

BAB II

TINJUAN TEORITIS

A. Hakikat Kesegaran Jasmani

1. Pengertian Kesegaran Jasmani

Pengertian kesegaran jasmani banyak sekali diungkap oleh para pakar olahraga maupun pakar kesegaran jasmani, sehingga istilah tersebut menjadi pokok pembahasan yang cukup menarik. Disadari atau tidak sebenarnya kesegaran jasmani itu merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia. Karena kesegaran jasmani bersenyawa dengan hidup manusia. Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan diri dengan pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja sehari-hari) tanpa kelelahan yang berlebihan. Setiap orang membutuhkan kesegaran jasmani agar dapat melakukan pekerjaannya dengan baik dan efisien tanpa kelelahan. Muhajir & Zelda (2022)

Salah satu definisi kebugaran adalah kebugaran fisik, atau kebugaran fisik, yaitu kemampuan seseorang untuk menyelesaikan tugas sehari-harinya tanpa lelah terlalu banyak sehingga mereka dapat menikmati waktu luang mereka Muhajir & Gunawan (2022). Kemampuan seseorang untuk melakukan tugas tertentu yang memerlukan kerja otot, di mana kecepatan dan ketahanan sangat penting, dikenal sebagai kesegaran jasmani. Menurut ahli pendidikan jasmani, kesegaran jasmani adalah kemampuan fungsional total seseorang untuk melakukan tugas tertentu

dengan hasil yang baik atau memuaskan tanpa kelelahan yang berarti Paturusi (2014).

Seseorang dinyatakan fit apabila bebas dari gangguan atau kelemahan yang membatasi gerakannya dan yang memiliki ketahanan dan ketangkasan dalam tugas kesehariannya, dan masih memiliki cadangan energi yang bukan hanya digunakan untuk mengatasi keadaan darurat yang mendadak, tetapi juga dapat digunakan menikmati waktu sesungguhnya. Kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat dan waspada tanpa mengalami kelelahan yang signifikan dan tetap memiliki energi untuk menghadapi situasi darurat yang tidak terduga sebelumnya dikenal sebagai kesegaran jasmani (Pratiwi, dkk. 2018)

Secara umum yang dimaksud dengan kebugaran adalah fisik (*physical fitness*) yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya Pratiwi, dkk (2018). Dalam petunjuk umum pelaksanaan Senam Kesegaran Jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melaksanakan kegiatan lain.

Kesegaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia melakukan pekerjaan dan bergerak. Kesegaran jasmani yang dibutuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu, tidak sama sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan Rosdiani

(2015). Berdasarkan beberapa pendapat yang ditemukan di atas, maka dapat disimpulkan, bahwa kebugaran jasmani adalah suatu keadaan saat tubuh mampu menjalankan tugas hariannya dengan baik dan efisien tanpa kelelahan yang berarti, dan tubuh masih memiliki cadangan tenaga, baik untuk mengatasi keadaan darurat yang mendadak, maupun untuk menikmati waktu senggangnya dengan rekreasi yang aktif.

2. Komponen-komponen Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan pengertian yang kompleks. Maka baru dapat dipahami jika mengetahui tentang komponen-komponen kebugaran jasmani yang paling berkait antara yang satu dengan yang lain. Dan masing-masing komponen memiliki ciri-ciri sendiri yang berfungsi pokok dalam kebugaran jasmaninya baik, maka status setiap komponennya harus dalam keadaan baik pula.

Menurut Paturusi (2014) menjelaskan komponen kebugaran jasmani meliputi 10 komponen. Adapun 10 komponen kebugaran jasmani adalah sebagai berikut: 1) kekuatan (*strength*), 2) daya tahan (*endurance*), 3) daya otot (*muscular power*), 4) kecepatan (*speed*), 5) daya lentur (*flexibility*), 6) kelincahan (*agility*), 7) koordinasi (*coordination*), 8) keseimbangan (*balance*), 9) ketepatan (*accuracy*), 10) reaksi (*reaction*). Berdasarkan kesepuluh komponen kebugaran jasmani tersebut di atas akan dibahas peran masing-masing komponen sebagai berikut:

a. Kekuatan (*strength*)

Kekuatan (*strength*) adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuan dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja Paturusi (2014). Sementara pendapat lain menyatakan kekuatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kinerja otot yang diberi beban kerja.

b. Daya Tahan (*endurance*)

Menurut Paturusi (2014) menyatakan bahwa daya tahan ada 2 macam, yaitu:

- 1) Daya tahan umum (*general endurance*) yaitu kemampuan seseorang dalam menggunakan sistem jantung paru-paru dan peredaran darahnya secara efisien, dan efektif untuk menjalankan kerja secara terus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama.
- 2) Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu. Daya tahan otot adalah kapasitas otot untuk melakukan kontraksi secara terus menerus pada tingkat sub maksimal Rosdiani (2015).

c. Daya Otot (*muscular power*)

Daya otot adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya Rosdiani (2015).

d. Kecepatan (*speed*)

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya Rosdiani (2015). Pendapat lain mendefinisikan kecepatan adalah kemampuan individu untuk melakukan gerakan yang sama berulang-ulang dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

e. Daya Lentur (*flexibility*)

Daya lentur adalah kemampuan seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas Paturusi (2014). Menurut Muhajir & Zelda (2022) fleksibilitas adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal.

f. Kelincahan (*agility*)

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi di daerah tertentu Rosdiani (2015). Menurut Muhajir & Gunawan (2022) Kelincahan (*agilitas*) adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan”

g. Koordinasi (*coordination*)

Koordinasi adalah kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda kedalam pola gerakan tunggal secara efektif Pratiwi, dkk (2018). Menurut

Paturusi (2014) koordinasi adalah kemampuan melakukan gerak pada berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien.

h. Keseimbangan (*balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syarat otot Paturusi (2014). Menurut Muhajir & Zelda (2022) keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara baik pada saat berdiri atau pada saat melakukan gerakan.

i. Ketepatan (*accuracy*)

Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran Pratiwi, dkk (2018). Menurut Muhajir & Gunawan (2022) kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat.

3. Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani berperan penting dalam mengembangkan kemampuan, kesanggupan dan daya tahan diri sehingga dapat mempertinggi daya aktivitas kerja maupun belajar. Menurut Depdiknas (2013) ada beberapa faktor yang cukup menentukan dalam upaya peningkatan kesegaran jasmani, antara lain faktor kesehatan dan gizi yang memadai program latihan. Oleh karena itu perlu hal-hal sebagai berikut ini.

1) Makanan dan Gizi

Gizi adalah satuan-satuan yang menyusun bahan makanan atau bahan-bahan dasar. Sedangkan bahan makanan adalah sesuatu yang

dibeli, dimasak, dan disajikan sebagai hidangan untuk dikonsumsi Santoso & Ranti (2014). Dipandang dari segi ilmu gizi, maka makanan mempunyai tiga kegunaan Adapun ketiga kegunaan makanan tersebut adalah sebagai berikut ini.

- 1) Memberi bahan untuk membangun dan memelihara tubuh serta untuk memperbaiki bagian-bagian tubuh yang hilang atau rusak.
- 2) Memberi kekuatan atau tenaga, sehingga tubuh dapat bergerak dan bekerja.
- 3) Memberi bahan untuk mengatur proses-proses dalam tubuh, misalnya: pengaturan suhu tubuh, proses pembakuan darah, keseimbangan asam basa, dan lainnya.

Terdapat 6 unsur zat gizi yang mutlak dibutuhkan oleh tubuh manusia, yaitu: karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air. Adapun peranan dari masing-masing unsur gizi adalah sebagai berikut.

a) Karbohidrat

Karbohidrat terdiri atas unsur-unsur Carbon (C), Hidrogen (H), Oksigen (O), Karbohidrat utama banyak terdapat pada makanan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan, dan karbohidrat merupakan salah satu sumber energi terbesar dibandingkan dengan energi yang dihasilkan oleh lemak dan protein Santoso & Ranti (2014).

b) Protein

Pada dasarnya protein digolongkan menjadi dua, yaitu protein yang berasal dari tumbuhan-tumbuhan disebut protein

nabati, dan yang berasal dari hewan disebut protein hewani. Protein merupakan zat gizi yang sangat penting karena yang paling erat hubungannya dengan proses-proses kehidupan. Selain sebagai zat pembangun protein juga berfungsi untuk pertumbuhan, pemeliharaan jaringan, zat pengatur dan juga sebagai sumber energi.

c) Lemak

Lemak merupakan sekelompok ikatan organik terdiri atas unsur-unsur carbon (C), hidrogen (H), dan oksigen (O), yang mempunyai sifat dapat larut dalam zat-zat pelarut tertentu. Ada perbedaan antara lemak dan minyak, lemak yang padat pada suhu kamar disebut lemak atau gajih, sedangkan lemak yang cair pada suhu kamar disebut minyak. Menurut sumbernya, lemak berasal dari nabati dan hewani. Lemak nabati berasal dari bahan makanan tumbuh-tumbuhan yang mengandung banyak asam amino tidak jenuh sehingga berbentuk padat pada suhu kamar.

Fungsi lemak adalah pertama, sebagai sumber utama energi yaitu cadangan dalam jaringan tubuh dan bantalan bagi organ tertentu dari tubuh. Kedua, sebagai sumber asam lemak *polyunsaturated fatty acid* (PUFA) yaitu zat gizi yang esensial bagi kesehatan kulit dan rambut. Ketiga, berfungsi sebagai pelarut vitamin-vitamin (A, D, E, dan K yang larut dalam lemak Santoso & Ranti (2014).

d) Vitamin

Vitamin adalah zat organik yang dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah yang sedikit, namun penting untuk mempertahankan kesehatan tubuh. Fungsi utama vitamin adalah mengatur metabolisme protein, lemak dan hidrat arang. Walaupun hanya dibutuhkan dalam jumlah yang sedikit namun akan berpengaruh besar pada tubuh apabila kita kekurangan vitamin. Sebab jika kekurangan salah satu jenis vitamin, akan dapat menimbulkan penyakit bagi tubuh. Secara garis besar vitamin dapat dibedakan menjadi dua golongan yaitu: vitamin yang larut dalam lemak dan vitamin A, D, E dan vitamin K dan vitamin yang larut dalam air yaitu vitamin B dan C Santoso & Ranti (2014).

e) Mineral

Mineral merupakan zat gizi yang cukup penting bagi tubuh manusia, sekitar 4% dari tubuh manusia adalah mineral. Mineral mempunyai peran penting dalam berbagai proses dalam tubuh yaitu sebagai zat pembangun dan zat pengatur.

(1) Mineral sebagai Zat Pembangun

Sebagai zat pembangun, mineral berperan dalam pembentukan jaringan-jaringan tubuh. Misalnya kalsium dan fosfor berfungsi sebagai pembentuk tulang dan gigi. Zat besi berfungsi sebagai pembentuk sel-sel darah merah.

(2) Mineral sebagai Zat Pengatur

Sebagai zat pengatur, mineral berfungsi untuk: keseimbangan asam basa, proses pembukuan darah, pengangkutan oksigen dari paru-paru ke jaringan tubuh dan sebaliknya mengangkut Karbondioksida dari jaringan tubuh ke paru-paru, untuk kepekaan syaraf dan kontraksi otot, serta berperan dalam proses metabolisme. Sebagai bagian dari enzim-enzim dan hormon-hormon Santoso & Ranti (2014).

f) Air

Kebutuhan tubuh akan air dapat dikatakan nomor dua setelah oksigen. Orang dapat hidup tanpa makanan untuk beberapa minggu. Tetapi tanpa air, orang hanya dapat bertahan untuk beberapa hari. Kehilangan 10% cairan tubuh akan sangat membahayakan. Kematian biasanya terjadi bila kehilangan cairan tubuh mencapai 20%. Tubuh sebagian besar terdiri dari air. Pada bayi jumlah cairan tubuh mencapai 20% dari berat badan, sedangkan pada orang dewasa lebih kurang 65%. Air terdapat di semua jaringan dalam tubuh dengan kadar yang sangat berbeda-beda. Dalam gizi misalnya, jumlah cairan lebih kurang hanya 5%, dalam lemak atau tulang kira-kira 25%, sedangkan dalam jaringan otot dapat mencapai 80%.

Air di dalam tubuh, selain berfungsi sebagai zat pembangun seperti telah disebutkan di atas, bahwa air merupakan sebagian dari jaringan-jaringan tubuh, air berfungsi pula sebagai zat pengatur.

Sebagai zat pengatur, air berperan antara lain sebagai pelarut hasil-hasil pencernaan, sehingga zat-zat yang diperlukan tubuh dapat diserap melalui dinding usus. Sebaliknya, dengan adanya air sisa-sisa pencernaan dapat pula dikeluarkan dari tubuh, baik melalui paru-paru, kulit, ginjal maupun melalui usus. Selain itu, air berfungsi dalam pengaturan panas tubuh, dengan jalan mengalirkan panas yang dihasilkan ke seluruh bagian tubuh. Tubuh memperoleh air dari tiga sumber, yaitu dari minuman, dari air yang terkandung dalam bahan-bahan makanan dan air yang terbentuk dalam jaringan sebagai hasil pembakaran zat makanan sumber tenaga Depdiknas (2013).

2) Faktor Tidur dan Istirahat

Tubuh manusia terdiri dari organ, jaringan, dan sel dengan kapasitas kerja terbatas. Seseorang tidak dapat bekerja sepanjang hari tanpa berhenti. Salah satu tanda bahwa tubuh manusia tidak dapat melakukan banyak hal adalah kelelahan. Untuk alasan ini, istirahat sangat penting agar tubuh dapat pulih dan melakukan aktivitas sehari-hari dengan nyaman. Arsil (2018).

3) Faktor Kebiasaan Hidup Sehat

Menurut Arsil (2018) agar kesegaran jasmani tetap terjaga, maka tidak akan terlepas dari pola hidup sehat yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dengan cara sebagai berikut ini.

- 1) Membiasakan memakan makanan yang bersih dan bernilai gizi (empat sehat lima sempurna).
- 2) Selalu menjaga kebersihan pribadi seperti: mandi dengan air bersih, menggosok gigi secara teratur, kebersihan rambut, kulit dan sebagainya.
- 3) Istirahat yang cukup.
- 4) Menghindari kebiasaan-kebiasaan buruk seperti merokok, minimum beralkohol, obat-obatan terlarang dan sebagainya.
- 5) Menghindari kebiasaan minum obat, kecuali atas anjuran dokter.

4) Faktor Lingkungan

Lingkungan adalah tempat di mana seseorang tinggal dalam waktu lama. Dalam hal ini tentunya menyangkut lingkungan fisik serta sosial ekonomi. Kondisi lingkungan, pekerjaan, kebiasaan hidup sehari-hari, keadaan ekonomi. Semua ini akan dapat berpengaruh terhadap kesegaran jasmani seseorang Depdiknas (2013).

5) Faktor Latihan dan Olahraga

Faktor latihan dan olahraga punya pengaruh yang besar terhadap peningkatan kesegaran jasmani seseorang. Seseorang yang secara teratur berlatih sesuai dengan keperluannya dan memperoleh kesegaran jasmani dari padanya disebut terlatih. Sebaliknya, seseorang yang membiarkan ototnya lemas tergantung dan berada dalam kondisi fisik yang buruk disebut tak terlatih. Berolahraga adalah alternatif paling

efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran, sebab olahraga mempunyai multi manfaat baik manfaat fisik, psikis, maupun manfaat sosial Sepriadi (2023).

B. Hakikat Permainan Tradisional

1. Pengertian

Pada hakikatnya permainan adalah satu hal yang sangat di senangi oleh siapapun terutama anak-anak. Sejalan dengan itu Kurniati (2018) mengungkapkan bahwa, “setiap orang khususnya anak-anak sangat menggemari permainan, karena permainan mendatangkan kesenangan dan kepuasan terhadap masing-masing individu. Permainan ini sangat bermacam-macam jenisnya dan sangat bervariasi.

Lebih lanjut Rozana, dkk (2022) menyataka bahwa, “jenis permainan yang dimainkan oleh anak sangat ditentukan oleh umur anak. Untuk kelompok umur anak tertentu jenis permainannya akan berbeda dengan jenis permainan yang dimainkan oleh kelompok umur yang lain. Hal ini disebabkan oleh kemampuan anak, dan juga oleh kesenangan anak.

Sejalan dengan itu lebih lanjut dari penelitian Hurlock dalam Yulita (2017) yang diamati dalam waktu seminggu diperoleh kesimpulan bahwa jumlah permainan yang dimainkan oleh anak kelompok umur yang jumlahperminannya yang dimainkan oleh anak pada kelompok umur yang berbeda-beda akan berbeda juga.” Fungsi dari bermain itu sendiri menurut Bigot yang dikutip Eci (2021) sbb:

- a. Permainan merupakan salah satu dari banyak wahana untuk membawa individu kepada hidup bersama atau bermasyarakat.

- b. Dalam permainan, individu akan mengetahui kekuatannya, mengetahui alat bermain dan sifat alat.
- c. Dalam permainan, individu akan mempunyai suasana yang tidak hanya mengungkapka fantasinya saja, tetapi juga akan mengungkapkan semua sikap aslinya, dan pengungkapan itu dilakukan secara patuh dan spontan.
- d. Dalam permainan anak mengungkapkan macam–macam emosi dan sesuai dengan yang diperolehnya saat itu jenis emosi itu diungkapkannya, serta tidak mengarah kepada prestasi.
- e. Dalam bermain, individu akan dibawa kepada kesenangan, kegembiraan dan kebahagiaan.
- f. Permainan akan medasari kerjasama, taat kepada peraturan permainan, pembinaan watak jujur dalam bermain dan semuanya akan membentuk sifat “*fair play*” dalam bermain.
- g. Bahaya dalam bermain dapat saja timbul dan keadaan ini akan banya gunanya dalam hidup yang sesungguhnya.

Fungsi bermain itu sendiri dapat di klasifikasikan di beberapa bidang ataupun aspek seperti yang dijelaskan oleh Rozana, dkk (2022) menjelaskan adapun fungsi–fungsi permainan, yaitu:

- 1) Fungsi permainan terhadap pengembangan jasmaniah; Pengembangan jasmaniah yang dimaksud adalah untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik, yaitu dengan cara mengembangkan kekuatan, daya tahan, kecepatan, dan kelentukan.
- 2) Fungsi permainan terhadap pengembangan kejiwaan; Dalam hal ini, permainan dapat berpengaruh terhadap perkembangan jiwa anak, contohnya adalah:
 - a) Berkembangnya rasa percaya diri
 - b) Berkembangnya jiwa sportivitas
 - c) Pengembangan keseimbangan mental
 - d) Pengembangan kecepatan proses berpikir
 - e) Berkembangnya kemampuan untuk memimpin (kepemimpinan)
 - f) Pengembagnan kecintaan terhadap olahraga
- 3) Fungsi permainan terhadap pengembangan social; Permainan mempunyai andil yang sangat besar dalam membentuk rasa bermasyarakat, karena:
 - a) Karena permainan permulaan pendidikan kemasyarakatan bagi anak
 - b) Permainan melatih anak untuk tunduk kepada peraturan
 - c) Permainan melatih kerjasama
 - d) Permainan melatih solidaritas dan sportivitas

Dalam dunia pendidikan permainan sangat membantu untuk perkembangan anak terutama dalam pendidikan jasmani. Karena permainan mempunyai nilai-nilai penting yang di butuhkan anak-anak dan bias disalurkan dalam pendidikan. Nilai-nilai permainan Eci (2021) sebagai berikut

- (1) Mempunyai suasana yang kondusif untuk melaksanaka pendidikan
- (2) Permainan memenuhi anak dalam pertumbuhan dan perkembangannya
- (3) Permainan mampu membangkitkan rasa kemauan anak
- (4) Permainan merupakan pembentuk rasa social
- (5) Dengan permainan akan menghilangkan rasa enggan terhadap guru, sehingga terjadi hubungan yang akrab
- (6) Permainan merupakan pemenuhan kebutuhan emosional anak

Melihat penjelasan diatas bahwa permainan sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak apalagi permainan yang mengandung unsu gerak, kognitif, dan afektif. Permainan tradisional mempunyai unsure – unsure yang dibutuhkan anak-anak. Permainan tradisional sendiri Sukintaka (2013) bahwa “Permainan tradisional merupakan permainan yang telah dimainkan oleh anak-anak pada suatu daerah secara tradisi. Yang dimaksud secara tradisi disini ialah permainan itu telah diwarisi dari generasi yang satu kegenerasi berikutnya. Jadi permainan tersebut telah dimainkan anak-anak dari suatu jaman ke jaman berikutnya.”

Lebih lanjut Sukintaka (2013) menjelaskan bahwa: permainan tradisional pun akan menyebabkan anak yang bermain merasa senang, dengan kesenangannya akan melakukannya dengan bersungguh-sungguh,

dan semata-mata akan memperoleh kesenangan dari dia bermain itu.”

2. Sasaran permainan tradisional

Hadisukatno dalam Sukintaka (2013) mengutarakan jenis pengelompokkan dan tujuan yang terkandung di dalam permainan, sebagai berikut:

- a. Permainan meniru misalnya, meniru berjual beli (“pasar”, bahasa Jawa) bermain mempelai (manten–mantenan), bertamu (dhayoh–dhayohan), membangaun rumah dari batu dan pasir dan masih banyak lagi permainannya. Permainan ini merupakan kegiatan yang sangat mengasikkan mereka, tetapi juga merupakan penyiapan dalam kehidupan kelak, pembentukan rasa social mereka, dan belajar berbahasa.
- b. Permainan untuk membina kekuatan dan keterampilan, permainan ini tanpa disadari oleh anak, mereka bermain dengan senang, tanpa disadarinya bahwa mereka meningkatkan kekuatan otot mereka, dan tanpa disadari juga keterampilan gerakanya terbina. Adapun permainan itu antara lain sebagai berikut: menarik–menarik, bergulung, bergu lat, dorong–mendorong, berkejar–kejaran, gobak sodor (hadang), benthic (patok lele, “obrok”, “berangkat”, dan lainnya).
- c. Permainan bertujuan untuk melatih panca indera, misalnya permainan dengan meraba, membedakan suara teman yang lain, menghitung, menafsir jarak, dan menajamkan penglihatan.
- d. Permainan untuk berlatih bahasa, misalnya terdapat dalam permainan

yang menggunakan dialog, operet I dengan bahasa dan lagu), dan percakapan.

3. Pengelompokkan Jenis permainan

Menurut Sukintaka (2013) mengelompokkan jenis permainan sebagai berikut:

a. Pengelompokkan berdasar jumlah pemain

- 1) Bermain sendiri. Bermain sendiri merupakan permainan yang dilakukan sendiri oleh anak, benar-benar tanpa bermain atau lawan bermain. Permainan ini biasa dilakukan oleh anak pada kelompok umur pra sekolah ke bawah.
- 2) Bermain bersama. Bermain bersama merupakan permainan yang dilakukan oleh dua orang anak atau lebih. Pada permainan ini tidak ada anak sebagai lawan. Biasanya permainan bersama ini dimainkan oleh anak-anak pra sekolah sampai umur 10 tahun. Pada permainan ini biasanya ada pembagian tugas peranan.
- 3) Bermain tunggal. Maksud bermain tunggal, ialah pada waktu bermain ada lawan bermain, dan keduanya berusaha untuk memenangkan permainan dengan pencapaian angka atau nilai yang sudah ditentukan. Bermain tunggal ini dapat dijumpai pada permainan tenis lapangan, tenis meja, dan permainan bulu tangkis.
- 4) Bermain beregu. Maksud bermain beregu, ialah pada waktu bermain ada teman dalam satu regu dan ada lawan bermain yang berteman juga. Jumlah anggota regu yang terbatas hanya dua orang

saja disebut bermain ganda (seperti pada permainan tenis lapang, tenis meja, dan bulu tangkis). Sedangkan yang anggota regunya lebih dari dua orang disebut regu (seperti pada permainan sepak takraw, bola basket, bola voli, sepakbola, hoki, bola keranjang, dan polo air)

b. Pengelompokan berdasar pengguna alat

- 1) Permainan tanpa alat Contoh dari permainan ini adalah permainan jala ikan, si kumbang minta kembang, elang minta upeti, dan menarik ular.
- 2) Permainan menggunakan alat Permainan berlangsung menggunakan alat, alat itu dapat bermacam-macam, misalnya; menggunkan bola kecil, bangku swedia, tali, tongkat, gada simpai, bola besar, bola kecil, jarring atau net.

c. Pengelompokan berdasar perbedaan peraturan dan organisasi

- 1) Permainan kecil Permainan yang tidak mempunyai peraturan baku, dan tidak ada organisasi induk. Termasuk di dalamnya ialah permainan anak-anak, kasti, "rounders", bola pukul, dan bola keranjang.
- 2) Permainan bola besar Permainan yang mempunyai peraturan baku dan mempunyai organisasi induk dan diakui sebagai anggota KONI. Yang termasuk dalam kelompok ini ialah; permainan "softball", tenis meja, tenis lapangan, sepakbola, dan bola keranjang.

d. Pengelompokan berdasar perbedaan di lembaga pendidikan

Permainan, semua kegiatan jasmani, di luar atletik, bela diri, senam, dan renang. Jadi yang termasuk permainan ialah; permainan anak,

permainan tradisional, permainan kecil, dan permainan besar serta ada permainan bola kecil dan permainan bola besar.

C. Permainan Tradisional yang Digunakan Dalam Penelitian

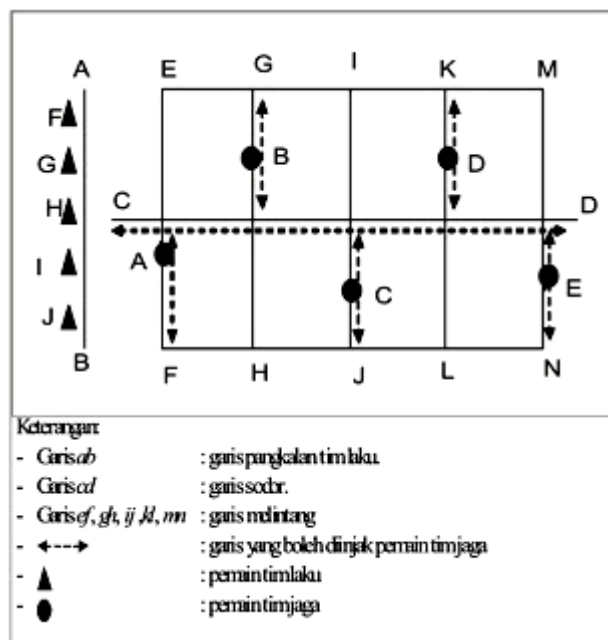
Dalam penelitian ini beberapa permainan tradisional yang digunakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa SD Strada Cakung. Diantaranya adalah: (1) Permainan galah asin, (2) Hitam-Hijau, (3) Petak Umpet, dan (4) Petak Jongkok

1. Permainan Galah Asin

Galah Asin atau di daerah lain disebut Galasin atau Gobak Sodor adalah sejenis permainan daerah dari Indonesia yang saat ini masih dapat kita jumpai dimainkan anak-anak SD. Permainan ini adalah sebuah permainan grup yang terdiri dari dua grup, di mana masing-masing tim terdiri dari 3 - 5 orang Rozana, dkk (2022). Inti permainannya adalah menghadang lawan agar tidak bisa lolos melewati garis ke baris terakhir secara bolak-balik, dan untuk meraih kemenangan seluruh anggota grup harus secara lengkap melakukan proses bolak-balik dalam area lapangan yang telah ditentukan.

Permainan ini biasanya dimainkan di lapangan bulu tangkis dengan acuan garis-garis yang ada atau bisa juga dengan menggunakan lapangan segiempat dengan ukuran 9 x 4 m yang dibagi menjadi 6 bagian. Garis batas dari setiap bagian biasanya diberi tanda dengan kapur. Anggota grup yang mendapat giliran untuk menjaga lapangan ini terbagi dua, yaitu anggota grup yang menjaga garis batas horisontal dan garis batas vertikal. Bagi

anggota grup yang mendapatkan tugas untuk menjaga garis batas horisontal, maka mereka akan berusaha untuk menghalangi lawan mereka yang juga berusaha untuk melewati garis batas yang sudah ditentukan sebagai garis batas bebas. Bagi anggota grup yang mendapatkan tugas untuk menjaga garis batas vertikal (umumnya hanya satu orang), maka orang ini mempunyai akses untuk keseluruhan garis batas vertikal yang terletak di tengah lapangan. Permainan ini sangat mengasyikkan sekaligus sangat sulit karena setiap orang harus selalu berjaga dan berlari secepat mungkin jika diperlukan untuk meraih kemenangan Utomo & Ismail (2019).



Gambar 2.1 Lapangan Permainan Galah Asin
Sumber: Yulita, 2017

Istilah permainan Gobak Sodor dikenal di daerah Jawa Tengah, sedangkan di daerah lain seperti galah lebih kenal di Kepulauan Natuna.

Sementara di beberapa daerah Kepulauan Riau lainnya dikenal dengan nama galah panjang. Di daerah Riau Daratan, permainan galah panjang ini disebut main cak bur atau main belon. Sedangkan, di daerah Jawa Barat di kenal dengan nama Galah Asin atau Galasin. Gobak Sodor adalah sejenis permainan daerah dari Indonesia. Permainan ini adalah sebuah permainan grup yang terdiri dari dua grup, dimana masing-masing tim terdiri dari 3-5 orang.

a. Cara Bermain

- 1) Membuat garis-garis penjagaan dengan kapur seperti lapangan bulu tangkis, bedanya tidak ada garis yang rangkap.
- 2) Membagi pemain menjadi dua tim, satu tim terdiri dari 3 – 5 atau dapat disesuaikan dengan jumlah peserta. Satu tim akan menjadi tim “jaga” dan tim yang lain akan menjadi tim “lawan”.
- 3) Anggota tim yang mendapat giliran “jaga” akan menjaga lapangan , caranya yang dijaga adalah garis horisontal dan ada juga yang menjaga garis batas vertikal. Untuk penjaga garis horisontal tugasnya adalah berusaha untuk menghalangi lawan mereka yang juga berusaha untuk melewati garis batas yang sudah ditentukan sebagai garis batas bebas. Bagi seorang yang mendapatkan tugas untuk menjaga garis batas vertikal maka tugasnya adalah menjaga keseluruhan garis batas vertikal yang terletak di tengah lapangan.
- 4) Sedangkan tim yang menjadi “lawan”, harus berusaha melewati baris ke baris hingga baris paling belakang, kemudian kembali lagi

melewati penjagaan lawan hingga sampai ke baris awal Yulita (2017).

b. Peraturan

Berikut Utomo & Ismail (2019) mengemukakan peraturan – peraturan yang berlaku dalam permainan Galasin (Gobak Sodor) adalah sebagai berikut:

- 1) Pemain terbagi menjadi 2 kelompok yang terdiri dari 3 – 5 orang (d disesuaikan).
- 2) Jika 1 kelompok terdiri dari 5 orang maka lapangan dibagi menjadi 4 kotak persegi panjang, yang berukuran 5m x 3m (d disesuaikan).
- 3) Tim “jaga” bertugas menjaga agar tim “lawan” tidak bisa menuju garis finish.
- 4) Tim “lawan” berusaha menuju garis finish dengan syarat tidak tersentuh tim “jaga” dan dapat memasuki garis finish dengan syarat tidak ada anggota tim “lawan” yang masih berada di wilayah start.
- 5) Tim “lawan” dikatakan menang apabila salah satu anggota tim berhasil kembali ke garis start dengan selamat (tidak tersentuh tim lawan).
- 6) Tim “lawan” dikatakan kalah jika salah satu anggotanya tersentuh oleh tim “jaga” atau keluar melewati garis batas lapangan yang telah ditentukan. Jika hal tersebut terjadi, maka akan dilakukan pergantian posisi yaitu tim “lawan” akan menjadi tim “jaga”, dan sebaliknya.

c. Manfaat

Permainan ini sangat menarik, menyenangkan sekaligus sangat sulit karena setiap orang harus selalu berjaga dan berlari secepat mungkin jika diperlukan untuk meraih kemenangan. Nilai Spiritual dalam Permainan Gobak Sodor selain kebersamaan, kita juga bisa belajar kerja sama yang kompak antara satu penjaga dan penjaga lain agar lawan tidak lepas kendali untuk keluar dari kungkungan Kurniawan (2019). Di pihak lain bagi penerobos yang piawai, disana masih banyak pintu-pintu yang terbuka apabila satu celah dirasa telah tertutup. Jangan putus asa apabila dirasa ada pintu satu yang dijaga, karena masih ada pintu lain yang siap menerima kedatangan kita, yang penting kita mau mau berusaha dan bertindak segera. Ingatlah bahwa peluang selalu ada, walaupun terkadang nilai probabilitasnya sedikit.

2. Permainan Hitam-Hijau

Permainan Hitam Hijau merupakan suatu permainan tradisional yang dimainkan oleh 2 regu, masing-masing regu minimal beranggotakan 5 orang. Sebetulnya, permainan ini sangat sederhana dan mudah sekali untuk dimainkan, yaitu dengan berlari sampai ke garis finish apabila nama timnya disebutkan Kurniawan (2019). Namun dengan memberikan sedikit modifikasi, game tradisional ini dapat dimainkan dengan lebih menantang. Permainan Hitam Hijau yang telah dimodifikasi tersebut bertujuan untuk mengumpulkan nilai dengan memasukkan bendera yang dibawa pemain ke daerah lawan.

a. Peralatan Bermain

- 1) Lapangan, berupa sebidang lahan berbentuk persegi panjang. Ukuran lapangan dapat disesuaikan dengan jumlah pemain, begitu pula sebaliknya.
- 2) Kapur, untuk menggambar daerah safe spot maupun garis-garis batas pada lapangan.
- 3) Bendera, tiap anggota tim membawa satu bendera sesuai dengan warna timnya (bendera hitam dan hijau).
- 4) Tempat menaruh bendera, dapat berupa botol kaca maupun Styrofoam. Tempat untuk menaruh bendera milik masing-masing tim diletakkan di daerah lawannya Utomo & Ismail (2019).

b. Cara Bermain

- 1) Bagi siswa menjadi dua kelompok dengan jumlah yang sama. Pilih salah seorang di antara siswa untuk menjadi wasit.
- 2) Satu kelompok bernama kelompok hijau dan yang lain bernama kelompok hitam.
- 3) Anggota regu berpacar di area masing-masing untuk memposisikan diri. Semua anggota kelompok membawa bendera sesuai dengan warna timnya untuk diletakkan pada tempatnya di daerah lawan.
- 4) Regu yang disebut namanya ketika permainan berlangsung merupakan regu yang dikejar. Misal bila wasit meneriakan "hiiiiiiiiitam" maka regu yang berlari adalah regu hitam dan regu

hijau mengejar anak dalam regu hitam sampai tertangkap. Demikian pula sebaliknya, bila wasit meneriakkan aba-aba "hiiiiiiiiijau" maka regu hijau harus berlari menghindari kejaran regu hitam.

- 5) Regu yang sedang dikejar harus meletakkan bendera di area lawan. Mereka dapat menyelamatkan diri untuk sementara waktu di dua titik yang ada di masing-masing wilayah regu yang disebut "safe spot".
- 6) Satu babak selesai setelah kedua kelompok dipanggil secara bergantian. Permainan berakhir apabila waktu telah habis, yaitu 2 babak.

c. Aturan Permainan

- 1) Dalam meneriakkan aba-aba diusahakan wasit memperpanjang suku kata pertama karena kedua kata (yaitu hitam dan hijau) mempunyai suku kata yang sama. Tujuan memperpanjang intonasi aba-aba adalah untuk meningkatkan konsentrasi anak dalam permainan.
- 2) Siswa laki-laki dilarang menangkap siswa perempuan, sedangkan siswa perempuan diperbolehkan menangkap siswa laki-laki maupun siswa perempuan lain.
- 3) Dua area safe spot digunakan oleh regu yang sedang dikejar, yang masing-masing hanya boleh digunakan maksimal 3 orang.
- 4) Anggota tim yang berada di safe spot dapat keluar dan digantikan oleh anggota lain yang tengah dikejar.

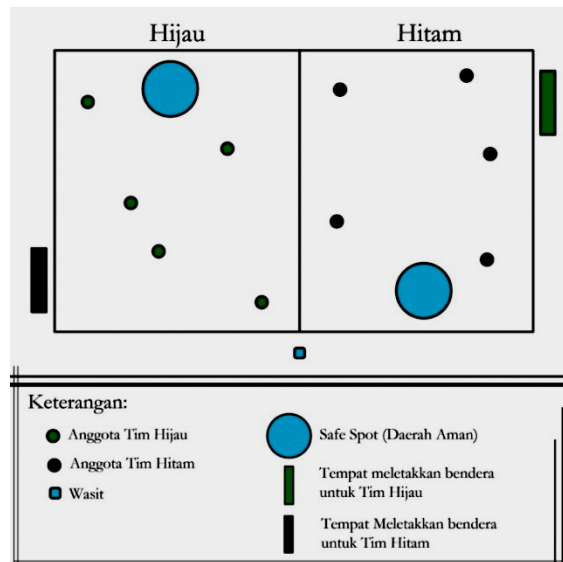
- 5) Selang pergantian dalam pemanggilan nama regu dilakukan setiap 3 menit.
- 6) Anggota kelompok yang sudah tertangkap, benderanya tidak dapat digunakan kembali. Akan tetapi, dia harus membantu kelompoknya ketika kelompoknya menjadi pengejar.

d. Sistem Penilaian

Masing-masing kelompok mendapat poin dari bendera yang dikumpulkan. Tiap bendera yang dapat diletakkan di tempatnya akan mendapat 2 poin.

e. Tujuan dan Manfaat Permainan

- 1) Melatih konsentrasi, yaitu saat wasit menyebut nama kelompok dibutuhkan konsentrasi agar tidak keliru apakah harus mengejar atau dikejar.
- 2) Melatih kelincahan dan kecepatan saat berlari dan menghindari lawan.
- 3) Meningkatkan kerja sama antar kelompok, yaitu saat menyelamatkan anggota timnya yang ditawan
- 4) Sebagai sarana refreshing.



Gambar 2.2 Lapangan Permainan Hitam-Hijau
Sumber: Yulita, 2017

3. Permainan Petak Umpet

Petak umpet atau dalam bahasa Inggris Hide and Seek adalah salah satu permainan tradisional anak-anak yang sudah sangat terkenal. Selain di Indonesia permainan ini juga sangat digemari oleh anak-anak diluar negeri Utomo & Ismail (2019). Untuk memainkan permainan ini, kita membutuhkan banyak orang minimal 4 atau 5 orang. Permainan ini sangat populer dibanding permainan tradisional yang lain karena permainan ini sangat mengasikan dan juga banyak manfaatnya.



Gambar 2.3 Permainan Petak Umpet
Sumber: Utomo & Ismail, 2019

a. **Cara** bermain Petak Umpet

Pertama kita harus menentukan seseorang yang kalah dan bertugas untuk mencari pemain lain yang mengumpet, biasanya pemilihan yang kalah dilakukan dengan "*Hompimpa*". Setelah dipilih seseorang yang jaga, maka kita menentukan tempat yang digunakan sebagai "*benteng*". Benteng ini bisa berupa tembok atau pohon. Setelah itu, yang kalah harus menghitung sampai angka yang ditentukan sambil menutup matanya menghadap benteng. Saat yang kalah menghitung, pemain lain harus cepat-cepat bersembunyi ditempat yang aman dan tidak mudah dilihat Eci (2021).

Setelah hitungan selesai, yang kalah harus mencari semua pemain lain yang bersembunyi sampai ketemu. Bila telah menemukan seseorang yang bersembunyi, yang kalah harus cepat-cepat berlari dan menepuk "*benteng*" sambil menyebut nama pemain yang telah ketauan tersebut dan jangan sampai pemain yang bersembunyi menepuk "*benteng*" itu lebih dulu. Menyebut nama ini sangat penting karena jika

lupa menyebut nama pemain saat menepuk “benteng” maka pemain yang kalah harus mengulang menghitung dan membiarkan pemain lain bersembunyi lagi Eci (2021). Setelah semuanya sudah ditemukan, maka yang kalah kembali menutup mata menghadap “benteng” dan pemain lain berdiri berbaris dibelakang pemain yang menutup mata. Sang pencari atau yang kalah bertugas untuk menyebut salah satu nomor secara acak. Pemain yang berada diurutan nomor tersebut adalah pemain yang harus menjadi pencari. Namun jika pemain yang berada diurutan nomer itu merupakan pemain yang lebih dulu menepuk benteng saat ketahuan tempat persembunyiannya, maka si pencari tetap dalam posisi kalah dan permainan pun dilanjutkan kembali Kurniati (2018).

b. **Manfaat** bermain Petak Umpet

- 1) Pintar berhitung karena permainan ini mengharuskan yang kalah untuk menghitung.
- 2) Olah raga dan menghilangkan kemungkinan obesitas bagi anak. Saat pencari menemukan tempat persembunyian pemain lain, maka pencari dan pemain itu harus berlomba untuk sampai ke benteng. Untuk mencapai benteng, kedua pemain ini akan berlari dan berlari inilah yang membuat anak berolah raga.
- 3) Mengasah ketelitian dan kepekaan. Manfaat ini sangat dirasakan oleh pencari maupun yang bersembunyi.
- 4) Untuk pencari = bisa mengasah ketelitiannya dan kepekaannya dalam mengamati gerak gerik pemain lain dan juga tempat-tempat

yang di jadikan tempat persembunyian. Yang dilakukan pencari seperti halnya berburu.

- 5) Untuk yang bersembunyi = akan lebih meneliti apakah tempat sembunyinya itu bagus dan aman. Selain itu, dia juga harus belajar membaca situasi di sekitar benteng dan mengamati gerak gerik pemain. Disamping itu, ia harus belajar untuk lihai dalam bersembunyi.
- 6) Melatih kesabaran. Mungkin manfaat ini sangat dirasakan oleh pencari karena ia harus sabar untuk menemukan semua pemain. Selain itu, jika sang pencari harus kembali kalah maka dia harus membutuhkan kesabaran untuk mengulang menghitung, dan mencari pemain lain.
- 7) Melatih ingatan. Seperti yang dijelaskan diatas bahwa jika telah menemukan pemain yang bersembunyi, pencari tidak boleh lupa untuk menyebut nama pemain itu sebelum menepuk benteng agar tidak kembali menjadi pemain yang kalah. Oleh karena itu, sang pencari harus bisa mengingat nama dan mengingat untuk menyebutkan nama agar tidak kalah lagi Utomo & Ismail (2019).

4. Permaian Petak Jongkok

Petak Jongkok atau Tap Jongkok adalah salah satu permainan tradisional Indonesia yang tidak membutuhkan banyak peralatan untuk memulainya. Bahkan permainan ini bisa dimulai di mana saja tanpa persiapan

apapun. Tentunya minus persiapan ditegur petugas keamanan ataupun persiapan menahan malu yang teramat sangat Utomo & Ismail (2019).

Permainan Petak Jongkok dimulai dengan sebuah gambreng. Bagi yang tidak tahu apa itu gambreng kami akan menjelaskannya sedikit. Gambreng adalah sebuah proses menentukan giliran yang biasanya dimulai dengan teriakan "Hom pim pah alaiyum gambreng" Utomo & Ismail (2019). Redaksi KotGa tidak bisa menemukan arti atau padanan kalimat tersebut, semua pencarian berujung pada tokoh Unyil yang kami yakin bukanlah orang (boneka) pertama yang mengucapkan kalimat tersebut. Biasanya pemenang ditentukan dengan perbedaan sisi tangan yang disodorkan ke tengah-tengah. Bila seorang pemain memilih untuk menyodorkan telapak tangan sedangkan pemain lainnya menyodorkan punggung tangan, maka otomatis pemain yang menyodorkan telapak tangan adalah pemenangnya. Kondisi ini juga berlaku sebaliknya. Prosesi gambreng dilakukan terus sampai hanya tersisa dua orang. Kedua orang tersebut akan melakukan suit untuk menentukan siapa yang kalah atau siapa yang berjaga pertama Kurniawan (2019).



Gambar 2.4 Permainan Petak Jongkok
Sumber: Kurniawan, 2019

Kalau sudah ditentukan siapa yang berjaga, permainan bisa dimulai. Biasanya permainan dimulai dengan semua pemain lari berpencar menjauhi si penjaga. Si penjaga harus mengejar pemain lainnya sampai berhasil menepuk (di mana saja) salah satu pemain. Bila si penjaga berhasil melakukan itu, posisi akan otomatis berubah. Orang yang ditepuk akan berjaga, sedangkan orang yang berjaga akan menjadi target penjaga Kurniawan (2019). Para target bisa meloloskan diri dengan cara berjongkok, hal inilah yang menyebabkan permainan ini diberi nama Petak Jongkok. Pemain yang jongkok dianggap tidak aktif dan tidak bisa mengaktifkan diri sendiri. Satu-satunya cara untuk kembali berlari adalah pemain ditepuk oleh pemain lain yang masih berdiri dan tidak menjadi penjaga. Bila pemain yang berdiri hanya tersisa satu orang, maka pemain tersebut tidak bisa berjongkok untuk menghindari kejaran penjaga. Pemain tersebut harus mengaktifkan pemain lainnya baru kemudian bisa berjongkok untuk menghindari kejaran penjaga.

a. Cara Bermain Petak Jongkok

Cara bermain petak jongkok Utomo & Ismail (2019) adalah:

- 1) Tentukan satu orang sebagai pengejar dengan hompimpa/ pingsut.
- 2) Untuk menghindari pengejar, setiap anak boleh berjongkok. Bila anak sudah berjongkok, berarti pengejar tidak boleh menyentuhnya.
- 3) Anak yang berdiri dapat membangunkan anak yang jongkok.
- 4) Tetapi anak yang terakhir jongkok berarti akan menjadi pengejar dan menggantikan pengejar lama bila pengejar yang lama bisa

menyentuhnya. Begitu juga dengan anak yang tidak jongkok namun berhasil disentuh oleh pengejar akan menjadi pengejar selanjutnya.

b. Manfaat Bermain Petak Jongkok

Berikut ini adalah manfaat permainan petak jongkok untuk anak:

- 1) Anak menjadi lebih kreatif.
- 2) Permainan tradisional petak jongkok tidak memiliki aturan tertulis, maka para pemain dapat membuat aturannya sendiri sesuai dengan keadaan pemain dan lingkungan sekitar.
- 3) Bisa digunakan sebagai terapi terhadap anak.
- 4) Saat bermain petak jongkok, anak-anak dapat melepaskan emosinya. Mereka bisa berteriak, tertawa, dan bergerak.
- 5) Mengembangkan kecerdasan spasial anak.
- 6) Dalam permainan petak jongkok, dikenalkan untuk mengenal konsep ruang atau berganti peran yaitu sebagai pengejar atau yang dikejar.
- 7) Melatih sportivitas anak.

D. Hakikat Siswa Sekolah Dasar

1. Definisi Siswa Sekolah Dasar

Menurut pendapat Hurlock dalam bukunya Suardiman (2015) menyatakan bahwa masa kanak-kanak merupakan masa terpanjang dalam periodisasi kehidupan manusia yaitu dimulai sejak masa bayi (usia 2 tahun) sampai anak matang secara seksual (kira-kira 13 tahun untuk wanita dan 14 tahun untuk pria). Masa kanak-kanak ini dibagi menjadi 2 periode yaitu

masa kanak-kanak awal (usia 2-6 tahun) dan masa kanak-kanak akhir (7-12 tahun).

2. Karakter Siswa Sekolah Dasar

Menurut pendapat dari Hurlock seperti yang dikutip oleh Suardiman (2015) dalam buku Psikologi Perkembangan, menyatakan bahwa masa kanak-kanak berlangsung pada usia 2-12 tahun. Masa kanak-kanak pada usia 2-6 tahun dan masa kanak-kanak akhir yang berlangsung pada usia 6-12 tahun.

a. Masa kanak-kanak awal (2-6 tahun) mempunyai karakteristik

- 1) Anak masih sangat ketergantungan terhadap orang tua dan anak mulai belajar makan-makanan padat.
- 2) Anak mulai belajar berjalan, berlari dan melompat
- 3) Anak mulai belajar berbicara dan berinteraksi orang tua, saudara, tetangga, orang lain dan atau dengan lingkungan di sekitarnya.
- 4) Anak mulai belajar menguasai dan mengatur alat pembuangan kotoran
- 5) Anak mulai belajar mengenal perbedaan gender atau alat kelamin
- 6) Anak mulai belajar menstabilkan fisik dan memperhalus gerakan
- 7) Anak mulai belajar membentuk konsep sederhana dari kenyataan fisik dan social
- 8) Anak mulai belajar menggunakan logika, naluri dan perasaan untuk membedakan hal-hal yang benar atau salah, halus atau kasar.

- 9) Anak mulai belajar permainan, belajar menjelajah, belajar meniru orang lain dan kadang-kadang memperlihatkan kreatifitasnya.
- b. Masa kanak-kanak akhir (6-12 tahun) mempunyai karakteristik:
- 1) Anak mulai belajar ketrampilan fisik yang diperlukan untuk memperbaiki kualitas permainan yang biasa dilakukan.
 - 2) Sebagai makhluk yang sedang tumbuh, anak mulai belajar mengembangkan sikap, rasa dan logika yang sehat mengenai diri sendiri dan orang lain
 - 3) Anak mulai belajar menguasai alat atau metode untuk bergaul, berinteraksi/berkomunikasi dan bermain dengan kelompok atau teman yang sebaya
 - 4) Anak mulai belajar mengembangkan tugas dan peran sosial berdasarkan status gendernya (pria/wanita)
 - 5) Anak mulai belajar mengembangkan ketrampilan dasar untuk membaca, menulis dan berhitung
 - 6) Anak mulai belajar mengembangkan konsep-konsep yang diperlukan dalam kehidupan sehari-harinya.
 - 7) Anak mulai belajar mengembangkan kata hati/batin, moral/sikap dan skala nilai terhadap kelompok sosial atau lembaga
 - 8) Anak mulai belajar mencapai kebebasan secara pribadi, bersaing dan ingin berkuasa sehingga sering timbul kenakalan.
 - 9) Anak mulai timbul minat untuk belajar berfikir realistis, berimajinasi dan mengembangkan rasa ingin tahu

Selanjutnya menuut pendapat Havighurst seperti yang dikutip oleh Suardiman (2015) bahwa tugas-tugas belajar pada setiap periode perkembangan sepanjang rentan kehidupan dapat digambarkan sebagai berikut:

a. Masa kanak-kanak awal (0-6 tahun)

- 1) Belajar makan makanan padat
- 2) Belajar berjalan
- 3) Belajar berbicara
- 4) Belajar menguasai alat pembuangan kotoran
- 5) Belajar mengenal perbedaan jenis kelamin
- 6) Kemampuan menstabilkan fisik
- 7) Membentuk konsep sederhana dari kenyataan fisik dan social
- 8) Belajar berhubungan dengan orang tuanya, tetangga dan orang lain disekitarnya
- 9) Belajar memahami benar atau salah serta mengembangkan kata batin

b. Masa kanak-kanak akhir (6-13 tahun)

- 1) Belajar ketrampilan fisik yang diperlukan untuk permainan biasa
- 2) Sebagai makhluk yang sedang tumbuh, mengembangkan sikap yang sehat, dan mengenal diri sendiri
- 3) Belajar bergaul dengan teman sebaya
- 4) Mulai mengembangkan peran sosial pria atau wanita

- 5) Mengembangkan keterampilan-keterampilan dasar untuk membaca, menulis dan berhitung
- 6) Mengembangkan pengertian-pengertian yang diperlukan untuk kehidupan sehari-hari
- 7) Mengembangkan kata batin, modal dan skala nilai
- 8) Mengembangkan sikap terhadap kelompok sosial dan lembaga
- 9) Mencapai kebebasan pribadi

E. Penelitian Relevan

Sebagai bahan referensi yang dijadikan peneliti sebagai acuan dalam pembuatan hipotesis. Berikut ini penelitian sebelumnya yang memiliki keterkaitan dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti, yaitu terkait dengan permainan tradisional dan kesegaran jasmani.

Tabel 2.1 Penelitian Relevan

No	Nama Peneliti, Tahun & Judul	Hasil Penelitian	Bedanya Dengan Penelitian
1	Wildanul Aulia; Suryansah & Oni Bagus Januarto. Tahun 2022. Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP	Studi literature review bertujuan mengetahui apakah permainan tradisional berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa SMP dengan mengaitkan data sekunder atau artikel jurnal penelitian sebelumnya. Teknik pengumpulan data literatur revies menggunakan metode alir Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis (PRISMA). Untuk pencarian article jurnal pada literature review	Perbedaannya dengan penelitian penulis: Sampel ini menggunakan sampel siswa SMP. Sedangkan penulis menggunakan sampel siswa SD. Metode penelitian ini menggunakan metode Literature

		<p>menggunakan kriteria metodologis (1) Pencarian sumber untuk jurnal yang akan di review sesuai dengan judul penelitian, (2) Variabel penelitian sesuai dengan kabutuhan tulisan, (3) Pencarian artikel antara 2010 sampai tahun 2020 atau dalam kurun waktu sepuluh tahun, (4) Hasil penelitian diukur secara valid, dan (5) Analisis data didefinisikan secara jelas dan tepat. Peneliti menggunakan database dari google scholar dan eric journal dengan menggunakan kata kunci (Pengaruh permainan "tradisional" terhadap tingkat "kebugaran" untuk "siswa SMP"). Hasil literatur review yang dilakukan menunjukkan Hasil dari penelitian menunjukkan variable (1) Permainan tradisional memiliki hubungan terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa, (2) Beberapa permainan tradisional dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa, yaitu bebentengan, ucing-ucingan, boy-boyan, engklek, gobak sodor, lempar kaleng, dan punek-pukak, (3) Terdapat hubungan signifikan terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa karena dari penerapan permainan tradisional.</p> <p>Simpulan: meningkatkan</p>	<p>Review sedangkan penulis menggunakan metode eksperimen.</p>
--	--	--	--

		kebugaran jasmani memiliki banyak cara salah satunya dengan menerapkan permainan tradisional melalui perantara dalam pembelajaran penjas yang ada di sekolah. Peran guru penjas dan orang tua sangat mendukung dalam mencapai tingkat kebugaran jasmani sebagai bentuk dari peran eksternal	
2	Muhamad Pandu Yulianto, tahun 2020 Pengaruh Latihan Permainan Tradisional Bentengan Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Anak Sekolah Dasar Kelas 5 SD N 20 Air Saleh	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh dari latihan permainan tradisional bentengan terhadap peningkatan kesegaran jasmani anak kelas 5 SD N 20 Air Saleh. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen one group pre test and post test design. Dengan rancangan pretest-post test one group design. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 5 SD N 20 Air Saleh yang berjumlah 26 orang, sehingga seluruh populasi dijadikan sampel. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes TKJI. Perlakuan dalam penelitian ini berupa latihan permainan tradisional bentengan yang diberikan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu. Hasil penelitian ini menggunakan Uji efektifitas	Perbedaannya dengan penelitian penulis: Penelitian ini hanya menggunakan Permainan Bentengan saja. Sedangkan penulis menggunakan permainan Tradisional yang bervariasi, seperti Galah Asin, Hitam-Hijau, Petak Jongkok dan Petak Umpet.

		<p>dengan hasil “Uji t” signifikan $\alpha = 0,05$ didapat thitung = (22,14) sedangkan ttabel = (1,71) maka thitung > ttabel berarti thitung > ttabel sehingga H_a dapat diterima, maka latihan permainan tradisional bentengan memiliki pengaruh terhadap peningkatan kesegaran jasmani seseorang. Implikasi dari penelitian ini bahwa latihan permainan tradisional bentengan dapat digunakan sebagai salah satu jenis latihan untuk meningkatkan kesegaran jasmani seseorang</p>	
3	<p>Agus Rudiyanto. Tahun 2022 Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional untuk Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Madrasah Aliyah Manbaul Ulum Bungah Gresik</p>	<p>Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah pengaruh permainan olahraga tradisional bisa meningkatkan kebugaran jasmani siswa Madrasah Aliyah Manbaul Ulum Bungah Gresik. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan model Longitudinal. Populasi dalam penelitian ini yaitu Siswa Madrasah Aliyah Manbaul Ulum Bungah Gresik memenuhi dengan Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, sehingga penelitian ini juga bisa disebut penelitian populasi yakni peneliti mengambil keseluruhan jumlah populasi Siswa Madrasah Aliyah Manbaul</p>	<p>Perbedaannya dengan penelitian penulis: Sampel yang digunakan siswa kelas V sekolah dasar SD Strada Cakung, tujuan penelitian ini diharapkan menggunakan olahraga tradisional jasmani siswa dapat meningkat, selain itu olahraga tradisional ini bisa menjadi alternatif agar siswa tidak kecanduan</p>

		<p>Ulum Bungah Gresik, yang berjumlah 30 Siswa. Selanjutnya, teknik analisis data yang digunakan yaitu menggunakan Uji t. Sebelum dilakukan uji t, maka perlu dilakukan uji homogenitas dan uji normalita data. Berdasarkan hasil uji berda sampel berbeda mengaambarkan bahwa Variabel kebugaran jasmani nilai pretest kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memiliki nilai T sebesar 1,048 dan nilai signifikasi sebesar $0,304 > 0,05$ yang artinya tidak ada perbedaan yang signifikan antara nilai rata-rata hasil pretest kelompok eksperimen dengan hasil pretest kelompok kontrol pada variabel kebugaran jasmani. Sedangkan pada nilai posttest kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memiliki nilai T sebesar 6,969 dan nilai signifikasi sebesar $0,000 < 0,05$ yang artinya ada perbedaan yang signifikan antara nilai rata-rata hasil posttest kelompok eksperimen dengan hasil posttest kelompok kontrol pada variabel kebugaran jasmani. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan Permainan olahraga</p>	<p>gadget. Sekaligus melestarikan warisan budaya Indonesia sejak usia dini agar tidak tergerus oleh zaman.</p>
--	--	--	--

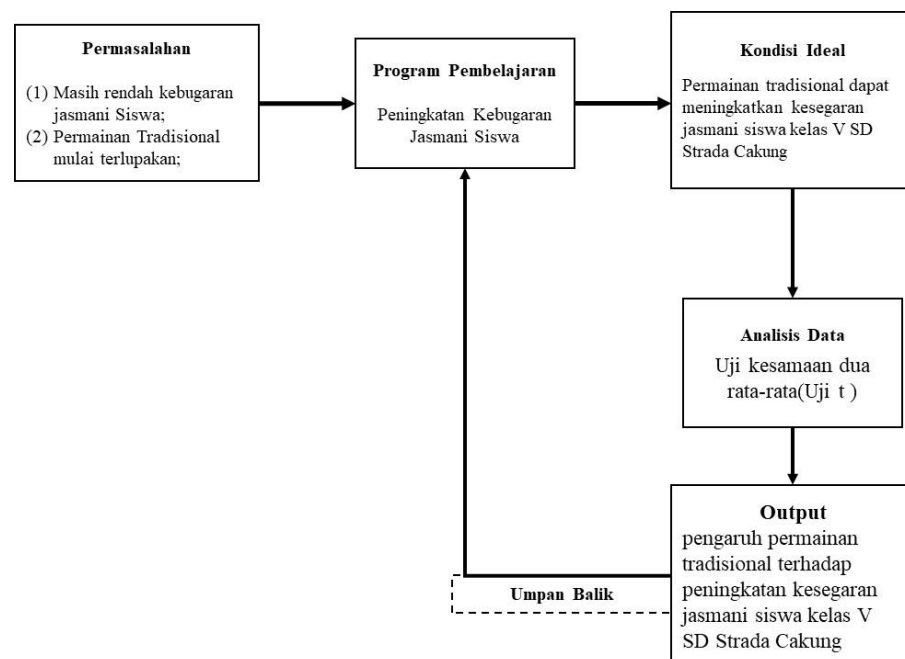
		<p>tradisional terhadap Kebugaran jasmani siswa Madrasah Aliyah Manbaul Ulum Bungah Gresik. Karena Hasil tersebut signifikan, Semakin sering melakukan Permainan olahraga tradisional semakin baik pula Kebugaran jasmani siswa madrasah Aliyah Manbaul Ulum Bungah Gresik</p>	
--	--	--	--

F. Kerangka Pemikiran

Tanpa cabang lain dan aspek lain, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui upaya peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas V SD Strada Cakung melalui permainan tradisional. Metode bermain dirasa tepat digunakan dalam proses pembelajaran penjas di sekolah dasar, hal ini karena sesuai dengan karakteristik siswa yang gemar bermain. Permainan tradisional yang digunakan oleh guru penjas di SD Strada Cakung adalah permainan galah asin atau gobak sodor, permainan hitam-hijau, petak umpet dan petak jongkok. Dengan menggunakan permainan galah asin atau gobak sodor, permainan hitam-hijau, petak umpet dan petak jongkok 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.

Kesegaran jasmani merupakan faktor yang sangat penting bagi siswa, karena dengan kesegaran jasmani yang baik siswa tidak akan mudah merasakan

kelelahan yang berlebih ketika beraktivitas, sehingga selama mengikuti proses pembelajaran di sekolah siswa tetap dapat berkonsentrasi dalam pembelajaran. Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Strada Cakung masih dirasa rendah, karena ketika proses pembelajaran penjas di sekolah banyak siswa yang mudah merasa lelah, ketika upacara bendera banyak yang ijin istirahat dengan alasan sakit, dan lain sebagainya. Maka dari itu dengan memberikan permainan tradisional (permainan galah asin atau gobak sodor, permainan hitam-hijau, pentak umpet dan petak jongkok) diharapkan mampu meningkatkan kebugaran jasmani siswa, sehingga kebugaran jasmani siswa kelas V SD Strada Cakung, akan semakin baik.



Gambar 2.5 Kerangka Pemikiran

Sumber: Peneliti

Dari uraian di atas, maka dipandang perlu untuk dilakukan penelitian dengan menggunakan penelitian tindakan kelas yang bertujuan untuk

mengetahui pengaruh permainan tradisional terhadap upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas V SD Strada Cakung. Harapannya dengan diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Strada Cakung 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 pelatihan bagi anak SD khususnya pemberian permainan tradisional guna untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

G. Anggapan Dasar dan Hipotesis

1. Anggapan Dasar

Perkembangan dunia pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan khususnya pada pembelajaran permainan modern begitu cepat dan pesat sehingga begitu populer dan masyarakat diberbagai daerah. Permainan tradisional dirasa semakin tersisih dan jarang siswa yang mengenal permainan tradisional Kurniawan (2019). Permainan tradisional diharapkan mampu menjadi salah satu bentuk aktivitas fisik yang seiring di dalam permainan tersebut terdapat bentuk kesenian, membentuk kerjasama, menumbuhkan rasa senang, serta menumbuhkan rasa percaya diri juga mampu untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak.

Dengan metode pembelajaran menggunakan pendekatan bermain, secara tidak langsung guru dapat memasukkan materi inti, sehingga pada akhir pembelajaran siswa mampu menguasai materi yang diajarkan guru Kurniadi dan Prapanca (2013). Permainan galah asin atau gobak sodor,

permainan hitam-hijau, petak umpet dan petak jongkok permainan tradisional yang sangat disukai oleh siswa. Permainan ini cukup sederhana, karena dalam permainan ini tidak memerlukan alat yang mahal, cukup di halaman sekolah yang diberi garis sebagai tanda itu batas. Dengan sederhananya permainan ini guru juga berharap agar siswa juga dapat melakukan permainan ini di luar jam pelajaran penjas, sehingga kesegaran jasmani siswa tetap terjaga karena sering bergerak. Dua hal yang dapat diperoleh dari permainan ini, siswa merasa senang karena dapat bermain dengan teman-temannya dan terjaganya tingkat kesegaran jasmani siswa, di sisi lain permainan ini melatih otak berfikir cepat bagaimana agar dapat melewati setiap pintu yang dijaga pemain regu jaga. Dengan demikian permainan ini meskipun sederhana namun manfaatnya sungguh banyak bagi siswa.

2. Hipotesis

Hipotesis adalah kebenaran yang masih ada di bawah dan belum tentu kebenarannya dan baru dapat diangkat kebenarannya jika memang telah disertai dengan bukti-bukti Arikunto (2016). Berdasarkan Anggapan Dasar dan Kerangka Pemikiran di atas, maka penulis merumuskan hipotesis penelitian bahwa: “Terdapat pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa kelas V SD Strada Cakung”.