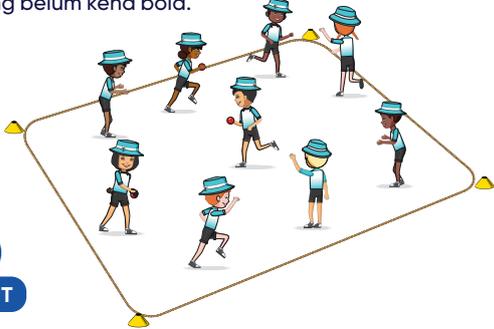
 PENGATURAN HARUS SUDAH SIAP SAAT ANAK-ANAK TIBA



aktivitas keterlibatan

jantung sehat: main kejar-kejaran

- Pilih satu anak yang menjadi "pengejar".
- Dengan bola di tangan, mereka harus berusaha mengenai anak lain.
- Jika berhasil dikenai, maka akan mendapat bola.
- Lalu berusaha mengenai anak lain yang belum kena bola.



5 MENIT

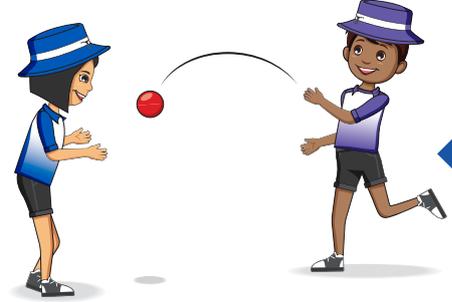
sesi keterampilan 1

melempar/menangkap: mengulang putaran

- LEVEL 1** Lempar ke dinding dan tangkap 20 kali. Ganti sikap melempar dan ulangi.
- LEVEL 2** Lempar & Tangkap sendiri 20 kali. Ganti lokasi dan ulangi.
- LEVEL 3** Lempar & Tangkap dengan rekan 20 kali. Ganti rekan dan ulangi.



10 MENIT



sesi keterampilan 2

memukul: lindungi istanamu

Anak-anak membuat istana dengan menggunakan 5 benda.

- LEVEL 1** Pukul bola berukuran besar yang diarahkan ke Batter, 10 kali berturut-turut tanpa mengenai istanamu. Tukar posisi setelah 10 kali percobaan.
- LEVEL 2** Pukul bola berukuran sedang yang diarahkan ke Batter, 10 kali berturut-turut tanpa mengenai istanamu. Tukar posisi setelah 10 kali percobaan.
- LEVEL 3** Pukul bola berukuran kecil yang diarahkan ke Batter, 10 kali berturut-turut tanpa mengenai istanamu. Tukar posisi setelah 10 kali percobaan.



10 MENIT



sesi keterampilan 3

bowling: target pribadi jarak pendek

- LEVEL 1** Siapkan sasaran berukuran besar (ukuran bola sepak) dan lakukan bowling dengan bola dari jarak 10 langkah. Berapa kali kamu dapat mengenai sasaran dalam waktu yang ditentukan? Jika kamu bisa mengenainya 3 kali berturut-turut, maju ke level berikutnya.
- LEVEL 2** Siapkan sasaran berukuran sedang dan lakukan bowling dengan bola dari jarak 15 langkah. Berapa kali kamu dapat mengenai sasaran dalam waktu yang ditentukan? Jika kamu bisa mengenainya 3 kali berturut-turut, maju ke level berikutnya.
- LEVEL 3** Siapkan sasaran berukuran kecil dan lakukan bowling dengan bola dari jarak 20 langkah. Berapa kali kamu dapat mengenai sasaran dalam waktu yang ditentukan?



10 MENIT



permainan penghubung

keliling dunia

- Setelah memukul bola yang dilempar secara bowling, Batter (pemukul) berlari ke set Stump berikutnya (1 poin) sementara para Fielder dan Bowler mencoba mengeluarkan sang Batter dengan cara: menangkap bola, memukul/mengenaikan Stump, atau mengenai Stump saat Batter berlari di antara kedua Stump ini (5 poin). Lakukan lemparan bola (bowling) terus menerus. Ganti tim setelah 5 menit.
- Peraturan Lanjutan: Dengan satu tangan dan satu pantulan, Pukul lalu Lari.



20 MENIT



refleksi

- Bagaimana caramu mengenai sasaran dengan lemparan?
- Alat pemukul mana yang lebih mudah atau lebih sulit untuk memukul bola melalui dua kerucut?
- Cari 5 orang dan katakan pada mereka "Kamu hebat sekali hari ini!"



5 MENIT



sesi 4

muali menangkap, memukul dan bowling

tujuan pelajaran

Menggabungkan teknik melempar dan menangkap dalam permainan sampingan kecil.

Melempar, memukul dan melakukan bowling ke area sasaran.

saran peralatan

- Berbagai benda untuk dilempar:
 - › Ukuran bola yang berbeda-beda: besar, sedang, kecil
 - › Benda lunak/mainan lunak yang berbeda-beda untuk dilempar, ditangkap dan dipukul
- Tali atau garis di tanah
- Tongkat pemukul – yang tradisional atau kreatif: misalnya gulungan koran
- Stump – yang tradisional atau benda yang tersedia misalnya keranjang sampah, pohon, bangku taman dll.
- Sasaran – Kerucut, sasaran di alam sekitar

kriteria keberhasilan

- Saya bisa melakukan bowling bola ke dalam zona pukul
- Saya bisa menangkap di jarak yang berbeda-beda
- Saya bisa memukul benda menuju sasaran dengan menggunakan berbagai alat
- Saya bisa **MENYATUKAN** dan bekerja sama dengan orang lain untuk melempar dan menangkap

ayo diubah!

! jadikan lebih mudah

- Gunakan bola yang lebih besar untuk melempar dan menangkap.
- Gunakan sasaran yang lebih besar sebagai target bowling.
- Gelindingkan bola ke arah Batter untuk memukulnya.

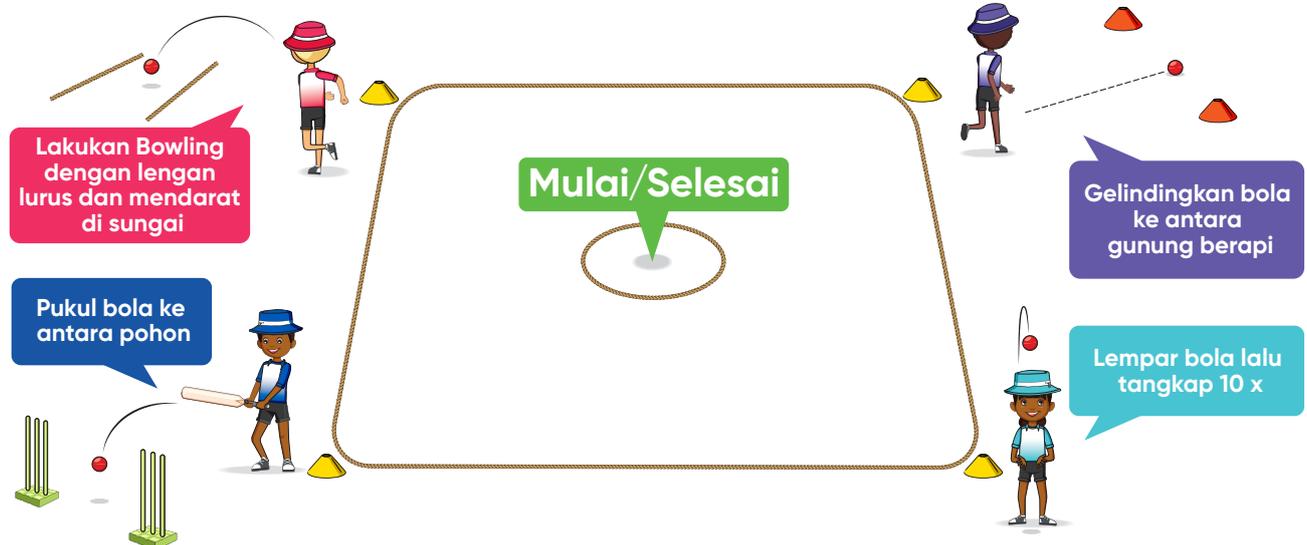
! jadikan lebih sulit

- Gunakan bola yang lebih kecil untuk melempar dan menangkap.
- Cobalah melakukan lemparan bowling dengan lebih cepat.
- Minta Bowler melakukan bowling lebih cepat atau dalam jarak yang lebih pendek sebelum Batter memukul bola.

sebelum sesi dimulai

petualangan keterampilan: putaran 2

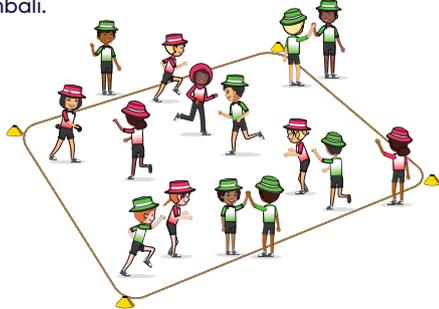
 PENGATURAN HARUS SUDAH SIAP SAAT ANAK-ANAK TIBA



aktivitas keterlibatan

jantung sehat: main kejar-kejaran dengan teknik bowling

- Pilih anak-anak untuk menjadi "pengejar".
- Mereka harus mengenai anak lain yang tidak mengenakan selempang.
- Jika kena, angkat satu lengan ke atas.
- Lakukan tos dengan gerakan bowling untuk bisa masuk kembali.



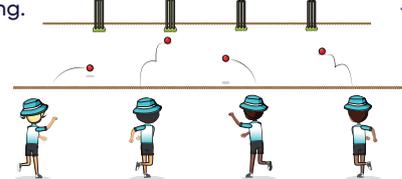
5 MENIT

sesi keterampilan 1

bowling: sungai buaya

- LEVEL 1** Bowling bola Anda dari posisi berdiri dan daratkan bola Anda di dalam "sungai" 3 kali. Jika Anda berhasil melakukannya, coba Level 2.
- LEVEL 2** Bowling bola Anda mulai dari posisi jalan atau lari dan daratkan bola Anda di dalam "sungai" 5 kali.
- LEVEL 3** Bowling bola Anda mulai dari posisi jalan atau lari dan daratkan bola Anda di dalam "sungai" dan kenai Stump 5 kali.

Anda dapat mengubah dari mana Anda melakukan bowling, untuk memberi Anda lebih banyak ruang untuk melakukan bowling.

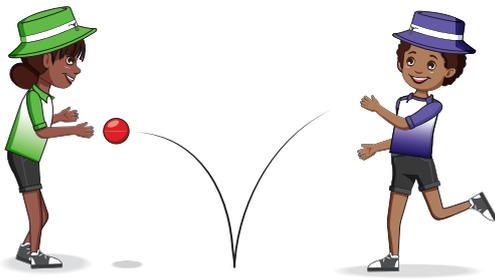


10 MENIT

sesi keterampilan 2

menangkap: mundur selangkah

- LEVEL 1** Lempar/Tangkap dengan lemparan memantul.
- LEVEL 2** Lempar/Tangkap dengan di bawah lengan.
- LEVEL 3** Lempar/Tangkap dengan lemparan di atas lengan.



10 MENIT

sesi keterampilan 3

memukul: mengenai celah

- LEVEL 1** Pukul bola yang menggelinding dengan alat pemukul apa pun di antara dua kerucut, 10 kali.
- LEVEL 2** Pukul bola yang memantul dengan alat pemukul apa pun di antara dua kerucut, 10 kali.
- LEVEL 3** Pukul bola yang dilempar dengan alat pemukul apa pun di antara dua kerucut, 10 kali.



10 MENIT

permainan penghubung

keliling dunia

- Setelah memukul bola yang dilempar secara bowling, 4 Batter (pemukul) berlari ke set Stump berikutnya (1 poin) sementara para Fielder dan Bowler mencoba mengeluarkan sang Batter dengan cara: menangkap bola, memukul/mengena Stump, atau mengenai Stump saat Batter berlari di antara kedua Stump ini (5 poin). Lakukan bowling bolanya terus menerus. Ganti tim setelah 5 menit.
- Peraturan Lanjutan: Satu tangan satu pantulan, Pukul lalu Lari.



20 MENIT

refleksi

- Bagaimana kamu bisa mengenai sasaran dengan satu lemparan?
- Alat pemukul mana yang lebih mudah atau lebih sulit untuk memukul bola melalui dua kerucut?
- Cari 5 orang dan katakan pada mereka "Kamu hebat sekali hari ini!"
- Bagaimana cara saya menggerakkan tubuh ke posisi yang siap memukul bola?
- Seberapa sering saya bisa melakukan bowling bola ke sungai? Level manakah yang terbaik untuk saya?



5 MENIT

sesi 5

bergerak dan mengendalikan, teknik pengendalian saat memukul

tujuan pelajaran

Untuk bergerak dengan berbagai cara sembari melempar dan menangkap benda.

Menggunakan permainan sampingan kecil untuk meningkatkan kemampuan memukul.

kriteria keberhasilan

- Saya bisa bergerak ke arah benda yang datang menuju saya
- Saya bisa bergerak sambil melempar ke suatu sasaran
- Saya bisa mengendalikan tongkat pemukul saya untuk memukul dalam 3 cara atau lebih
- Saya bisa **MENGINSPIRASI** orang lain dengan membantu mereka bersenang-senang

saran peralatan

- Berbagai benda untuk dilempar:
 - > Ukuran bola yang berbeda-beda: besar, sedang, kecil
 - > Benda lunak/mainan lunak yang berbeda-beda untuk dilempar, ditangkap dan dipukul
- Tali atau garis di tanah
- Tongkat pemukul – yang tradisional atau kreatif: misalnya gulungan koran
- Stump – yang tradisional atau benda yang tersedia misalnya keranjang sampah, pohon, bangku taman dll.
- Sasaran – Kerucut, sasaran di alam sekitar

ayo diubah!

! jadikan lebih mudah

- Gunakan bola yang lebih besar agar lebih mudah untuk menangkap dan memukul
- Gunakan tongkat pemukul yang lebih besar untuk mendapat area kontak yang lebih besar
- Berlatih bersama rekan pasangan yang memiliki kemampuan yang mirip dengan Anda

! jadikan lebih sulit

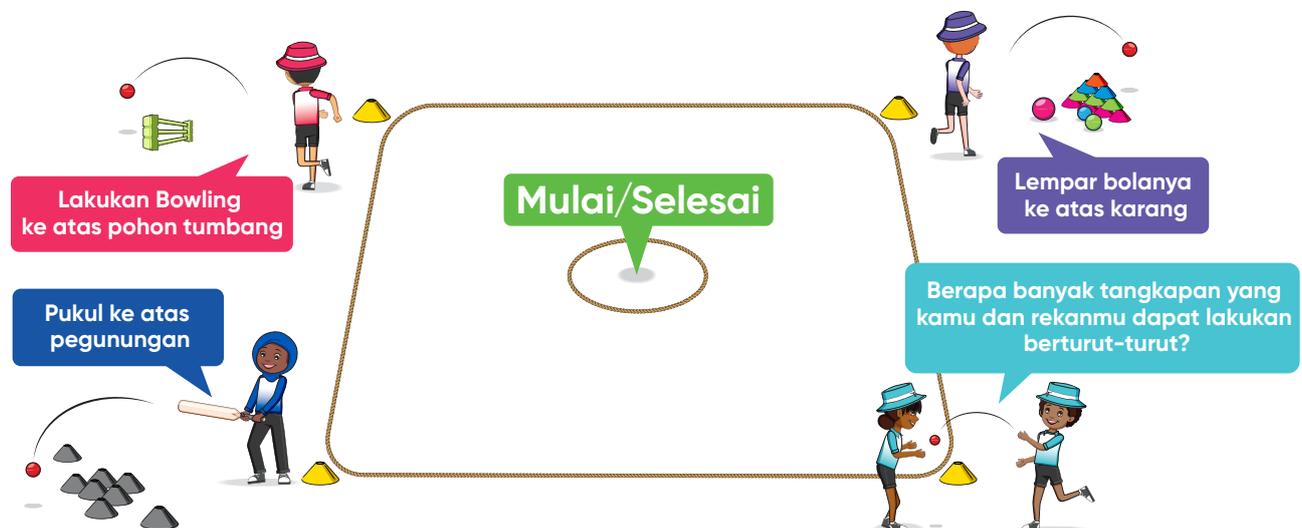
- Gunakan bola yang lebih kecil untuk aktivitas memukul
- Gunakan bola yang memantul untuk setiap aktivitas menangkap
- Berlatih bersama rekan pasangan yang memiliki lemparan lebih baik daripada Anda sehingga kemampuan menangkap dan memukul Anda dapat diuji

sebelum sesi dimulai

petualangan keterampilan: putaran 3



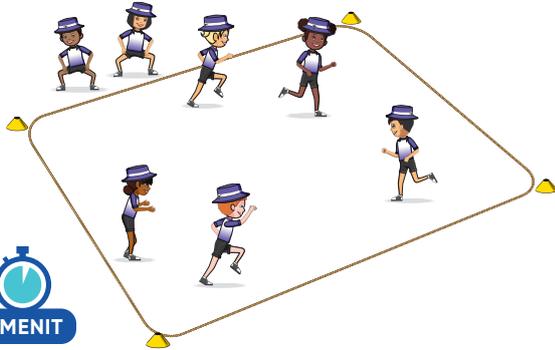
PENGATURAN HARUS SUDAH SIAP SAAT ANAK-ANAK TIBA



aktivitas keterlibatan

jantung sehat: semua orang jadi pengejar

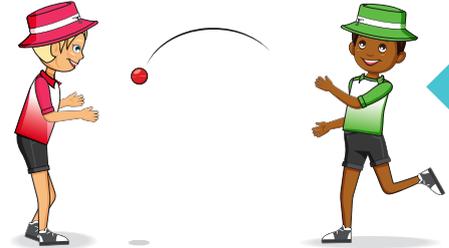
- Semua anak harus jadi "pengejar".
- Jika tertangkap, lakukan aktivitas kebugaran singkat untuk masuk kembali dalam permainan (misalnya 5 lompat jongkok, 2 push up di area yang ditentukan).



sesi keterampilan 1

menangkap: tantangan berpasangan

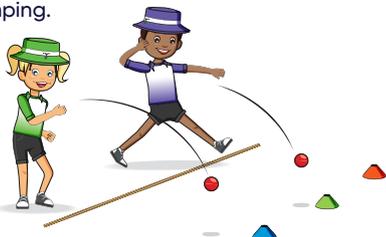
- LEVEL 1** Tangkap menangkap dengan rekones x 30 (count out loud). Call "HOWZAT" when finished.
- LEVEL 2** Sembari berjalan keliling dengan pasangan, lempar dan tangkap 50 x (hitung dengan keras). Teriakkan "HOWZAT" setelah selesai.
- LEVEL 3** Saat berjalan keliling dengan pasangan, lempar dan tangkap 70 x (hitung dengan keras). Teriakkan "HOWZAT" setelah selesai.



sesi keterampilan 2

melempar: sasaran bola

- LEVEL 1** Gunakan satu bola untuk mengenai satu sasaran/benda yang besar dalam satu menit dengan lemparan dari bawah atau atas lengan.
- LEVEL 2** Gunakan dua bola untuk mengenai dua sasaran/benda dalam satu menit dengan lemparan dari bawah lengan.
- LEVEL 3** Gunakan tiga bola untuk mengenai tiga sasaran/benda di jarak yang lebih sulit dalam satu menit dengan lemparan di atas lengan sambil bergerak menyamping.

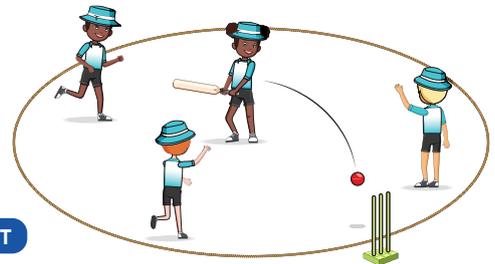


sesi keterampilan 3

zona pukul: mengumpulkan poin

Buat lingkaran di sekitar Batter, antara lebar 5 meter hingga lebar 20 meter.

- LEVEL 1** Pukul benda keluar area.
- LEVEL 2** Pukul benda keluar area dengan menghantam tanah.
- LEVEL 3** Pukul benda hingga tetap berada di dalam area kecil yang dekat dengan Batter.



permainan penghubung

cricket di mana saja

- Pilih peralatan yang dibutuhkan untuk permainan Anda.
- Pilih lokasi untuk permainan Anda (pikirkan dengan sangat kreatif).
- Permainan Anda akan dimainkan berdasarkan peraturan apa?
- Bagaimana cara agar setiap orang mendapatkan kesempatan untuk melakukan bowling dan memukul?
- Bagaimana Anda mencetak skor Run?
- Kapan pertandingan dinyatakan selesai?



refleksi

- Bagaimana caranya agar kamu bisa menangkap lebih banyak benda?
- Berapa banyak poin yang kamu dapat dalam Zona Pukul?
- Apakah kamu telah membantu anak lain untuk bersama-sama bersenang-senang hari ini?
- Cari 5 orang dan katakan pada mereka "Kamu hebat sekali hari ini!"
- Seberapa kreatif kamu? Apa contoh kreativitas yang kamu tampilkan dalam aktivitas atau permainan tadi?



sesi 6

bergerak dan mengendalikan, serta mengendalikan pukulan dan bowling

tujuan pelajaran

Untuk bergerak dengan berbagai cara sembari melempar dan menangkap benda.

Menggunakan permainan sampingan kecil untuk meningkatkan kemampuan memukul dan bowling.

kriteria keberhasilan

- Saya bisa bergerak ke arah benda yang datang menuju saya
- Saya bisa bergerak sambil melempar ke suatu sasaran
- Saya bisa mengendalikan tongkat pemukul saya untuk memukul dalam 3 cara atau lebih
- Saya bisa melakukan bowling ke arah sasaran
- Saya bisa **MENYATUKAN** orang-orang dengan membuatnya merasa diterima

saran peralatan

- Berbagai benda untuk dilempar:
 - Ukuran bola yang berbeda-beda: besar, sedang, kecil
 - Benda lunak/mainan lunak yang berbeda-beda untuk dilempar, ditangkap dan dipukul
- Tali atau garis di tanah
- Tongkat pemukul – yang tradisional atau kreatif: misalnya gulungan koran
- Stump – yang tradisional atau benda yang tersedia misalnya keranjang sampah, pohon, bangku taman dll.
- Sasaran – Kerucut, sasaran di alam sekitar

ayo diubah!

! jadikan lebih mudah

- Tambahkan pemain yang lebih berpengalaman di masing-masing kelompok
- Kurangi kecepatan pelemparan
- Tunjukkan di mana kelompok ini akan bermain

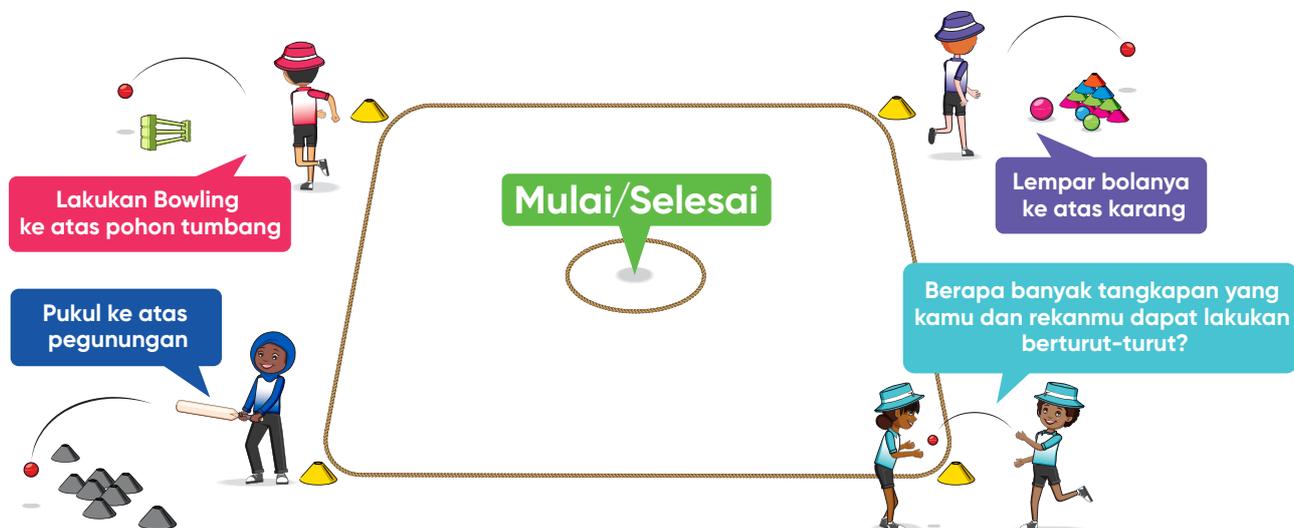
! jadikan lebih sulit

- Pilih kemiringan yang bervariasi untuk digunakan Bowler dalam melakukan bowling
- Bermainlah di area di mana terdapat pohon
- Tingkatkan peluang untuk mencetak bonus Run

sebelum sesi dimulai

petualangan keterampilan: putaran 3

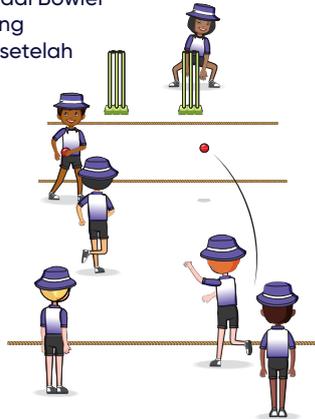
 PENGATURAN HARUS SUDAH SIAP SAAT ANAK-ANAK TIBA



aktivitas keterlibatan

jantung sehat: balap bowling di sungai

- 3 hingga 4 peserta per tim. Peserta 1 adalah Bowler. Peserta 2 adalah penjaga Wicket. Peserta 3/4 menunggu untuk menjadi Bowler berikutnya. Setiap orang berputar satu tempat setelah bola dilempar.
- Mendaratkan bola di sungai = 5 poin. Mendaratkan bola di sungai dan mengenai Stump = 10 poin.



5 MENIT

sesi keterampilan 1

menangkap: tantangan pribadi

- LEVEL 1** Lempar benda ke udara, lalu tepuk tangan dan tangkap sendiri. Berapa rekormu?
- LEVEL 2** Lempar benda ke udara, lalu tepuk tangan dan tangkap dengan satu tangan. Berapa rekormu?
- LEVEL 3** Lempar bola ke atas, biarkan memantul, ambil batu atau ranting kecil kemudian tangkap bola.



10 MENIT

sesi keterampilan 2

melempar: tumpukan cangkir dan pukul

- LEVEL 1** Susun tumpukan cangkir menggunakan 10 cangkir kemudian lari kembali ke barisan dan lempar untuk merobohkannya 5 kali.
- LEVEL 2** Susun tumpukan cangkir menggunakan 6 cangkir kemudian lari kembali ke barisan dan lempar untuk merobohkannya 5 kali.
- LEVEL 3** Susun tumpukan cangkir menggunakan 3 cangkir kemudian lari kembali ke barisan dan lempar untuk merobohkannya 5 kali.



10 MENIT

sesi keterampilan 3

bowler vs batter

- Kelompok 4 orang. Bowler dan Fielder vs pasangan Batter.
- Pasangan Batter akan menghadapi 10 bola (masing-masing 5). Bowler dan Fielder bertukar peran setelah 5 lemparan (upaya bowling).
- Setiap kali bola telah dilempar ... siapa yang memenangkan pertandingan? Apakah Bowler atau Batter? Satu poin bagi tim yang menang.



10 MENIT

permainan penghubung

cricket di mana saja

- Pilih peralatan yang Anda butuhkan untuk permainan Anda.
- Pilih lokasi untuk permainan Anda (pikirkan dengan sangat kreatif).
- Permainan Anda akan dimainkan berdasarkan peraturan apa?
- Bagaimana caranya agar setiap orang mendapatkan kesempatan untuk melakukan bowling dan memukul?
- Bagaimana kamu mencetak skor Run?
- Kapan pertandingan dinyatakan selesai?



20 MENIT

refleksi

- Apakah kamu dapat mengenai sasaran saat berlari mundur?
- Bagaimana kerja sama timmu hari ini?
- Apakah Anda sudah berbicara dengan orang yang biasanya tidak Anda ajak bersosialisasi? Carilah mereka dan katakan pada mereka "Kamu hebat sekali hari ini!"



5 MENIT

sesi 7

membangun permainan Anda

tujuan pelajaran

Menggunakan berbagai keterampilan saat melakukan permainan sampingan kecil.

Mendorong tim Anda dan membantu mereka memahami permainan ini.

kriteria keberhasilan

- Saya bisa **MENGINSPIRASI** orang dengan menggunakan bahasa yang positif untuk membantu dan menyemangati rekan dalam tim saya
- Saya bisa **MENYATUKAN** orang dengan menjelaskan cara memainkan permainan kita kepada orang lain
- Saya bisa menunjukkan **PEMBERDAYAAN** dengan menggunakan berbagai cara berbeda untuk menambah nilai bagi tim saya

saran peralatan

- Berbagai benda untuk dilempar:
 - Ukuran bola yang berbeda-beda: besar, sedang, kecil
 - Benda lunak/mainan lunak yang berbeda-beda untuk dilempar, ditangkap dan dipukul
- Tali atau garis di tanah
- Tongkat pemukul – yang tradisional atau kreatif: misalnya gulungan koran
- Stump – yang tradisional atau benda yang tersedia misalnya keranjang sampah, pohon, bangku taman dll.
- Sasaran – Kerucut, sasaran di alam sekitar

ayo diubah!

! jadikan lebih mudah

- Kurangi peraturannya.
- Masukkan pemain yang lebih berpengalaman di masing-masing kelompok.
- Gunakan lebih banyak perlengkapan yang telah disesuaikan untuk digunakan peserta.

! jadikan lebih sulit

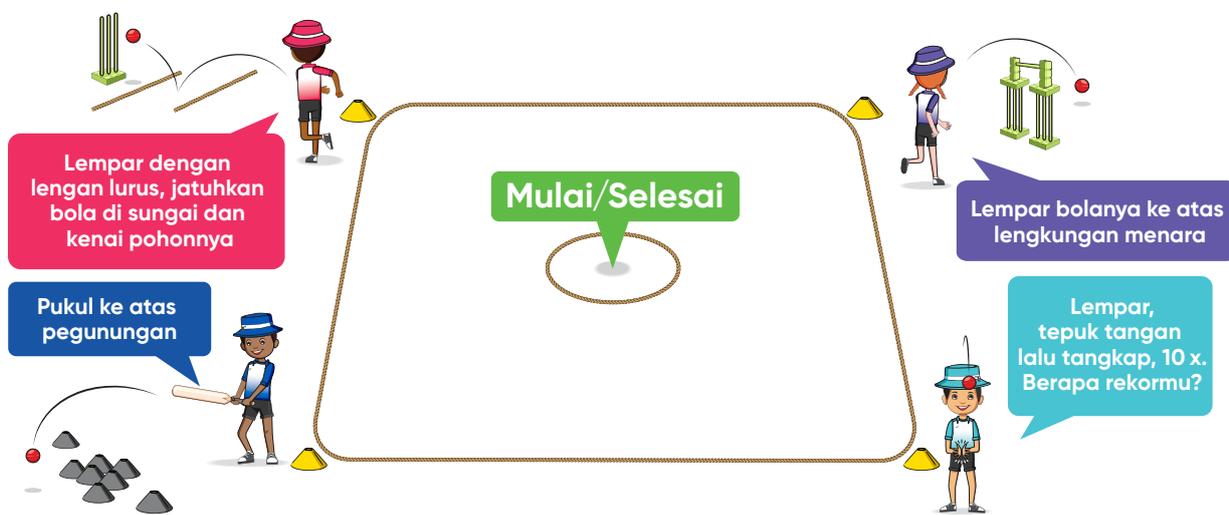
- Hanya gunakan peralatan non-Cricket.
- Ubah jarak lemparan.
- Ubah ukuran lapangan.

sebelum sesi dimulai

petualangan keterampilan: putaran 4



PENGATURAN HARUS SUDAH SIAP SAAT ANAK-ANAK TIBA



aktivitas keterlibatan

jantung sehat: terbolak balik

Kelompok bergerak di sekitar area bermain sesuai dengan instruksi di bawah ini:

- LEVEL 1** Jalan / Berhenti
- LEVEL 2** Lompat / tepuk tangan
- LEVEL 3** Lari kecil / Membuat suara ayam
- LEVEL 4** Jalan berarti berhenti!
- LEVEL 5** Tepuk tangan berarti melompat!
- LEVEL 6** Membuat suara ayam berarti lari kecil!



5 MENIT



tahap 1

membangun permainan Anda

PERMAINAN ANDA: kelompok terdiri 6 orang

- Pilih 5 aturan untuk dimainkan.
- Pilih 5 peralatan untuk dimainkan.
- Sekarang, buat permainan Anda.



5 MENIT

tahap 2

sesuaikan permainan Anda

- Batter memilih tongkat pemukul mana saja untuk dimainkan.
- Bowler memilih bola mana saja untuk dimainkan.
- Batter dan Bowler memilih benda apa saja untuk dipukul atau dilempar.

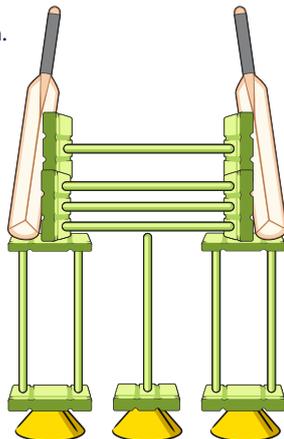


40 MENIT

tahap 3

tantangan membereskan: bangun menara tertinggi

- Setiap tim harus punya 10 benda dari tas peralatan.
- Saat instruksi "mulai", mereka mendapat 5 menit untuk membangun menara tertinggi.



5 MENIT

refleksi

- Bagaimana kerja samamu dalam tim?
- Apakah kamu menggunakan bahasa yang positif? Jika ya, dapatkan kamu berbagi contohnya?
- Cari 5 orang dan katakan pada mereka "Kamu hebat sekali hari ini!"



5 MENIT

sesi 8

cricket di mana saja

tujuan pelajaran

Menggunakan berbagai keterampilan saat melakukan permainan sampingan kecil.

Mendorong tim Anda dan membantu mereka memahami permainan ini.

kriteria keberhasilan

- Saya bisa **MENGINSPIRASI** orang dengan menggunakan bahasa yang positif untuk membantu dan menyemangati rekan dalam tim saya
- Saya bisa **MENYATUKAN** orang dengan menjelaskan cara memainkan permainan kita kepada orang lain
- Saya bisa menunjukkan **PEMBERDAYAAN** dengan menggunakan berbagai cara berbeda untuk menambah nilai bagi tim saya

saran peralatan

- Berbagai benda untuk dilempar:
 - › Ukuran bola yang berbeda-beda: besar, sedang, kecil
 - › Benda lunak/mainan lunak yang berbeda-beda untuk dilempar, ditangkap dan dipukul
- Tali atau garis di tanah
- Tongkat pemukul – yang tradisional atau kreatif: misalnya gulungan koran
- Stump – yang tradisional atau benda yang tersedia misalnya keranjang sampah, pohon, bangku taman dll.
- Sasaran – Kerucut, sasaran di alam sekitar

ayo diubah!

! jadikan lebih mudah

- Masukkan pemain yang lebih berpengalaman di masing-masing kelompok
- Kurangi kecepatan pelemparan
- Tunjukkan di mana kelompok ini akan bermain

! jadikan lebih sulit

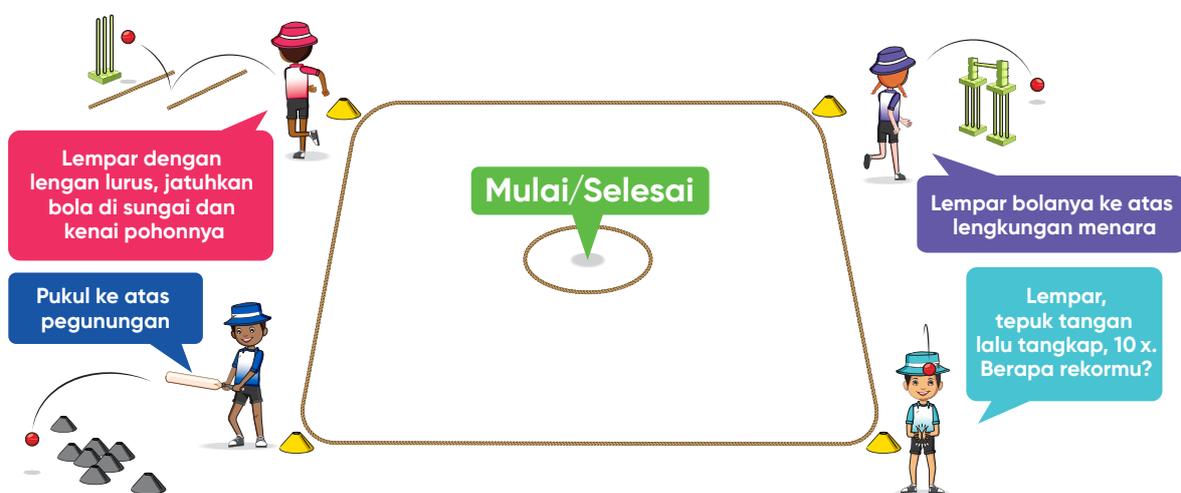
- Pilih kemiringan yang bervariasi untuk digunakan Bowler melakukan bowling
- Bermainlah di area di mana terdapat pohon
- Tingkatkan peluang untuk mencetak poin bonus

sebelum sesi dimulai

petualangan keterampilan: putaran 4



PENGATURAN HARUS SUDAH SIAP SAAT ANAK-ANAK TIBA



aktivitas keterlibatan

jantung sehat: bayangan

- Tentukan siapa pasangan 1 dan siapa yang menjadi pasangan 2.
- Setelah instruksi Mulai, pasangan 1 bergerak mengelilingi area dan pasangan 2 mengikutinya seperti bayangan.
- Ketika peluit berbunyi, mereka bertukar peran.

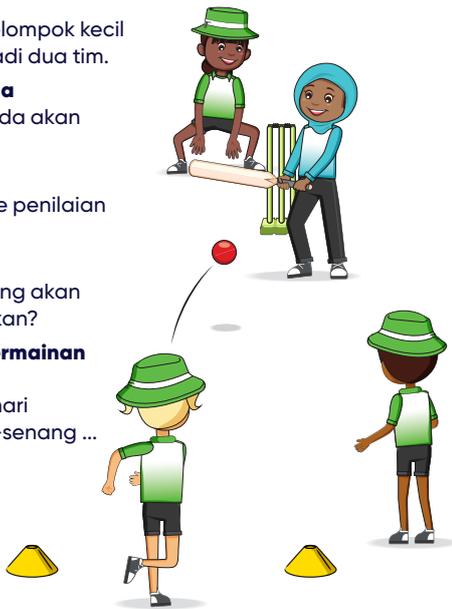


5 MENIT

permainan

cricket di mana saja

- **Siapa saja**
Pisahkan kelompok kecil Anda menjadi dua tim.
- **Di mana saja**
Di mana Anda akan bermain?
- **Kapan saja**
Apa metode penilaian Anda?
- **Apa saja**
Alat apa yang akan Anda mainkan?
- **Mainkan permainan Anda**
Sekarang mari bersenang-senang ...



50 MENIT

refleksi

- Bagaimana kerja samamu dalam tim?
- Apakah kamu menggunakan bahasa yang positif? Jika ya, dapatkan kamu berbagi contohnya?
- Cari 5 orang dan katakan pada mereka "Kamu hebat sekali hari ini!"



5 MENIT



criiio
play : create > share

Dipersembahkan
untuk Anda oleh:

