



BUKU DIGITAL · PANDUAN

Permainan Pramuka

Golongan: Umum

Gerakan Pramuka Kwartir Cabang Garut
Disusun oleh Pusdatin Kwarcab Garut
Edisi 2026

Mengapa Pramuka Identik dengan Permainan?

Baden-Powell merancang pendidikan kepramukaan sebagai kegiatan yang menarik dan menyenangkan, dan permainan adalah sarana utamanya. Melalui permainan, peserta didik berlatih tanpa merasa digurui: mereka belajar bekerja sama, memimpin dan dipimpin, mematuhi aturan, berstrategi, serta mengendalikan emosi saat menang maupun kalah. Permainan juga menjaga suasana latihan tetap gembira, sehingga anggota betah dan semangat mengikuti kegiatan Pramuka dari pertemuan ke pertemuan.

Manfaat permainan dalam kepramukaan antara lain:

- Melatih kekompakan dan kerja sama regu.
- Mengembangkan ketangkasan, kecepatan, dan ketelitian.
- Menanamkan sportivitas, kejujuran, dan kedisiplinan.
- Menyegarkan pikiran di sela materi yang serius.
- Menjadi sarana berlatih keterampilan kepramukaan secara tidak langsung, misalnya sandi, penjejukan, dan pertolongan pertama.

Prinsip Permainan yang Baik

Agar permainan benar-benar mendidik, pembina perlu memegang beberapa prinsip. Pertama, **aman**: periksa tempat dan peralatan, sesuaikan permainan dengan usia dan kondisi fisik peserta, dan hentikan permainan bila ada yang cedera atau kelelahan. Kedua, **inklusif**: semua anggota harus terlibat aktif, bukan hanya yang paling tangkas; hindari permainan yang mempermalukan peserta. Ketiga, **mendidik**: pilih permainan yang selaras dengan tujuan latihan, dan akhiri dengan refleksi singkat tentang nilai yang dipetik. Keempat, aturannya **sederhana dan dijelaskan dengan jelas** sebelum permainan dimulai, agar tidak timbul perselisihan di tengah permainan.

Kategori Permainan

Permainan Pramuka dapat dikelompokkan menurut tujuan dan suasanaanya. **Permainan pemanasan** dipakai di awal latihan untuk membangkitkan semangat. **Permainan kekompakan regu** menekankan kerja sama satuan kecil. **Permainan ketangkasan** melatih keterampilan fisik dan keterampilan kepramukaan. **Permainan strategi** mengasah akal dan kepemimpinan. **Permainan air** memanfaatkan kolam, sungai dangkal, atau sekadar ember dan gelas untuk kesegaran di hari yang panas. Pembina dapat memadukan kategori-kategori ini dalam satu pertemuan.

Contoh Permainan

Benteng-Bentengan

Dua regu masing-masing menjaga "benteng" berupa tiang atau pohon yang diberi tanda. Pemain berusaha menyentuh benteng lawan sambil menghindari sentuhan lawan; pemain yang tersentuh menjadi tawanan dan dapat dibebaskan oleh temannya. Permainan ini melatih strategi, kecepatan, dan kerja sama. Alat: dua tanda benteng dan peluit; tanpa alat khusus lainnya.

Gobak Sodor

Permainan tradisional di lapangan bergaris kotak-kotak memanjang. Regu penjaga berdiri di atas garis-garis dan berusaha menyentuh pemain lawan yang mencoba menerobos dari kotak pertama sampai kotak terakhir dan kembali. Melatih kelincahan, konsentrasi, dan strategi tim. Alat: kapur atau tali untuk membuat garis lapangan.

Ular Naga

Peserta berbaris memanjang sambil berpegangan pada pundak atau pinggang teman di depannya, membentuk "ular naga". Kepala ular berusaha menangkap ekornya sendiri — peserta paling belakang — sementara badan ular bergerak menghindar. Bila ekor tertangkap, ia pindah menjadi kepala. Melatih kekompakan dan kelincahan. Alat: tidak perlu alat, cukup halaman yang lapang.

Estafet Air

Tiap regu berbaris dari sumber air menuju botol kosong di ujung. Secara bergiliran peserta mengisi gelas, membawanya berlari (atau berjalan cepat) tanpa tumpah sebanyak mungkin, dan menuangkannya ke botol regu. Regu dengan air terbanyak dalam waktu tertentu menang. Melatih kecepatan sekaligus kehati-hatian. Alat: ember berisi air, gelas plastik, dan botol kosong untuk tiap regu.

Pesan Berantai

Regu duduk atau berdiri berbaris. Pembina membisikkan sebuah kalimat — bisa berupa pesan sandi atau kalimat lucu — kepada peserta pertama, yang meneruskannya dengan bisikan ke peserta berikutnya sampai peserta terakhir menyampaikannya dengan suara keras. Hasil akhir dibandingkan dengan pesan asli; biasanya jauh berubah dan mengundang tawa. Melatih konsentrasi dan ketelitian mendengar. Alat: daftar kalimat yang disiapkan pembina.

Balap Karung Estafet

Modifikasi balap karung agar semua anggota terlibat: peserta pertama melompat di dalam karung sampai garis putar, kembali, lalu menyerahkan karung kepada peserta berikutnya. Regu yang seluruh anggotanya selesai paling cepat menjadi pemenang. Melatih ketangkasan

dan sportivitas. Alat: satu karung goni atau karung beras yang kuat untuk tiap regu; pilih tanah berumput yang rata agar aman.

Berburu Tanda Jejak

Pembina atau regu penjelajah memasang tanda-tanda jejak dari ranting, batu, atau kapur di sepanjang rute pendek: lurus, belok, ada rintangan, kembali, dan sebagainya. Regu lain mengikuti rute sambil mencatat arti setiap tanda yang ditemui dan menemukan "harta" di ujung rute. Melatih pengamatan dan materi tanda jejak. Alat: bahan alam di sekitar lokasi dan daftar arti tanda.

Tangkap Ekor

Setiap peserta menyelipkan sehelai tali atau sapu tangan di pinggang belakang sebagai "ekor". Sambil bergerak di area yang dibatasi, peserta berusaha menarik ekor peserta lain sambil menjaga ekornya sendiri. Peserta yang kehilangan ekor keluar dari permainan; yang bertahan paling akhir menang. Melatih kelincahan dan kesadaran ruang. Alat: tali atau saputangan sejumlah peserta dan garis batas area.

Estafet Simpul

Tiap regu menerima seutas tali per peserta. Secara estafet, peserta berlari ke titik yang ditentukan, membuat simpul yang diperintahkan pembina — misalnya simpul mati, simpul hidup, atau simpul anyam — lalu kembali dan menyerahkan giliran. Regu tercepat dengan simpul yang benar menang. Melatih keterampilan tali-temali dalam suasana gembira. Alat: potongan tali dan daftar simpul.

Bola Beracun

Peserta berdiri di dalam lingkaran besar. Satu atau dua bola lunak dilemparkan menggelinding; siapa pun yang terkena bola di bawah lutut menjadi "teracuni" dan harus keluar lingkaran — atau, agar tetap inklusif, cukup jongkok dan dapat "disembuhkan" bila menangkap bola. Permainan ini melatih refleks dan kegesitan. Alat: bola lunak atau bola plastik ringan dan penanda lingkaran.

Tips Pembina Mengelola Permainan

Siapkan permainan sebagai bagian dari rencana latihan, bukan pengisi waktu yang asal-asalan. Jelaskan aturan dengan singkat dan peragakan bila perlu, lalu beri kesempatan bertanya. Bagi regu secara seimbang agar pertandingan adil. Selama permainan berlangsung, pembina berperan sebagai wasit yang tegas tetapi ramah; utamakan keselamatan di atas kemenangan. Setelah permainan selesai, ajak peserta duduk melingkar dan berdiskusi sebentar: apa yang membuat regu berhasil, di mana letak kekurangannya, dan nilai apa yang bisa dibawa ke kehidupan sehari-hari. Refleksi singkat inilah yang mengubah permainan biasa menjadi pendidikan.

Ringkasan

Permainan adalah jantung metode kepramukaan: menyenangkan, tetapi sarat nilai kerja sama, sportivitas, dan keterampilan. Dengan prinsip aman, inklusif, dan mendidik, serta pengelolaan yang baik oleh pembina, permainan seperti benteng-bentengan, gobak sodor, estafet air, dan berburu tanda jejak menjadi sarana pendidikan karakter yang efektif bagi setiap anggota Pramuka.