BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Pengertian Permainan Tradisional

Permainan tradisional merupakan suatu aktivitas permainan yang tumbuh dan berkembang di daerah tertentu, permainan tradisional sangat kental sekali dengan nilai-nilai budaya dan tata nilai kehidupan masyarakat kemudian diajarakan secara turun temurun dari satu generasi ke generasi berikutnya, dari permainan tradisional ini anak-anak dapat mengembangkan potensi yang dimilikinya, memperoleh pengalaman yang berguna, mampu mempererat hubungan dengan sesama teman, dan mampu melestarikan budaya bangsa.

Permainan tradisional adalah bentuk kegiatan permainan atau olahraga yang berkembang dari suatu kebiasaan masyarakat tertentu. Pada perkembangan selanjutnya permainan tradisional sering dijadikan sebagai jenis permainan yang memiliki ciri kedaerahan asli serta disesuaikan dengan tradisi budaya setempat. Kegiatannya dilakukan baik secara rutin maupun sekali-kali, dengan maksud untuk mencari hiburan dan mengisi waktu luang setelah terlepas dari aktivitas rutin sehari-hari. [1]

Permainan tradisional merupakan satu diantara unsur kebudayaan bangsa yang banyak tersebar diberbagai penjuru Nusantara, akan tetapi pada jaman sekarang permainan tradisional mulai tidak dikenali dan hampir mengalami kepunahan, permainan

---

[1] Agus Mahendra, *Permainan Anak dan Aktivitas Ritmik*, (Jakarta: Universitas Terbuka, 2008), 4.24.

tradisional sebagai salah satu bentuk dari kegiatan bermain yang diyakini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan fisik dan mental anak.

Permainan tradisional Indonesia dapat dikatakan sebagai produk budaya lokal yang tersebar di penjuru Nusantara terutama dimasyarakat lokal. Berdasarkan penelitian yang dihimpun oleh Dinas Kebudayaan dalam buku Hamzuri dan Tirma Rita Siregar, setidaknya ada 750 macam permainan dari banyaknya yang belum teridentifikasi dari seluruh Indonesia, Hal ini mengidentifikasikan bahwa Indonesia sangat kaya akan permainan tradisional. Namun sayang dari sekian banyak macam permainan tradisional tersebut sekarang ini sebagian keberadaannya sudah sangat sulit ditelusuri dan dilacak bahkan dapat dikatakan terancam punah. Hal ini dikarenakan adanya pergeseran zaman dan anak-anak pada masa kini sudah jarang sekali memainkannya bahkan banyak yang tidak mengetahuinya.[2]

Permainan tradisional tak kalah menarik dengan permainan modern untuk dimainkan mulai dari keseruan, keunikan, kesenangan, dan kegembiraan sang anak saat memainkannya. Permainan tradisional juga sangat bermanfaat sekali untuk perkembangan kecerdasan intelektual anak selain membantu mengembangkan kecerdasan intelektual, permainan tradisional juga bisa menjadi media belajar dalam mengembangkan kecerdasan emosi dan kreativitas, meningkatkan kemampuan bersosialisasi, serta melatih kemampuan motorik sang anak.

---

[2] Dani Wardani, *Bermain Sambil Belajar,* (Jakarta: EDUKASIA, 2009), 42.

Secara garis besar, permainan tradisional sangat bermanfaat bagi tumbuh kembang anak sebagai pribadi maupun sebagai makhluk sosial, permainan tradisional bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan berbahasa, berfikir, dan bergaul dengan lingkungan, permainan tradisional juga sangat bermanfaat untuk perkembangan fisik, kognitif sosial, emosional, dan moral.[3]

Indonesia merupakan Negara kepulauan yang memiliki keaneka ragaman budaya dan tradisi. Begitu pula dengan keaneka ragaman permainan-permainan tradisional yang telah ada sejak jaman nenek moyang. Perubahan jaman membuat kita berubah dari waktu ke waktu, dalam menghadapi perubahan tersebut kita harus bisa mendasari hidup yaitu dengan hal-hal yang bersifat positf. Dengan cara melestarikan kebudayaan-kebudayaan tradisional akan lebih memupuk warga yang berkepribadian menghadapi jaman, dan waktu itu sangat baik apabila dilakukan sejak kecil yaitu dengan cara melestarikan permainan tradisional.[4]

Bermain merupakan cara alamiah anak untuk dapat menemukan pengalaman, lingkungan, orang lain, dan dirinya sendiri. Dengan bermain anak bisa melakukan apa saja sesuai dengan yang mereka inginkan serta bisa merasakan rasa senang dan memiliki nilai positif bagi anak.

---

[3] Montolalu, dkk, *Bermain dan Permainan Anak*, (Jakarta: Universitas Terbuka, 2005), 15.

[4] http://Pengertian Permainan Tradisional. Co. Id.

Berikut ini ada 3 jenis permainan, yaitu:

1) *Official games*

   Official games adalah permainan yang mempunyai organisasi resmi yang diakui oleh tingkat nasional maupun internasional, dimana peraturan atau aturan-aturan yang telah ditentukan untuk suatu pertandingan tidak dapat diubah, dan dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar belum akan diberikan sebelum anak matang sampai pada penguasaan keterampilan spesifik dan spesialisasi.

2) *Lead Games*

   Adalah salah satu permainan yang akan dipergunakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar, permainan ini akan diberikan apabila mereka sudah menguasai berbagai keterampilan gerak dasar, karena permainan ini merupakan permainan yang dimodifikasi mengarah pada olahraga resmi yang akan dipelajari.

3) *Low organization games*

   Adalah permainan yang mempunyai peraturan yang tidak mengikat dan sering disebut permainan anak. Peraturan permainan ini terdiri dari alat, lapangan, anggota pengikut permainan, dan permainan ini tidak ditentukan oleh peraturan resmi. Jadi, permainna ini dapat diciptakan oleh siapa saja yang akan memainkannya baik anak didik maupun guru.[5]

---

[5] Ade Mardiana, Purwadi Wira Indra Satya, *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, (Jakarta: Universitas Terbuka, 2008), 5.2.

Perkembangan bermain sebagai cara pembelajaran hendaknya disesuaikan dengan perkembangan umur dan kemampuan anak didik, yaitu dengan cara dikembangkan dari bermain sambil belajar. Dengann demikian, anak didik tidak akan canggung lagi menghadapi cara pembelajaran ditingkat berikutnya.

Oleh karena itu dalam memberikan kegiatan belajar pada anak didik harus diperhatikan kematangan atau tahapan perkembangan anak didik, alat bermain atau alat bantu, metode yang digunakan, waktu dan tempat, serta teman bermain. Bermain dengan teman sebaya membuat anak-anak belajar membangun suatu hubungan sosial dengan anak-anak lain yang belum dikenalinya dan mengatasi berbagai persoalan yang ditimbulkan oleh hubungan tersebut. Berikut ini ada beberapa pengertian bermain antara lain:

1. Bermain
   Adalah sesuatu yang menyenangkan dan memiliki nilai positif bagi anak.
2. Bermain
   Adalah tidak memiliki tujuan ekstrinsik namun motivasinya lebih bersifat intrinsik.
3. Bermain
   Adalah bersifat spontan dan sukarela, tidak ada unsur keterpaksaan dan bebas dipilih oleh anak.
4. Bermain
   Adalah melibatkan peran aktif keikutsertaan anak.
5. Bermain
   Adalah memiliki hubungan sistematik yang khusus dengan sesuatu yang bukan bermain seperti kreativitas, pemecahan masalah, belajar bahasa, dan perkembagan sosial.[6]

---

[6] Euis Kurniati, *Permainan Tradisional dan Perannya Dalam Mengembangkan Keterampilan Sosial Anak,* (Jakarta: PRENADAMEDIA GROUF, 2016), 4-5.

Bermain merupakan suatu kegiatan yang melibatkan anak baik secara individual (sendiri) maupun secara berkelompok. Bermain memiliki hal positif diantaranya ialah mengajarkan anak untuk bersosialisasi, saling peduli satu sama lain dan menjaga budaya yang ada di Indonesia. Dampak dari seringnya bermain ialah anak menjadi lupa waktu, anak malas mandi (membersihkan diri), malas makan dan malas belajar.

Oleh karena itu peran orangtua sangatlah penting untuk mengontrol aktivitas anak dalam segi apapun, baik dari segi belajar maupun dari segi bermain.

2. Pengertian Permainan Benteng

Permainan benteng adalah permainan yang menuntut ketangkasan dan kelihaian berstrategi. Permainan benteng dimainkan oleh dua tim, 1 tim terdiri dari 4-6 orang dan setiap tim memilih tempat sebagai markasnya, dan didalam permainan benteng biasanya sebuah tiang atau pilar dijadikan benteng, cara bermainnya adalah dengan menyerang dan mengambil alih benteng lawan dengan menyentuh tiang atau pilar lawan dan meneriakkan kata “benteng”.[7]

Di Jawa Barat Permainan benteng ini disebut dengan permainan rerebonan, sedangkan di daerah Jombang permainan benteng disebut benteng bentengan. Tujuan utama dari permainan ini adalah saling menyerang benteng dan masing-masing tim menentukan bentengnya, benteng tersebut dapat berupa pohon, tiang, atau tembok.

---

[7] Murtafi’atun, *Kumpulan Permainan Tradisional Nusantara*, (Yogyakarta: CV Solusi Distribusi, 2018), 295-296.

Permainan dimulai dengan cara salah satu anggota keluar dari benteng maka anggota tim lawan akan berusaha menyentuh orang tersebut. Akan tetapi anggota tim pertama dapat langsung menyerang dengan berusaha menyentuh pemain yang keluar dari benteng begitu pula dengan tim lawan, untuk menghindari sentuhan lawan mereka dapat kembali ke benteng masing-masing. Siapa yang tersentuh akan ditahan di benteng lawan, dan teman satu tim dapat berusaha menyelamatkan teman-teman yang ditahan dengan mendatangi benteng lawan dan menyentuh teman-temannya, akan tetapi tentu saja tidak boleh tersentuh oleh lawannya harus ada anggota tim yang menjaga bentengnya. Bila benteng lawan tidak ada yang menjaga, maka pemain dapat menyentuh benteng tersebut yang berarti tim tersebut menjadi pemenangnya.[8]

Dalam berbagai macam jenis permainan tradisional, Indonesia yang merupakan Negara dengan julukan Negara Seribu Pulau tentunya memiliki banyak jenis permainan tradisional. Untuk di Provinsi Bali saja permainan tradisional yang ada cukup banyak, salah satu daerah di Provinsi Bali yaitu Buleleng atau kabupaten Buleleng terdapat beberapa permainan tradisional, salah satunya yaitu permainan benteng-bentengan.

Permainan benteng-bentengan adalah permainan tradisional, dimana permainan ini dimainkan oleh beberapa orang untuk merebut dan mempertahankan benteng agar bisa memenangkan permainan.

[8] https://id.wikipedia.org/wiki/Benteng_permainan.

Sesuai dengan namanya, maka sebuah benteng dalam permainan ini merupakan tujuan atau inti dari permainan ini.[9]

3. Fungsi Permainan Benteng-Bentengan

Sesuai dengan nama permainannya yaitu benteng-bentengan, maka dari itu harus ada yang namanya sebuah benteng. Dalam menentukan sebuah benteng kita bisa menggunakan lingkungan tempat bermain. Benteng-bentengan hanya memerlukan dua benteng saja, permainan tidak akan bisa dimainkan jika membuat benteng lebih dari dua. Benteng bisa ditentukan dengan sebuah tiang, tampul, pohon atau yang lainnya, asalkan berupa batangan yang berdiri kokoh. Tujuannya agar benteng tersebut bisa dipegang oleh semua anggota dari berbagai arah, dan posisi dari setiap benteng harus saling berhadapan dengan jarak minimal 10 meter.

Dalam permainan bentengan ini, pohon atau tiang tidak saja berfungsi sebagai markas. Ia juga berguna untuk memperbarui kekuatan pemain agar dapat menangkap lawan yang berada di luar bentengnya lebih lama. Jika pemain dapat menangkap lawan tersebut sebelum menyentuh pohon atau tiang bentengnya, maka lawan yang tertangkap itu dianggap mati.[10]

Banyak sekali manfaat yang didapat dari permainan benteng-bentengan ini, permainan benteng-bentengan bermanfaat untuk melatih gerak badan pemain, bagaimana kita bergerak lincah agar kita tidak tersentuh oleh lawan, untuk melatih stamina, menumbuhkan kerjasama

---

[9] Ismail, *Menjadi cerdas dan Ceria dengan Permainan Tradisional*, (Yogyakarta: Pilar Media, 2006), 8.

[10] Mulyono, Sukirman Damar, *Permainan tradisional Jawa*, (Yogyakarta: Kepel Press, 2008), 10.

diantara teman, memupuk jiwa sportivitas yang tinggi untuk mengakui kekalahan, dan meningkatkan kesegaran jasmani.[11]

4. Pengertian Kebugaran Jasmani

Bugar adalah sehat dan segar. Bugar merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan fisik dan mental yang berlebihan. Jika tubuh kita ingin sehat, kita harus rajin melakukan latihan kebugaran jasmani karena dengan melakukannya tubuh kita akan mendapatkan kesehatan tubuh, tidak mudah sakit, dan sering mengalami kelelahan.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari dengan ringan tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain. Tujuan utama dari latihan kebugaran jasmani adalah untuk mempertahankan dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani.[12]

Kebugaran jasmani adalah kesiapan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian terhadap beban yang dikerjakan atau dilakukan tanpa menyebabkan kelelahan. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan memiliki komponen dasar meliputi daya tahan paru-jantung, kekuatan, daya tahan otot, kelentukkan dan komposisi tubuh. Komponen dasar tersebut dapat memberikan hasil

---

[11] http://gedesuryaartha.blogspot.co.id/2014/01/ Permainan Tradisional Benteng-Bentengan.

[12] Sri Wahyuni, dkk, *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*, (Jakarta: Pusat Perbukuan, 2010), 79.

yang maksimal dalam kebugaran jasmani jika dilakukan latihan secara rutin.[13]

Kebugaran jasmani sangat penting sekali dalam kehidupan sehari-hari agar terhindar dari berbagai macam penyakit yang selalu membayangi kehidupan. Usaha untuk meningkatkan kebugaran jasmani yaitu harus melakukan latihan secara benar dan teratur sesuai dengan kondisi tubuh, dengan berolahraga seseorang bisa mempertahankan kebugaran jasmani agar tubuh tetap selalu sehat dan fit.

Kesehatan merupakan salah satu faktor utama yang dapat mempengaruhi kebugaran dan penampilan tubuh, serta harta yang paling berharga yang tidak pernah bisa ditukar dengan apapun. Oleh karena itu setiap orang tentu mendambakan hidup sehat bahagia, ingin selalu tampak sehat, bugar, penampilan yang bagus, awet muda, dan tidak lekas keriput karena menua, hal tersebut dapat dirasakan apabila kita pernah sakit. Olahraga dan kesehatan merupakan kebutuhan bagi setiap orang, karena semua orang pasti ingin sehat, tidak seorangpun yang ingin sakit atau terganggu kesehatannya.[14]

Para ahli antropologi mengatakan bahwa kesehatan dipandang sebagai disiplin biobudaya yang perhatiannya terdapat pada aspek-aspek biologis dan sosial budaya dari tingkah laku manusia, terutama tentang cara-cara interaksi antara keduanya yang mempengaruhi kesehatan dan penyakit. Mencegah sakit itu lebih utama daripada mengobati, maksudnya ialah perlu adanya pencegahan agar tidak mudah sakit yaitu dengan cara terus menerus mengkampanyekan

---

[13] Sri Wahyuni, dkk, *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VII*, (Jakarta: Pusat Perbukuan, 2010), 59.

[14] http://cari-carimakalah.blogspot.co.id/2017/01Makalah Tentang Kesehatan.

pentingnya gaya hidup sehat menjadi perilaku hidup sehat bagi individu, keluarga, masyarakat, sehingga menjadi bagian dari budaya hidup bangsa Indonesia.[15]

Badan sehat dan bugar tentu menjadi idaman setiap orang namun tidak setiap orang tahu bugar tidaknya tubuh mereka masing-masing, sebelum mereka tes dengan tes kebugaran. Kebugaran jasmani yang baik merupakan modal utama bagi seseorang untuk melakukan aktifitas fisik secara berulang dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelelahan yang berarti. Tujuan dari tes kebugaran jasmani yaitu diharapkan seseorang mampu bekerja dengan produktif, efisien, tidak mudah terserang penyakit, semangat berprestasi secara optimal, dan tangguh dalam menyelesaikan tugas-tugasnya.

Kebugaran jasmani yang optimal dapat diperoleh melalui latihan fisik yang benar, teratur dan terukur. Selain itu mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi serta memperhatikan aktifitas rekreasi sebagai penyeimbang kondisi fisik dan mental sangat penting dalam menjaga kebugaran jasmani.

Dengan berolahraga, kebugaran dan daya tahan tubuh akan terjaga dan terlindungi. Setiap orang mengharapkan tubuhnya terasa sehat dan bugar, hal itu dikarenakan kebugaran seseorang akan mempengaruhi aktivitas setiap harinya.

Tes kebugaran merupakan tes yang bertujuan untuk mengukur bugar tidaknya tubuh kita, dan apabila kita melakukan sesuatu

---

[15] Agus Mukholid, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, (Jakarta: PT Ghalia Indonesia Printing), 192.

kemudian fisik terasa sangat letih, lesu, lunglai, padahal seharusnya tidak, maka itu berarti kita memang kurang bugar.

Berikut ini adalah tes kebugaran jasmani yaitu:

1. Lari cepat 40 m

   Lari cepat adalah lari dengan tidak terburu-buru dan harus lintas lurus, tujuannya adalah untuk mengukur kecepatan.[16]

   Peralatannya ialah:

   1) Lintas lurus dan tidak licin

      Adalah harus berlari secara lurus dan tidak berbelok-belok.

   2) Peluit

      Adalah alat berukuran kecil terbuat dari kayu atau plastik yang mengeluarkan suara nyaring ketika ditiup.

   3) Stopwatch

      Adalah alat ukur besaran waktu yang dapat diaktifkan dan dimatikan.

   4) Alat tulis dan formulir penilaian.

      Adalah untuk menilai siswa.

   Pelaksanaannya:

   1) Pelari bersiap berdiri dibelakang garis *start*

      Pelari bersiap untuk melakukan lari pendek.

   2) Star yang digunakan adalah *start* jongkok

      Adalah awalan pelari untuk persiapan lari.[17]

---

[16] Haryono, *Kurikulum 2004 Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Tingkat SD/Mi, (*Jakarta: Depdiknas,2003), 243.

3) Setelah mendengar aba-aba "ya" pelari secepat mungkin sampai mencapai garis *finish*, dan *stopwacth* di hidupkan.

4) Saat pelari menyentuh garis *finish*, *stopwacth* dihentikan.

Penilaian:

- Penilaian hasil tes dilakukan dengan mencatat perolehan waktu pada saat lari 50 m.

2. Baring Duduk (*sit up*)

   Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuaan dan ketahanan otot perut. Caranya dengan gerakan baring duduk (*sit up*).

3. Angkat Tubuh (*pull up*)

   Tes angkat tubuh bagi siswa memiliki tujuan guna mengukur kekuatan serta daya tahan otot lengan maupun otot bahu siswa.

4. Loncat Tegak (*vertical jump*)

   Adalah meloncat tegak lurus ke atas dengan kedua kaki dengan tujuan untuk mengukur tenaga eksplosif seseorang.

5. Lari Jarak Sedang 600 m

   Adalah salah satu cabang olahraga atletik yang mengutamakan ketahanan fisik saat berlari yang menempuh jarak 3000 meter sampai 5.000 meter.[18]

---

[17]Jaja Suharja Husdrata, Eli Maryani, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, (Jakarta: Pusat Perbukuan, 2010), 130.

[18] Jaja Suharja Husdrata, Eli Maryani, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, 130

Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dibagi dalam 4 komponen dasar yaitu:

1) Daya tahan jantung dan paru-paru

Yaitu daya tahan yang berhubungan dengan kemampuan peredaran darah, pernapasan, dan kerja jantung serta kemampuan jantung dan paru-paru dalam mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka.[19]

waktu yang lama.

2) Kekuatan dan daya tahan otot

Kekuatan otot yaitu kemampuan otot untuk melawan beban dalam satu usaha dan kemampuan otot untuk melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang lama.[20]

2) Kelentukan

Kelentukan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam sendi, sedangkan kelenturan adalah keleluasaan gerak persendian dan otot-otot kita karena latihan yang dilakukan dengan baik.[21]

3) Komposisi tubuh

Yaitu perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam prosentase lemak tubuh.[22]

---

[19] Jaja Suharja Husdarta, Eli Maryani, *Pendidikan Olahraga Jasmani dan Kesehatan*, 39.

[20] Sri Wahyuni, dkk, *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas VII*, 59.

[21] https://brainly.co.id/tugas.

[22] Djoko Pekik Irianto, *Panduan Latihan Kebugaran yang Efektif dan Aman,* (Yogyakarta: Luman Offset, 2000), 202.

Tabel 3.2 Jarak Tempuh Tes Lari Cepat

Kelompok Umur	**Jarak**		**Keterangan**
	Putra	**Putri**	
6 s/d 9 tahun	30 meter	30 meter	Pencatatan waktu dilakukan dalam satuan detik dengan satu angka dibelakang koma.
10 s/d 12 tahun	40 meter	40 meter	
13 s/d 15 tahun	50 meter	50 meter	
16 s/d 19 tahun	60 meter	60 meter	

Tabel 3.2.1 Penilaian Tes Lari Cepat[23]

Usia 10 s/d 12 tahun		**Nilai**
Putra	**Putri**	
Sd- 6.3 detik	Sd- 6.7 detik	5
6.4- 6.9 detik	6.8- 7.5 detik	4
7.0- 7.7 detik	7.6- 8.3 detik	3
7.8- 8.8 detik	8.4- 9.6 detik	2
8.9- dst	9.7 dst	1

[23] Nurhasan & Hasanuddin, *Tes dan Pengukuran Keolahragaan* (Bandung: FPOK UPI, 2007). 64-65.

Tabel 3.6.1 Penilaian Lari Jarak Sedang[24]

Usia 10 s/d 12 tahun		**Nilai**
Putra	**Putri**	
Sd. 2’09”	Sd. 2’32”	5
2’10”-2’30”	2’32-2’54”	4
2’31”-2’45”	2’55”-3’28”	3
2’46”-3’44”	3’29”-4’22”	2
Di bawah 3’44”	Di bawah 4’22”	1

Tabel 3.7 Tes Kebugaran Jasmani[25]

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1.	22-25	Baik Sekali (BS)
2.	18-21	Baik (B)
3.	14-17	Sedang (S)
4.	10-13	Kurang (K)
5.	05-09	Kurang Sekali (KS)

5. Fungsi Kebugaran Jasmani

Kesegaran jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting bagi kehidupan seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari, kesegaran jasmani berfungsi untuk meningkatkan kemampuan kerja tubuh manusia sehingga dapat melaksanakan tugas-tugasnya secara optimal untuk mendapatkan hasil yang lebih baik.

[24] Nurhasan & Hasanuddin, *Tes dan Pengukuran Keolahragaan*, 72-73.
[25] Nurhasan & Hasanuddin, *Tes dan Pengukuran Keolahragaan*, 74.

Dengan jasmani yang bugar, hidup akan menjadi lebih semangat dan menyenangkan. Kebugaran jasmani tidak hanya menggambarkan pada kesehatan saja, akan tetapi lebih kepada cara mengukur individu melakukan kegiatan dalam kehidupan sehari-hari. Ada 3 hal penting dalam kebugaran jasmani, yaitu :

1. Fisik

   Adalah bagian tubuh manusia keseluruhan yang dapat di inderakan oleh mata serta dapat diuraikan dengan kalimat atau terdefinisi, dan fisik berkenaan dengan otot, tulang, dan bagian lemak.
2. Fungsi Organ,

   Adalah kumpulan dari beberapa jaringan untuk melakukan fungsi tertentu di dalam tubuh berkenaan dengan efisiensi sistem jantung, pembuluh darah, dan pernapasan.
3. Respon otot

   Otot akan memberikan respon apabila mendapat rangsangan yang kuat, berkenaan dengan kelenturan, kekuatan, kecapatan, dan kelemahan.[26]

Berdasarkan dari konsep kebugaran jasmani tersebut, maka kebugaran jasmani yang dibutuhkan untuk setiap orang sangat berbeda, tergantung dari sifat tantangan fisik yang dihadapinya.

6. Manfaat kebugaran jasmani

Kebugaran jasmani adalah kemampuan dan ketahanan tubuh untuk melakukan kerja dan beraktivitas tanpa mengalami kelelahan

[26] https://sijai.com/kebugaran-jasmani.

yang berlebihan atau signifikan. Manfaat kebugaran jasmani secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan tubuh agar tidak mudah lelah dalam melakukan suatu aktivitas.

Ada banyak cara menjaga kesehatan tubuh salah satunya yaitu dengan melakukan olahraga secara teratur serta harus menerapkan pola makan dan istirahat dengan teratur juga, dan cara untuk menjaga kesehatan rohani yaitu dengan cara selalu inget kepada Tuhan Yang Maha Esa serta kita harus selalu menjalankan perintah dan menjauhi larangan Tuhan Yang Maha Esa.

Manfaat kebugaran jasmani bagi tubuh yaitu: Dapat meningkatkan stamina dan kemampuan organ tubuh, dapat meningkatkan daya tahan jantung, dapat meningkatkan pertumbuhan badan yang seimbang, dapat meningkatkan semangat belajar, dan dapat menjaga nafsu makan.[27]

7. Pengertian Pendidikan Jasmani dan Olahraga

Pendidikan pada hakikatnya adalah proses pematangan kualitas hidup. Melalui proses tersebut diharapkan manusia dapat memahami apa arti dan hakikat hidup, serta untuk apa dan bagaiamana menjalankan tugas hidup dan kehidupan secara benar. Kaerena itulah fokus pendidikan diarahkan pada pembentukan kepribadian tunggal dengan menitikberatkan pada proses pematangan kualitas lokiga,hati,akhlak,dan keimanan. Puncak pendidikan adalah tercapainya titik kesempurnaan kualitas hidup.[28]

---

[27] Masri'an, Aminarni, *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, (Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama, 2016), 86.

[28] Dedi Mulyasana, *Pendidikan Bermutu Dan Berdaya Saing,* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2011), 2

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar secara saksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa.[29]

Jasmani merupakan suatu proses pendidikan yang dituju untuk mencapai tujuan pendidikan melalui gerakan fisik dan mempunyai peran yang sangat berarti untuk mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, perilaku hidup sehat, dan sikap sportif.

Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak dan meningkatkan kemampuan gerak dalam bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, dan perlombaan.

Pendidikan jasmani dan olahraga (Penjasor) adalah proses pendidikan melaului aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan. Dari pengertian ini, mengukuhkan bahwa pendidikan jasmani dan olahraga merupakan bagian tak terpisahkan dari pendidikan umum, tujuannya adalah untuk membantu anak agar tumbuh dan berkembang secara wajar sesuai dengan tujuan pendidikan nasional, yaitu menjadi manusia Indonesia seutuhnya.Pendidikan jasmani merupakan pendidikan lewat aktivitas jasmani untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani yang telah dirumuskan dalam ranah fisik,

---

[29] Samsudin, *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI* (Jakarta: Prenada Media Gruf, 2008), 2.

psikomotorik, apektif, dan kognitif, oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa objek dasar teori pendidikan jasmani ialah gerak manusia. [30]

Pertumbuhan jasmani anak dibarengi dengan perubahan hormonal yang disertai dengan pematangan sexual, pembelajaran kemampuan gerak dasar, pemantapan pola perilaku dan internalisasi nilai-nilai sosial dan norma-norma kultural, anak berdeda satu dengan yang lain dalam berbagai kelompok umur dan yang lebih penting berbeda dengan orang dewasa, Kegiatan fisik hendaknya disesuaikan dengan setiap tingkat perkembangan jasmani dan rohani untuk setiap individu anak.[31]

Perbedaan pendidikn jasmani dan olahraga dengan mata pelajaran lainnya yaitu alat yang digunakannya adalah gerak insani, yang dimaksud dengan gerak insani yaitu manusia yang bergerak secara sadar. Gerak itu dirancang secara sadar oleh guru dan diberikan dalam situasi yang tepat agar merangsasang pertumbuhan dan perkembangan anak didik. [32]

Olahraga adalah gerak badan yang dilakukan oleh satu orang atau lebih yang merrupakan regu atau rombongan, jika kita rutin melakukan olahraga maka tubuh kita akan sehat dan bugar. Olahraga juga membuat tubuh kita menjadi awet muda dan lebih segar lagi, oleh karena itu olahraga sangat penting untuk kesehatan daya tubuh manusia.

---

[30] Sukintaka, Teori Pendidikan Jasmani, (Bandung: Penerbit Nuansa, 2004), 18-18.

[31] Watson, *Olahraga Pada Anak*, (Bandung: Penyadur Alih Bahasa, 2003), 1.

[32] Achmad Paturusi, *Menejemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2012), 4.

Olahraga atau gerak badan sudah ada sejak manusia hidup, sebab yang dimaksud dengan olahraga adalah menggerakan tubuh dalam jangaka waktu tertentu. Manusia sejak zaman purba tentu sudah menggerakan kaki dan tangannya agar bisa hidup berkelanjutan karena menurut mereka dengan melakukan olahraga bisa membuat tubuh menjadi sehat tidak gampang lelah dan sakit. Olahraga yang teratur dapat bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan, seseorang yang sudah terbiasa berolahraga secara teratur akan memiliki tingkat kebugaran yang lebih baik dibandingkan dengan orang yang tidak terbiasa berolahraga, maka akan merasa sangat lelah ketika berolahraga.[33]

Berikut ini ada beberapa gerakan yang dilakukan manusia, kemudian diformulasikan sebagai olahraga yaitu:

1) Olahraga jalan kaki
   Merupakan olahraga ringan yang menyehatkan serta dapat membantu seseorang keluar dari kebiasan fasif menjadi akti.
2) Olahraga lintas alam
   Adalah berlari dilingkungan alam.
3) Olahraga mendaki bukit
   Adalah olahraga yang menyenangkan sekaligus menantang dan tidak bisa dibeli oleh uang.
4) Olahraga bela diri
   Adalah satu kesenian yang timbul sebagai satu cara seseorang mempertahankan atau membela diri.
5) Olahraga bulu tangkis
   Adalah suatu olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tungggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang saling berlawanan.
6) Olahraga sepak bola
   Adalah cabang olahraga yang menggunakan bola yang umumnya terbuat dari bahan kulit dan dimainkan oleh

[33] Asep Suharta, *Pendekatan Pembelajaran Bola Voli Mini*, (Jakarta: Rosdakarya, 2007), 134-153.

dua tim yang masing-masing beranggotakan sebelas orang pemain inti dan beberapa pemain cadangan.

7) Olahraga joging
Adalah berlari-lari kecil dan santai sehingga dapat membuat stamina menjadi lebih segar dengan tidak merasakan lelah yang berlebih.
8) Olahraga lari
Adalah olahraga yang paling mudah, sederhana dan ekonomis.
9) Olahraga berenang
Adalah olahraga yang melombakan kecepatan atlet renang dalam berenang.
10) Olahraga mendayung
Adalah olahraga yang menggunakan dayung dan berlangsung di atas sunagi, danau, dan laut.
11) Olahraga angakat besi
Adalah olahraga yang bersaing untuk mengangkat beban berat yang disebut dengan barbel, yang dilakukan dengan kombinasi dari kekuatan, fleksibilitas, konsentrasi, kemampuan, disiplin, atletis, fitnes, teknik, mental, dan kekuatan fisik.[34]

B. Penelitian Terdahulu

1. Hasil penelitian terdahulu Yhana Pratiwi, M. Kristanto 2014

Upaya Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar (Kesinambungan Tubuh) Anak Melalui Permainan Tradisional Engklek Di Kelompok B TUNAS RIMBA II Tahun Ajaran 2014/2015

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana permainan engklek dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar (keseimbangan tubuh) anak di TK Tunas Rimba II Semarang. Jenis penelitian yang dipakai adalah penelitian tindakan kelas dengan

[34] Dede Kusmana, *Olahraga Bagi Kesehatan Jantung*, (Jakarta: FKUI, 2002), 3-4.

menggunakan metode analisis deskriptif. Data yang diperoleh dari pengematan dianalisis secara deskripsi kualitatis dengan mengolah data dari hasil pengamatan dalam kegiatan permainan permainan engklek. Subjek dalam penelitian ini adalah kelompok B TK Tunas Rimba II Semarang dengan jumlah anak 25 anak. Hasil penelitian ini diperoleh bahwa hasil kegiatan permainan engklek dari kelompok B pada awalnya 53,33% disebabkan karena kurangnya variasi dalam kegiatan bermain. Setelah diadakan perbaikan tindakan dengan kegiatan bermain engklek secara individu dengan hasil pada siklus I diperoleh sebesar 65,33% sedangkan pada siklus II menggunakan kegiatan bermain engklek berkelompok dengan dilombakan diperoleh sekitar 83,17%. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar kemampuan motorik kasar (keseimbangan tubuh) yang dilakukan pada siklus I dan II pada kelompok B Tk TunasRimbaII Semarang.[35]

2. Hasil Peneliti Terdahulu Wahidah 2015

Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X SMAN 1Soreang.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani siswa. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Desain penelitian one-group pretest-posttest design. Populasi adalah siswa SMAN 1 Soreang kelas X sejumlah 330 siswa, sedangkan sampel sebanyak 20 siswa yang diambil melalui teknik purposive sampling .Instrumen tes kebugaran jasmani adalah TKJI untuk rentang usia 16-19 tahun. Hasil pengujian data diperoleh nilai

[35] http://journal.upgris.ac.id/index.php/paudia/article/view/513.

rata-rata tes awal kebugaran jasmani kelompok eksperimen 16,25 dan rata-rata tes akhir sebesar 17,05. Berdasarkan hasil uji signifikansi rata-rata satu pihak aktivitas pemanasan menggunakan permainan tradisional t_hitung 1,081 lebih kecil dari t_tabel 1,725, sedangkan aktivitas pembelajaran inti dengan menggunakan permainan tradisional t_hitung 4,782 lebih besar dari t_tabel 1,725 . Kesimpulan bahwa aktivitas pemanasan menggunakan permainan tradisional tidak berpengaruh secara signifikan terhadap kebugaran jasmani siswa, sedangkan aktivitas pembelajaran inti menggunakan permainan tradisional berpengaruh besar terhadap kebugaran jasmani siswa.[36]

Jadi perbedaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian ini yaitu dari jenis penelitian, penelitian terdahulu menggunakan penelitian tindakan kelas dan penelitian ini menggunakan penelitian kuasi eksperimen. Adapun perbedaan lainnya yaitu dari subjek penelitian dan tempat penelitian, subjek penelitian terdahulu adalah siswa TK Tunas RimbaII Semarang sedangkan subjek penelitian ini adalah siswa kelas V SDN Bojongl LoaI, tempat penelitian terdahulu yaitu di TK Tunas RimbaII Semarang dan tempat penelitian ini yaitu di SDN Bojong LoaI.

C. Kerangka Berfikir

Permainan tradisional adalah bentuk kegiatan permainan atau olahraga yang berkembang dari suatu kebiasaan masyarakat tertentu. Pada perkembangan selanjutnya permainan tradisional sering dijadikan sebagai jenis permainan yang memiliki ciri kedaerahan asli serta

[36] http://repository.upi.edu/17221.

disesuaikan dengan tradisi budaya setempat. Kegiatannya dilakukan baik secara rutin maupun sekali-kali, dengan maksud untuk mencari hiburan dan mengisi waktu luang setelah terlepas dari aktivitas rutin sehari-hari.[37]

Permainan benteng adalah permainan yang menuntut ketangkasan dan kelihaian berstrategi. Permainan benteng dimainkan oleh dua tim, 1 tim terdiri dari 4-6 orang dan setiap tim memilih tempat sebagai markasnya, dan didalam permainan benteng biasanya sebuah tiang atau pilar dijadikan benteng, cara bermainnya adalah dengan menyerang dan mengambil alih benteng lawan dengan menyentuh tiang atau pilar lawan dan meneriakkan kata "benteng".[38]

Dalam permainan bentengan ini, pohon atau tiang tidak saja berfungsi sebagai markas. Ia juga berguna untuk memperbarui kekuatan pemain agar dapat menangkap lawan yang berada di luar bentengnya lebih lama. Jika pemain dapat menangkap lawan tersebut sebelum menyentuh pohon atau tiang bentengnya, maka lawan yang tertangkap itu dianggap mati.[39]

Kebugaran jasmani merupakan dambaan setiap orang, dengan tubuh yang sehat dan bugar akan dapat melaksanakan aktivitas, Seseorang yang merasa sehat belum tentu bugar sebab untuk dapat melakukan aktivitasnya tidak hanya dituntut bebas dari penyakit, namun orang dituntut juga untuk memiliki kebugaran jasmani.[40]

---

[37] Agus Mahendra, *Permainan Anak dan Aktivitas Ritmik*, 4.24.

[38] Murtafi'atun, *Kumpulan Permainan Tradisional Nusantara*, 295-296.

[39] Mulyono, Sukirman Damar, *Permainan tradisional Jawa*, (Yogyakarta: Kepel Press, 2008), 10.

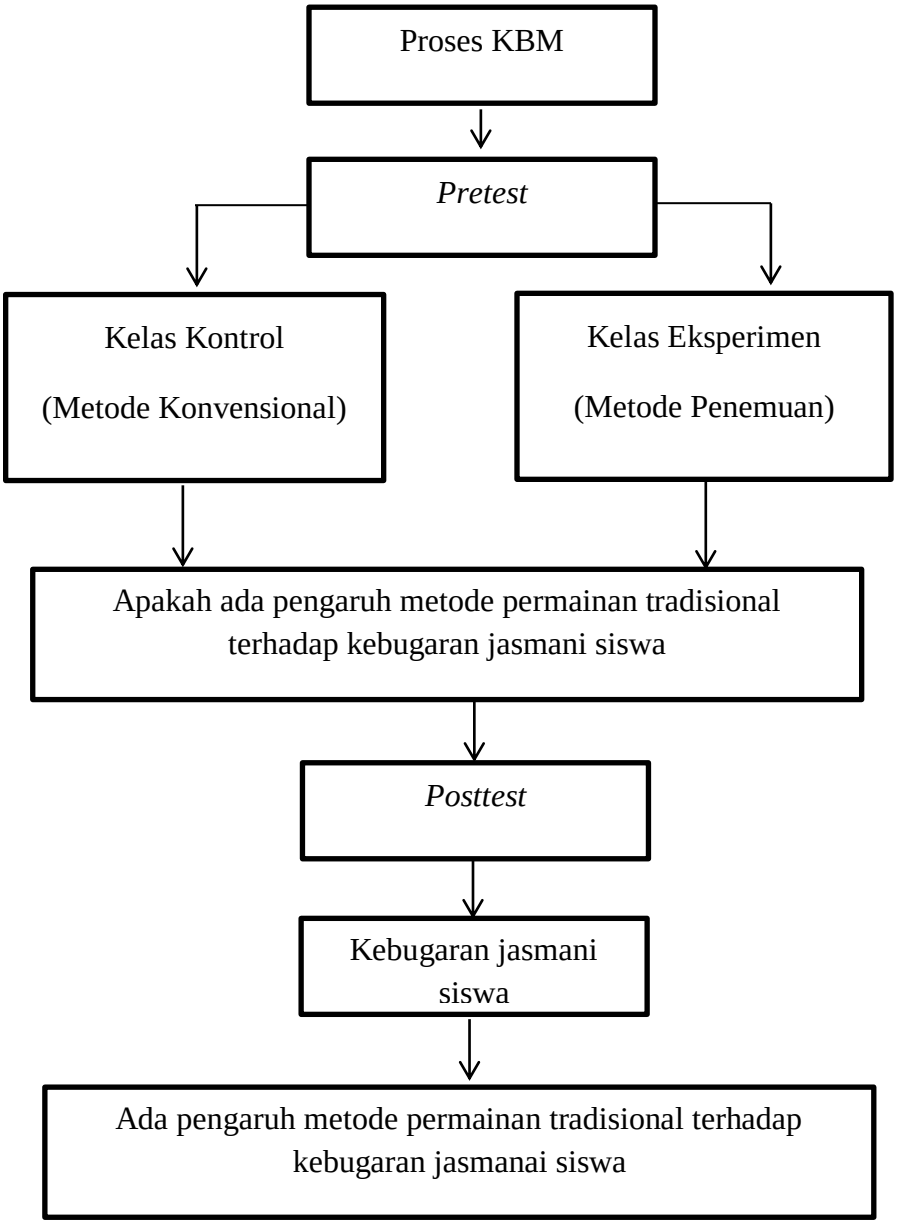
[40]Sri Wahyuni, dkk, *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*, 79.

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar secara saksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa.[41]

Kebugaran jasmani merupakan faktor yang sangat penting bagi siswa, karena dengan kebugaran jasmani yang baik siswa tidak akan mudah merasakan kelelahan yang berlebih ketika beraktivitas, sehingga selama mengikuti proses pembelajaran penjas siswa tetap dapat berkonsentrasi dalam belajar. Tingkat kebugaran jasmani, keseriusan siswa dalam berolahraga, dan pengetahuan tentang permainan tradisional siswa kelas V SDN Bojong Loa 1 masih dirasa rendah, karena ketika proses pembelajaran penjas di sekolah banyak siswa yang mudah merasa lelah, siswa juga merasa bosan dengan olahraga yang begitu-gitu saja, serta banyak pula siswa yang tidak mengetahui permaianan tradisional. Ketika berolahraga banyak siswa yang malas berolahraga dan mengaku lelah, maka dari itu dengan memberikan permainan tradisional (benteng-bentengan) diharapkan mampu meningkatkan kesegaran jasmani siswa, sehingga kesegaran jasmani siswa kelas V SDN Bojong Loa 1 akan semakin baik.

---

[41] Samsudin, *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI*, 2.


Proses KBM
Pretest
Kelas Kontrol
(Metode Konvensional)
Kelas Eksperimen
(Metode Penemuan)
Apakah ada pengaruh metode permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani siswa
Posttest
Kebugaran jasmani siswa
Ada pengaruh metode permainan tradisional terhadap kebugaran jasmanai siswa

D. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

H_o : Tidak terdapat pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa.

H_a : Terdapat pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa.