

BAB II

KAJIAN TEORITIS

2.1 Deskripsi Konseptual

2.1.1 Variabel Terikat (Y)

2.1.1.1 Hakikat Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani berasal dari kata "Physical Fitness", artinya fisik yang menggambarkan kapasitas atau kemampuan tubuh seseorang ketika melakukan suatu tugas dengan baik tanpa merasa lelah. (Mardius, 2021:6). Kebugaran jasmani adalah keadaan tubuh yang mendefinisikan kekuatan tubuh dalam melakukan aktivitas tertentu memperoleh hasil yang baik tanpa merasa lelah (Mardius, 2021:6)

Menurut Bangun dalam (Muhammad & dkk, 2020:186) Pendidikan jasmani dan olahraga adalah suatu proses yang dilakukan pada semua tingkatan mulai dari sekolah dasar sampai sekolah menengah melalui aktivitas atau anggota fisik untuk mencapai kesehatan dan kebugaran fisik, keterampilan gerak yang berujung pada berkembangnya kemampuan sikap, dan intelektual dalam kehidupan sehari-hari. Pendidikan jasmani bertujuan untuk meningkatkan bukan hanya kemampuan fisik tetapi juga kesehatan, kebugaran, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran, dan tindakan moral melalui aktivitas fisik dan olahraga.

Moeloek dalam (Agus, 2012:23) dipandang dari ilmu fisiologi, kebugaran jasmani merupakan kemampuan fisik manusia untuk beradaptasi dengan tugas yang dibebankan tanpa adanya rasa lelah yang berlebihan. Sutarman dalam (Agus, 2012:23) menyebutkan bahwa, "kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek fisik keseluruhan dari kebugaran (total fitness), yang membuat seseorang memiliki energi untuk beraktivitas dan mampu beradaptasi dengan beban fisik (physical stress) yang layak".

Kebugaran fisik adalah kekuatan tubuh dalam melaksanakan kegiatan rutin dengan efisien dan bertenaga, tanpa merasa lelah, serta masih memiliki cukup energi untuk kegiatan rekreasi dan aktivitas tambahan lainnya. (President's Council on Physical Fitness and Sport, ASCM's 2007:12) dalam (Suherman & dkk, 2019:12). Bud Gechell, PhD dalam (Suherman dkk, 2019:12) menyatakan Kebugaran fisik merupakan kinerja yang maksimal dari organ-organ tubuh manusia. Kebugaran fisik juga mencakup kemampuan tubuh untuk menyelesaikan kegiatan rutin tanpa kelelahan, serta tetap mempunyai simpanan tenaga yang bisa membantu menangani beban tambahan (Nurhasan, 2005:17) dalam (Iffah & Rohman, 2018:202).

Kebugaran jasmani adalah keadaan fisik seseorang di waktu tertentu. Sifat kebugaran jasmani bersifat dinamis, dimana kualitasnya dapat meningkat melalui latihan rutin dan akan menurun jika aktivitas latihan dihentikan (Agus & Sepriadi, 2021:33). Irianto dalam (Agus & Sepriadi, 2021:85) menyatakan kebugaran jasmani adalah kebugaran fisik (physical fitness), yaitu kemampuan seseorang untuk menjalankan tugas sehari-hari secara efektif tetapi tidak merasakan kelelahan berlebih sehingga masih bisa menikmati waktu luang. Kebugaran

jasmani dapat memperlihatkan kaitan relatif antara tingkat kesehatan dinamis seseorang (kapasitas jasmani) dengan tugas jasmani yang dilakukan (Rizki dkk., 2022:601).

Kemampuan yang dimiliki individu untuk mengerjakan tugas sehari-harinya tanpa rasa lelah berlebihan, serta masih memiliki tenaga yang cukup dalam melakukan kegiatan lain disebut sebagai kebugaran jasmani (Adhariah, 2018:202). Komponen-komponen yang diajarkan pada materi kebugaran jasmani sesuai dengan kompetensi dasar yang telah diberikan pemerintah (Kusuma dkk., 2021:1030).

Berdasarkan pemaparan teori tersebut dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani sebagai kesanggupan manusia dalam beraktivitas seperti biasanya dan tidak ada rasa lelah yang berarti, kemudian masih memiliki kekuatan untuk mengerjakan aktivitas lainnya.

2.1.1.2 Komponen - komponen Kebugaran Jasmani

Dalam buku (Klarisa dkk, 2021:2) menyebutkan bahwa ada sepuluh unsur kebugaran jasmani, yakni: kekuatan, kecepatan, daya ledak, daya tahan, kelenturan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, reaksi, serta antisipasi.

Secara umum menurut Bouchard dalam (Agus & Sepriadi, 2021:89-90), unsur kebugaran jasmani dibedakan atas dua kategori, yaitu unsur yang memiliki kaitan dengan kesehatan serta keterampilan motorik. Berikut unsur yang mempunyai hubungan dengan kesehatan:

1. Daya Tahan Jantung (cardiovascular)

Kekuatan sistem kerja jantung, paru-paru, serta pembuluh darah untuk menjaga kinerjanya secara maksimal baik saat istirahat maupun saat

beraktivitas, dengan proses mendapatkan oksigen serta mengirimkan ke bagian tubuh yang sedang aktif guna mendukung metabolisme disebut daya tahan jantung.

2. Kekuatan Otot

Kemampuan fisik untuk menggunakan daya dikenal sebagai kekuatan otot.

Selama latihan, serabut otot menanggapi beban atau tahanan. Otot bekerja lebih baik sebagai hasil dari tanggapan atau respon ini, dan ini memungkinkan sistem saraf pusat menerima tanggapan yang baik dari otot.

3. Daya tahan otot (ketahanan muskulator)

Ketahanan muskulator merupakan kesanggupan beberapa otot untuk mengkontraksi beban selama periode waktu tertentu.

4. Kelentukan (fleksibilitas)

Kemampuan dalam menggerakkan persendian dengan bebas dan dalam jangkauan gerak yang luas dikenal sebagai kelentukan (flexibilitas).

5. Komposisi tubuh

Komposisi tubuh yang baik apabila memiliki komposisi antara berat badan, tinggi badan serta pertumbuhan yang seimbang.

Bouchard dalam (Agus, 2012:30-32) menyatakan bahwa kebugaran fisik yang memiliki hubungan dengan keterampilan motorik, diantaranya:

1. Kelincahan (agility) yaitu kesanggupan dalam mengubah arah bagian tubuh dengan cepat dan tidak kehilangan keseimbangannya.
2. Kecepatan (speed) adalah kesanggupan untuk berpindah dengan sangat cepat. Kecepatan terkontrol dan maksimal adalah kategori kecepatan berdasarkan kemampuan biomotor.

3. Keseimbangan (balance) yaitu kesanggupan untuk menjaga posisi tubuh agar tetap seimbang pada beberapa waktu tertentu.
4. Koordinasi (coordination) yaitu kebolehan untuk bergerak dengan cepat, efisien, dan presisi pada berbagai tingkat kesulitan.
5. Daya ledak (power) yaitu kesanggupan seseorang mengeluarkan seluruh tenaga mereka dengan waktu yang sangat singkat. Daya ledak, terutama di otot tungkai, dapat ditingkatkan dengan latihan plyometric.

Pusat pengembangan kualitas jasmani Moeloek dalam (Agus & Sepriadi, 2021:91) mengemukakan bahwa komponen kebugaran jasmani diantaranya: Cardiovascular endurance, Muscle strength, Flexibility, Body composition, Muscle endurance, Agility, Speed of movement, Coordination, Balance dan Reaction time.

Akan tetapi Irianto dalam (Agus & Sepriadi, 2021:91) mengemukakan komponen kebugaran dibagi ke dalam 4 komponen, diantaranya: daya tahan jantung paru, daya tahan dan kekuatan otot, kelentukan dan komposisi tubuh.

Aspek kebugaran jasmani yang dikemukakan oleh (Mardius, 2021:6-8) antara lain: kekuatan, daya tahan, kelincahan, kelentukan, power/tenaga, kecepatan, keseimbangan, serta koordinasi. (Nurhasan & Cholil, n.d.) menyatakan bahwa komponen-komponen kebugaran jasmani meliputi: Strength, Power, Speed, Flexibility, Agility, dan Endurance. Selanjutnya Clark dalam (Nurhasan & Cholil, n.d.) mengungkapkan bahwa ada 3 komponen inti dalam kebugaran jasmani yaitu: Muscles strength, muscle endurance, dan cardiorespiratory endurance.

Berdasarkan beberapa komponen yang dikemukakan tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa unsur dalam kebugaran jasmani dibagi menjadi 2 bagian yakni, unsur yang berhubungan dengan kesehatan (daya tahan jantung dan paru paru, kekuatan otot, daya tahan, kelentukan, komposisi tubuh) dan unsur yang memiliki hubungan dengan keterampilan motorik (kecepatan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, daya ledak otot).

2.1.1.3 Manfaat Memiliki Kebugaran Jasmani

Adapun dampak positif melakukan latihan kebugaran yaitu agar mampu menjaga kesehatan dan kekuatan tubuh (Berutu, 2018:865). Kebugaran jasmani dapat mengurangi depresi dan kecemasan pada anak yang selanjutnya akan mempengaruhi kondisi psikis atau psikologis anak menjadi sehat (Dese dkk., 2023:39). Kebugaran fisik yang bagus mampu mendorong peningkatan daya tahan tubuh, mengurangi risiko terkena penyakit, serta peningkatan konsentrasi serta produktivitas dalam belajar (Febrianto dkk., 2022:309). Menurut Harsono dalam (Muliadi, 2019:52) mengemukakan bahwa keadaan kebugaran jasmani baik akan menyebabkan beberapa hal diantaranya:

1. Meningkatnya sistem kerja jantung.
2. Menjadikan tubuh lebih sehat dan bugar.
3. Gerakan ekonomis yang lebih efisien ketika berlatih.
4. Setelah latihan, organ tubuh pulih lebih cepat.
5. Organisme tubuh kita merespons dengan lebih cepat ketika respons tersebut diperlukan.

[Kemenkes RI dalam (Agus & Sepriadi, 2021:45) mengemukakan Olahraga memiliki manfaat yang luas dari tiga pandangan, yakni:

1) Manfaat Aspek Fisik:

Adapun manfaat dari aspek fisik yaitu Mengurangi risiko penyakit degeneratif, Meningkatkan kinerja jantung, Meminimalisir risiko penyakit pembuluh darah tepi, Menjadikan tekanan darah stabil, Memperbaiki profil lipid darah, Membantu mengelola berat badan, Mengurangi resiko terjadinya osteoporosis pada wanita, Meningkatkan fleksibilitas otot dan sendi, Mengontrol kadar gula darah.

2) Manfaat Aspek Psikologis:

Adapun manfaat dari aspek psikologis yaitu Peningkatan kepercayaan diri, Menumbuhkan sikap sportivitas, Meningkatkan tanggung jawab, Berguna untuk mengelola stres, Menghindari kecemasan dan depresi.

3) Manfaat Aspek Sosio-Ekonomi:

Adapun manfaat aspek sosio ekonomi Mengurangi biaya perawatan kesehatan, Mengurangi absensi kerja, Meningkatkan produktivitas, Dapat meningkatkan gerakan

Agar dapat melaksanakan kegiatan sehari-hari diperlukan tubuh yang bugar, tidak kelelahan berlebih dan masih sanggup melakukan pekerjaan lainnya. Oleh sebab itu, sebaiknya latihan dilakukan dengan konsisten contohnya tiga kali dalam seminggu, agar tubuh tetap bugar (Rohmah & Muhammad, 2021:513). Siswa memerlukan tingkat kebugaran fisik yang optimal agar mampu mengikuti semua pembelajaran tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, sehingga mereka tetap dalam bugar dan sehat menerima materi pelajaran (Kasyifa dkk., 2018:134)

2.1.1.4 Faktor – faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Pate dalam (Agus, 2012:27-29) mengemukakan bahwa terdapat hal-hal yang mempengaruhi tingkat kebugaran setiap orang, misalnya, pergerakan tubuh yang dilakukan, faktor keturunan, usia, dan jenis kelamin. Ada banyak faktor yang berkontribusi untuk meningkatkan kebugaran jasmani seseorang selain dari aktivitas fisik (Agus & Sepriadi, 2021:35-37) yaitu antara lain:

a. Umur

Proses penurunan kemampuan fungsional seluruh sel tubuh dimulai pada masa kanak-kanak, terus meningkat hingga mencapai puncaknya pada usia 25-30 tahun. Setelah itu, akan menurun sekitar 0,8-1% per tahun. Akan tetapi, dengan rajin berolahraga kita mampu mengurangi risiko penurunan tersebut.

b. Jenis Kelamin

Tingkat kebugaran perempuan dan laki-laki hampir sama ketika belum memasuki masa pubertas. Namun, ketika sudah masuk masa pubertas, kebugaran fisik anak laki-laki umumnya meningkat lebih tinggi daripada anak perempuan. Hal ini disebabkan oleh perubahan hormonal dan perbedaan dalam perkembangan fisik di antara keduanya.

c. Keturunan

Asal-usul genetik dapat mempengaruhi kekuatan jantung, postur tubuh, kecenderungan terhadap kegemukan, kadar hemoglobin, dan komposisi serat otot. Selain itu, preferensi dan kecenderungan terhadap aktivitas fisik pada setiap individu juga dapat dipengaruhi oleh faktor keturunan.

d. Makanan

Dalam usaha mencapai tingkat daya tahan yang tinggi, peran diet sangat penting. Diet yang kaya karbohidrat, sekitar 60-70%, diperlukan untuk mengisi simpanan glikogen dalam otot, yang berperan dalam meningkatkan daya tahan fisik. Di sisi lain, konsumsi protein yang cukup penting untuk memperbesar otot, terutama bagi atlet binaraga.

e. Rokok

Kadar karbon monoksida (CO) yang terhisap dari asap rokok dapat mengurangi nilai VO_{2max} , yang merupakan parameter yang mencerminkan kapasitas oksigen maksimal tubuh selama aktivitas fisik. Pengaruh ini dapat mempengaruhi daya tahan dan performa atlet atau individu yang aktif secara fisik.

f. Narkoba dan Miras

Penyalahgunaan obat dan alkohol dapat merugikan kesehatan secara menyeluruh dan pada saat yang sama mengurangi kekuatan fisik dalam melakukan berbagai aktivitas fisik. Dengan begitu, tingkat kebugaran juga akan menurun. Penyalahgunaan ini dapat memiliki dampak serius pada tingkat kesehatan individu juga pada tingkat sosial.

Sedangkan Sharkey dalam (Agus & Sepriadi, 2021:35-86-89) mengemukakan beberapa hal yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani, yaitu:

1. Hereditas

Faktor-faktor genetik memiliki peranan penting dalam menentukan kebugaran aerobik seseorang. Warisan genetik dari orang tua dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap beberapa aspek kebugaran aerobik, termasuk: Kemampuan puncak sistem pernapasan dan

kardiovaskular, dimensi jantung, jumlah sel darah merah dan hemoglobin, serta rasio serat otot yang tinggi.

2. Latihan

Latihan fisik memiliki kemungkinan untuk meningkatkan kebugaran dengan memperbaiki fungsi dan kapasitas sistem pernapasan, kardiovaskular, serta volume darah. Khususnya, latihan aerobik terbukti efektif dalam peningkatan kapasitas otot untuk menciptakan energi secara aerobik.

3. Jenis Kelamin

Sebelum mencapai masa pubertas, perbedaan kebugaran antara laki-laki dan perempuan hanya sedikit, namun setelah pubertas, perempuan cenderung mengalami peningkatan perbedaan. Secara rata-rata, kebugaran aerobik pada wanita muda dapat mencapai 15 hingga 25% lebih rendah daripada pada pria.

4. Umur

Dampak penuaan pada kebugaran fisik dapat mengakibatkan penurunan sekitar 8% hingga 10% setiap dekade. Namun, bagi mereka yang menjalani gaya hidup aktif, penurunan ini dapat berkurang menjadi setengah dari jumlah tersebut.

5. Lemak tubuh

Penting diingat bahwa tingkat kebugaran diukur relatif terhadap berat badan seseorang. Oleh karena itu, jika persentase lemak tubuh meningkat, kebugaran cenderung menurun. Oleh karena itu, cara yang mudah dilakukan untuk meningkatkan tingkat kebugaran yaitu dengan mengurangi lemak pada tubuh. Meskipun tidak dengan melakukan latihan fisik, hanya dengan

6. Aktivitas

Tingkat kegiatan yang dilakukan secara teratur memiliki dampak signifikan pada tingkat kebugaran. Secara tidak langsung, aktivitas yang dilakukan setiap hari dan terus-menerus dari masa ke masa akan membentuk kesehatan, vitalitas, dan meningkatkan kualitas hidup.

7. Asupan gizi

Penelitian menyimpulkan bahwa pola makan memiliki dampak yang signifikan pada kebugaran fisik. Pentingnya asupan makanan yang baik, mencakup karbohidrat, protein, lemak, vitamin, serta mineral, sangat ditekankan untuk mendukung tingkat kebugaran tubuh.

8. Gaya hidup

Gaya hidup yang dimaksud dalam konteks ini merujuk pada kebiasaan atau aktivitas yang dinikmati dan dilakukan secara rutin setiap hari. Bagi individu yang menjalani gaya hidup tersebut, melakukan kegiatan tersebut memberikan kebahagiaan atau kepuasan, dan ketika tidak melakukannya bisa membuat mereka merasa tidak bahagia atau tidak puas.

9. Kesehatan

Kesehatan yang buruk dapat membuat seseorang tidak mampu berolahraga, sehingga tingkat kebugaran yang diinginkan akan menurun. (Agus & Sepriadi, 2021:89) mengemukakan jika seseorang sakit dan harus berbaring di kamar tidur 3 minggu lamanya, kebugaran jasmani mereka bisa berkurang sebesar 29%, atau hampir 10% setiap minggunya.

Dari informasi yang sudah dipaparkan, peneliti menyimpulkan bahwa kebugaran jasmani manusia dipengaruhi oleh beberapa hal, termasuk usia, jenis

kelamin, faktor keturunan, pola makan, gaya hidup, kegiatan rutin, kesehatan, serta penggunaan rokok, narkoba, dan alkohol.

2.1.1.5 Bentuk – bentuk Latihan Kebugaran Jasmani

Latihan olahraga aerobik bisa dilakukan dengan berbagai aktivitas seperti berjalan, jogging, bersepeda, senam aerobik, dan renang. Berikut adalah beberapa ketentuan yang dapat diperhatikan (Agus, 2012:93):

- a) Latihan dilakukan dengan intensitas yang berkisar antara 60% hingga 85% dari Denyut Nadi Maksimal.
- b) Durasi latihan bervariasi, dimulai dari 20 hingga 60 menit.
- c) Frekuensi latihan adalah 3 hingga 5 kali per minggu.
- d) Denyut Nadi Maksimal dihitung dengan mengurangi usia dari 220.
- e) Meningkatkan beban latihan setiap dua minggu dimulai dari intensitas rendah dan meningkatkannya secara bertahap. Pada awalnya, durasi latihan mungkin dimulai dari 20 menit, namun secara perlahan ditingkatkan hingga mencapai batas kemampuan seperti biasanya, berkisar antara 30 hingga 45 menit. Selain itu, frekuensi latihan juga dapat ditingkatkan empat kali per minggu dari tiga kali per minggu.

Agus & Sepriadi (2021:97-108) menyatakan bahwa ada beberapa latihan yang bisa dilaksanakan guna meningkatkan kebugaran jasmani diantaranya:

a. Kekuatan

Latihan kekuatan melibatkan beragam jenis otot, termasuk:

- Otot perut (sit-up).
- Otot punggung (back-up, pull-down, pull-over, deadlift).

- Otot lengan (push-up, tricep push-down, tricep push-extension, two arm press, two arm curl, tricep stretch).
- Otot dada (dumbbell fly, pec deck butterfly, bench press).
- Otot kaki (squat, heel rise, step-ups).

b. Kelentukan (Flexibility)

- Peregangan Dinamis melibatkan gerakan yang dilakukan secara perlahan dan terkontrol, seperti membungkukkan badan sambil menjaga kedua lengan lurus ke arah ujung kaki. Lanjutkan gerakan tersebut beberapa kali hingga ujung tangan mencapai ujung kaki, dengan menjaga lutut tidak bengkok selama proses tersebut.
- Peregangan Statis merupakan metode agar dapat merenggangkan otot-otot dengan perlahan hingga mencapai titik ketidaknyamanan, ditahan hingga 30 detik.

c. Kelincahan (Agility)

Latihan kelincahan meliputi berbagai bentuk, seperti: three corner drill, hexagon drill, wind sprint, starting stopping run, zig-zag run, latihan reaksi kelincahan, dan shuttle run.

d. Daya Ledak Otot (Power)

Latihan untuk meningkatkan daya ledak otot dapat dilakukan dengan: hurdle jump, depth jump, quick leap, squat jump, side hop, tuck jump, jump to box dan lain-lain.

e. Koordinasi (Coordination)

Latihan koordinasi yang sering dilakukan yaitu squat-thrust. Peserta memulai dengan berdiri tegak, kemudian melakukan gerakan jongkok dengan

meletakkan kedua tangan di lantai. Selanjutnya, kaki ditarik ke belakang hingga tubuh lurus seperti posisi push-up. Setelah itu, kaki ditarik kembali ke posisi jongkok dan peserta kembali berdiri tegak atau melompat. Seluruh gerakan ini dilaksanakan semaksimal mungkin. Selain itu, latihan koordinasi mata dan tangan bisa mencakup berbagai aktivitas seperti lempar tangkap bola, memantulkan bola ke dinding dan menangkapnya kembali dengan tangan, dan berbagai latihan lainnya. Latihan semacam itu membantu meningkatkan koordinasi antara mata dan tangan, serta melibatkan aspek kelincahan dan kecepatan.

f. Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah kesanggupan seseorang untuk mengontrol bagian organ saraf dan ototnya agar bisa melakukan gerakan dengan efisien dan tepat. Beberapa contoh latihan yang dapat meningkatkan keseimbangan meliputi menjalani balok kayu yang lebarnya 10 cm dengan panjang 10 meter, dan berdiri menggunakan satu kaki sambil menjinjit, membentuk tubuh seperti pesawat (berdiri dengan satu kaki sambil merentangkan lengan ke samping dan mencondongkan tubuh ke depan), berdiri dengan satu kaki dan menutup mata, menggunakan papan keseimbangan atau bosu ball, latihan yoga atau tai chi, yang melibatkan pose-pose keseimbangan.

g. Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan merujuk pada kebolehan manusia dalam bergerak secara berkelanjutan dengan waktu sependek mungkin dengan bentuk gerakan yang konsisten. Beberapa latihan yang dapat meningkatkan kecepatan melibatkan: lari cepat 50 meter, lari cepat 100 meter, lari maksimal, lari melayang.

Melalui olahraga adalah salah satu metode untuk menjaga kesehatan dengan baik (Suryadi, 2021:10). Banyak melakukan gerakan fisik, dengan demikian secara tidak langsung tubuh memiliki kebugaran yang baik apabila dibandingkan dengan seseorang yang tidak aktif secara fisik atau hanya duduk seharian (Juliansyah dkk., 2021:254).

2.1.1.6 Tes Kebugaran Jasmani

Pada lokakarya kesegaran jasmani tahun 1984, dibuat "Tes Kesegaran Jasmani Indonesia" (TKJI) yang menjadi standar alat tes untuk digunakan pada setiap tempat di Indonesia karena sesuai dengan kebutuhan serta kondisi anak-anak Indonesia (Agus & Sepriadi, 2021:127). TKJI dibagi menjadi empat kelompok usia, yakni 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun, dan 16-19 tahun. Digunakan 5 item tes dalam menentukan kebugaran tubuh seseorang (Wiriawan, 2022:293). Komponen TKJI mencakup tes lari jarak pendek 50/60 meter, tes baring duduk, tes gantung siku tekuk atau angkat tubuh, tes loncat tegak, dan tes lari jarak jauh 800/1000/1200 meter.

Di Indonesia, Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) sudah menjadi familiar juga digunakan secara luas, mengadopsi karakteristik dan prosedur baku. Melalui penelusuran tulisan-tulisan dalam artikel, terungkap bahwa latihan kebugaran peserta didik mulai tingkat SD, SMP, dan SMA secara eksklusif menggunakan TKJI. Namun, pada penerapannya terdapat tenaga pendidik menghadapi kendala terkait ketersediaan fasilitas, alat dan bahan, kerumitan tes, serta ketidakseimbangan dalam jumlah guru dan siswa, yang menyebabkan tes belum dapat dilakukan secara tuntas pada satu pertemuan. Secara esensial, TKJI

menjadi alat evaluasi kebugaran jasmani satu-satunya yang diterapkan oleh pendidik PJOK di Indonesia, walaupun tidak pernah mengalami proses validasi ulang setelah dipakai lebih kurang selama 38 tahun. Hingga kini, belum terdapat perkembangan dalam pembuatan model instrumen untuk mengukur kebugaran peserta didik di Indonesia. Maka, sangat penting untuk menyusun panduan untuk mengembangkan Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) yang valid, reliabel, serta dapat diterapkan dan mendukung proses penghitungan hasil tes dengan penggunaan digitalisasi. TKSI merupakan suatu bentuk tes kebugaran siswa yang mengadopsi, memodifikasi, dan menghadirkan inovasi. Harapannya, TKSI dapat menjadi pilihan alternatif dalam mengukur kebugaran jasmani siswa di era revolusi industri 4.0 (Kemdikbud, 2024).

Penyusunan alat TKSI mengikuti langkah-langkah standar dalam pengembangan instrumen, meliputi: (a) menganalisis kebutuhan, (b) pengembangan rancangan produk, (c) validasi oleh ahli, (d) percobaan ke kelompok kecil, (e) uji coba lapangan pada kelompok yang lebih besar, dan (f) evaluasi validitas, reliabilitas, dan kepraktisan instrumen (Kemdikbud, 2024).

2.1.2 Variabel Bebas (X)

2.1.2.1 Hakikat Permainan Tradisional

Permainan tradisional dapat diperkenalkan melalui pendidikan jasmani (Febrianto dkk., 2022:152). Permainan tradisional merupakan hasil dari kegiatan permainan atau olahraga yang tumbuh dan berkembang dari adat istiadat yang dianut oleh suatu kelompok masyarakat. Ini sering kali menjadi bagian penting dari warisan budaya suatu komunitas, diwariskan turun-temurun dan menjadi bagian integral dari identitas budaya mereka (Adhariah, 2018:277). Anggita dalam

(Amira dkk., 2023:138) menyatakan bahwa Permainan tradisional adalah salah satu cara bermain yang tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan, kebugaran, dan perkembangan fisik anak-anak, tetapi juga merupakan sarana penting untuk pertumbuhan mereka. Melalui permainan tradisional, anak-anak dapat belajar tentang nilai-nilai budaya, belajar berinteraksi sosial, mengembangkan keterampilan motorik, dan memperluas imajinasi serta kreativitas mereka. Selain itu, permainan tradisional juga memperkuat ikatan antara anak-anak dengan budaya dan tradisi leluhur mereka. Menurut Maryati & Nurlaela dalam (Amira dkk., 2023:138) terdapat nilai-nilai positif seperti kejujuran, kerjasama, sportivitas, tolong-menolong, tanggung jawab, dan disiplin dalam permainan tradisional. Nilai-nilai ini membantu membentuk karakter anak-anak dan mengembangkan kecakapan dasar yang dimiliki mereka. Melalui interaksi pada permainan tradisional, anak-anak belajar mengenai pentingnya bekerja sama, menghormati aturan, dan mengelola konflik dengan baik. Selain itu, mereka juga belajar bertanggung jawab atas tindakan mereka dan memiliki disiplin dalam menjalani kegiatan. Semua nilai-nilai ini bukan hanya bermanfaat pada konteks permainan saja, tetapi juga berdampak positif pada kehidupan dan masa depan anak-anak.

Permainan tradisional merupakan contoh aktivitas fisik yang dapat dikerjakan masyarakat sebagai alternatif aktivitas fisik lainnya, juga sebagai kegiatan yang telah lama dilakukan (Zubaida dkk., 2021:345). Permainan tradisional merupakan alat yang membantu anak-anak mendapatkan pengalaman gerak yang berguna untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik mereka (H & Rukiyati, 2022:116). Permainan tradisional sudah ada sejak lama dan mempunyai

nilai-nilai sejarah, budaya, dan sosial yang sangat signifikan. Dilestarikannya permainan tradisional tidak semata-mata untuk mempertahankan warisan budaya, tetapi juga karena permainan tersebut memiliki manfaat kesehatan yang signifikan. Selain sebagai sarana hiburan dan interaksi sosial, permainan tradisional juga dapat meningkatkan kebugaran jasmani para pemainnya (Dzambiyah dkk., 2023:19). Olahraga atau permainan tradisional adalah simbolisasi pengetahuan yang diwariskan serta memiliki berbagai fungsi atau pesan tersembunyi di dalamnya. Pada dasarnya, permainan dapat dinikmati oleh siapa pun yang tertarik, baik itu anak-anak maupun dewasa (Kurniawan, 2019:7). Olahraga atau permainan tradisional adalah warisan budaya yang telah diwariskan dari generasi ke generasi dan memiliki makna simbolis dalam gerakan, kata-kata, serta peralatan yang digunakan (Kurniawan, 2019:7). Permainan tradisional seringkali memiliki fleksibilitas dalam peraturan-peraturannya. Aturan permainan, alat yang digunakan, ukuran lapangan, atau bahkan lamanya permainan bisa diubah-ubah sesuai dengan keadaan atau situasi tertentu. Hal ini menunjukkan adaptabilitas dan kreativitas dalam menjalankan permainan tradisional, sehingga permainan tersebut tetap relevan dan dapat dinikmati dalam berbagai konteks dan kondisi Sudarsini dalam (Kurniawan, 2019:11).

Olahraga tradisional adalah bagian dari warisan budaya Indonesia yang diteruskan dari nenek moyang kita. Pentingnya pelestarian permainan tradisional ini karena merupakan bagian dari budaya dan warisan yang kaya akan makna dan manfaat yang bisa diperoleh dari keberadaan permainan tersebut (Wahidah dkk., 2021:1240). Olahraga tradisional harus memenuhi dua unsur utama. Pertama, unsur "olahraga" mengacu pada aktivitas fisik atau olah tubuh yang melibatkan

gerakan- gerakan tertentu yang memberikan manfaat bagi kesehatan fisik dan mental. Kedua, unsur "tradisional" merujuk pada aspek kuno atau berkembang dari beberapa generasi yang berkaitan pada kebiasaan budaya suatu bangsa secara keseluruhan Ardiwinata dalam (Bile dkk, 2021:73).

Permainan tradisional adalah permainan rakyat primitif yang mempunyai unsur latihan jasmani tradisional sebagai aset budaya bangsa. Menurut Kurniati dalam (Ilahi dkk., 2023:45), artinya permainan tradisional adalah olahraga yang diwariskan dari generasi ke generasi dan berkembang di wilayah-wilayah khusus, dengan banyak nilai sosial dan pengalaman individu yang ditularkan dari satu generasi ke generasi berikutnya. Bangsa Indonesia memang sebuah Negara yang kaya akan keanekaragaman, jika kita amati keanekaragaman tersebut sebenarnya tidak hanya pada suku, bahasa dan budaya BR Ilahi dalam (Ilahi dkk., 2023:45).

Permainan ini dimainkan secara bebas tanpa paksaan dan juga mengandung elemen olahraga, seperti kondisi tubuh, pembelajaran mental, serta bersosialisasi, namun, pertumbuhan dan pengembangannya bergantung pada masyarakat di sekitarnya (Iffah & Rohman, 2018:201). Namun anak-anak tidak lagi memainkan permainan tradisional sebab semakin menjamurnya permainan modern. Permainan tradisional harus dilestarikan agar tidak luntur (Tasnim dkk., 2022:24). Sifat bermain yang menyenangkan dan banyak aktivitas yang dilakukan di luar ruangan menjadi daya tarik sendiri untuk anak dalam melakukan permainan tradisional (Aqobah dkk., 2023:49).

Dari beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional merupakan permainan yang dapat dilakukan dengan riang gembira dan bebas tanpa ada tekanan saat memainkannya serta merupakan warisan leluhur

yang sudah hampir menghilang karena adanya permainan-permainan modern yang bermunculan seiring berkembangnya zaman. Permainan tradisional ini pun berbeda-beda nama serta aturan main di tiap-tiap daerah.

2.1.2.2 Peran Permainan Tradisional

Permainan tradisional merupakan bagian dari kekayaan budaya masyarakat Indonesia, dan tiap wilayah di Indonesia memiliki variasi permainan tradisional yang unik. Setiap permainan pastinya memiliki nilai edukasi di dalamnya (Kurniawan, 2019:15). Nilai-nilai pendidikan berasal dari kecenderungan masyarakat Indonesia untuk menghargai solidaritas dan kerjasama, membentuk karakter yang bersahabat dan dikenal karena ketekunan dan usaha keras mereka dalam meraih aspirasi dan tujuan bangsa melalui permainan dan olahraga tradisional (Kurniawan, 2019:15). Menurut penelitian oleh para ahli bermain dapat memberikan dampak baik untuk perkembangan anak. Misi dari Permainan Edukatif sebetulnya adalah untuk memperluas pemahaman diri, meningkatkan kreativitas, meningkatkan kemampuan komunikasi, memperbaiki aspek fisik dan motorik, memupuk keterampilan sosial, mengelola aspek emosional atau kepribadian, meningkatkan kemampuan kognitif, memperoleh keterampilan dalam olahraga dan menari, serta mempertajam indra (Kurniawan, 2019:15).

Kurniawan (2019:16) menyatakan permainan edukatif memiliki beberapa fungsi, antara lain:

1. Mendidik anak tentang pengetahuan melalui pembelajaran yang menyenangkan.

2. Mempengaruhi pengembangan kemampuan berpikir, kreativitas, dan kemampuan berbahasa, untuk membantu membentuk sikap, mental dan moral yang positif.
3. Membuat suasana bermain yang menyenangkan, memberikan rasa aman dan menarik.
4. Mengembangkan kualitas pembelajaran anak-anak

Permainan tradisional memiliki peran penting dalam perkembangan motorik kasar anak yang bisa memberikan kesenangan sekaligus menjaga kesehatan serta kebugaran anak. Di samping sebagai tempat untuk bermain dan berinteraksi sosial, permainan tradisional juga mempunyai potensi dalam meningkatkan kebugaran jasmani para pemainnya (Dzambiyah dkk., 2023:19).

Setiap bentuk gerakan tubuh yang dilakukan secara teratur akan memberikan manfaat langsung terhadap peningkatan kebugaran jasmani, karena tubuh dilatih untuk bekerja lebih optimal dalam hal daya tahan, kekuatan otot, kelentukan, serta koordinasi gerak. Permainan tradisional, seperti gobak sodor, egrang, atau engklek, pada dasarnya merupakan bentuk aktivitas fisik yang menuntut anak untuk berlari, melompat, menyeimbangkan tubuh, dan bergerak cepat dalam interaksi kelompok. Aktivitas-aktivitas ini secara alami memenuhi kebutuhan latihan jasmani tanpa harus terasa sebagai beban, karena dikemas dalam bentuk permainan yang menyenangkan. Dengan demikian, permainan tradisional tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga menjadi media efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani sesuai prinsip dasar dalam teori aktivitas fisik (Samsudin, 2018). Permainan tradisional memiliki peran penting sebagai salah satu faktor pendorong dalam pertumbuhan dan

perkembangan anak. Maka dari itu, permainan tradisional dapat dilakukan sebagai metode dalam pembelajaran PJOK di sekolah, guna untuk membuat suasana belajar yang lebih menyenangkan.

2.1.2.3. Jenis – jenis Permainan Tradisional

Ada beberapa jenis permainan tradisional di Nusantara, diantaranya: permainan enggrang atau jejangkungan, oray-orayan, permainan congklak, permainan lompat tali, permainan balap karung, permainan bekel, permainan kelereng, permainan petak umpet, permainan ucing peungpeun, permainan perepet jengkol, permainan enggrang batok kelapa, cublak-cublak suweng, permainan sondah, permainan roda gelinding, permainan kucing tikus dan permainan gobak sodor/hadang (Utomo & Ismail, 2019:21-56). Untuk penyebutan permainan dikenal juga beberapa istilah lain, misalnya permainan gobak sodor ada yang menyebutnya selodoran/hadang, dakon ada yang menyebut congklak, engklek ada yang menyebut ingkling dan engkling, petak umpet ada yang menyebut delikan, enggrang ada yang menyebutnya dengan egrang atau enggrang, dan nekeran ada yang menyebut kelereng (Nurrochsyam dkk, 2019:52).

Dinas Pendidikan dan Kebudayaan, Kabupaten Magelang telah mendata sejumlah permainan tradisional tradisional. Data tersebut menyebutkan bahwa di Magelang terdapat beberapa Jenis permainan tradisional yang tersebar tersebar di 21 Kecamatan. Jenis dan ragam permainan di Magelang antara lain soyang, dayoh-dayohan, dhingklik oglak aglik, sobyang, lintang alihan, ancang-ancang alis, cublak-cublak suweng, benthik, gatheng, dhakon/congklak, jeg jegan/betengan, lepetan gamparan, dan gobak sodor (Nurrochsyam dkk, 2019:56).

Indonesia memiliki beragam jenis permainan tradisional yang kaya, terutama mengingat keberagaman daerah di negara ini yang tetap memelihara permainan-permainan tersebut sebagai bagian dari warisan nenek moyang dan budaya.

2.1.2.4 Permainan Tradisional Sebagai Metode Pembelajaran

Metode pembelajaran merupakan cara yang digunakan pendidik dalam menyajikan materi pembelajaran agar tujuan pembelajaran dapat tercapai secara optimal. Rusman (2017) menyatakan bahwa metode pembelajaran berfungsi sebagai alat untuk menciptakan interaksi edukatif antara guru dan peserta didik sehingga proses belajar berlangsung aktif dan bermakna. Dalam konteks Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), pemilihan metode pembelajaran harus disesuaikan dengan karakteristik peserta didik serta tujuan pembelajaran yang menekankan aktivitas fisik dan pengalaman gerak secara langsung.

Pembelajaran PJOK pada jenjang sekolah dasar menuntut metode yang mampu melibatkan siswa secara aktif melalui aktivitas gerak. Suharjana (2013) menjelaskan bahwa pembelajaran PJOK yang efektif harus memberikan kesempatan kepada siswa untuk bergerak, bereksplorasi, dan berpartisipasi langsung dalam aktivitas fisik, sehingga komponen kebugaran jasmani dapat berkembang secara optimal. Oleh karena itu, metode pembelajaran berbasis aktivitas dan permainan dipandang lebih sesuai dibandingkan metode instruksional yang bersifat satu arah.

Permainan tradisional merupakan salah satu bentuk metode pembelajaran yang berbasis aktivitas dan pengalaman langsung. Menurut Kementerian Pendidikan

dan Kebudayaan (2017), permainan tradisional adalah aktivitas bermain yang melibatkan gerak dasar, dilakukan secara berkelompok, serta mengandung nilai-nilai kerja sama, sportivitas, dan kebersamaan. Dalam pembelajaran PJOK, permainan tradisional dapat digunakan sebagai metode untuk menyampaikan materi kebugaran jasmani melalui aktivitas bermain yang terstruktur.

Penggunaan permainan tradisional sebagai metode pembelajaran PJOK memiliki keunggulan pedagogis karena menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan tidak menimbulkan tekanan psikologis pada siswa. Joyce, Weil, dan Calhoun (2016) menegaskan bahwa metode pembelajaran yang melibatkan siswa secara aktif dalam situasi belajar yang menyenangkan akan meningkatkan motivasi, partisipasi, dan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran. Hal ini sejalan dengan karakteristik siswa sekolah dasar yang cenderung menyukai aktivitas bermain dan kompetisi ringan.

Selain meningkatkan motivasi belajar, metode pembelajaran melalui permainan tradisional juga berperan dalam pengembangan kebugaran jasmani. Aktivitas gerak dalam permainan tradisional seperti berlari, menghindar, menghadang, dan menjaga area permainan melibatkan berbagai komponen kebugaran jasmani, antara lain daya tahan, kekuatan otot, kelincahan, dan koordinasi. Widiastuti (2015) menyatakan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara aktif dan berulang melalui permainan dapat memberikan stimulus yang efektif terhadap peningkatan kebugaran jasmani peserta didik.

Dengan demikian, permainan tradisional dalam penelitian ini diposisikan sebagai metode pembelajaran PJOK, yaitu cara atau pendekatan yang digunakan guru untuk menyampaikan materi kebugaran jasmani melalui aktivitas bermain.

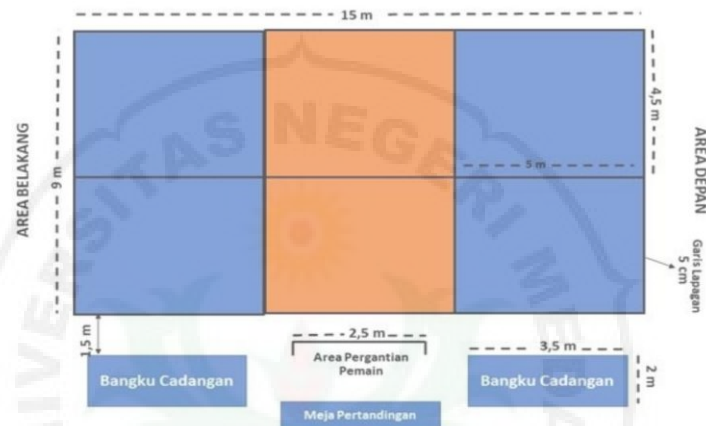
Melalui penerapan metode pembelajaran permainan tradisional, diharapkan siswa dapat terlibat aktif dalam proses pembelajaran, memiliki motivasi yang lebih tinggi, serta mengalami peningkatan kebugaran jasmani secara menyeluruh.

2.1.2.5 Permainan Tradisional Hadang

Hadang merupakan permainan olahraga tradisional tanpa menggunakan alat apapun seperti permainan tradisional yang lainnya Bernhardin dalam (Febrianto dkk., 2022:12). Olahraga tradisional hadang memiliki berbagai nama di setiap daerah, seperti "gobak sodor" di Jawa Timur, "Asin" atau "galah asin" di Betawi, dan "cak bur" di Sumatera Barat. Permainan tradisional sering digunakan sebagai alat pembelajaran untuk meningkatkan kemampuan motorik kasar dan halus pada peserta didik. Ini menunjukkan bahwa unsur fisik dalam permainan tradisional sangat penting untuk perkembangan anak (Susena dkk., 2021:450). Filosofi dari olahraga tradisional "hadang" ialah permainan yang mengajarkan untuk tetap bekerja keras demi mencapai tujuan, meskipun dihadapkan pada rintangan dan hambatan yang mungkin muncul di depan mereka. Hal ini juga dapat mencerminkan prinsip yang berlaku dalam kehidupan sehari-hari, di mana kita harus tetap bertahan dan melanjutkan perjuangan meskipun dihadapkan pada berbagai kesulitan dan tantangan (Harahap dkk., 2022:23). Hadang adalah salah satu olahraga tradisional yang tidak mengandalkan alat apapun seperti halnya permainan tradisional lainnya; instead, Hadang lebih mengandalkan kemampuan fisik dan strategi pemain (Irfan dkk., 2021:7). Permainan hadang adalah salah satu dari banyak permainan tradisional yang dapat mendukung pertumbuhan, perkembangan dan meningkatkan kebugaran jasmani pada anak-anak (Susena dkk., 2021:458).

Area bermain dapat dibuat di dalam ruangan tertutup, seperti stadion, fasilitas olahraga, atau ruang pertemuan, maupun di luar ruangan, seperti lapangan terbuka, halaman rumah/sekolah, atau bahkan di jalan raya jika memungkinkan (Kurniawan, 2019:67).

- Lapangan



Gambar 2. 1 Lapangan Permainan Hadang

Harahap dkk., (2022:24) menyatakan bahwa arena pertandingan yang digunakan memiliki bentuk persegi panjang berpetak-petak. Lapangan hadang berukuran:

- Panjang 15 meter dan lebar 9 meter. Dibagi menjadi 6 petak masing masing 4,5 x 5 meter.
- Area cadangan 3,5 m x 2 m, jarak lapangan dengan area cadangan sejauh 1,5 meter.
- Area Pergantian Pemain 2,5 m
- Lapangan pertandingan diberi tanda dengan garis selebar 5 cm.
- Garis pembagi lapangan dibagi 2 bagian memanjang disebut garis tengah.

- **Alat yang Digunakan**

(Kurniawan, 2019:67) menyatakan bahwa alat-alat yang dibutuhkan dalam pertandingan hadang, diantaranya:

- a. Bendera untuk hakim garis memiliki ukuran 30 x 30 cm dengan panjang tangkai 40 cm. Bendera ini berwarna hijau dan merah serta berbentuk segi empat.
- b. Whiteboard atau papan nilai digunakan untuk mencatat skor.
- c. Kapur, tepung terigu, cat, atau kertas bergaris dipakai tergantung pada permukaan lapangan. Kapur atau tepung terigu digunakan untuk lapangan rumput atau tanah, sementara cat atau kertas bergaris digunakan untuk lapangan semen atau jalan beraspal.
- d. Peluit diperlukan untuk kedua wasit yang memimpin pertandingan.
- e. Stopwatch digunakan untuk mengukur waktu dalam pertandingan.
- f. Kursi dan meja diperlukan untuk keperluan kesekretariatan.
- g. Pensil, pena, dan penghapus.
- h. Borang pertandingan, posisi pemain, dan hasil pertandingan diperlukan untuk dokumentasi dan administrasi pertandingan

- **Pemain**

Kompetisi melibatkan 2 regu, yang terdiri dari 5 pemain inti dan 3 pemain cadangan setiap regunya. Format pertandingan ini hanya tersedia untuk regu putra dan regu putri (Harahap dkk., 2022:25).

- **Waktu Permainan**

Permainan terdiri dari dua set, dengan setiap set berlangsung selama 15 menit. Waktu pada stopwatch dihentikan selama waktu istirahat. Setiap regu

diberi kesempatan untuk time out satu kali dalam pertandingan, dengan durasi satu menit. Permintaan untuk time out diajukan oleh pelatih atau manajer kepada petugas meja. Posisi pemain dicatat sebelum time out, dan setelah time out, posisi pemain dikembalikan seperti semula (Kurniawan, 2019:68).

- Cara Bermain

Adapun jalannya permainan tradisional hadang adalah sebagai berikut (Harahap dkk., 2022:26).

- a. Dilakukan undian sebelum memulai permainan untuk menentukan penjaga dan penyerang. Yang kalah akan menjadi tim penjaga dan yang menang sebagai penyerang.
- b. Regu penjaga berdiri di atas garis jaga, sementara regu penyerang siap dalam memasuki lapangan.
- c. Peluit dibunyikan sebagai pertanda permainan dimulai.
- d. Penyerang berusaha untuk melewati garis di depannya tanpa ditangkap atau disentuh oleh penjaga.
- e. Setiap pemain penyerang yang berhasil melewati seluruh garis dari depan ke belakang dan kembali ke depan dapat melanjutkan permainannya seperti biasa. Permainan berlanjut tanpa henti, kecuali jika dihentikan oleh wasit karena pemain tersentuh/tangkap, istirahat, kesalahan pemain, atau time out.
- f. Pemain penyerang tidak diizinkan melewati garis samping kiri atau kanan dengan kakinya. Jika salah satu kaki melewati garis tersebut, pemain dianggap mati, kecuali bagian tubuh lainnya yang keluar di atas garis tidak menyebabkan pemain jatuh.

- g. Penyerang yang telah melangkah ke garis depannya harus maju; menggeser kaki dari garis dianggap kesalahan. Jika penyerang berbalik dan masuk ke kotak belakang yang sudah dilaluinya, itu dianggap sebagai kesalahan atau posisi tidak sah.
- h. Jika wasit menyatakan penyerang melakukan kesalahan atau mati, pertandingan dihentikan, dan penyerang akan menjadi penjaga.
- i. Penjaga berusaha menangkap atau menyentuh penyerang dengan tangan terbuka, sementara kaki-kakinya berada di atas garis.
- j. Setelah penyerang lewat garis pertahanan, penjaga tidak boleh menyentuh penyerang.
- k. Penjaga tidak boleh menyentuh atau menangkap penyerang yang bergerak maju dengan telapak tangan menghadap ke belakang.
- l. Penjaga diperbolehkan menyentuh penyerang dengan cara menjatuhkan badannya dengan kedua kakinya di atas garis.
- m. Penjaga dianggap berhasil menangkap atau menyentuh penyerang yang telah melewati garis pertahanannya dalam satu usaha.
- n. Penjaga di garis tengah atau penyerang yang menyentuh garisnya hanya berlaku dari garis depan hingga garis belakang.
- o. Pergantian pemain terjadi saat permainan berhenti untuk istirahat atau time out. Setiap tim diizinkan untuk mengganti pemain maksimal dua kali selama pertandingan.
- p. Keputusan pergantian tim penyerang atau penjaga ditentukan oleh wasit dengan menggunakan peluit dalam beberapa situasi yang telah ditetapkan.

q. Istirahat diberikan setelah permainan berlangsung selama 15 menit, dengan posisi pemain dicatat. Babak kedua dimulai dengan posisi pemain yang sama seperti saat babak pertama dihentikan. Durasi istirahat adalah 5 menit, atau 2-3 menit untuk pertandingan dengan format 10 x 2 menit.

- Peraturan Permainan

1. Untuk penjaga, pelanggaran meliputi:

- a. Menyentuh atau menangkap penyerang dengan tangan di kepala atau melakukan pukulan;
- b. Mendorong penyerang dengan sengaja;
- c. Menyerang wasit atau menciptakan kekacauan.

2. Untuk penyerang, pelanggaran meliputi:

- a. Mengait kaki penjaga;
- b. Mengganggu penjaga yang sudah dilewatinya;
- c. Menyerang atau menciptakan kekacauan.

Apabila penjaga atau penyerang melakukan pelanggaran, pertandingan akan dihentikan dan mereka akan diberikan peringatan atau teguran. Jika pelanggaran terus berlanjut, pelanggar akan dikenai sanksi dan skor akan dikurangi satu poin (Kurniawan, 2019:70).

- Nilai dalam Permainan

Pemain yang berhasil melewati garis dari depan ke belakang diberi nilai 1 (satu), begitu juga dengan pemain yang berhasil melewati garis dari belakang ke depan (Harahap, dkk., 2022:29).

- Penentuan Akhir Pemenang

Penentuan pemenang didasarkan pada perolehan skor yang terkumpul dalam dua putaran pertandingan dua putaran dengan durasi masing-masing 15 menit. Jika kedua tim memiliki skor yang sama, penentuan pemenang akan didasarkan pada tim yang memiliki skor tertinggi di garis depan (Kurniawan, 2019:71)

- Tujuan

Permainan tradisional Hadang memiliki tujuan utama sebagai sarana melatih kebugaran jasmani, keterampilan motorik, kerja sama tim, serta melestarikan kearifan lokal. Hadang menuntut pemain untuk berlari cepat, menghalangi lawan, serta bekerja sama dengan tim, sehingga memberikan manfaat bagi daya tahan tubuh, kecepatan, kelincahan, dan koordinasi gerak. Selain itu, permainan ini juga bertujuan mengembangkan sportivitas, keterampilan sosial, serta memperkenalkan budaya permainan tradisional kepada generasi muda agar tidak punah. (Amalia, dkk 2024:123).

2.1.2.6 Permainan Tradisional Pecah Piring.

Permainan pecah piring merupakan permainan tradisional yang berasal suku batak Pakpak yang berasal dari kabupaten Pakpak Barat dan Kabupaten Dairi di Provinsi Sumatera Utara. Permainan tradisional ini mampu menambah kelincahan gerak tubuh, daya tahan tubuh, kerjasama team, kontrol emosi, kesehatan tubuh dan memacu daya fikir.

Pada jurnal Abdul Hakim Siregar (2021:9) kearifan lokal pada hakekatnya adalah nilai-nilai baik budaya setenpat dan telah diakui kebaikannay oleh sebagian besar masyarakat. Dengan kata lain, kearifan lokal merupakan investasi penting agar peserta didik memiliki kecakapan, kemampuan dan kualitas untuk menghadapi dunia global tanpa meninggalkan jati diri bangsa.

Permainan pecah piring salah satu jenis permainan sehari-hari orang batak, permainan ini merupakan permainan yang sangat populer dikalangan orang batak, baik anak-anak, remaja, bahkan sampai orang dewasa. Permainan pecah piring ini biasanya di mainkan oleh kalangan anak-anak sebagai aktivitas mereka setelah pulang dari sekolah yang dimainkan pada waktu sore hari. Dikalangan orang batak permainan pecah piring dijadikan sebagai perlombaan rakyat bagi anak-anak pada festival nasional seperti pada perayaan hari jadi Negara Kesatuan Republik Indonesia, ini ditujukan untuk membangun semangat anak-anak dalam menjunjung tinggi persaudaraan diantara perkampungan, uniknya tidak ada batasan umur untuk ikut serta dalam permainan ini siapa yang mau dan berani boleh bermain.

Jika dianalisa dalam permainan pecah piring terdapat unsur-unsur kebugaran jasmani seperti kecepatan, kelincahan, daya tahan, akurasi, kelincahan. keseimbangan, koordinasi, kecepatan reaksi, juga keentukan, sementara alat yang digunakan dalam permainan pecah piring sangat sederhana yaitu dengan menggunakan bola yang dibuat dari kertas dengan batu kecil dibagian dalamnya, selain itu diperlukan batu-batu permukaannya datar agar bisa disusun rapi.

Permainan yang diikuti beberapa orang minimal 3 orang bahkan bisa lebih, pecah piring sendiri sejenis permainan seperti bola sebesar kempalan tangan yang di dalamnya boleh di isi dengan lipatan kertas atau kain yang penting bisa berbentuk bola kecil serta ada tumpukan genting pecah minimal 7 tingkat. Alat alat yang diperlukan untuk melakukan permainan pecah piring antara lain:

- a. Pecahan genteng atau gerabah, pecahan asbes, potongan kayu, atau pacahan batu bata, atau kaleng susu, dan sebagainya.



Gambar 2. 2 Pecahan Keramik/Genteng.

- b. Bola plastik, bola tenis atau buat sendiri bolanya dari kumpulan kertas yang yang dibungkus kantong kresek dan diikat dengan karet.



Gambar 2. 3 Bola Kertas dan Bola Tenis.

Dalam permainan pecah piring ini, biasanya dilakukan di tempat yang luas, misalnya halaman rumah, halaman sekolah atau lapangan Permainan dimulai dengan melakukan Hom Pim Pa, yang kalah akan menyusun pecahan genteng, gerabah, atau pecahan asbes, atau potongan kayu, atau pecahan batu bata, atau kaleng susu dan yang menang sebagai pelempar bola dengan jarak 3 meter. Pelempar harus melempar pecahan genteng itu hingga rubuh, dan jika sudah rubuh, maka pihak penjaga (kalah) harus mengejar pihak yang pelempar (menang), kelompok pelempar harus menghindari lemparan tersebut, juga mereka (pemenang) harus menata kembali pecahan genteng yang telah mereka robohkan.

Permainan selesai jika pelempar berhasil menyusun kembali pecahan genting, gerabah, atau pecahan asbes, atau potongan kayu, atau pecahan batu bata, atau kaleng susu tersebut utuh kembali, dan berhasil menghindari lemparan bola dari penjaga, hingga skor 1-0 untuk pelempar.

Permainan tradisional Pecah Piring bertujuan melatih konsentrasi, ketangkasan, koordinasi motorik, serta kerja sama kelompok. ini menjadikan permainan Pecah Piring bermanfaat bagi pengembangan aspek fisik (kelincahan dan koordinasi tubuh), aspek kognitif (strategi dan konsentrasi), serta aspek sosial (kerja sama dan sportivitas). Selain itu, permainan ini juga memiliki nilai budaya sebagai media hiburan rakyat yang diwariskan turun-temurun. (Wardani A.,2022).

2.1.2.7 Analisis Komponen Kebugaran Jasmani pada Permainan Hadang dan Pecah Piring

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara efisien tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan serta masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas selanjutnya. Menurut Widiastuti (2015), kebugaran jasmani terdiri atas beberapa komponen utama, yaitu daya tahan jantung-paru, kekuatan otot, daya ledak, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, dan kelentukan. Komponen-komponen tersebut saling berkaitan dan berperan penting dalam menunjang kemampuan gerak seseorang dalam aktivitas olahraga maupun permainan.

Sementara itu, Nurhasan dan Hasanudin (2011) menjelaskan bahwa aktivitas permainan yang melibatkan gerak berpindah tempat, perubahan arah, serta interaksi dengan lawan secara langsung akan lebih dominan melatih komponen kecepatan, kelincahan, koordinasi, dan daya tahan. Oleh karena itu, permainan

tradisional yang bersifat aktif dapat menjadi sarana efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik.

a. Analisis Komponen Kebugaran Jasmani pada Permainan Tradisional Hadang

Berdasarkan karakteristik gerakanya, permainan Hadang melibatkan beberapa komponen kebugaran jasmani. Komponen kelincahan sangat dominan karena pemain harus mampu mengubah arah gerak secara cepat untuk menghindari lawan maupun menghadang pergerakan lawan. Hal ini sejalan dengan pendapat Suharjana (2013) yang menyatakan bahwa kelincahan berkaitan dengan kemampuan mengubah arah dan posisi tubuh secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan.

Selain itu, komponen kecepatan juga berperan penting dalam permainan Hadang, terutama saat pemain berusaha melewati garis penjagaan lawan. Gerakan sprint jarak pendek yang dilakukan berulang kali juga melibatkan daya tahan anaerob, karena aktivitas dilakukan secara intens dalam waktu relatif singkat. Interaksi antara gerak mata dan tubuh saat mengamati pergerakan lawan menunjukkan keterlibatan koordinasi, yang menurut Widiastuti (2015) merupakan kemampuan mengintegrasikan berbagai gerak tubuh secara efektif dan efisien.

b. Analisis Komponen Kebugaran Jasmani pada Permainan Tradisional Pecah Piring

Permainan Pecah Piring secara dominan melatih komponen daya tahan jantung-paru, karena pemain dituntut untuk bergerak secara terus-menerus selama permainan berlangsung. Aktivitas lari dan penjagaan area yang

dilakukan berulang kali menyebabkan sistem kardiovaskular bekerja lebih optimal. Menurut Widiastuti (2015), aktivitas fisik yang dilakukan secara kontinu dengan intensitas sedang hingga tinggi dapat meningkatkan daya tahan jantung-paru.

Selain itu, permainan ini juga melibatkan komponen kekuatan otot, khususnya otot tungkai, yang digunakan untuk menopang gerak lari, berhenti mendadak, dan perubahan posisi tubuh. Komponen keseimbangan dan koordinasi juga berperan saat pemain harus menghindari sentuhan lawan sambil tetap menjaga area permainan. Hal ini sesuai dengan pendapat Nurhasan dan Hasanudin (2011) bahwa permainan dengan unsur menyerang dan bertahan secara bersamaan dapat meningkatkan koordinasi gerak dan kontrol tubuh.

2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan

1. Dalam penelitian (Rizky A. Putra, 2020) yang berjudul "Pengaruh Permainan Tradisional terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 1 Puncokusumo", Rizky melakukan penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen dengan desain pretest-posttest one group design. Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 25 siswa kelas V yang mengikuti latihan permainan tradisional seperti gobak sodor dan lompat tali selama 4 minggu. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), yang meliputi pengukuran kecepatan, kekuatan otot, dan daya tahan. Hasil dari uji-t menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada nilai kebugaran jasmani siswa setelah perlakuan diberikan.

2. Penelitian lain yang relevan adalah skripsi yang berjudul "Pengaruh Latihan Permainan Tradisional Bentengan Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Anak Sekolah Dasar Kelas 5 SD N 20 Air Saleh" yang dilakukan oleh (Yulianto, 2020). Penelitian ini bertujuan agar dapat mengetahui pengaruh latihan permainan tradisional bentengan terhadap peningkatan kesegaran jasmani anak kelas 5 di SD N 20 Air Saleh. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain one group pretest and posttest design, menggunakan rancangan pretest-posttest one group design. Instrumen penelitian yang dipergunakan adalah tes TKJI. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa melalui latihan permainan tradisional bentengan dapat meningkatkan kesegaran jasmani individu. Implikasi temuan ini adalah bahwa latihan permainan tradisional bentengan bisa dianggap sebagai salah satu metode yang efektif dalam meningkatkan kesegaran jasmani seseorang.
3. Penelitian relevan selanjutnya dilakukan oleh (Pamungkas 2023) dengan judul "Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Siswa Kelas V SD Strada Cakung". Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan menggunakan teknik total sampling pada 25 siswa kelas V SD Strada Cakung. Setelah melakukan penelitian ditemukan bahwa kesegaran jasmani siswa kelas V SD Strada Cakung mengalami peningkatan setelah diberikan latihan permainan tradisional.
4. Penelitian berikutnya yang relevan dilakukan oleh (Fanani, 2021:3) berjudul "Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pada Siswa SD 3 Kapasan". Penelitian ini menggunakan metode

eksperimen dengan jenis penelitian kuantitatif. Penelitian ini memiliki karakteristik khusus, yaitu memberikan perlakuan atau treatment kepada objek penelitian, dengan desain penelitian two group pretest-posttest control design. Pengumpulan data dilaksanakan melalui tes. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang cukup besar antara hasil pretest dan posttest terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa SD 3 Kapasan. Oleh karena itu, dapat ditarik kesimpulan bahwa permainan tradisional memberikan dampak positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa SD 3 Kapasan.

5. Dalam skripsinya (Rahmat Hidayat, 2022) yang berjudul “Pengaruh Latihan Permainan Hadang terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SDN 2 Jetis”, Rahmat menggunakan pendekatan eksperimen kuantitatif dengan desain one group pretest-posttest. Sampel penelitian terdiri dari 20 siswa laki-laki usia 10–12 tahun. Mereka diberikan perlakuan berupa latihan permainan hadang sebanyak 18 kali pertemuan selama 6 minggu. Instrumen pengukuran yang digunakan adalah Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI), sesuai dengan kebijakan terbaru dari Kementerian Pendidikan. Hasil uji statistik menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada daya tahan jantung-paru, kekuatan otot, dan kecepatan gerak siswa.

Berdasarkan penelitian yang relevan diatas, semua instrumen tes yang dipakai ialah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Sedangkan yang menjadi pembeda dalam penelitian ini adalah bentuk tes yang digunakan yaitu Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) tes kebugaran jasmani terbaru yang

dikeluarkan oleh Kemdikbud pada tahun 2024, populasi, sampel dan tempat penelitian.

2.3 Kerangka Berfikir

Kebugaran jasmani merupakan aspek penting dalam proses tumbuh kembang anak, terutama pada usia sekolah dasar. Kebugaran jasmani berperan dalam menunjang aktivitas fisik sehari-hari dan menjadi dasar bagi pengembangan keterampilan gerak serta kesiapan fisik dalam mengikuti proses pembelajaran. Kebugaran jasmani meliputi kemampuan jantung dan paru-paru dalam menyuplai oksigen ke seluruh tubuh (daya tahan kardiorespirasi), kekuatan dan daya tahan otot, kelincahan, fleksibilitas, serta koordinasi gerak.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di SD Negeri 098024 Pulo Pitu Marihat, ditemukan bahwa sebagian besar siswa laki-laki, khususnya kelas V, menunjukkan kondisi kebugaran jasmani yang rendah. Hal ini ditandai dengan mudahnya siswa merasa lelah saat mengikuti aktivitas seperti lari, senam, dan latihan kekuatan otot. Selain itu, antusiasme siswa dalam mengikuti pelajaran PJOK juga relatif rendah. Mereka cenderung pasif dan cepat kehilangan minat ketika pembelajaran hanya berfokus pada latihan fisik yang monoton dan bersifat instruksional satu arah. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya inovasi dalam metode pembelajaran PJOK agar siswa lebih terlibat aktif dan termotivasi. Salah satu pendekatan yang diyakini mampu meningkatkan partisipasi siswa sekaligus memberikan stimulus kebugaran fisik adalah permainan tradisional.

Permainan tradisional merupakan bentuk kegiatan fisik yang telah diwariskan secara turun-temurun dan mengandung unsur gerakan dasar seperti lari, melompat, menahan, dan menghindar. Permainan seperti hadang dan pecah

piring secara alami menuntut keterlibatan fisik yang cukup intens. Aktivitas fisik yang terkandung dalam permainan tersebut diyakini mampu meningkatkan komponen kebugaran jasmani, khususnya daya tahan, kekuatan otot, dan kelincahan.

Selain itu, permainan tradisional memiliki keunggulan dari sisi pedagogis. Kegiatan ini dilakukan dalam suasana menyenangkan dan tidak membebani siswa secara psikologis. Karena bersifat permainan, siswa terdorong untuk aktif secara sukarela tanpa merasa sedang melakukan latihan fisik yang berat. Kondisi ini sangat sesuai dengan karakteristik anak usia sekolah dasar yang cenderung menyukai aktivitas yang mengandung unsur bermain dan kompetisi ringan.

Dari aspek sosial, permainan tradisional juga melatih interaksi, kerja sama tim, sportivitas, dan disiplin. Nilai-nilai ini memperkaya proses pembelajaran PJOK dan meningkatkan keterlibatan emosional siswa dalam kegiatan fisik. Hal tersebut mendorong peningkatan motivasi intrinsik untuk bergerak aktif, yang pada akhirnya berdampak pada peningkatan kebugaran jasmani.

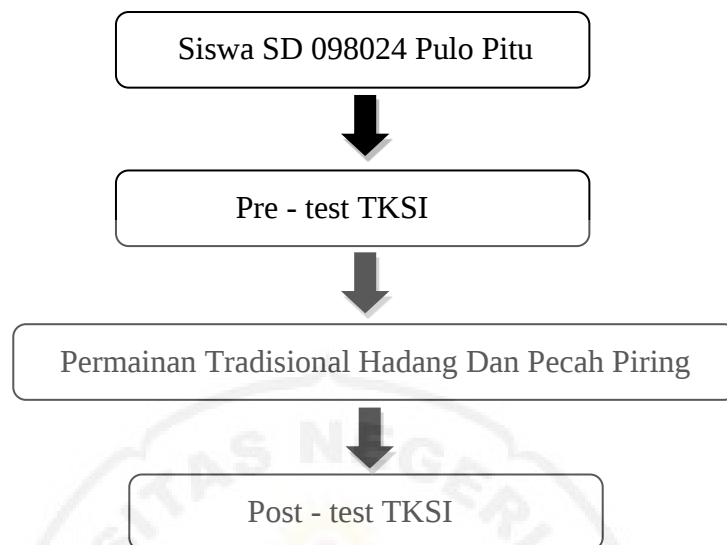
Permainan tradisional dipandang sebagai alternatif pembelajaran PJOK yang sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar. Permainan tradisional mengandung aktivitas gerak dasar seperti berlari, menghindar, menghadang, dan menjaga area permainan, yang secara langsung melibatkan berbagai komponen kebugaran jasmani. Selain itu, permainan tradisional dilaksanakan dalam suasana menyenangkan sehingga mendorong siswa untuk bergerak aktif secara sukarela tanpa tekanan psikologis.

Permainan Hadang dan Pecah Piring memiliki karakteristik gerak yang berbeda. Permainan Hadang lebih menekankan pada gerak cepat, perubahan arah,

dan respons terhadap pergerakan lawan, sehingga secara teoretis lebih dominan melatih komponen kelincahan, kecepatan, dan koordinasi. Sementara itu, permainan Pecah Piring menuntut aktivitas gerak yang dilakukan secara terus-menerus dengan intensitas sedang hingga tinggi, serta melibatkan unsur menjaga dan menyerang, sehingga lebih dominan melatih daya tahan kardiorespirasi dan kekuatan otot.

Perbedaan karakteristik aktivitas fisik dalam kedua permainan tersebut menunjukkan adanya potensi perbedaan pengaruh terhadap komponen kebugaran jasmani siswa. Oleh karena itu, pembelajaran PJOK melalui permainan tradisional Hadang dan Pecah Piring dipandang relevan untuk diteliti guna mengetahui pengaruhnya terhadap kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pendekatan pembelajaran menggunakan permainan tradisional berpotensi memberikan dampak positif terhadap kebugaran jasmani siswa. Permainan tradisional mengandung unsur aktivitas fisik yang lengkap, dilakukan dalam suasana menyenangkan, serta relevan dengan usia dan kebutuhan gerak siswa sekolah dasar. Oleh karena itu, permainan tradisional dijadikan metode pembelajaran alternatif untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa secara menyeluruh.



Gambar 2. 4 Kerangka Berpikir

2.4 Hipotesis Penelitian

Dari uraian landasan teori dan kerangka berpikir maka dalam penelitian ini di rumuskan hipotesis yang menjadi dasar dalam pengujian statistik, yaitu:

Terdapat pengaruh yang signifikan permainan tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa di SDN 098024 Pulo Pitu Marihat kabupaten Simalungun.