

BAB 2

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Konsep Latihan

2.1.1.1 Pengertian Latihan

Dalam melakukan aktivitas yang berhubungan dengan raga, kata latihan merupakan perihal yang mutlak nantinya buat menggapai tujuan yang hendak dicapai. Banyak yang wajib dicoba supaya dalam proses latihan berjalan dengan mudah serta tidak terjalin kesalahan dalam penerapannya. Menurut Iskandar dalam (Hariadi, 2022) “latihan adalah suatu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari meningkatnya jumlah beban latihan atau pekerjaan untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot yang diperlukan untuk pekerjaannya. Selanjutnya (Hawindri, 2016) menjelaskan “sistematis adalah sesuatu yang terprogram dari yang sederhana samapi ke kompleks yang dilakukan secara terus menerus sehingga menjadi lebih mahir dalam melakukannya”. Dengan melaksanakan latihan secara sistematis serta lewat pengulangan yang konstan, hingga organisasi- organisasi mekanisme neurofologis kita hendak jadi bertambah baik, gerakan- gerakan yang semula sukar dicoba lama- kelamaan hendak melaksanakan gerakan- gerakan yang otomatis serta *reflektif* yang terus menjadi kurang memerlukan konsentrasi pusat- pusat syaraf dari pada saat sebelum melakukan latihan- latihan tersebut. Dari sebagian sumber diatas hingga bisa disimpulkan jika latihan merupakan aktivitas yang dicoba secara terencana serta terprogram yang dicoba secara rutin untuk mencapai suatu yang sudah diresmikan.

2.1.1.2 Tujuan dan Sasaran Latihan

Rumusan serta tujuan sasaran latihan dapat bertabiat buat jangka pendek ataupun jangka panjang. Buat tujuan jangka panjang ialah tujuan serta sasaran yang hendak tiba dalam satu tahun kedepan ataupun lebih. Sebaliknya tujuan sasaran latihan jangka pendek waktu persiapan yang dilakukan kurang dari satu tahun. Menurut (Kadir, 2009) “tujuan latihan adalah meningkatkan kekuatan, ketahanan, kelentukan, kelincahan, dan kecepatan. Kekuatan-kekuatan ini berhubungan

dengan struktur dan faal dalam tubuh”. Sedangkan menurut (Harsono, 2015) menjelaskan bahwa “tujuan serta sasaran dari latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Selanjutnya (Harsono, 2015) menyatakan bahwa “untuk mencapai hal itu, ada empat latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet antara lain, (a) latihan fisik, (b) latihan teknik, (c) latihan taktik, (d) latihan mental”.

a) Latihan fisik (*phisycal training*)

Tujuan utama dari latihan fisik ini adalah untuk meningkatkan prestasi dengan mengembangkan kemampuan biomotorik ke tingkat yang setinggi-tingginya agar prestasi yang paling tinggi juga bisa dicapai. Komponen-komponen yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah daya tahan (*kardiovaskular*), daya tahan kekuatan, kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*fleksibility*), kecepatan (*speed*), stamina, kelincahan (*agility*), dan power.

b) Latihan teknik (*technical training*)

Latihan teknik disini adalah latihan untuk mempermahir teknik gerakan yang diperlukan untuk mampu melakukan cabang olahraga yang digelutinya. Tujuan utama latihan teknik adlah membentuk dan memperkembang kebiasaan-kebiasaan motoric atau perkembangan *neuromuscular*.

c) Latihan taktik (*teactical trining*)

Tujuan latihan taktik adalah untuk menumbuhkan perkembangan *interpretive* atau daya tafsir pada atlet. Teknik-teknik gerakan yang telah dikuasai dengan baik, kini haruslah dituangkan dan diorganisir dalam pola-pola permainan, bentuk dan formasi-formasi permainan serta taktik-taktik pertahanan dan penyerangan sehingga berkembang menjadi suatu kesatuan gerak yang sempurna.

d) Latihan mental (*psychological training*)

Perkembangan mental atlet tidak kurang pentingnya dari perkembangan faktor tersebut di atas, sebab betapa sempurna pun perkembangan fisik, teknik, dan taktik atlet apabila mentalnya tidak turut berkembang. Prestasi tidak mungkin akan dapat dicapai. Latihan-latihan yang menekankan pada perkembangan kedewasaan atlet serta perkembangan emosional dan impulsive, misalnya semangat bertanding, sika pantang menyerah, keseimbangan emosi meskipun dalam keadaan stress, sportivitas, percaya diri, kejujuran, dan sebagainya. *Psychological training* dan

training guna mempertinggi efisiensi maka atlet dalam keadaan situasi stress yang kompleks.

Keempat aspek di atas harus seringkali dilatih dan diajarkan secara serempak. Supaya akibat latihan yang dilakukan efektif maka dalam latihan yang dilakukan wajib sinkron menggunakan prinsip-prinsip latihan. Menurut (Bompa Tudor, 1990) “prinsip-prinsip dasar latihan adalah *individual needs* (kebutuhan individu), *specialization* (kekhususan), *progressive, overload* (beban lebih), *recovery* (pemulihan), dan *reversibility* (kebalikan)”. Sesuai dengan beberapa uraian di atas bisa ditarik kesimpulan bahwa tujuan dan target latihan artinya komponen terpenting yang harus dimiliki oleh atlet atau olahragawan dalam persiapannya buat mencapai prestasi, baik untuk jangka pendek juga untuk jangka panjang.

2.1.1.3 Prinsip Latihan

Pelaksanaan latihan harus dicapai dengan prinsip-prinsip latihan sehingga hasil latihan mencapai target. Mengenai prinsip (Badriah, 2011) mengemukakan bahwa, "Prinsip latihan yang menjadi dasar pengembangan prinsip lainnya adalah prinsip latihan beban bertambah, prinsip menghindari dosis berlebihan, prinsip individual, prinsip pulih asal, prinsip spesifik, dan prinsip mempertahankan dosis latihan". Supaya latihan bisa mencapai tujuan yang diharapkan, pelatih harus menerapkan prinsip-prinsip latihan. Beberapa prinsip latihan yang perlu diperhatikan menurut (Harsono, 2015) sebagai berikut:

- a) Prinsip beban lebih (*over load*), prinsip ini menyatakan bahwa beban latihan yang diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi.
- b) Prinsip perkembangan menyeluruh, yaitu prinsip dimana atlet melibatkan diri dalam berbagai aktivitas sehingga mengalami kondisi fisik seperti kekuatan, daya tahan kecepatan, kelincahan, koordinasi spesialisasi, dan sebagainya.
- c) Prinsip spesialisasi, mencurahkan segala kemampuan, baik fisik maupun psikis pada suatu cabang olahraga tertentu.
- d) Prinsip individualisasi, prinsip ini menjelaskan bahwa tidak ada dua orang yang rupanya persis sama dan tidak pula dua orang atau lebih yang secara fisiologi maupun psikologis persis sama. Setiap orang mempunyai perbedaan individu masing-masing, sehingga prinsip individualisasi harus diterapkan pada atlet.

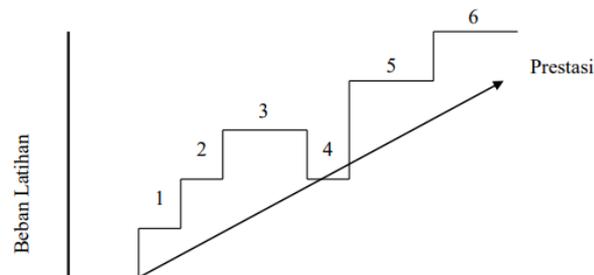
- e) Intesitas latihan, atlet harus lebih mengenai suatu program latihan yang intesitasnya dilandasi prinsip over load yang secara kadar intesitas latihan dari repetition tersebut.
- f) Kualitas latihan, adalah mutu atau kualitas latihan yang diberikan kepada atlet.
- g) Variasi latihan, memodifikasi latihan agar si atlet tidak merasa jenuh.
- h) Lama latihan, prinsip ini menekankan bahwa latihan sebaiknya waktunya pendek akan tetapi berisi dan padat dengan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat.
- i) Latihan relaksasi, prinsip latihan yang dimaksudkan untuk menghilangkan atau mengurangi tension ketegangan fisik maupun mental.

Berdasarkan prinsip-prinsip latihan di atas, dalam meningkatkan ketepatan lompatan penulis menggunakan latihan *Zigzag run* dengan menggunakan permainan tradisional hadang. Adapun prinsip latihan yang digunakan adalah prinsip beban lebih (*over load*), prinsip perkembangan menyeluruh, prinsip kualitas latihan, prinsip individualisasi, variasi latihan, dan intesitas latihan.

2.1.1.4 Beban Latihan (*overload*)

Prinsip latihan yang mendasar yang wajib dipahami oleh seseorang instruktur ialah prinsip beban lebih. Penerapan prinsip ini berlaku pada saat melatih aspek fisik, teknik, taktik, juga mental. Hal ini sejalan dengan penerangan dari (Harsono, 2015) yang menjelaskan bahwa “prinsip *overload* ini adalah prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, oleh karena tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat”. Sedangkan menurut (N. Nurdiansyah & Susilawati, 2018) “prinsip beban lebih adalah bahwa beban latihan yang diberikan kepada atlet harus diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup.” Prinsip ini mengatakan bahwa latihan yang diberikan kepada atlet haruslah relatif berat seta wajib diberikan berulang kali menggunakan intensitas yang relatif tinggi. Pada waktu awal melakukan latihan dengan beban yang berat sempurna atlet akan kesulitan, oleh karena itu tubuh belum bisa menyesuaikan diri dengan beban yang berat tadi. Tetapi Bila latihan dilakukan secara terus menerus dengan pengulangan yang tak jarang, maka tubuh akan mampu mengikuti keadaan menggunakan beban latihan yg lebih berat tersebut. Penerapan beban lebih ini bisa dapat dilakukan dengan banyak sekali cara misalnya menggunakan cara menaikkan frekuensi latihan, macam-macam latihan,

menentukan lama latihan, jumlah latihan, dan pengulangan repetisi latihan. Penerapan prinsip beban lebih dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode system tangga yang dikemukakan (Harsono, 2015) dengan ilustrasi grafis seperti pada gambar di bawah ini.



Gambar 2.1 Sistem Tangga.

Sumber : (Harsono, 2015)

Setiap garis vertical dalam ilustrasi grafis diatas menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedangkan setiap garis horizontal menunjukkan fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 kali pertemuan yang pertama ditingkatkan secara bertahap dan pada tanggal ke 4 beban diturunkan, yang bisa disebut unloading phase. Hal ini dimaksudkan untuk memberi kesempatan kepada organisme tubuh untuk melakukan regenerasi. Maksudnya, pada saat regenerasi, atlet memiliki kesempatan mengupulkan tenaga atau mengakumulasi cadangan fisiologis dan psikologis untuk menghadapi beban latihan yang lebih berat lagi di tangga berikutnya.

2.1.1.5 Prinsip individualisasi

Setiap atlet memiliki perbedaan baik pada kemampuan, potensi, maupun karakteristik belajarnya. Hal ini sesuai pendapat menurut (Badriah, 2011) bahwa “prinsip individual didasarkan pada kenyataan bahwa karakteristik fisiologis, psikis, dan social, dari setiap orang berbeda.” Maka perencanaan latihannya pun harus berdasarkan pada perbedaan individu atas kemampuan, kebutuhan, serta potensi. Latihan mesti dirancang dan pula diubahsuaikan dengan kekhasan dari setiap individu atlet agar menghasilkan yang terbaik. Faktor-faktor yang wajib dipertimbangkan antara lain umur, jenis kelamin, fisik, status kesehatan, lamanya berlatih, tingkat kesegaran jasmani, tugas sekolah atau pekerjaan, psikologis dan lain-lain Menurut (Harsono, 2015) Prinsip kebugaran adalah “seluruh konsep

latihan haruslah disusun sesuai dengan karakteristik atau kekhasan setiap individu agar tujuan latihan dapat sejauh mungkin tercapai, faktor-faktor seperti umur, jenis, bentuk tubuh, kedewasaan, latar belakang pendidikan lamanya berlatih, tingkat kesegaran jasmaninya, ciri-ciri psikologisnya, semua harus dipertimbangkan dalam mendesain program latihan bagi atlet”.

Berdasarkan pernyataan tadi fenomena dilapangan pun memberikan bahwa tidak terdapat kelincahan dan tingkat konsentrasi. Tidak adanya kelincahan dan tingkat konsentrasi mendukung dilakukannya latihan yang agar latihan tadi dapat membuat atlet yang relatif baik terhadap kelincahan dan tingkat kelincahan nya. Dengan memperhatikan pergerakan atlet, instruktur akan bisa memberikan latihan yang sesuai dengan kebutuhan atlet dan dapat membantu memecahkan persoalan yang dihadapi atlet. Untuk mencapai hasil yang maksimal maka dalam memberikan materi latihan pada seorang atlet apabila pada cabang olahraga beregu, beban latihan yang berupa intensitas latihan, volume latihan, saat istirahat (recovery), jumlah set, repetisi, contoh pendekatan psikologis, umpan balik dan sebagainya harus mengacu pada prinsip individual ini.

2.1.1.6 Intensitas Latihan

Fakta dilapangan banyak atlet yang kurang dalam pemberian intensitas latihan dan banyak pula atlet yang enggan atau tidak berani melakukan latihan-latihan yang bertam yang melebihi ambang rangsangannya. Menurut (Harsono, 2015) “mungkin hal ini disebabkan oleh (a) ketakutan bahwa latihan yang berat akan mengakibatkan kondisi-kondisi fisiologis yang abnormal atau akan menimbulkan *stainless*, (b) kurangnya motivasi atau (c) karena memang tidak tahu bagaimana prinsip latihan-latihan yang sebenarnya.”

Intensitas latihan mengacu pada kuantitas latihan atau jumlah beban yang dilakukan dalam latihan yang dilakukan setiap waktu, intensitas latihan yang diberikan bisa digambarkan dengan berbagai macam bentuk latihan yang diberikan. Bentuk latihan yang bisa dijadikan sebagai indikator intensitas latihan adalah : waktu melakukan latihan, berat beban latihan, dan pencapaian denyut nadi. Intensitas latihan yang digambarkan dengan indikator denyut nadi yang diberikan oleh setiap pelatih terhadap atletnya dapat dikategorikan ke dalam beberapa bagian.

2.1.1.7 Kualitas Latihan

Kualitans latihan yang seringkali tidak sesuai dengan program latihan yang hanya sekedar formalitas (Harsono, 2015) mengemukakan bahwa “Setiap latihan haruslah berisi *drill-drill* yang bermanfaat dan jelas arah tujuannya”. Latihan yang dikatakan berkualitas adalah latihan dan *drill-drill* yang diberikan memang haus benar-benar sesuai dengan kebutuhan atlet, koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail gerakan dan prinsip *overload* diterapkan. Selanjutnya (Harsono, 2015) menjelaskan, “Latihan yang bermutu adalah (a) apabila latihan dan *drill-drill* yang diberikan memang benar-benar bermanfaat dan sesuai dengan kebutuhan atlet, (b) apabila koneksi-koneksi yang konstruktif sering diberikan, (c) apabila pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail baik dalam segi fisik, teknik, maupun atlet.”

Konsekuensi yang logis dari system latihan dengan kualitas tinggi biasanya adalah hasil yang tinggi pula. Kecuali faktor atlet, ada faktor-faktor lain yang mendukung dan ikut menentukan kualitas latihan, yaitu hasil-hasil evaluasi dari pertandingan-pertandingan yang telah dilakukan. Latihan-latihan yang meskipun kurang intensif, namun latihan tersebut bermutu, sering kali lebih berguna untuk menentukan kualitas latihan, yaitu hasil-hasil penemuan penelitian, fasilitas dan daripada latihan-latihan yang intensif namun tidak bermutu. Oleh karena itu, semua faktor yang dapat mendukung kualitas latihan haruslah dimanfaatkan seefektif mungkin dan diusahakan untuk terus ditingkatkan.

2.1.2 Ekstrakurikuler

Pada taraf SMP dan SMA, kegiatan ekstrakurikuler berkembang serta bertambah jenisnya. Tidak hanya pramuka namun mencakup kegiatan-kegiatan seperti usaha Kesehatan Sekolah, kegiatan Seni, Patroli Keamanan Sekolah serta kegiatan Olahraga. Para peserta didik umumnya ikut pada salah satu ekstra kurikuler tersebut bahkan ada yang mengikuti dua kegiatan sekaligus. Kegiatan ekstrakurikuler dikoordinasikan oleh sekolah serta dibimbing oleh guru maupun tenaga yang dikelola sekolah. berdasarkan kamus umum bahasa Indonesia, kegiatan diartikan sebagai aktivitas, keaktifan : usaha yang sangat ulet (Narmoatmojo, 2010). Secara sederhana istilah kegiatan ekstrakurikuler mengandung pengertian yang menggambarkan segala macam, aktifitas pada sekolah atau lembaga pendidikan yang dilaksanakan pada luar jam pelajaran.

Aktivitas ekstrakurikuler pada pendidikan dimaksudkan sebagai jawaban atas tuntutan kebutuhan siswa, membantu mereka yang kurang, memperkaya lingkungan belajar dan menstimulasi mereka supaya lebih kreatif. Pada pembinaan siswa di sekolah, banyak wadah atau program yang dijalankan demi menunjang proses pendidikan yang kemudian atas prakarsa sendiri dapat menaikkan kemampuan, keterampilan ke arah pengetahuan yang lebih maju. Menurut (Pratiwi et al., 2020) Ekstrakurikuler ialah sebuah aktivitas tambahan yang dibuat diluar jam pelajaran yang dengan tujuan untuk upaya pementapan kepribadian siswa. Salah satu wadah pembinaan siswa di sekolah adalah kegiatan ekstrakurikuler. Melalui kegiatan ekstrakurikuler inilah pelatihan dan pengembangan bakat serta minat peserta didik menjadi bagian dari generasi muda diupayakan serta direalisasikan di sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler artinya lahan buat beraktualisasi diri yang kadang tidak ditemui pada aktivitas belajar mengajar sehari-hari, baik dalam kepemimpinan, olahraga, kesenian, serta religi. Pengembangan ekstrakurikuler dapat berguna bagi sekolah yaitu menjadi sarana untuk kenaikan pangkat sekolah pada masyarakat khususnya masyarakat sekitar sekolah. menggunakan prestasi yang diperoleh sekolah maka akan menaikkan derajat sekolah dimata rakyat. Aktivitas-kegiatan yang diadakan dalam program ekstrakurikuler didasari atas tujuan dari pada kurikulum sekolah. Melalui aktivitas ekstrakurikuler yang majemuk siswa dapat mengembangkan talenta, minat serta kemampuannya.

2.1.3 Olahraga Futsal

Futsal adalah olahraga yang dimainkan oleh 5 pemain, 1 penjaga gawang dan 4 penyerang. Waktu dari permainan Futsal ini adalah 2 x 20 menit, selama itu pemain dituntut untuk selalu bergerak dengan aktif. Menurut (Asshiddiqi & Wahyudi, 2020) Olahraga futsal memiliki kesamaan dengan olahraga sepak bola, karena memang awalnya dari olahraga sepak bola, walaupun terdapat kesamaan tapi dari segi lapangan saranya juga sangat berbeda dari sepak bola.

Dalam permainan futsal pemain tidak hanya dituntut bergerak saja namun dituntut menerapkan fisik yang lain, sama dengan mengontrol bola, mengumpan bola, menggiring bola, mengejar bola, menendang bola, lalu berlari dan berbelok secara tiba-tiba, bahkan bisa memutar badan 180 derajat, melompat, serta kontak fisik bersama lawan. semuanya membutuhkan kualitas teknik dan syarat fisik yang

baik pada tingkatan eksklusif supaya bisa memainkan futsal dengan baik. Apalagi jika berbicara pemain futsal profesional, tentu saja secara otomatis sangat membutuhkan teknik, taktik, mental serta kondisi fisik yang lebih tinggi lagi. Agar bisa mendapatkan teknik serta kondisi fisik yang baik tentu saja membutuhkan latihan yang teratur serta terprogram, agar mampu mencapai syarat fisik yang maksimal. Menurut (Asshiddiqi & Wahyudi, 2020) Maka komponen fisik yang wajib dimiliki pemain futsal, antara lain daya tahan (daya tahan), Kekuatan (strength), kecepatan (speed), kelincahan (agility), serta tentunya tanpa meninggalkan komponen biomotor yang lainnya”. Permainan futsal dilakukan kaki untuk menguasai bola yang sangat cepat, ketika menyerang dan bertahan, pemain dituntut melakukan gerak secara menyeluruh.

2.1.4 Kelincahan

Kelincahan ialah salah satu komponen kebugaran motorik yang sangat dibutuhkan untuk semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Disamping itu kelincahan ialah prasyarat untuk mengkaji dan memperbaiki keterampilan gerak serta teknik olahraga terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerakan. Lebih lanjut kelincahan sangat krusial untuk angka yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan. Kelincahan menurut (Daryanto & Hidayat, 2015) merupakan kemampuan untuk mengganti posisi tubuh atau arah gerakan tubuh dengan cepat saat sedang bergerak cepat tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran terhadap posisi tubuh. pada kelincahan ini antara lain ialah unsur mengelak dengan cepat, mengganti posisi tubuh dengan cepat, bergerak lalu berhenti, serta dilanjutkan dengan bergerak secepatnya. Menurut (Daryanto & Hidayat, 2015) bahwa kelincahan adalah kemampuan seorang membarui posisi di area eksklusif seseorang yg mampu mengganti satu posisi yang tidak sinkron pada kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya relatif baik. Menurut (Daryanto & Hidayat, 2015) terdapat beberapa macam bentuk-bentuk latihan kelincahan, yaitu: Latihan lari shuttlerun ialah lari bolak balik yang memiliki tujuan mengubah gerak tubuh arah lurus.

Latihan lari bulak belok merupakan lari zig-zag yang tujuannya melatih mengubah gerak tubuh arah berkelok-kelok. Latihan mengganti posisi tubuh yang

bertujuan untuk melatih atau mengganti posisi tubuh (jongkok dan berdiri tegak). Latihan kelincahan memakai rintangan yang mempunyai tujuan buat melatih kelincahan dalam melakukan suatu reaksi gerakan. Menurut (Daryanto & Hidayat, 2015) kelincahan merupakan kemampuan seorang buat dapat mengubah arah dengan cepat dan sempurna pada waktu berkiprah tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan berkaitan menggunakan taraf kelentukan. Tanpa kelentukan yang baik seorang tidak dapat bergerak dengan lincah. Selain itu faktor keseimbangan berpengaruh terhadap kemampuan kelincahan seorang. Dan menurut (Daryanto & Hidayat, 2015) kelincahan merupakan kemampuan seseorang buat merubah posisi tubuh di area eksklusif. Seorang yang bisa merubah satu posisi yang tidak selaras dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya sangat baik. dari uraian tersebut, menurut peneliti latihan kelincahan tidak boleh dikesampingkan, bahwa harus menjadi perhatian primer dalam membina peserta didik untuk mencapai tujuan yang lebih baik terutama sekali pada pembelajaran sepak bola.

2.1.5 Permainan Tradisional

Permainan tradisional ialah bentuk aktivitas permainan atau olahraga yang berkembang dari suatu kebiasaan rakyat tertentu. Pada perkembangan selanjutnya permainan tradisional seringkali dijadikan sebagai jenis permainan yang mempunyai ciri kedaerahan asli dan disesuaikan menggunakan tradisi budaya setempat. Kegiatannya dilakukan baik secara rutin juga sekali-kali, dengan maksud untuk mencari hiburan dan mengisi saat luang sehabis terlepas dari kegiatan rutin sehari-hari. berdasarkan (Waspada, 2014) bahwa definisi permainan tradisional merupakan permainan anak-anak yang dimana alat dan bahan sederhana sama dengan aspek budaya pada kehidupan masyarakat. Selain itu, permainan tradisional dikenal dengan permainan masyarakat artinya sebuah aktivitas rekreatif yang tidak hanya bertujuan untuk menghibur diri, namun juga sebagai alat untuk memelihara hubungan serta kenyamanan sosial. Sedangkan menurut (Mubarok, 2021) “Permainan tradisional artinya permainan yang dimainkan anak-anak menggunakan bahan dan alat yang sederhana, tanpa teknologi, asalkan yang akan bermain sehat, maka bias ikut bermain”. Permainan tradisional disini ialah permainan anak-anak dari alat dan bahan sederhana dengan aspek budaya pada

kehidupan rakyat. Jadi bermain bagi anak memiliki nilai dan ciri yang penting pada kemajuan perkembangan kehidupan sehari-hari termasuk pada permainan tradisional. Berbagai macam-macam permainan tradisional di Indonesia, hampir di semua wilayah-wilayah sudah mengenalnya bahkan pernah mengalami masa-masa bermain permainan tradisional waktu kecil. Permainan tradisional yang penulis kata hanya permainan yang terdapat aktifitas fisik yang dapat menaikkan kebugaran siswa.

2.1.6 Permainan Tradisional Hadang

Hadang ialah permainan berkelompok yang inti permainannya adalah menghadang lawan agar tidak mampu lolos melewati garis penjagaan. (Syahputra et al., 2017) menyatakan bahwa: “olahraga hadang dapat berguna untuk mengembirakan, menaikkan kebugaran serta bersosialisasi.

a) Cara bermain :

1. menentukan grup yang terdiri atas 3-5 orang per grup.
2. memilih ketua grup dari masing-masing grup.
3. membentuk peta rute gobak sodor.
4. ketua grup melakukan suten untuk memilih grup mana yang menjadi penyerang dan grup mana yang bertugas menjadi penjaga.
5. grup penjaga menjaga garis-garis horizontal serta vertikal di dalam peta. ketua grup yang punya hak menjadi penjaga garis vertikal. Itu merupakan, pemimpin grup bebas bergerak dari ujung ke ujung.
6. Satu persatu anggota grup penyerang berusaha memasuki peta permainan dengan menerobos garis yang dijaga oleh grup penjaga.
7. grup penjaga menghalang-halangi grup penyerang buat memasuki kotak yang berada dalam peta permainan.
8. Bila penjaga berhasil menyentuh bagian tubuh anggota penyerang maka penyerang yang bersangkutan dinyatakan kalah, tidak boleh meneruskan permainan.
9. Setiap anggota penyerang wajib menembus barisan penjaga dari ujung ke ujung. kemudian kembali lagi ke kawasan awal.
10. grup yang bertanding umumnya terdiri atas masing-masing 3-5 grup pemain. grup pemain pertama menjadi penyerang dan grup kedua penjaga. Gobak

sodor memerlukan daerah yang relatif luas sebab banyak aktivitas berlari. biasanya gobak sodor dilakukan pada lapangan atau halaman rumah yang luas.

11. saat penyerang berhasil merampungkan satu rute dan menyentuh garis finis, pemain umumnya berteriak "Pris.."
12. Tim yang berhasil menuntaskan rute peta galasin serta kembali ke titik start dinyatakan sebagai pemenang.
13. Permainan diulang secara bergantian. Penjaga menjadi penyerang serta kebalikannya.

Permainan tradisional hadang ini memberikan pengaruh besar terhadap karakter anak. Menurut (Perdima & Kristiawan, 2021) menyatakan bahwa permainan hadang bisa membuat karakter peserta didik yakni unsur kooperatif yang mencakup kerja sama tim, taktik bermain, dan koordinasi antar anggota tim. Selain itu, permainan hadang banyak mempunyai nilai positif yang di antaranya ialah kebersamaan pada bentuk kerja sama yang kompak antara satu penjaga menggunakan penjaga lain agar lawan tidak lolos. di sisi lain, pada regu yang sedang memainkan permainan ini dituntut kecepatan untuk berpikir ketika akan melewati pintu-pintu yang dihalangi bisa lolos dari penjagaan senada dengan itu.

- b) Makna Permainan : Gobak sodor mengajarkan kita untuk bekerja sama dalam memenangkan permainan, berpikir cerdas untuk menyusun seni manajemen, melatih kelincahan.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah yang dilakukan oleh, (Mubarok, 2021), Zenzen Zenal Rizal mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi angkatan 2017, tentang pengaruh permainan tradisional terhadap komponen kebugaran jasmani siswa kelas v sdn cideeng kab. tasikmalaya pada masa pandemi covid 19 (Eksperimen pada siswa kelas V SDN Cideeng Tanjungjaya Kab. Tasikmalaya. Penelitian yang dilakukan oleh Zenzen Zenal Rizal bertujuan untuk mengungkap pengaruh permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani siswa kelas V Sdn Cideeng Kab. Tasikmalaya pada masa pandemi covid 19, dengan hasil Permainan Tradisional Terhadap Kebugaran Jasmani berpengaruh terhadap kebugaran jasmani siswa kelas 5 SDN CIDEENG Tanjungjaya kab. Tasikmalaya 2021. Persamaan penelitian terdahulu dengan

penulis adalah terletak pada subjek yang di teliti yaitu eksperimen. Namun perbedaannya yaitu penelitian yang di lakukan sebelumnya terdapat pada populasi dan sampel.

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah yang dilakukan oleh, (D. Nurdiansyah, 2018), Dani Nurdiansyah mahasiswa STKIP Muhammadiyah Kuningan Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi tahun 2018, tentang Pengaruh Permainan Tradisional Hadang Terhadap *Agility* Penelitian yang dilakukan oleh Dani Nurdiansyah bertujuan untuk mengungkap pengaruh meningkatkan agility peserta ekstrakurikuler pencak silat tapak suci SMK Negeri 1 Ciamis, dengan hasil Permainan Tradisional hadang Terhadap kelincahan berpengaruh terhadap pengaruh meningkatkan agility peserta ekstrakurikuler pencak silat tapak suci SMK Negeri 1 Ciamis. Persamaan penelitian terdahulu dengan penulis adalah terletak pada subjek yang di teliti yaitu eksperimen. Namun perbedaannya yaitu penelitian yang di lakukan sebelumnya terdapat pada populasi dan sampel.

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual adalah titik tolak bagi penulis dari segala aktivitas penelitian yang akan dilaksanakan dan anggapan dasar ini diperlukan menjadi pegangan secara umum. Hal ini sesuai dengan pendapat yang di kemukakan oleh (P. D. Sugiyono, 2017) adalah “kerangka pemikiran ini merupakan penjelasan sementara terhadap gejala-gejala yang menjadi objek permasalahan”. Maksudnya ialah jika anggapan itu dapat diterima kebenarannya dianggap tidak membantu pendapat ini, maka diterima suatu anggapan lain yang jadi tandingannya. Menurut (Juniarti, 2022). Memainkan permainan hadang ialah bermain mulai dari awal start sampai menuju finish menggunakan banyak melewati rintangan. Menurut (D. Nurdiansyah, 2018) “Kelincahan adalah salah satu komponen fisik yang seringkali dipergunakan pada olahraga. Kelincahan umumnya didefinisikan menjadi kemampuan mengganti arah secara cepat dan efektif sembari berlari hampir dalam keadaan penuh”. Kelincahan ini sangat penting pada cabang olahraga yang membutuhkan kemampuan menghindar atau mengubah arah dengan cepat. Berdasarkan permasalahan yang peneliti amati bahwa pemain ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 7 Tasikmalaya, belum memiliki kelincahan yang baik. Banyak

diantara mereka yang belum mampu mengendalikan bola saat menguasainya. Apalagi di waktu mereka bertanding sesama tim. Walaupun hanya bermain dengan sesama rekan ekstrakurikuler tetapi mereka saling bersaing secara ketat layaknya bermain pada pertandingan sebenarnya. Karena kelincahan yang kurang baik pada saat bermain mereka sering kali bola yang sudah terkuasai mudah direbut oleh lawan, Dengan adanya fenomena yang terjadi yaitu kelincahan yang kurang baik pada pemain ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 7 Tasikmalaya peneliti dapat memberikan latihan dengan menggunakan permainan tradisional hadang kepada pemain ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 7 Tasikmalaya agar dalam melakukan latihan dapat memberikan hiburan sekaligus melatih kelincahan.

2.4 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka konseptual yang telah dijelaskan sebelumnya dapat dirumuskan hipotesis penelitian ini sebagai berikut: “Terdapat Pengaruh Permainan Tradisional Hadang Terhadap Kelincahan Pemain Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 7 Tasikmalaya”.