

## **BAB 2**

### **TINJAUAN TEORITIS**

#### **2.1. Kajian Pustaka**

##### **2.1.1. Pengertian Permainan Tradisional**

Permainan merupakan suatu aktivitas serta alat bagi anak untuk menjelajahi dunianya sehingga mereka memperoleh informasi, kesenangan, dan permainan tradisional terhadap mengembangkan imajinasi anak. Menurut Mulawan (2009:17) Permainan adalah situasi atau kondisi tertentu pada saat seseorang mencari kesenangan atau kepuasan melalui suatu aktivitas yang disebut main yang wujudnya dapat berbentuk benda konkret dan benda abstrak.

Permainan Tradisional meruoakan suatu permainan anak-anak yang sudah ada sejak dulu serta memiliki kebudayaan dalam kehidupan masyarakat.

Menurut Dilanisa (2011:5) Permainan Tradisional merupakan “Permainan daerah yang memiliki tata cara bermain yang berbeda-beda ditiap daerahnya”. Sedangkan Permainan Tradisional menurut Mulyani (2016:47-48) “DLh warisan nenek moyang dalam bentuk permainan yang harus dilestarikan karena mengandung nilai-nilai kearifan lokal”.

Berdasarkan uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa permainan tradisional adalah suatu hasil budaya masyarakat yang telah tumbuh dan hidup hingga sekarang, permainan peninggalan nenek moyang yang dilakukan dengan suka rela dimana permainan tersebut dimainkan menggunakan bahasa maupun ciri khas dari daerah tertentu yang harus dilestarikan guna memperkokoh jati diri bangsa. Permainan tradisional menjadikan orang bersifat terampil, ulet, cekatan, tangkas, dan lain sebagainya serta memiliki manfaat bagi anak.

##### **2.1.1.1. Manfaat Permainan Tradisional**

Bermain bagi anak merupakan hal yang mengasyikkan apalagi dengan permainan tradisional yang memiliki banyak manfaat bagi anak-anak. Manfaat permainan tradisional menurut Subagiyo (dalam Mulyani, 2016: 49-52) antara lain: (1) anak menjadi lebih kreatif, (2) bisa digunakan sebagai terapi terhadap anak, (3) mengembangkan kecerdasan intelektual anak, (4) mengembangkan kecerdasan emosi antarpersonal anak, (5) mengembangkan kecerdasan logika anak, (6)

mengembangkan kecerdasan kinestetik anak, (7) mengembangkan kecerdasan natural anak, (8) mengembangkan kecerdasan spasial anak, (9) mengembangkan kecerdasan musikal anak, dan (10) mengembangkan kecerdasan spiritual anak.

Permainan tradisional biasanya aturan yang digunakan dibuat langsung oleh para pemainnya, dengan permainan tradisional anak dapat menggali wawasan terhadap beragam pengetahuan yang ada dalam permainan tersebut. Permainan tradisional juga mengenalkan konsep menang dan kalah sehingga saat bermain anak-anak akan melepaskan emosinya.

### **2.1.2. Pengertian Permainan Gobak Sodor**

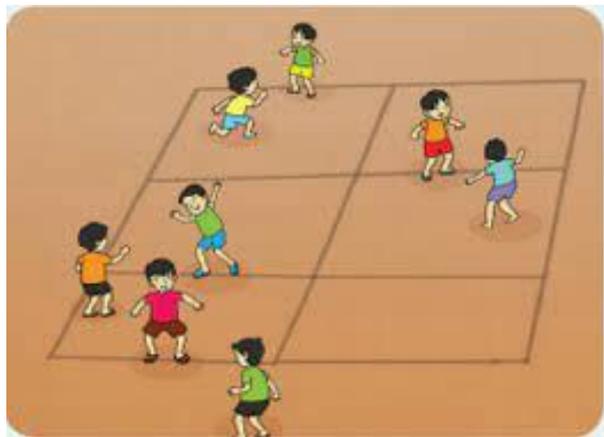
Berasal dari dua kata yaitu gobak dan sodor. Menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia), gobak adalah permainan tradisional dengan menggunakan lapangan yang berbentuk segi empat bepetak-petak. Setiap garis akan dijaga oleh pemain yang tugasnya sebagai penjaga, pihak pemain penyerang yang masuk harus dapat melewati garis, apabila terkena sentuh oleh pemain penjaga maka harus diganti.

Sedangkan kata sodor adalah menyodorkan ke depan atau mengulurkan tangan. Pemain yang tugasnya sebagai penjaga menyodorkan badan dan tangannya untuk menyentuh pihak pemain penyerang yang akan melewati garis.

Jadi pengertian gobak sodor adalah permainan tradisional, di mana dalam permainan ini ada pemain yang bertugas menghadang pemain penyerang supaya tidak bisa lolos melewati garis ke baris terakhir secara bolak-balik. Dalam permainan ini untuk dapat meraih kemenangan semua anggota grup secara lengkap harus melakukan proses bolak-balik pada area lapangan yang telah ditentukan.

Cara bermain Gobak Sodor adalah sebagai berikut :Permainan gobak sodor dimainkan secara tim atau grup yang terdiri dari 2 tim atau grup yaitu tim penjaga dan tim penyerang. Tiap tim terdiri dari 3 sampai 5 orang. Gobak sodor biasanya dimainkan di lapangan, berbentuk segiempat dengan ukuran 9 x 4 meter yang terbagi menjadi 6 bagian.

- Anggota tim yang sedang mendapatkan giliran sebagai penjaga garis terbagi menjadi 2, yaitu menjaga di garis horizontal dan garis batas vertikal.
- Bagi pemain penjaga garis horizontal, mereka harus berusaha menghalangi pemain penyerang supaya tidak melewati garis batas yang dijaganya.
- Bagi pemain penjaga garis vertikal, akan mempunyai akses keseluruhan garis batas vertikal yang letaknya berada di bagian tengah lapangan.
- Untuk pemain penyerang harus berusaha melewati garis hingga garis yang paling belakang. Setelah itu pemain penyerang harus kembali lagi untuk melewati garis penjagaan hingga kembali melewati garis yang paling awal. Untuk dapat melewati penjagaan rekan tim penyerang bisa membantu mengecoh penjaga supaya rekannya bisa melewati garis.
- Untuk dapat meraih kemenangan semua anggota tim penyerang secara lengkap harus bisa lolos melewati penjagaan garis hingga garis terakhir kemudian harus lolos kembali lagi hingga ke garis yang paling awal.
- Tidak ada perubahan posisi dari tim penyerang pada petak selama 1 menit dinyatakan diskualifikasi dan berganti posisi dengan tim yang bertahan.



**Gambar 2. 1 Cara Bermain Gobak Sodor**

**Sumber : [www.google.com](http://www.google.com)**

#### **2.1.2.1 Manfaat Gobak Sodor**

- Dapat memberikan kegembiraan.
- Aktivitas fisik dalam permainan gobak sodor dapat menyehatkan badan (olahraga). Melatih kegesitan atau kelincahan, karena dalam permainan ini pemain harus bergerak cepat untuk memenangkan permainan.

- Melatih kerjasama dalam sebuah regu atau tim secara kompak
- Untuk melatih kepemimpinan, karena dalam permainan ini setiap tim harus memilih pemimpinnya.
- Melatih tanggung jawab dan membangun sportivitas.
- Mengasah kemampuan dalam mengatur strategi untuk dapat memenangkan permainan. Melatih semangat juang pantang menyerah untuk meraih kemenangan dalam permainan.
- Sebagai alternatif permainan tradisional yang tepat yang dapat meminimalkan intensitas penggunaan gadget pada anak-anak.

### **2.1.3. Hakikat Latihan**

#### **2.1.3.1 Pengertian Latihan**

Seseorang melakukan latihan dikarenakan latihan merupakan suatu bentuk upaya untuk mencapai suatu tujuan. Tujuan dari latihan itu sendiri adalah mencapai prestasi yang paling tinggi. Bukan hanya latihan fisik saja yang harus dilatih untuk mencapai prestasi yang maksimal, akan tetapi teknik, taktik dan mental juga amat penting untuk dilatih.

Menurut (Mylsidayu & Kurniawan, 2015) latihan ini berlangsung selama 4-5 minggu dengan aktivitas fisik 3 x seminggu, hal ini dilakukan agar kondisi atlet setidaknya berada dalam kondisi fisik 50% agar atlet tidak dalam kondisi nol sehingga bisa meningkatnya prestasinya di tahun selanjutnya. (hlm. 85)

Dari kutipan di atas maka dalam penerapan latihan ini peneliti menerapkan permainan tradisional gobak sodor sebanyak 3 kali dalam satu minggu, agar latihan yang diterapkan dapat memberikan dampak yang positif bagi kemampuan *kelincahan* yang akan ditingkatkan. Kemudian praktek Permainan Gobak Dodor dilakukan di lapangan sekolah SDN Cikunten Singaparna Kab. Tasikmalaya.

#### **2.1.3.2 Prinsip-prinsip Latihan**

Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Menurut (Harsono, 2017) mengemukakan “Prinsip beban lebih (*overload principle*), perkembangan menyeluruh, interdependensi, spesialisasi, prinsip individual, prinsip latihan, prinsip variasi latihan, prinsip spesifik (*specificity*),

prinsip pulih asal, prinsip kualitas latihan, lama latihan, volume latihan dan latihan rileksasi” (hlm. 51-105)

Dalam penelitian ini, penulis hanya menguraikan prinsip-prinsip latihan yang berhubungan dengan permasalahan penelitian, prinsip-prinsip latihan itu diantaranya:

#### 2.1.3.3 Prinsip Individualisasi

Mylsidayu & Kurniawan, (2015) mengemukakan bahwa “Setiap siswa berbeda-beda beban latihan, karena hal ini dipengaruhi oleh faktor keturunan, kematangan gizi, waktu istirahat, dan tidur, tingkat kebugaran, pengaruh lingkungan, rasa sakit dan cedera dan motivasi”. (hlm. 57) Oleh sebab itu pelatih perlu menyadari bahwa setiap anak memiliki perbedaan-perbedaan tersebut dalam merespon beban latihan. Menurut (Harsono, 2017),

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 kebugaran jasmaninya, ciri ciri psikologisnya, semua harus ikut dipertimbangkan dalam mendesain program latihan bagi siswa. (hlm.64)

Sejalan dengan pernyataan tersebut kenyataan pada saat di lapangan menunjukkan tidak ada dua orang yang persis sama, tidak ditemukan pula dua orang yang secara fisiologis dan psikologis sama persis. Perbedaan kondisi tersebut mendukung adanya latihan yang bersifat individual. Oleh karena itu program latihan harus dirancang dan dilaksanakan secara individual, agar latihan tersebut menghasilkan peningkatan prestasi yang cukup baik.

Dengan memperhatikan keadaan individu siswa, pelatih akan mampu memberikan takaran yang sesuai dengan kebutuhan siswa dan dapat membantu memecahkan masalah-masalah yang dihadapi. Untuk mencapai hasil maksimal dalam latihan maka dalam memberikan latihan materi latihan pada seseorang, apabila pada cabang olahraga beregu, beban latihan yang berupa intensitas latihan, volume latihan, waktu istirahat (*recovery*), jumlah set, repetisi, model pendekatan psikologis, umpan balik dan sebagainya harus mengacu pada prinsip individu ini.

#### 2.1.3.3.1 Prinsip Beban Lebih (*Overload*)

Mengenai prinsip beban lebih (*overload*) (Harsono, 2017, hlm. 51), menjelaskan sebagai berikut “Prinsip *overload* ini adalah prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, oleh karena tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi siswa akan meningkat. Prinsip ini bisa berlaku baik dalam melatih aspek-aspek fisik, teknik, taktik, maupun mental”. Perubahan-perubahan *Physiological* dan *Fisiologis* yang positif hanyalah mungkin bila siswa dilatih atau berlatih melalui satu program yang intensif yang berdasarkan pada prinsip *overload*, di mana kita secara progresif menambah jumlah beban kerja, jumlah *repetition* serta kadar daripada *repetition*.

(Harsono, 2017) menjelaskan :

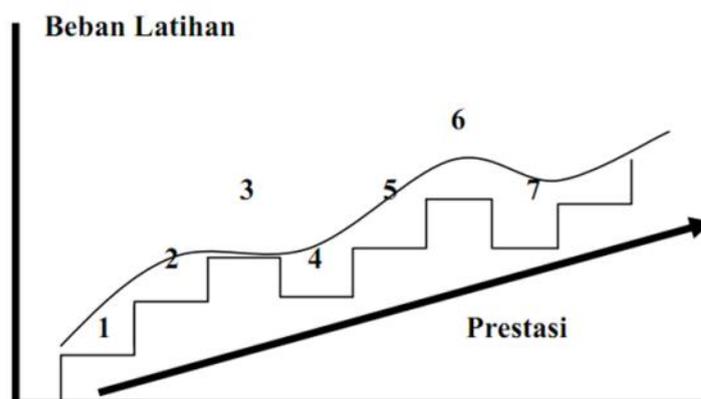
“Kalau beban latihan terlalu ringan dan tidak ditambah (tidak diberi *overload*), maka berapa lama pun kita berlatih betapa seringnya kita berlatih, atau sampai bagaimana capek pun kita mengulang-ulang latihan tersebut, peningkatan prestasi tidak akan terjadi, atau kalau pun ada peningkatan, peningkatan itu hanya kecil sekali”. (hlm.52).

Jadi, faktor beban lebih atau *overload* dalam hal ini merupakan faktor yang sangat menentukan.

##### a) Penambahan Beban

Pada permulaan berlatih dengan beban latihan yang lebih berat pasti akan menemukan kesulitan, karena tubuh belum mampu untuk menyesuaikan diri dengan beban yang lebih berat tersebut. Akan tetapi apabila latihan dilakukan secara terus menerus dan berulang-ulang pasti akan mudah di atasi, bahkan terasa semakin ringan. Penerapan prinsip beban lebih dalam latihan dapat diberikan dengan berbagai cara, misalnya dengan cara meningkatkan frekuensi latihan, menentukan lama latihan, jumlah latihan, macam latihan dan ulangan.

Penerapan prinsip beban lebih (*overload*) dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode sistem tangga yang dikemukakan (Harsono 2017, hlm. 54) dengan ilustrasi grafis seperti pada Gambar di bawah ini.



Gambar 2.2 Sistem Tangga  
Sumber: (Harsono 2017, hlm. 54)

Setiap garis vertikal dalam ilustrasi grafis di atas menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedangkan setiap garis horizontal dalam ilustrasi grafis tersebut menunjukkan fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tangga (atau *cycle*) pertama ditingkatkan secara bertahap dan pada *cycle* ke 4 beban diturunkan, yang biasa disebut *unloading phase*. Hal ini dimaksudkan untuk memberi kesempatan kepada organisme tubuh untuk melakukan regenerasi. Maksudnya, pada saat regenerasi ini, siswa mempunyai kesempatan mengumpulkan tenaga atau mengakumulasi cadangan-cadangan fisiologis dan psikologis untuk menghadapi beban latihan yang lebih berat lagi di tangga-tangga berikutnya.

#### b) *Overtraining*

Ada siswa-siswa yang dalam latihan maupun dalam pertandingan menantang sendiri tantangan-tantangan yang jauh berada di atas batas-batas kemampuannya untuk diatasi. Hal ini biasanya disebabkan oleh beberapa alasan, seperti ambisi yang berlebihan atau menariknya hadiah-hadiah, sehingga siswa dengan usaha terlalu intensif ingin mencapai terlalu banyak atau prestasi yang terlalu tinggi, kadang-kadang dalam waktu terlalu singkat. Siswa demikian biasanya akan mengalami kesulitan dalam meningkatkan prestasinya. Menurut (Harsono 2017, hlm. 56)

Latihan yang terlalu berat, yang melebihi kemampuan siswa untuk mampu menyesuaikan diri (*adapt*), apalagi tanpa ingat akan pentingnya istirahat, akan dapat mempengaruhi keseimbangan fisiologisnya dan terlebih lagi psikologis siswa. Pada akhirnya cara demikian akan dapat menimbulkan gejala-gejala *overtraining* dan *staleness*, kadang juga cedera.

Latihan yang berlebihan dapat menyebabkan depresi, putus asa dan kehilangan kepercayaan pada siswa sehingga mungkin saja dapat menyebabkan siswa akan meninggalkan cabang olahraganya. Jika disimpulkan dari pernyataan di atas, latihan berat memang penting asalkan kita tidak melupakan akan pentingnya istirahat juga. Metode yang akan diterapkan dalam latihan *overload* harus tetap mengacu pada sistem tangga.

#### 2.1.3.3.2 Prinsip Kualitas Latihan

Pada setiap latihan yang akan dilakukan haruslah berisi *drill-drill* yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihannya agar siswa dapat mudah menangkap apa yang disampaikan oleh pelatih. Menurut (Harsono 2017, hlm. 76) Latihan yang dikatakan berkualitas (bermutu) adalah “Latihan dan *dril-dril* yang diberikan memang harus benar-benar sesuai dengan kebutuhan siswa, koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail-detail gerakan dan prinsip-prinsip *overload* diterapkan”. Kemudian (Harsono 2017, hlm. 76), menjelaskan bahwa “Latihan yang bermutu adalah apabila latihan dan *drill-drill* yang diberikan memang benar-benar bermanfaat dan sesuai dengan kebutuhan siswa, apabila koneksi-koneksi yang konstruktif sering diberikan, apabila pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail baik dalam segi fisik, teknik, maupun siswa”.

Hasil yang di dapat dari sistem latihan dengan kualitas tinggi biasanya adalah prestasi yang tinggi pula. Latihan-latihan yang terkadang intensifnya kurang tetapi bermutu seringkali lebih berguna untuk menentukan kualitas *training*, yaitu hasil-hasil penemuan penelitian daripada latihan-latihan yang intensif namun tidak bermutu. Oleh karena itu, semua faktor yang dapat mendukung kualitas dari latihan haruslah dimanfaatkan seefektif mungkin dan diusahakan untuk terus ditingkatkan.

#### 2.1.3.3.3 Prinsip Pulih Asal (*Recovery*)

Pada waktu menyusun program latihan yang menyeluruh harus mencantumkan waktu pemulihan yang cukup. Apabila tidak memperhatikan waktu pemulihan ini, maka atlet akan mengalami kelelahan yang luar biasa dan berakibat pada sangat menurunnya penampilan. Jika pelatih memaksakan memberi latihan yang sangat berat pada program latihan untuk beberapa waktu yang berurutan tanpa memberi kesempatan istirahat, maka kemungkinan terjadinya kelelahan hebat (*overtraining*) atau terjadinya cedera. Program latihan sebaiknya disusun berselang-seling antara latihan berat dan latihan ringan. Latihan berat hanya dua hari sekali diselingi dengan latihan ringan.

Pendapat Rushall dan Pyke (dalam Fauzi et al., 2019) dikemukakan bahwa faktor paling penting yang mempengaruhi status kesehatan atlet adalah “pemilihan rangsangan beban bertambah dengan waktu pulih asal yang cukup diantara setiap melakukan latihan. Setelah rangsangan latihan berhenti, tubuh berusaha pulih asal untuk mengembalikan sumber energi yang telah berkurang dan memperbaiki kerusakan fisik yang telah terjadi selama melakukan kegiatan latihan” (hlm. 37). Kent (dalam Fauzi et al., 2019) menjelaskan bahwa “pulih asal adalah proses pemulihan kembali glikogen otot dan cadangan phosphagen, menghilangkan asam laktat dan metabolisme lainnya, serta reoksigenasi myoglobin dan mengganti protein yang telah dipakai”. (hlm. 37)

#### 2.1.4. Pengertian Kelincahan

Kelincahan merupakan komponen penting dalam kebugaran jasmani yang harus dimiliki, terutama pada hampir seluruh cabang olahraga. Seorang atlet atau olahragawan yang memiliki kelincahan yang baik akan mampu melakukan gerakan dengan lebih efektif dan efisien. Sejalan dengan pendapat Nala (dalam Santika 2015) “Kelincahan adalah kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan yang tinggi (hlm. 3). Parameter kemampuan fisik bagi olahragawan ialah hanya atlet yang memiliki kemampuan fisik prima yang mampu berlatih secara optimal. Dan hanya atlet yang berlatih secara optimal yang memungkinkan perolehan prestasi optimal pula.1 Kemampuan fisik yang optimal sangat bergantung pada kemampuan dasar

yang menunjang prestasi, yaitu : kecepatan, kelincahan, kekuatan, daya tahan dan kelentukan. Kelincahan berkaitan erat dengan kecepatan, kelentukan serta keseimbangan. Tanpa ketiga unsur tersebut, seseorang tidak dapat beregerak dengan lincah. Selain itu, kelincahan dipengaruhi oleh persepsi atlet dan kemampuan mengambil keputusan untuk mengubah arah dengan cepat saat sedang bergerak.

Agility atau kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.<sup>2</sup> Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dengan cepat dan fleksibel ketika sedang bergerak. Seorang atlet yang mampu untuk tetap seimbang terhadap posisi tubuhnya saat sedang mengubah arah gerakannya, maka atlet tersebut bisa dikatakan sudah memiliki kelincahan yang baik. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kelincahan seseorang yaitu : Usia, Jenis Kelamin, Berat Badan, dan Kelelahan. Beberapa faktor tersebut adalah faktor umum yang dapat mempengaruhi kelincahan. Usia seseorang akan sangat mempengaruhi kelincahannya, pada tahapan usia 12 tahun ke bawah kelincahan seseorang akan meningkat, kemudian setelah 12 tahun ke atas akan menurun. Sementara itu kelincahan akan meningkat lagi sampai usia dewasa kemudian akan menurun kembali menjelang usia lanjut. Kelincahan juga akan di pengaruhi oleh berat badan seseorang. Apabila berat badan seseorang melebihi batas ideal maka akan mengurangi tingkat kelincahan. Sementara seseorang yang memiliki berat badan lebih kecil atau ideal akan mempunyai kelincahan yang lebih baik.

Kelincahan dapat dilakukan dengan berbagai metode latihan. Contohnya yaitu shuttle run (lari bolak-balik), zig-zag run, dodging run, three corner drill, hip rotation.

#### **2.1.4.1 Faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan**

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan menurut (Santika 2015) diantaranya :

1. Kecepatan reaksi dan kecepatan gerak yang baik. Perpaduan antara kecepatan reaksi (gerak refleks) dengan kecepatan (speed) akan menghasilkan kelincahan yang maksimal. Kita ketahui bahwa kecepatan reaksi adalah

kemampuan tubuh atau anggota tubuh untuk bereaksi secepat mungkin ketika ada rangsangan yang diterima oleh reseptor somatik, kinestetik, atau vestibular (Nala, 2011). Biasanya komponen reaksi ini lebih dikenal dengan sebutan kecepatan reaksi, waktu reaksi atau reaction time. Yakni waktu yang dibutuhkan oleh otot skeletal untuk mengadakan reaksi akibat adanya rangsangan yang diterima oleh reseptor atau panca indera. Reaksi ini merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas kinetis secepatnya akibat suatu rangsangan yang diterima oleh reseptor.

Pelari, pesepeda, perenang jarak pendek bila terlambat “start” akibat waktu reaksi yang lamban, akan kehilangan waktu yang amat berharga, yang merupakan salah satu penyebab kekalahan. Waktu yang dibutuhkan oleh rangsangan dari mulai bunyi letusan pistol yang didengar oleh panca indera telinga (reseptor) menuju ke pusat saraf kemudian sampai timbul reaksi tungkai untuk bergerak (aktivitas kinetis). Kecepatan adalah kemampuan untuk mengerjakan suatu aktivitas berulang yang sama serta berkesinambungan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Nala, 2011). Komponen kecepatan gerak (speed movement) ini erat sekali kaitannya dengan komponen kekuatan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, dan daya tahan. Kecepatan gerak diukur dengan cara mengukur jarak yang ditempuh dan waktu yang dibutuhkan untuk menempuh jarak tersebut (meter per detik).

2. Kemampuan Tubuh Dalam Mengatur Keseimbangan. Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan reaksi atas setiap perubahan posisi tubuh, sehingga tubuh tetap stabil dan terkendali (Nala, 2011). Kestabilan sangat diperlukan tubuh untuk melakukan suatu gerakan yang bersifat dinamis. Dimana gerakan dinamis sangatlah mutlak diperlukan seseorang pada saat melakukan kelincahan.
3. Kelentukan Sendi Tubuh. Kelentukan adalah kesanggupan tubuh atau anggota gerak tubuh untuk melakukan gerakan pada sebuah atau menempuh beberapa sendi seluas-luasnya (Nala, 2011). Biasanya dikaitkan dengan gerakan kelompok otot skeletal yang besar (tungkai, lengan, punggung, dan perut) dan kemampuan kinerjanya. Apabila ke-4 komponen tersebut dapat bekerja secara maksimal maka, kelentukan untuk menghasilkan kelincahan akan didapatkan hasil yang baik.
4. Kemampuan Menghentikan Gerakan Tubuh Dengan Cepat. Disaat melakukan gerakan yang mengandung unsur kelincahan, seperti pada saat melakukan gerakan bolak-balik dimana pada saat tubuh melakukan gerakan balik terjadi peristiwa dari cepat ke lambat dan kembali ke cepat. Dari sana lah diperlukan kemampuan tubuh untuk menghentikan gerakan tubuh secara cepat untuk selanjutnya kembali melakukan gerakan cepat mencapai garis finis.

### 2.1.5. Kebugaran Jasmani

Kebugaran Jasmani merupakan kebutuhan yang harus dipenuhi agar kita dapat menjalankan aktivitas kehidupan sehari-hari dengan baik. Definisi lainnya, kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Istilah kebugaran jasmani memiliki pengertian yang tidak berbeda dari aspek fisik dalam total fitness atau yang dikenal sebagai *physical fitness*.

kelincahan. Secara umum, pengertian kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menjalankan aktivitas kehidupan sehari-hari dengan ringan dan mudah tanpa merasakan kelelahan yang berarti serta masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain.

Makin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang, makin bagus pula kemampuan kerja fisiknya. Kebugaran jasmani adalah kunci kesehatan dan ketahanan tubuh yang sebenarnya. Oleh karena itu, beberapa orang rutin melakukan berbagai latihan dan kegiatan fisik, seperti berolahraga. Tubuh akan menjadi lebih fit dan tidak mudah terjangkit penyakit. Selain kondisi kesehatan yang stabil, latihan kebugaran jasmani akan membuat tubuh terasa lebih segar. Jadi, makin sering berolahraga justru membuatmu menjadi tidak mudah lelah.

#### **Komponen Kebugaran jasmani**

##### 1) Daya Tahan (*Endurance*)

Komponen ini merupakan kemampuan seseorang dalam menggunakan sistem jantung, paru-paru, dan peredaran darah. Organ-organ tersebut harus berfungsi secara optimal dalam melakukan kegiatan sehari-hari, dalam waktu yang lama dan tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Daya tahan jantung dan paru-paru berperan dalam pengambilan oksigen dan menyalurkannya ke seluruh bagian tubuh.

Dirangkum dari buku Kesehatan Dalam Pendidikan Jasmani oleh Tatang Muhtar dan Anggi Setia Lengkana, contoh latihan untuk meningkatkan daya tahan adalah dengan lari. Tentu latihan ini perlu ditingkatkan secara perlahan dari lari jarak pendek hingga lari jarak jauh untuk melatih kemampuan jantung dan paru-paru.

## 2) Kekuatan Otot (*Strength*)

Secara fisiologis, kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal dalam melawan beban. Untuk mendapatkan komposisi dan kekuatan otot yang maksimal, seseorang perlu melakukan latihan beban secara rutin serta melengkapi kebutuhan nutrisi yang diperlukan untuk membangun otot.

Sama seperti latihan daya tahan, latihan kekuatan otot juga harus dilakukan secara perlahan mulai dari beban yang ringan hingga ke beban yang lebih berat. Latihan angkat beban di gym bisa dijadikan pilihan untuk melatih kekuatan otot. Selain itu, kamu juga bisa berlatih dengan beban dari badan sendiri dengan melakukan push-up, sit-up, squat, plank, dan berbagai gerakan lainnya.

## 3) Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan merupakan kemampuan fisik untuk bisa menggerakkan tubuh secepat mungkin. Kecepatan juga berkaitan dengan kemampuan fisik dalam melakukan gerakan yang berkesinambungan dalam waktu sesingkat mungkin.

Contoh latihan dalam komponen kebugaran jasmani ini adalah dengan cara lari sprint, bersepeda cepat, dan lain sebagainya. Latihan ini bisa membuat seseorang bergerak dengan lebih cepat dan tangkas.

## 4) Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Untuk melatih kelincahan, kamu bisa melakukan latihan zig-zag, ladder drill, dan shuttle run.

## 5) Kelenturan (*Flexibility*)

Kelenturan adalah kemampuan sendi dalam melakukan gerakan di ruang gerak sendi secara maksimal. Fleksibilitas menunjukkan besarnya gerakan sendi secara maksimal dengan kemungkinan gerakan. Hal ini juga berhubungan dengan kelenturan otot.

Gerakan seseorang yang tidak memiliki kelenturan yang baik akan terlihat sangat kaku seperti robot. Selain itu, setiap gerakannya juga tidak rasanya nyaman dan bisa disertai rasa sakit. Bentuk latihan kelenturan bisa dilakukan dengan stretching rutin setiap hari atau bisa juga dengan olahraga yoga dan pilates.

#### 6) Daya Eksplosif (*Power*)

Dikutip dari dokumen skripsi terbitan Universitas Siliwangi berjudul Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Al-Ahyar Sukaratu pada Masa Pandemi Covid-19 oleh Khoerudin, power adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan. Bisa juga diartikan dengan pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum.

Kemampuan dibutuhkan dalam berbagai kesempatan, misalnya saat melakukan teknik pukulan smash pada olahraga bulutangkis dan bola voli. Contoh latihannya bisa dilakukan dengan melakukan teknik smash atau dengan berlatih beladiri.

#### 7) Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan fisik untuk mempertahankan sikap dan posisi tubuh. Diperlukan daya tahan otot yang optimal untuk mampu menahan guncangan dan koordinasi pandangan agar tetap seimbang. Bentuk latihannya bisa dilakukan dengan gerakan sikap lilin, berdiri dengan satu kaki jinjit, atau mengangkat salah satu kaki.

#### 8) Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi merupakan kemampuan untuk menyelaraskan gerakan tubuh dengan arah pandangan. Bentuk latihan yang sering dilakukan untuk melatih koordinasi adalah dengan olahraga lompat tali.

#### 9) Ketepatan (*Accuracy*)

Ketepatan atau accuracy adalah kemampuan untuk mengendalikan gerak-gerak bebas tubuh terhadap sasaran tertentu. Memanah, bola bowling, sepakbola, dan bola basket adalah contoh olahraga yang membutuhkan akurasi.

Untuk latihannya, kamu bisa langsung saja spesifik kepada jenis olahraga tertentu. Misalnya, dalam olahraga bola basket kamu bisa berlatih menembak jarak dekat maupun jarak jauh untuk memasukkan bola ke dalam ring.

#### 10) Reaksi (*Reaction*)

Reaksi adalah kemampuan fisik untuk segera bertindak dalam menghadapi rangsangan yang timbul melalui panca indra. Komponen kebugaran jasmani ini bisa dilatih dengan cara menangkap bola yang dilempar dari berbagai arah.

### **2.2. Hasil Penelitian Yang Relevan**

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

1.) Journal of Physical and Outdoor Education

### **Pengaruh Olahraga Permainan Tradisional Hadang terhadap Kelincahan Siswa**

Olahraga tradisional merupakan warisan leluhur yang erat kaitannya dengan budaya, agama dan tradisi masyarakat sehingga perlu dipertahankan keberadaannya untuk memperkaya budaya bangsa (Azahari, 2017). Keberadaan dan identitas olahraga tradisional saat ini sebagaimana ada yang masih bertahan dan sebagian sudah tidak membekas pada kehidupan masyarakat. Sehingga, generasi muda kebanyakan tidak mengenal olahraga tradisional yang pernah tumbuh dan berkembang di daerahnya (Ueda, 2017). Pengertian olahraga tradisional adalah Olahraga asli dari berbagai daerah di Indonesia, mungkin belum terkenal di tingkat nasional namun cukup populer di daerah asalnya. Khazanah budaya bangsa yang sebaiknya tetap diperhatikan dan dibina sebelum habis punah dilanda oleh arus globalisasi, terutama oleh permainan era digital dengan menggunakan perangkat computer.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan desain *One Group Pretest-Posttest Design* (Sugiyono, 2017). Populasi yang penulis ambil dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas XI. Sedangkan teknik sampling yang digunakan adalah *cluster random sampling*. Setelah menggunakan teknik tersebut, maka didapat sampel yaitu siswa kelas XI MIPA 2 SMA Pasundan 1 Bandung yang berjumlah 24 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kelincahan menggunakan *Illinois*. Teknik analisis data yang digunakan menggunakan analisis statistika dengan bantuan program SPSS 17, dengan prosedur analisis yaitu mencari nilai rata-rata dan standar deviasi dari hasil skor tes, pengujian persyaratan analisis seperti uji normalitas dan homogenitas dan uji hipotesis.

Kelompok	Rata -rata	test for Equality of means		
		$t_{ht}$	$t_{tb}$	Sig.
<i>Pre-test</i>	19,283			
<i>Post-test</i>	<b>17,916</b>	4,258	2,069	<b>0,000</b>

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa  $t_{hitung}$  4,258 dan  $t_{tabel}$  2,064 (df 23) dengan nilai signifikan p sebesar 0,000 oleh karena  $t_{hitung}$  4,258 >  $t_{tabel}$  2,069, dan nilai signifikan 0,000 < 0,05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang berbunyi “ada pengaruh yang signifikan olahraga permainan tradisional hadang terhadap kelincahan siswa”, diterima. Artinya olahraga permainan tradisional hadang memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan siswa. Dari data *pre-test* memiliki rata-rata 19,283, selanjutnya pada saat *post-test* 17,916. Besarnya peningkatan kelincahan siswa tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 1,367.

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti. Pemberian perlakuan olahraga permainan tradisional hadang selama 4 kali pertemuan memberikan pengaruh terhadap kelincahan, dengan

$t_{hitung}$  4,258 >  $t_{tabel}$  5,069, dan nilai signifikan 0,000 < 0,05.

Seseorang siswa yang memiliki kelincahan baik akan bereaksi dengan cepat dalam menangkap rangsangan apapun seperti yang dijelaskan Foran dalam Budiwanto, kelincahan merupakan kemampuan seorang atlet mereaksi terhadap rangsangan, mampu melakukan start dengan cepat dan efisien, bergerak dengan benar, selalu siap untuk mengubah atau berhenti secara cepat untuk bermain dengan cepat, lembut, efektif dan berulang-ulang (Daryanto & Hidayat, 2015; Jayadi et al., 2015; Nuriman et al., 2016; Young & Rogers, 2014).

Perbedaan peneliian yang relevan dengan penelitian yang penulis lakukan adalah dalam sampling dan instrument penelitian. Pada penelitian yang relevan penelti menggunakan teknik sampling *cluster random sampling* dan menggunakan tes kelinchaan *Illinois* sedangkan penelitian yang penulis lakukan menggunakan teknik *total sampling* dan menggunakan tes kelincahan *zig-zag run*.

## 2.) **Silvia Martha Agustin**

Mahasiswa S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Surabaya, [Silviamarthaagustin@gmail.com](mailto:Silviamarthaagustin@gmail.com)

### **PENGARUH AKTIVITAS GERAK PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP KELINCAHAN SISWA (Studi Pada Siswa Kelas IV SDN Ngampelsari Candi, Kabupaten Sidoarjo)**

Pada dasarnya anak-anak gemar bermain, bergerak, bernyanyi dan menari, baik dilakukan sendiri maupun berkelompok. Bermain adalah kegiatan untuk bersenang-senang yang terjadi secara alamiah. Anak tidak merasa terpaksa untuk bermain, tetapi mereka akan memperoleh kesenangan, kenikmatan, informasi, pengetahuan, imajinasi, dan motivasi bersosialisasi. Bermain memiliki fungsi yang sangat luas, seperti untuk anak, untuk guru, orang tua dan fungsi lainnya. Bagi anak dengan bermain dapat mengembangkan fisik, motorik, sosial, emosi, kognitif, daya cipta (kreativitas), bahasa, perilaku, ketajaman penginderaan, melepaskan ketegangan, dan terapi bagi fisik, mental ataupun gangguan perkembangan lainnya. Fungsi bermain bagi guru dan orang tua adalah agar guru dan orang tua dapat memahami karakter anak, jalan pikiran anak dapat intervensi, kolaborasi dan berkomunikasi dengan anak. Fungsi lainnya adalah rekreasi, penyaluran energi, persiapan untuk hidup dan mekanisme integrasi (penyatuan) dengan alam sekitar. Anak SD di Indonesia pada umumnya berada pada rentang usia sekitar 6-12 tahun. Dalam psikologi perkembangan, rentang usia tersebut lazimnya disebut sebagai masa anak (*middle and late childhood*), yakni suatu fase antara masa kanak-kanak dan masa remaja.

Metode yang digunakan dalam ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan eksperimen. Dalam rencana penelitian ini, diberikan perlakuan (*treatment*) kepada semua kelompok subjek, sehingga metode yang digunakan adalah metode eksperimen. Sasaran penelitian ini adalah siswa-siswi kelas IV SDN Ngampelsari kecamatan Candi kabupaten Sidoarjo yang berjumlah 54 orang. Instrumen yang digunakan adalah tes lari bolak-balik (Perkembangan olahraga Terkini, 2003 : 27). Adapun data tentang kelincahan tersebut setelah dilakukan tes lari bolak balik oleh peneliti sebagai data post-test.

Pada penelitian ini menggunakan desain One Group Pretest-Posttest Design. Dalam desain ini tidak terdapat kelompok kontrol, dan subjek tidak ditempatkan secara acak. Kelebihan desain ini adalah dilakukannya pretest dan posttest sehingga dapat diketahui dengan pasti perbedaan hasil akibat perlakuan yang diberikan.

**Tabel 2.1 Hasil Uji Beda Rata-Rata Sampel berpasangan**

Kelincahan Gerak Siswa		Paired Differences		T	Df	Sig. (2tailed)
		Mean	Mean Difference			
Kelompok I dan II	<i>pre-test</i>	15,0715	2,2958	-	53	.000
	<i>posttest</i>	12,7757		15,615		

Berdasarkan hasil perhitungan yang tertulis pada tabel 6, di atas dapat diinterpretasikan, sebagai berikut:

**a. Kelompok Permainan tradisional (*go back to door* dan Beteng-Betengan)**

Karena  $\text{Sign.} < \alpha$  ( $0,000 < 0,05$ ), maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Kesimpulannya adalah ada perbedaan atau pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan permainan tradisional *go back to door* dan beteng-betengan terhadap kelincahan. Ternyata setelah dilakukan perlakuan permainan *go back to door*, rata-rata peningkatan kelincahan siswa mengalami peningkatan sebesar 11%. Sehingga pada penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kelincahan anak kelas IV SDN Ngampelsari, Kecamatan Candi, Kabupaten Sidoarjo yang menggunakan permainan *go back to door* dan beteng-betengan terbukti benar adanya.

Jadi perbedaan dalam penelitian yang relevan dan penelitian yang dilakukan oleh penulis terletak pada penggunaan instrument penelitian. Pada penelitian yang relevan menggunakan tes lari bolak-balik, sedang pada penelitian yang dilakukan oleh penulis menggunakan tes *zig-zag run*.

### 2.3. Kerangka Konseptual

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui upaya peningkatan kelincahan siswa kelas V SDN Cikunten Singaparna 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 merupakan salah satu bentuk permainan yang sudah ada sejak zaman dahulu yang beredar dimasyarakat yang diwariskan secara turun temurun dan memiliki tata cara dan permainan yang berbeda-beda ditiap daerahnya.

Permainan tradisional bersifat edukatif, dan didalamnya juga terdapat unsur pendidikan jasmani dan kecermatan yang membuat kondisi si anak menjadi bugar dan sehat. Salah satu contoh permainan tradisional yang bisa meningkatkan komponen kondisi fisik anak yaitu permainan gobak sodor. 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 kelincahan siswa kelas V SDN Cikunten Singaparna. Harapannya dengan diketahuinya kelincahan siswa kelas V SDN Cikunten Singaparna 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 kelincahan.

#### **2.4. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti kebenarannya. Menurut Sugiyono menjelaskan bahwa hipotesis merupakan jawaban yang sifatnya sementara terhadap rumusan masalah penelitian, yang mana rumusan masalah tersebut sudah dinyatakan dalam bentuk pertanyaan. Hipotesis disebut sementara karena jawaban yang diberikan baru berdasarkan pada teori.

Berdasarkan pengertian tersebut, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu “Permainan Tradisional Berpengaruh Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa Kelas V SDN Cikunten”