

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Pengertian Kebugaran Jasmani

Manusia selalu mendambakan kepuasan dan kebahagiaan dalam hidupnya. Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia melakukan pekerjaan dan bergerak. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan manusia tidaklah sama. Hal ini sesuai dengan yang disampaikan oleh Sridadi & Sudarna (2011, hlm.101) bahwa kebugaran jasmani adalah "suatu keadaan seseorang yang mempunyai kekuatan (*strength*), kemampuan (*ability*), kesanggupan dan daya tahan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa timbul kelelahan yang berarti".

Makna kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas. Kebugaran itu dicapai melalui sebuah kombinasi dari latihan teratur dan kemampuan yang melekat pada seseorang. Kebugaran jasmani (*physical fitness*) adalah satu aspek dari kebugaran menyeluruh (*total fitness*). Kebugaran jasmani penting bagi semua orang untuk menjalani kehidupan sehari-hari. Dengan dimilikinya kebugaran jasmani yang baik orang akan mampu melaksanakan aktivitas kesehariannya dengan waktu yang lebih lama dibanding dengan orang yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah (Suharjana, 2013, hlm.3) Pada dasarnya kebugaran jasmani menyangkut kemampuan penyesuaian tubuh seseorang terhadap perubahan faal tubuh yang disebabkan oleh kerja tertentu dan menggambarkan derajat sehat seseorang untuk berbagai tingkat kesehatan fisik.

(Widiastuti, 2015, hlm 13) mendefinisikan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh kemampuan dan kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih cukup energi untuk bersantai pada waktu luang dan menghadapi hal-hal yang bersifat darurat. Kebugaran jasmani adalah serangkaian karakteristik fisik yang dimiliki atau dicapai seseorang yang berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik. Adapun seseorang yang bugar dalam kaitannya olahraga dan aktivitas fisik

diartikan sebagai orang yang mampu menjalankan kehidupan sehari-hari tanpa melampaui batas daya tahan stress pada tubuh dan memiliki tubuh yang sehat serta tidak beresiko mengalami penyakit yang disebabkan rendahnya tingkat kebugaran atau kurangnya aktivitas fisik (Sukamti, dkk., 2016, hlm. 32).

(Ananta, 2017, hlm 2) menyatakan bahwa kebugaran jasmani didefinisikan sebagai kemampuan tubuh melakukan aktivitas sehari-hari dengan maksimal, setelah itu masih bisa melakukan kegiatan yang lain tanpa merasakan kelelahan yang berarti. Siswa yang memiliki kebugaran jasmani melakukan kegiatan belajar mengajar dengan maksimal dan memiliki cadangan kekuatan untuk melakukan kegiatan lain setelahnya seperti mengerjakan tugas rumah, membantu orang tua, berolahraga atau melaksanakan tugas-tugas yang lain. (Giriwijoyo, 2017, hlm. 64) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan/atau terhadap keadaan lingkungan yang harus di atasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum dating tugas yang sama pada esok harinya. Kebugaran jasmani merupakan aspek penting dari domain psikomotorik, yang bertumpu pada perkembangan kemampuan biologis organ tubuh.

(Saputro, 2018, hlm. 34) menyatakan kebugaran jasmani merupakan salah satu komponen dalam mencapai suatu produktivitas yang baik. Kebugaran jasmani yaitu kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, agar dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien”. Kebugaran jasmani juga dapat berperan pada kesehatan seseorang. Keadaan tubuh yang dikatakan sehat merupakan salah satu indikator dari kebugaran jasmani. Tingkat kebugaran jasmani yang baik akan menjadikan seorang siswa mampu bekerja secara efektif dan efisien, tidak mudah terserang penyakit, belajar lebih bergairah dan bersemangat, serta dapat secara optimal dan mampu menghadapi tantangan dalam kehidupan baik di lingkungan sekolah maupun masyarakat (Mutaqin, 2018, hlm. 3).

Bafirman & Wahyuni (2019, hlm. 215) menyatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan bagian dari kondisi fisik. Istilah kebugaran jasmani merupakan terjemahan dari *Physical Fitness*. *Physical* berarti jasmaniah dan *Fitness* berarti kecocokan atau kemampuan (fit = cocok, layak, patut atau mampu). Jadi *physical fitness* berarti kemampuan jasmaniah. Lebih lanjut dikatakan bahwa kebugaran jasmani adalah suatu aspek, yaitu aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh (*total fitness*), yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik (*Physical Stress*) yang layak”.

Kebugaran jasmani ditinjau dari ilmu faal merupakan “kemampuan kerja otot tergantung pada efisiensi sistem sirkulasi, yaitu sistem efisiensi peredaran darah yang dipompakan jantung keseluruh pembuluh darah dalam tubuh (Maulana & Kiram, 2019). Sari & Nurrochmah (2019, hlm. 132) mengungkapkan bahwa Kebugaran Jasmani (KJ) adalah derajat sehat dinamis seseorang yang merupakan kemampuan jasmani sebagai dasar untuk melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan.

Trisnata, dkk (2020, hlm.47) berpendapat bahwa kebugaran jasmani tentu bertolak pada keadaan tubuh seseorang, karena kebugaran jasmani juga merupakan salah satu indikator tubuh dalam menilai derajat kesehatan. Kebugaran jasmani juga menjadi faktor utama dalam menjaga kesehatan tubuh. Selain itu kebugaran jasmani juga dibutuhkan oleh olahragawan untuk mencapai prestasi puncaknya. Kebugaran jasmani pada hakekatnya berkenaan dengan kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih memiliki tenaga cadangan untuk melaksanakan aktivitas lainnya.

Sinuraya & Barus (2020, hlm, 11) berpendapat bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh dalam menjalankan aktivitas fisik tanpa menimbulkan kelelahan secara berlebihan. Kebugaran jasmani pada diri seseorang sangat dipengaruhi oleh kondisi kegiatan fisik yang dilakukan. Kondisi fisik sangat penting dan faktor penting bagi seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari. Sehingga kebugaran jasmani baik akan memberikan dampak dalam menjalankan kegiatan menjadi lebih

segar dan tidak cepat lelah. Utomo, dkk (2020, hlm 57) menyatakan bahwa dengan adanya kebugaran jasmani yang baik, segala pekerjaan atau kegiatan sehari-hari dapat dilakukan dengan maksimal.

Kebutuhan hidup yang semakin hari semakin bertambah banyak membuat manusia berusaha keras untuk memenuhinya, maka dengan semakin kerasnya manusia menghadapi tantangan hidup dalam memenuhi kebutuhannya diperlukan jasmani yang bugar. Kebugaran jasmani adalah ukuran kesehatan untuk seseorang dalam mengukur sejauh mana tingkat aktivitas jasmani serta rohani seseorang, kebugaran jasmani mempunyai banyak komponen yang berhubungan dengan keterampilan dan kesehatan seseorang pada jenis tes kebugaran jasmani (Wiono, dkk. 2020, hlm 4).

Pendapat beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan atau menunaikan tugasnya sehari-hari dengan cukup kekuatan, daya tahan, dan konsentrasi tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga masih terdapat sisa tenaga yang berarti digunakan untuk menikmati waktu luang yang datangnya secara tiba-tiba atau mendadak, di mana orang yang kebugarannya kurang tidak akan mampu melakukannya. Tetapi perlu diketahui bahwa masing-masing individu mempunyai latar belakang kemampuan tubuh dan pekerjaan yang berbeda, sehingga masing-masing akan mempunyai kebugaran jasmani yang berbeda pula.

2.1.1.1 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.

2.1.2 Tujuan Latihan

Permainan tradisional sangatlah berguna. Karena selain sebagai suatu sarana hiburan yang dimana seseorang bosan dengan kegiatan yang begitu saja, permainan tradisional ini juga berguna untuk kebugaran jasmani seseorang. Sebagai contoh permainan tradisional bentengan yang dimana permainan

tradisional ini dituntut untuk selalu berlari agar bisa menyentuh benteng lawan sekaligus melindungi bentengnya agar tidak disentuh lawan juga. Tidak hanya permainan bentengan saja, permainan tradisional yang lain juga banyak dituntut untuk selalu berlari juga seperti gobag sodor, permainan hitam hijau. Oleh sebab itu, permainan tradisional juga bisa dijadikan sebagai media pembelajaran atau latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler atlet futsal SMP Negeri 2 Dayeuhluhru Kabupaten Cilacap.

2.1.2.1 Manfaat Latihan Bagi Kebugaran Jasmani

Sistem latihan dapat dibedakan atas berat, frekuensi latihan, waktu dan bentuk latihan yang dilakukan oleh pria dan wanita dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani secara efisien dan efektif berdasarkan kelompok umum. Jenis latihan diatur sedemikian rupa secara sistematis dan harus dilaksanakan berdasarkan waktu-waktu tertentu. Latihan dengan waktu dan beban kerja yang sesuai dengan kondisi tubuh akan dapat berpengaruh terhadap:

2.1.2.1.1. Meningkatkan efisiensi kerja jantung

2.1.2.1.2 Meningkatkan daya kerja paru-paru secara efisien

2.1.2.1.3 Meningkatkan tubuh dan kurangnya pembuluh darah

2.1.2.1.4 Meningkatkan volume darah

2.1.2.1.5 Meningkatkan ketegangan otot dan pembuluh darah dan mengubah jaringan yang lemah dan lunak menjadi jaringan yang kuat kukuh.

2.1.2.1.6 Mengubah kondisi tubuh yang terlampau gemuk menjadi tubuh yang tegap dan berisi

2.1.2.1.7 Meningkatkan konsumsi oksigen secara maksimal h. Mengubah seluruh pandangan hidup

2.1.2.2 Prinsip-Prinsip Latihan Kebugaran Jasmani

Menurut pendapat Djoko Pekik Irianto (2000, hlm. 10-11) secara umum prinsip-prinsip latihan antara lain meliputi :

2.1.2.2 beban lebih (*overload*)

2.1.2.2 kekhususan (*specifity*)

2.1.2.2 kembali asal (*reversible*)

2.1.2.2 variasi (*variative*)

2.1.2.5 perseorangan (*individual*)

1. Beban lebih (*overload*)

Beban lebih (*overload*) adalah pembebanan yang diberikan pada saat latihan harus lebih berat dari aktifitas fisik sehari-hari dan meningkat secara progresif yang mulai dari yang rendah, simpel, dan mudah menuju pada tingkat yang lebih tinggi, sulit dan kompleks.

2. Kekhususan (*specificity*)

Kekhususan (*specificity*) adalah model dan beban latihan yang dilakukan pada saat berlatih olahraga harus disesuaikan dengan tujuan dan sasaran yang hendak dicapai oleh atlet dari masing-masing cabang olahraga yang dilakukan.

3. Kembali asal (*reversible*)

Kembali asal (*reversible*) yaitu kebugaran atau adaptasi latihan yang telah dicapai atau diperoleh selama proses latihan berangsur-angsur akan turun bahkan hilang apabila latihan tidak dikerjakan secara teratur dan terprogram dengan takaran yang tepat.

4. Variasi (*variative*)

Variasi (*variative*) model atau bentuk latihan yang diberikan harus lebih dari satu macam atau mempunyai banyak bentuk dan variasi agar tidak monoton dengan tujuan agar olahragawan ketika berlatih melaksanakan program latihan tidak merasakan kejenuhan atau terkesan membosankan. Latihan yang monoton dan membosankan atau kurang variatif baik bentuk dan model latihannya akan menurunkan semangat atau motivasi anak latih ketika berlatih.

5. Perseorangan (*individual*)

Beban atau model latihan bersifat perseorangan (*individual*) yaitu bahwa beban, model dan intensitas latihan merupakan sesuatu yang bersifat *individual*. Beban, model dan intensitas latihan yang diberikan untuk masing-masing cabang olahraga atau masing-masing olahragawan yang satu dengan olahragawan yang lain tentu saja akan berbeda

Prinsip-prinsip latihan tersebut apabila dapat diterapkan dan dijalankan dengan sebaik-baiknya baik oleh pelatih maupun peserta latih (atlet) ketika menyusun dan menjalankan program latihan maka dapat mencerminkan sebuah

pengelolaan atau manajemen dan pola pembinaan atau pelatihan yang baik. Tujuan akhir atau jangka panjang dari program latihan yang dijalankan dengan baik adalah untuk memberikan prestasi olahraga yang setinggi-tingginya.

3. Jenis-Jenis Latihan Peningkatan Kebugaran Jasmani

Menurut pendapat yang dikemukakan oleh Nanang Sudrajat (2004, hlm. 11), terdapat beberapa bentuk jenis latihan dilaksanakan untuk mengembangkan dan meningkatkan kebugaran jasmani seseorang. Bentuk latihan tersebut yaitu antara lain meliputi:

1. Latihan kelenturan

Kelenturan adalah kelembutan otot dan kemampuannya untuk meregang cukup jauh. Latihan kelenturan bermanfaat untuk memungkinkan persendian bereaksi dengan lengkap dalam jarak yang normal dan dari gerakan tersebut tidak menyebabkan cedera (Nanang Sudrajat: 2004). Latihan kelenturan terdiri atas:

1) Latihan ritmis Merupakan pola pergerakan ayunan dari putaran sederhana. Tujuan latihan ritmis yaitu untuk mengembangkan kebebasan dan kehalusan gerakan. Latihan ritmis bersifat tidak berat, seperti latihan kelenturan lengan, tangan, bahu dan leher.

2) Latihan statis Latihan statis bersifat merangsang sirkulasi darah, contoh: latihan punggung posisi berdiri, latihan pergelangan kaki, tungkai, dan punggung posisi duduk lurus

2. Latihan keseimbangan

Keseimbangan adalah suatu sikap mempertahankan posisi tubuh selama beberapa detik, meliputi:

1) Latihan keseimbangan dalam tumpuan satu kaki.

2) Latihan keseimbangan pada tumpuan pundak.

3) Latihan keseimbangan dengan tumpuan tangan.

3. Latihan kekuatan

Kekuatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan dengan menggunakan beban, misalnya mendorong dan mengangkat. Latihan kekuatan ini terdiri dari :

- 1) Push up, tujuan melakukan push up adalah untuk melatih kekuatan otot lengan dan bahu.
- 2) Sit up, tujuan melakukan sit up adalah melatih kekuatan otot perut.
- 3) Back up, tujuan melakukan back up adalah melatih kekuatan otot punggung dan otot perut.

2.1.3 Konsep Permainan Tradisional

Permainan tradisional adalah sebuah permainan turun temurun dari nenek moyang yang di dalamnya mengandung berbagai unsur dan nilai yang memiliki manfaat besar bagi yang memainkannya. Menurut James Danandjaja, permainan tradisionl adalah salah satu bentuk permainan anakanak, yang beredar secara lisan di antara anggota kolektif tertentu, berbentuk tradisional dan diwarisi turun temurun, serta banyak mempunyai variasi. Jika dilihat dari akar katanya permainan tradisional tidak lain adalah kegiatan yang diatur oleh suatu peraturan permainan yang merupakan pewarisan dari generasi terdahulu yang dilakukan manusia (anak-anak) dengan tujuan mendapat kegembiraan. Kurniati (2016, hlm 2) menjelaskan bahwa permainan tradisional merupakan suatu aktivitas permainan yang tumbuh dan berkembang di daerah tertentu, yang sarat dengan nilai-nilai budaya dan tata nilai kehidupan masyarakat dan diajarkan turun temurun dari satu generasi ke generasi berikutnya.

2.1.3.1 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, hlm, 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.

2.1.3.2 Pengertian Gobak Sodor

Permainan Gobak Sodor

Menurut Hajar Permadi (dalam website www.adicita.com, 2001) bahwa gobak sodor adalah permainan yang menuntut ketangkasan menyentuh badan lawan atau menghindar dari kejaran lawan. Permainan ini dilakukan oleh dua kelompok. Kelompok pertama sebagai pemeran dan kelompok kedua sebagai penjaga.

Menurut wikipedia menyatakan bahwa permainan galah asin, galasin, atau gobak sodor adalah sejenis permainan daerah dari Indonesia. Permainan ini adalah sebuah permainan grup yang terdiri dari dua grup, di mana masing-masing tim terdiri dari 3 - 5 orang. Inti permainannya adalah 23 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. Kalau di Makassar namanya main asing. seorang pemain bertindak sebagai peluncur

(kapten). permainan ini seru melatih ketangkasan, strategi, kecepatan, dan kecerdikan.

Menurut Arif Komarudin (dalam website pojokpenjas.wordpress.com, 2007) bahwa dalam bahasa Belanda istilah 24 gobak Sodor mungkin artinya sama dengan kata dalam Bahasa Inggris “*Go Back Through the Door*”, sebagian menyebutnya Galasin, bisa saja adaptasi bahasa dari bahasa Belanda yang kalau di Bahasa Inggris menjadi “*Go Last In*”, sayangnya kata-kata tersebut hanya rekaan rekayasa kutak-katik kataku saja jadi jangan ditanya kebenarannya. Remaja sekarang mungkin tidak familiar dengan jenis permainan ini, karena selain tidak ada pialanya permainan ini perlu beberapa orang yang mengikutinya. Garis-garis penjagaan dibuat dengan kapur seperti lapangan bulu tangkis, bedanya tidak ada garis yang rangkap. Gobak sodor terdiri dari dua tim, satu tim terdiri dari tiga orang. Aturan mainnya adalah mencegat lawan agar tidak bisa lolos ke baris terakhir secara bolak-balik. Untuk menentukan siapa yang juara adalah salah satu anggota regu yang bisa bolak balik dan mendapat poin tertinggi.

Menurut Widarto Uji Kurniawan (dalam website Widarto-ujikurniawan.blogspot.com, 2011) bahwa permainan gobak bundar merupakan permainan daerah yang ada di seluruh Indonesia. Biasanya permainan gobak ini memiliki lapangan yang berbentuk persegi, namun disini gobak memiliki lapangan yang berbentuk lingkaran atau dalam bahasa jawa disebut bundar. Peserta dimainkan oleh minimal 3 anak. Bisa putra atau putri. Alat yang Digunakan yaitu berupa kapur tulis, lapangan rata/ tanah lapang. Pelaksanaan permainan yaitu menyiapkan alat yang akan digunakan. Menggambar lapangan seperti pada keterangan. Peserta berbaris dan meakukan hompimpah untuk menentukan siapa yang akan 25 berjaga. Peserta yang berjaga hanya akan berada pada garis yang berada di tengah lapangan. Peserta yang teraih oleh penjaga maka akan bergantian berjaga. Penentuan Kemenangan. Bagi peserta yang paling sedikit berada di garis tengah atau yang paling sedikit berjaga menjadi yang berjaga.

2.1.3.3 Manfaat Gobak Sodor

1. Dapat memberikan kegembiraan.
2. 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.

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

2.1.4 Konsep Futsal

Olahraga Futsal adalah permainan sejenis sepakbola yang dimainkan dalam lapangan berukuran lebih kecil. Permainan ini dimainkan oleh 10 orang (masing–masing tim 5 orang) saja, serta menggunakan bola yang lebih kecil dan lebih berat daripada yang digunakan dalam sepakbola. (Sahda Halim, 2009, hlm 6). Sedangkan menurut Asmar Jaya (2008, hlm 62), untuk dapat bermain futsal dengan baik seorang pemain harus dibekali dengan skill/teknik dasar yang baik, tidak hanya sekedar bisa menendang bola tetapi juga diperlukan keahlian dalam menguasai atau mengontrol bola. Pemain harus merasakan bahwa bola adalah bagian dari dirinya.

Olahraga Futsal merupakan permainan sepakbola yang dilakukan di dalam ruangan, dilakukan oleh lima pemain setiap tim berbeda dengan sepakbola konvensional yang jumlah pemainnya sebelas orang tiap tim. Ukuran lapangan dan ukuran bola pun lebih kecil dibandingkan ukuran yang digunakan dalam sepakbola lapangan rumput. (Justinus Lhaksana, 2011, hlm 5).

Olahraga Futsal adalah permainan cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relative kecil, hampir tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan. Oleh karena itu, diperlukan kerja sama antar pemain lewat passing yang akurat, bukan hanya untuk melewati lawan. Futsal menjadi sarana untuk mengembangkan bakat pemain sepakbola. Selama permainan, pemain dianjurkan mengenakan kaos bernomor,

celana pendek, pelindung lutut, dan alas kaki bersol karet. Tidak dianjurkan menggunakan sepatu bola. (Justinus Lhaksana dan Ishak H. Pardosi, 2008, hlm 39).

Futsal (futbol sala dalam bahasa Spanyol berarti sepakbola dalam ruangan) merupakan permainan sepakbola yang dimainkan dalam ruangan. (Justinus Lhaksana, 2011, hlm 5). Kata futsal berasal dari kata “fut” yang diambil dari kata futbol atau futebol, yang dalam bahasa Spanyol dan Portugal berarti sepakbola. Dan kata “sal” yang diambil dari kata sala atau salao yang berarti di dalam ruangan. Futsal pertama kali dimainkan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani. Pertandingan Internasional pertama diadakan pada tahun 1965, Paraguay menjuarai Piala Amerika Selatan pert

2.1.5 Konsep Ekstrakurikuler

Tujuan pendidikan ekstrakurikuler yang hendak dicapai adalah sebagai berikut.

2.1.5.1 Bertujuan untuk meningkatkan pengayaan siswa yang bersifat kognitif, afektif dan psikomotor.

2.1.5.2 Memberikan tempat serta penyaluran bakat dan minat sehingga siswa akan terbiasa dengan kesibukan-kesibukan yang semakna.

2.1.5.3 Adanya perencanaan dan persiapan serta pembinaan yang telah diperhitungkan masak-masak sehingga program ekstrakurikuler mencapai tujuannya (Kelvin Seifer, 2007, hlm, 132). Kesimpulannya bahwa tujuan pendidikan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan yang menunjang untuk penyaluran dan pengembangan bakat minat serta mendukung program intra kurikuler dan kokurikuler

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Untuk melengkapi dan membantu dalam mempersiapkan penelitian ini, dicari bahan-bahan penelitian yang ada relevan dengan penelitian ini sangat berguna dalam mendukung kajian teoritik yang dikemukakan, sehingga dapat digunakan sebagai landasan dalam penyusunan kerangka berfikir. Adapun hasil penelitian ini adalah: 1. Basuki Wibowo (2002) dengan judul Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Pemula Klub Rajawali di Kabupaten Bantul. Dengan subyek penelitian ini adalah semua atlet pemula berumur 13-15 tahun, yang berlatih di klub

Atlantik Rajawali di Kabupaten Bantul berjumlah 27 atlet. Metode dalam penelitian menggunakan survey dengan teknik pengambilan data tes dan pengukuran dari tes kebugaran jasmani, DEPDIKBUD tahun 2002. Teknik analisis data yang disajikan dalam bentuk presentase. Hasil penelitian menunjukkan 14,81% (4 atlet) kategori baik sekali, 59,26% kategori kurang, dan 0 % (0 atlet) kategori kurang sekali..

2.3 Kerangka Konseptual

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa lelah yang lebih dan masih mempunyai cadangan energi untuk kegiatan yang lain. Kebugaran jasmani sangat diperlukan oleh seorang anak latih, sebab kebugaran jasmani merupakan manifestasi aspek fisik dari kebugaran yang menyeluruh sehingga ada kesanggupan untuk dapat hidup lebih produktif dan dapat menyesuaikan diri terhadap setiap pembebanan fisik dalam melakukan aktivitas.

Melalui permainan tradisional diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani anak lebih baik dan dapat mencari atlet yang berbakat di bidang futsal. Anak yang mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik diharapkan dapat mencapai prestasi yang optimal, dan untuk mengetahuinya perlu diadakannya tes kebugaran jasmani. Berdasarkan kenyataan yang ada membuat saya berkeinginan memutuskan untuk meneliti tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 2 Dayeuhluhur Kabupaten Cilacap karena belum pernah diadakannya tes kebugaran jasmani. Dan alasan saya meneliti tes kebugaran jasmani dengan TKJI adalah karena TKJI mudah dilakukan, biaya yang dikeluarkan tidak terlalu besar, dan waktu yang diperlukan relatif cepat. Oleh karena komponen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) merupakan komponen kebugaran jasmani, maka tes ini dapat digunakan untuk menentukan status kebugaran jasmani anak yang mengikuti Ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 2 Dayeuhluhur Kabupaten Cilacap.

2.4 Hipotesis Penelitian

Menurut Sugiyono (2009) Hipotesis yakni adalah jawaban yang masih bersifat sementara terhadap rumusan masalah penelitian, yang mana rumusan masalah penelitian sudah dinyatakan dalam bentuk pertanyaan. Hipotesis

dirumuskan dalam hal teori, dugaan, pengalaman pribadi/orang lain, kesan umum, kesimpulannya adalah masih sangat awal.

Hipotesis adalah pernyataan keadaan populasi yang akan diverifikasi menggunakan data/informasi yang dikumpulkan melalui sampel. Hipotesis merupakan salah satu hal utama dalam penelitian karena merupakan jawaban sementara terhadap suatu masalah dengan kebenarannya perlu diuji secara empiris sehingga dinyatakan apa yang dicari. Maka dari itu, hipotesis dari penelitian yang akan dilaksanakan, yakni permainan tradisional berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa yang tergabung dalam ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 2 Dayeuhluhur Kabupaten Cilacap.