

BAB II

TINJAUAN TEORETIS

1.1 Kajian Pustaka

1.1.1 Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran disekolah yang merupakan media pendorong perkembangan keterampilan motoric, kemampuan fisik, pengetahuan, sikap sportifitas, pembiasaan hidup sehat dan pembentukan karakter dalam rangka mencapai tujuan Pendidikan nasional.

Menurut Rosdiani (2013) Pendidikan jasmani adalah “proses Pendidikan yang memanfaatkan aktifitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neumuskuler, perseptual. kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem Pendidikan nasional”(hlm.23). Sedangkan menurut Mulyanto (2014) “Pendidikan jasmani adalah proses belajar untuk bergerak, dan belajar melalui gerak”(hlm.34)

dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa Pendidikan jasmani merupakan suatu mata pelajaran yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis guna mencapai tujuan dari sistem Pendidikan nasional.

1.1.2 Tujuan Pendidikan Jasmani

Adapun tujuan dari pendidikan jasmani menurut Samsudin (2014, hlm.54) sebagai berikut:

- 1) Meletakkan landasan karakter yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani.
- 2) Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis, dan agama.
- 3) Menumbuhkan kemampuan berfikir kritis melalui tugas-tugas pembelajaran pendidikan jasmani.
- 4) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis melalui aktivitas jasmani.
- 5) Mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan teknik serta strategi berbagai permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan,

senam, aktivitas ritmik, *akuatik* (aktivitas air), dan pendidikan luar kelas (*outdoor education*).

- 6) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani.
- 7) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain.
- 8) Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sbagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran dan pola hidup sehat.
- 9) Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif.

Dengan demikian, tujuan dari pendidikan jasmani adalah untuk mengembangkan kondisi fisik, mental sosial, moral, spiritual dan intelektual dengan berbagai aktivitas pendidikan jasmani yang ada. Pada umumnya dalam pelajaran penjas siswa biasanya lebih tertarik dan menyukai pada olahraga atau aktivitas jasmani yang bersifat permainan apalagi siswa Sekolah Dasar

1.1.3 Permainan Tradisional

1.1.3.1 Pengertian Permainan Tradisional

Menurut Kusmaedi (2010) “Permainan tradisional adalah permainan yang dimainkan oleh anak-anak dengan alat-alat yang sederhana, tanpa mesin, asalkan anak tersebut sehat, maka ia bias ikut bermain”(hlm.6). Permainan tradisional disini adalah permainan anak-anak dari bahan sederhana sesuai aspek budaya dalam kehidupan masyarakat. Permainan tradisional juga dikenal sebagai permainan rakyat merupakan sebuah kegiatan rekreatif yang tidak hanya bertujuan untuk menghibur diri, tetapi juga sebagai alat untuk memelihara hubungan dan kenyamanan sosial.

Dengan demikian bermain suatu kebutuhan bagi anak. Jadi bermain bagi anak mempunyai nilai dan ciri yang penting dalam kemajuan perkembangan kehidupan sehari-hari termasuk dalam permainan tradisional. Menurut Bennet dengan ini diharapkan bahwa permainan dalam pendidikan untuk anak usia dini ataupun anak sekolah terdapat pandangan yang jelas tentang kualitas belajar, hal ini diindikasikan sebagai berikut: (1) gagasan dan minat anak merupakan sesuatu yang utama dalam permainan, (2) permainan menyediakan kondisi yang ideal untuk

mempelajari dan meningkatkan mutu pembelajaran, (3) rasa memiliki merupakan hal yang pokok bagi pembelajaran yang diperoleh melalui permainan, (4) anak akan mempelajari cara belajar dengan permainan serta cara mengingat pelajaran dengan baik, (5) pembelajaran dengan permainan terjadi dengan gampang, tanpa ketakutan, (6) permainan memudahkan para guru untuk mengamati pembelajaran yang sesungguhnya dan siswa akan mengalami berkurangnya frustrasi belajar.

Banyak sekali macam-macam permainan tradisional di Indonesia, hampir di seluruh daerah-daerah telah mengenalnya bahkan pernah mengalami masa-masa bermain permainan tradisional ketika kecil. Permainan tradisional yang penulis ungkap hanya permainan yang ada aktifitas fisik sesuai dengan permasalahan yaitu untuk meningkatkan kebugaran siswa. Contoh permainan tradisional Boy-boyan, Gobak Sodor, Bebentengan.

1.1.3.2 Jenis-jenis Permainan Tradisional

1.1.3.2.1 Boy-boyan

Boy-boyan adalah permainan melempar tumpukan talawengkar dengan bola, berlari lalu menyusun kembali talawengkar menjadi tumpukan yang utuh seperti sedia kala. Permainan ini tidak hanya dikenal di Jawa Barat tetapi juga di daerah lain dalam nama yang berbeda. Di daerah Jawa Tengah dikenal dengan nama gaprek kempung atau gebokan.



Gambar 2.1 permainan boy-boyan

(Dikutip dari : <http://pr-sekolahku.blogspot.com/2017/01/permainan-boy-boyan.html>)

Permainan boy-boyan dimainkan di lapangan dengan jumlah pemain terdiri atas 5 hingga sepuluh pemain yang dibagi menjadi dua kelompok. Permainan ini menggunakan alat yang sederhana berupa pecahan genting (talawengkar) yang ditumpuk sedemikian rupa dan bola kecil. Bola bisa terbuat dari gulungan kertas yang diisi kerikil atau bola tenis. Paling penting bola harus empuk ketika dilempar dan mengenai tubuh lawan sehingga tidak membuat cedera.

a) Cara bermain :

1. Menyiapkan alat yang dibutuhkan, terdiri atas bola dan pecahan genting.
2. Membagi peserta menjadi dua tim, misal tim A dan tim B.
3. Pemimpin kedua tim melakukan suten untuk menentukan tim mana yang berhak melempar terlebih dahulu. Tim yang menang akan melempar terlebih dahulu dan tim yang kalah kebagian menjaga.
4. Menyusun pecahan genting yang ditumpuk seperti menara. Tingginya sesuai kesepakatan dua kelompok.
5. Salah satu anggota tim yang main duluan melempar menara genting dengan bola dari tempat yang sudah ditentukan sampai menara genting roboh. Sementara lawan bertugas menjaga dan menangkap bola jika menara genting berhasil dirobohkan. Jika pemain pertama gagal merobohkan menara genting, maka dilanjutkan dengan pemain kedua dan seterusnya. Apabila semua anggota bisa merubuhkan menara genting maka tim yang bersangkutan dinyatakan gagal. Permainan digantikan oleh tim lain.
6. Jika menara genting berhasil dirubuhkan maka tim yang bersangkutan harus menyusunnya kembali menjadi menara utuh. Tapi hal ini tak bisa dilakukan dengan leluasa karena pemain lawan akan melempari pemain yang sedang menyusun tumpukan genting dengan bola. Apabila pemain yang sedang menyusun genting terkena lemparan bola, pemain itu dinyatakan lasut dan tidak boleh ikut menyusun menara genting.
7. Jika tim berhasil menyusun kembali menara genting tanpa terkena lemparan bola maka mereka dinyatakan sebagai pemenang, Permainan ini terus diulang hingga terpilih tim yang paling banyak berhasil menyusun menara genting dengan selamat tanpa terkena lemparan bola.

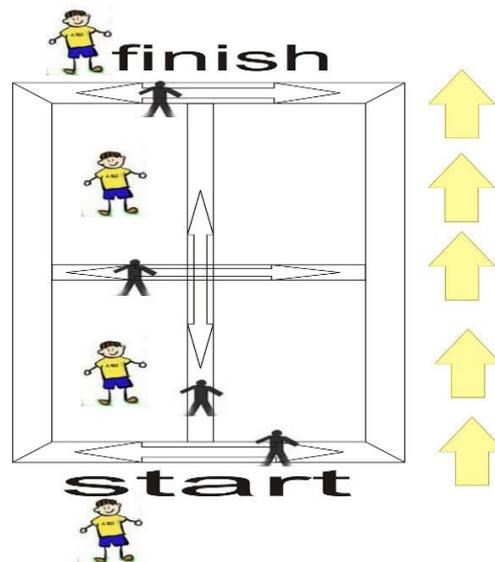
b) Makna Permainan

Permainan boy-boyan mengandung unsur untuk melatih kerja motorik anak, melatih kekuatan, kecepatan, dan kelincahan.

I.1.3.2.2 Gobak Sodor

Gobak sodor adalah permainan berkelompok yang inti permainannya adalah menghadang lawan supaya tidak bisa lolos melewati garis penjagaan. Dua

kelompok yang bertanding biasanya terdiri atas masing-masing 3-5 Kelompok pemain. Kelompok pemain pertama sebagai penyerang dan kelompok kedua penjaga. Gobak sodor memerlukan tempat yang cukup luas karena banyak aktivitas berlari. Biasanya gobak sodor dilakukan di lapangan atau halaman rumah yang luas.



Gambar 2.2 permainan gobak sodor

<http://permatanusantara.blogspot.com/2009/02/gobagsodor.html>

a) Cara bermain :

1. Menentukan kelompok yang terdiri atas 3-5 orang per kelompok.
2. Menentukan ketua kelompok dari masing-masing grup.
3. Membuat peta rute gobak sodor.
4. Ketua kelompok melakukan suten untuk menentukan kelompok mana yang menjadi penyerang dan kelompok mana yang bertugas sebagai penjaga.
5. Kelompok penjaga menjaga garis-garis horizontal dan vertikal di dalam peta. Ketua kelompok yang punya hak menjadi penjaga garis vertikal. Itu artinya, pemimpin kelompok bebas bergerak dari ujung ke ujung.
6. Satu persatu anggota kelompok penyerang berusaha memasuki peta permainan dengan menerobos garis yang dijaga oleh kelompok penjaga.
7. Kelompok penjaga menghalang-halangi kelompok penyerang untuk memasuki kotak yang berada dalam peta permainan.
8. Jika penjaga berhasil menyentuh bagian tubuh anggota penyerang maka penyerang yang bersangkutan dinyatakan kalen, tidak boleh meneruskan permainan.
9. Setiap anggota penyerang harus menembus barisan penjaga dari ujung ke ujung. Lalu kembali lagi ke tempat awal.

10. Ketika penyerang berhasil menyelesaikan satu rute dan menyentuh garis finis, pemain biasanya berteriak "Pris..".
11. Tim yang berhasil menyelesaikan rute peta galasin dan kembali ke titik start dinyatakan sebagai pemenang.
12. Permainan diulang secara bergantian. Penjaga menjadi penyerang dan sebaliknya.

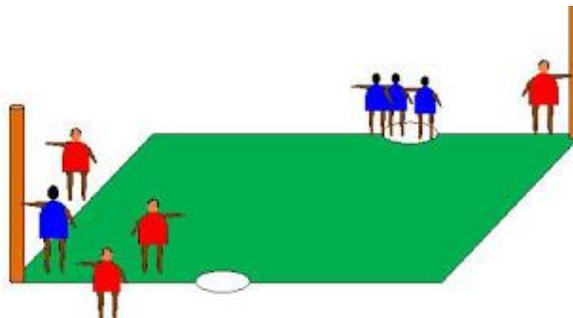
b) Makna Permainan :

Gobak sodor mengajarkan kita untuk bekerja sama dalam memenangkan permainan, berpikir cerdas untuk menyusun strategi, melatih kecepatan, dan kelincahan.

I.1.3.2.3 Bebentengan

Permainan Bebentengan menurut A Husna (2009) menggunakan cara bermain sebagai berikut:

- 1) Pemain dibagi menjadi 2 kelompok
- 2) Masing-masing kelompok memilih tiang atau pohon sebagai bentengnya.
- 3) Tugas setiap grup adalah merebut benteng musuh.
- 4) Setiap pemain harus menyentuh tiang untuk memperbarui kekuatannya.
- 5) Pemain yang tertangkap akan menjadi tawanan musuh dan dipenjara disebelah benteng lawan.
- 6) Pemain yang tertangkap dapat diselamatkan jika disentuh oleh teman satu grupnya.
- 7) Pemain yang menang adalah kelompok yang dapat merebut benteng lawan dengan cara menyentuh.



Gambar 2.3 permainan Bebentengan

<http://permatanusantara.blogspot.com/2009/02/bebentengan.html>

ebugaran Jasmani

Makna Permainan Bebetengan ini mengajarkan kita untuk saling bekerja sama, melatih kerja motoric anak, melatih kecepatan dan kelincahan.

1.1.3.3 Kebugaran Jasmani

Istilah kebugaran jasmani sering dibicarakan bila mendiskusikan aktivitas fisik. Kebugaran fisik atau sering disebut kesegaran jasmani mengandung makna kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pemberian fisik yang diberikan tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

Kebugaran jasmani merupakan suatu kebutuhan yang perlu dipenuhi oleh seseorang agar dapat menjalankan aktivitas sehari-harinya. Menurut Badriyah (2013) kebugaran jasmani adalah “Kemampuan tubuh dalam melakukan berbagai macam pekerjaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan dapat segera pulih sebelum datangnya tugas pada keesokan harinya”(Halm.31). Bugar pada dasarnya lebih tinggi derajatnya dari sehat. Seseorang yang mempunyai kebugaran jasmani mampu melakukan kegiatan fisik tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan kegiatannya dan dapat kembali pulih keesokan kalinya.

Menurut Badriyah (2013, hlm.32) memberikan penjabaran lebih lanjut mengenai syarat-syarat fisik tertentu yang berkaitan dengan kecocokan fisik sesuai dengan pengertian *physical fitness* diatas yaitu bersifat:

- a. *Anatomical fitness* (kesesuaian anatomik)
Berhubungan dengan kondisi dan kualitas dari indicator tinggi badan, berat badan, kelengkapan anggota badan, dan ukuran berbagai bagian badan.
- b. *Phsicological fitness* (kesesuaian psikologik)
Berkaitan dengan tingkat kemampuan menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap cuaca, tugas fisik, dan fungsi alat-alat tubuh.

Berdasarkan paparan tersebut, maka masing-masing orang memiliki tingkat kebugaran jasmani dan fisiologis yang berbeda satu sama lain sehingga syarat-syarat anatomis dan fisiologis tersebut menimbulkan perbedaan pada tingkat kebugaran jasmaninya.

1.1.3.4 Komponen Kebugaran Jasmani

Tujuan utama dari latihan kebugaran jasmani adalah untuk mempertahankan dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani. Berdasarkan pada sistem tubuh yang membentuknya, maka Badriah (2013) mengemukakan “komponen kebugaran jasmani meliputi:

1. Kekuatan (*strenght*), yaitu kemampuan kontraksi secara maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot secara maksimal untuk mengatasi suatu tahanan.
2. Daya tahan (*endurance*), daya tahan menyatakan keadaan yang menekankan pada kapasitas melakukan kerja secara terus menerus dalam suatu aerobic.
3. *Power* adalah daya tahan otot atau sekelompok otot yang berkontraksi secara *eksplosif* dalam waktu yang sangat singkat.
4. Kecepatan (*Speed*), adalah kemampuan tubuh untuk menempuh jarak tertentu atau melakukan gerakan secara berturut-turut dalam waktu yang singkat.
5. Daya lentur (*fleksibility*), adalah kemampuan ruang gerak persendian.
6. Kelincahan (*agility*), adalah kemampuan tubuh untuk mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa mengganggu pada keseimbangan.
7. Koordinasi (*coordination*), adalah kemampuan tubuh untuk melakukan berbagai macam gerakan dalam satu pola gerakan secara sistematis dan kontinu atau hal yang menyatakan hubungan berbagai yang harmonis dari berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan.
8. Keseimbangan (*balance*), adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada melakukan Gerakan.
9. Kecepatan reaksi, adalah waktu tersingkat yang dibutuhkan memberjawab kinetik setelah menerima suatu rangsangan.

1.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh :

Kusnandar, Dyah Umiarni Purnamasari , Panuwun Joko Nurcahyo, Endo darjito, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman dengan judul Pengaruh Permainan Tradisional Banyumas Gol-Golan Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Di Kabupaten Banyumas

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional Banyumas gol-golan terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar di Kabupaten Banyumas. Penelitian ini menggunakan desain penelitian eksperimen semu (quasi experiment) dengan menggunakan model one group pretest posttest

design, yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok, tanpa kelompok pembandingan. Subjek pada penelitian ini adalah siswa kelas V SD N 1 Limpakuwus Kecamatan Sumbang Kabupaten Banyumas sebanyak 40 siswa. Data hasil penelitian diolah dengan menggunakan tabel nilai dan norma TKJI untuk anak usia 10-12 tahun. Untuk mengetahui pengaruh permainan yang diujikan, maka data hasil penelitian yang sudah diolah diuji dengan menggunakan uji statistik paired t test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh permainan tradisional Banyumas gol-golan terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar di Kabupaten Banyumas, dengan taraf signifikansi 5%.

1.3 Kerangka Konseptual

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui upaya peningkatan Kebugaran Jasmani siswa kelas V SDN Cideeng Tanjungjaya melalui permainan tradisional. Merembaknya kasus pandemi Corona Virus Disease 2019 (Covid-19) sejak Desember 2019 sampai saat ini mengharuskan semua proses kegiatan belajar mengajar bagi peserta didik untuk sementara waktu dilakukan di rumah, sehingga mengakibatkan siswa jarang melakukan aktivitas fisik dan cenderung malah asik bermain game di Handphone dan malas untuk melakukan olahraga sehingga tingkat kebugaran jasmani siswa menurun. Permainan tradisional bersifat edukatif dan bisa menjadi solusi terhadap permasalahan yang dialami oleh anak pada masa pandemi sekarang. Karena didalam permainan tradisional terdapat unsur pendidikan jasmani dan kecermatan yang membuat kondisi si anak menjadi bugar dan sehat. Salah satu contoh permainan tradisional yang bisa meningkatkan kebugaran jasmani anak yaitu permainan boy-boyan, oray-orayan gobak sodor, ucing ucingan, ucing sumput, dan lompat tali. Dengan menggunakan permainan tradisional ini guru bermaksud agar siswa terangsang bergerak dengan perasaan senang dan gembira yang disesuaikan dengan karakteristik siswa Sekolah Dasar yang gemar bermain. Dengan demikian siswa akan senang bergerak, bermain dengan riang, secara tidak langsung siswa telah melakukan aktivitas jasmani yang tanpa disadari oleh siswa.

Dari uraian diatas, maka dipandang perlu untuk dilakukan penelitian dengan menggunakan penelitian kuantitatif eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui

pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan komponen kebugaran jasmani siswa kelas V SDN Cideeng Tanjungjaya. Harapannya dengan diketahuinya peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas V SDN Cideeng Tanjungjaya melalui permainan tradisional sesuai manfaat teoritis di depan. Manfaat teoritisnya yaitu bagi mahasiswa sebagai sumber ilmu pengetahuan, dalam meningkatkan proses pembelajaran dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan atau dalam proses pemberian latihan bagi anak SD khususnya pemberian permainan tradisional guna untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak.

1.4 Hipotesis Penelitian

Sebagai penuntun ke arah problematika yang harus dicapai pemecahannya diperlukan hipotesis. Hipotesis adalah permusuman sementara terhadap suatu masalah, yang dimaksud tuntutan sementara dalam penelitian yaitu mencari kebenaran yang sebenarnya, sebagaimana dikemukakan oleh Sugiyono (2017) “Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan” (hlm.159).

Dengan mengacu pada keterangan diatas penulis menggunakan hipotesis penelitian sebagai berikut : “Permainan tradisional berpengaruh terhadap komponen kebugaran jasmani siswa kelas 5 SDN Cideeng Kab. Tasikmalaya.