

BAB II

KAJIAN TEORITIK

1. Pengertian Kebugaran Jasmani

1) Pengertian Kebugaran

Pengertian kesegaran jasmani banyak para ahli yang menyamakan dengan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan mudah tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan masih mempunyai cadangan atau sisa tenaga untuk menikmati waktu luang atau senggangnya dan untuk keperluan-keperluan yang mendadak¹. Menurut pendapat dari Wahjoedi (2000: 58), kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan sisa tenaga untuk melakukan aktifitas yang lain.

Kebugaran jasmani sangat penting dalam kehidupan sehari-hari agar terhindar dari berbagai penyakit yang selalu memayangi kehidupan agar bermanfaat dalam usaha peningkatan kesehatan maka harus dilakukan latihan secara benar dan teratur sesuai dengan kondisi tubuh seseorang mau melakukan berbagai aktifitas jasmani yang berkaitan dengan olahraga. Karena salah satu tujuan utamanya adalah ingin

¹ Sadoso Sumosardjono, *Pengetahuan Praktis Kesehatan Olahraga*, (Jakarta: Gramedia, 1998), 19.

mempertahankan kebugaran jasmani antar tubuhnya tetap selalu sehat dan fit.

kebugaran jasmani (*physical fitness*) adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efektif dan efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya². Kebugaran jasmani dapat digolongkan menjadi tiga kelompok, yaitu:

a) Kebugaran statis

Kebugaran statis adalah keadaan di mana seseorang bebas dari penyakit dan cacat atau disebut sehat

b) Kebugaran dinamis

Kebugaran dinamis adalah kemampuan seseorang untuk bekerja secara efisien yang tidak memerlukan ketrampilan khusus.

c) Kebugaran motoris

Kebugaran motoris adalah kemampuan seseorang untuk bekerja secara efisien yang menuntut ketrampilan khusus.

Olahraga yang teratur dapat bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan. Sebagai contoh, seseorang yang sudah terbiasa berolahraga secara teratur akan memiliki tingkat kebugaran yang lebih baik jika dibandingkan dengan orang yang tidak terbiasa berolahraga³.

² Djoko Pekik, *Panduan Latihan Kebugaran Yang Efektif Dan Aman*, (Yogyakarta: Lukman Offset, 2000), 2.

³ Nanang Sudrajat, *Manajemen Peningkatan Mutu Berbasis Sekolah*, (Bandung: Cipta Cekas Grafika, 2004), 4.

2) Unsur-Unsur Kebugaran

Setiap manusia tentu harus sehat rohaninya ataupun jasmaninya, kesehatan jasmani ini merupakan kebutuhan penting yang harus dimiliki supaya kehidupannya dapat dilalui dengan lancar. Kesehatan jasmani ini biasanya disebut dengan kebugaran jasmani. Dimana kebugaran jasmani adalah daya tahan tubuh seseorang.

Jika kebugaran jasmani tidak dimiliki maka orang tersebut akan terlihat lemas dan mudah terserang berbagai penyakit. Oleh karena itu perlunya untuk melatih kebugaran jasmani Anda agar hidup menjadi sehat. Dalam kebugaran jasmani ini ternyata terdapat sekitar sepuluh unsur-unsur kebugaran jasmani yang akan dijelaskan berikut ini.

a) Macam Macam Unsur Kebugaran Jasmani

1) Kecepatan Atau Speed

Unsur-unsur kebugaran jasmani yang pertama adalah kecepatan atau dalam bahasa Inggris disebut speed. Kecepatan ini memiliki arti sebagai suatu kemampuan yang mampu melakukan suatu gerakan dalam kurun waktu yang singkat. Sedangkan secara umum kecepatan adalah waktu yang diperlukan oleh seseorang dalam melakukan suatu gerakan yang berkesinambungan dan berbeda. Intinya adalah jika seseorang membutuhkan waktu yang sedikit maka semakin bagus kecepatan yang dimilikinya. Kecepatan menjadi sebuah kemampuan yang sangat diperlukan dalam

beberapa cabang olahraga seperti sepak bola, lari atau perlombaan yang lain.

Dalam hal ini, kecepatan ternyata memiliki beberapa macam jenis yaitu ada kecepatan reaksi, kecepatan sprint dan kecepatan bergerak. Kecepatan yang dimiliki seseorang ternyata dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor-faktor tersebut diantaranya adalah keturunan, teknik, elastisitas otot, kemampuan menahan tahanan luar, waktu reaksi, dan yang terakhir kemauan dan konsentrasi. Untuk melatih kecepatan yang Anda miliki, Anda bisa mencoba beberapa latihan dasar seperti lari jarak dekat sekitar 40 sampai 60 meter, kemudian lari naik turun tangga atau bukit dan yang terakhir lari multistage. Sehingga dengan melakukan latihan tersebut akan membuat kecepatan yang Anda miliki bertambah.

2) Kekuatan Atau Strength

Kekuatan atau dalam bahasa Inggris disebut strength ini merupakan salah satu unsur-unsur kebugaran jasmani. Jadi jika Anda memiliki kebugaran jasmani yang baik maka Anda juga memiliki kekuatan yang baik pula. Kekuatan sendiri memiliki pengertian sebagai suatu kondisi dimana penggunaan otot untuk memaksimalkan tenaga saat melakukan suatu kegiatan fisik. Untuk mendapatkan kekuatan yang bagus memang perlu adanya latihan yang rutin. Latihan-latihan yang

bisa dilakukan untuk melatih kekuatan pada tubuh yaitu ada beberapa cara, yaitu:

- a) Push up merupakan gerakan yang dilakukan untuk melatih kekuatan pada otot bagian lengan.
- b) Sit up merupakan gerakan yang dilakukan untuk melatih kekuatan pada otot perut.
- c) Back up merupakan gerakan yang dilakukan untuk melatih kekuatan pada bagian perut.
- d) Angkat beban merupakan kegiatan yang dapat melatih kekuatan otot pada bagian lengan.
- e) Squad jump adalah latihan yang dilakukan untuk melatih kekuatan tungkai dan juga otot perut.

3) Kelenturan Atau Flexsibility

Kelenturan atau yang dalam bahasa inggris disebut flexsibility merupakan suatu keadaan dimana adanya keleluasaan pada otot-otot tubuh terutama pada bagian persendian. Kelenturan ini menjadi salah satu unsur-unsur kebugaran jasmani dan juga menjadi salah satu hal yang diperlukan dalam setiap perlombaan cabang olahraga permainan maupun lainnya. Namun tentunya kelenturan yang digunakan dalam setiap cabang olahraga memiliki perbedaan dalam kadar pemakaiannya. Untuk melatih kelenturan tubuh Anda dapat melakukan

beberapa latihan seperti berenang, melakukan yoga dan yang terakhir dengan melakukan senam.

4) Daya Tahan Atau Endurance

Setiap orang tentunya memerlukan yang namanya daya tahan atau dalam bahasa inggrisnya endurance. Daya tahan ini merupakan sebuah keadaan dimana seseorang dapat menggerakkan semua bagian tubuh dalam tempo yang berbeda secara efisien dan efektif tanpa merasakan rasa lelah dan juga sakit yang berarti. Sehingga daya tahan ini sangat diperlukan terutama untuk para atlet. Jadi tidak salah jika daya tahan ini menjadi salah satu unsur-unsur kebugaran jasmani. Untuk melatih daya tahan ada beberapa latihan yang bisa dilakukan dengan melakukan olahraga ringan seperti lari atau jogging yang bisa Anda lakukan secara konsisten dengan waktu sekitar tiga puluh menit per hari.

5) Kelincahan Atau Agility

Kelincahan atau agility merupakan sebuah kemampuan seseorang untuk menyesuaikan gerakan dari posisi satu ke posisi yang lainnya seperti dari posisi kanan ke kiri, atau dari depan ke belakang dan sebagainya. Kelincahan ini sangat diperlukan dalam semua ke cabang olahraga terutama pada cabang olahraga sepak bola. Kelincahan ini juga menjadi salah satu unsur-unsur kebugaran jasmani. Jadi apabila Anda

memiliki kelincahan yang baik maka tandanya Anda juga memiliki kesehatan jasmani yang baik pula. Untuk melatih kelincahan Anda, maka diperlukan latihan-latihan yang bisa dilakukan secara rutin seperti lari zigzag dan lari turun tangga.

6) Keseimbangan Atau Balance

- 1) Keseimbangan atau balance merupakan salah satu hal yang harus dimiliki oleh setiap orang dan juga merupakan unsur-unsur kebugaran jasmani. Karena dengan adanya keseimbangan maka Anda dapat berjalan dengan baik. Dalam hal ini keseimbangan memiliki pengertian sebagai suatu kemampuan yang dapat mengendalikan gerakan tubuh agar bergerak dengan baik. Keseimbangan ini sangat diperlukan bagi atlet pada cabang olahraga lompat indah dan juga senam. Keseimbangan ini dapat dilatih asalkan Anda dapat menerapkan beberapa latihan berikut seperti sikap lilin, berdiri di sebuah balok, dan juga berdiri dengan tangan. Lakukan latihan ini secara rutin maka Anda dapat Reaksi Atau Reaction

meningkatkan keseimbangan yang dimiliki.

Satu lagi unsur-unsur kebugaran jasmani yaitu reaksi atau reaction. Reaksi ini merupakan sebuah

kemampuan dimana tubuh dapat tanggap terhadap rangsangan, gerakan, atau stimulus yang berasal dari orang lain. Untuk melatih reaksi ini maka Anda dapat menerapkan latihan seperti lempar tangkap bola. Latihan tersebut juga sangat cocok dilakukan oleh penjaga gawang.

2) Ketepatan

Accuracy sangat diperlukan di beberapa cabang olahraga seperti sepak bola, panah dan lain sebagainya. Karena ketepatan merupakan suatu kemampuan tubuh untuk menentukan gerakan agar dapat mencapai pada sasaran yang dituju. Dalam hal ini, ketepatan juga menjadi salah satu unsur-unsur kebugaran jasmani. Agar ketepatan yang Anda miliki dapat berkembang maka perlu melatihnya dengan beberapa latihan seperti melempar botol yang sudah disusun secara sejajar dan juga memasukkan bola ke dalam keranjang. Lakukan latihan tersebut secara rutin maka ketepatan atau accuracy yang Anda miliki dapat meningkat.

3) Koordinasi Atau Coordination

Koordinasi merupakan suatu kemampuan dimana Anda dapat menyatukan beberapa gerakan yang berbeda menjadi satu gerakan yang efisien dan efektif. Dalam melakukan koordinasi ini Anda juga harus memiliki beberapa kemampuan lain seperti konsentrasi tinggi dan

insting yang kuat. Koordinasi ini juga merupakan salah satu unsur-unsur kebugaran jasmani sehingga apabila Anda memiliki koordinasi yang bagus maka kebugarannya juga bagus. Koordinasi ini dapat dilatih dengan cara memantulkan bola ke dinding dan ditangkap kembali namun menggunakan tangan yang berbeda antara yang melempar dan menangkap.

4) Daya Ledak Atau Explosive Power

Power Salah satu yang masuk unsur-unsur kebugaran jasmani yang selanjutnya adalah daya ledak. Daya ledak ini merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan sesuatu dengan kekuatan yang maksimal namun dalam waktu yang sangat singkat. Daya ledak ini bisa dilatih dengan menerapkan beberapa hal seperti vertikal jump, side jump dan front jump.

Unsur-unsur kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan antara lain meliputi:⁴

- Daya tahan jantung dan paru-paru adalah komponen yang menggambarkan kapasitas jantung, paru-paru dan pembuluh darah yang berkaitan dengan kesanggupan untuk melakukan kerja dalam waktu otot (*aerob*)

⁴ Nurhasan, *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*, (Jakarta Pusat: Direktorat Jendral Olahraga, 2001), 133-137.

- Kekuatan otot (*strength*) adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk membangkitkan suatu tegangan atau tahanan.
- Daya tahan otot (*endurance*) adalah kemampuan atau kesanggupan otot atau sekelompok otot untuk bekerja secara berulang-ulang tanpa merasa lelah yang berlebihan.
- Kelenturan (*flexibility*) adalah kemampuan gerak maksimal suatu persendian.
- Komposisi tubuh (*body composition*), komposisi tubuh berhubungan dengan jumlah relatif lemak dan berat badan tanpa lemak. Berat badan tanpa lemak (berat badan dikurangi berat lemak dalam tubuh) terdiri dari: otot, tulang, ligament, tendon, dan jaringan tubuh lainnya.

Konsep kebugaran fisik dapat dibedakan menjadi dua macam yaitu kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan unjuk kerja (*performance*). Kebugaran ada hubungannya dengan kesehatan karena kesehatan merupakan suatu keadaan sehat, baik secara fisik, mental, maupun sosial. Kebugaran ini memerlukan tingkat kebugaran yang cukup dari empat komponen kebugaran jasmani, yaitu⁵:

1. Kebugaran Jantung, Paru-Paru, Dan Peredaran Darah

⁵ Nanang Sudrajat, *Manajemen Peningkatan Mutu Berbasis Sekolah*, 2.

2. Lemah Tubuh
3. Kekuatan Otot
4. Kelenturan Sendi

Komponen kebugaran tersebut akan membantu mengurangi kemungkinan terjadinya penyakit kemunduran (degenerative) dan keadaan yang berkaitan dengan aktifitas fisik. Sebagai contoh adalah penyakit jantung koroner, kegemukan (obesitas) dan kelemahan sendi dan otot.

3) **Fungsi Kebugaran**

Untuk meningkatkan kebugaran jasmani harus melakukan latihan yang teratur. Kurangnya daya tahan, kelenturan persendian, kekuatan, dan kelincahan menyebabkan kondisi fisik seseorang tidak sempurna. Adapun fungsi kebugaran jasmani yang dimiliki sebagai berikut.

- a) Meningkatkan sistem sirkulasi darah, sistem saraf, dan fungsi jantung
- b) Meningkatkan komponen kelenturan, stamina, dan kecepatan.
- c) Mempercepat pemulihan fungsi organ tubuh setelah berlatih atau bahkan pada kondisi-kondisi tertentu, misalnya ibu hamil, orang tua, dan pemulihan setelah sakit.
- d) Bagi olahragawan, derajat kebugaran jasmani yang tinggi berfungsi untuk meningkatkan prestasi.

- e) Merangsang perkembangan dan pertumbuhan bagi balita dan anak-anak

4) **Manfaat Latihan Bagi Kebugaran Jasmani**

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

- a) Meningkatkan efisiensi kerja jantung
- b) Meningkatkan daya kerja paru-paru secara efisien
- c) Meningkatkan tubuh dan kurangnya pembuluh darah
- d) Meningkatkan volume darah
- e) Meningkatkan ketegangan otot dan pembuluh darah dan mengubah jaringan yang lemah dan lunak menjadi jaringan yang kuat kukuh.
- f) Mengubah kondisi tubuh yang terlampau gemuk menjadi tubuh yang tegap dan berisi
- g) Meningkatkan konsumsi oksigen secara maksimal
- h) Mengubah seluruh pandangan hidup⁶

⁶ Santosa Giriwijoyo, *Fisiologi kerja dan olahraga*. (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada 2017), 78-79

5) Prinsip-Prinsip Latihan Kebugaran Jasmani

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

a) Beban lebih (*overload*)

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

b) Kekhususan (*specificity*)

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

c) Kembali asal (*reversible*)

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

d) Variasi (*variative*)

Variasi (*variative*) model atau bentuk latihan yang diberikan harus lebih dari satu macam atau mempunyai banyak bentuk dan variasi agar tidak monoton dengan tujuan agar olahragawan ketika berlatih melaksanakan program

latihan tidak merasakan kejenuhan atau terkesan membosankan. Latihan yang monoton dan membosankan atau kurang variatif baik bentuk dan model latihannya akan menurunkan semangat atau motivasi anak latih ketika berlatih.

e) Perseorangan (*individual*)

Beban atau model latihan bersifat perseorangan (*individual*) yaitu bahwa beban, model dan intensitas latihan merupakan sesuatu yang bersifat individual. Beban, model dan intensitas latihan yang diberikan untuk masing-masing cabang olahraga atau masing-masing olahragawan yang satu dengan olahragawan yang lain tentu saja akan berbeda⁷.

6) Manfaat Kebugaran

Kebugaran jasmani tidak hanya mempengaruhi kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas, namun manfaatnya secara luas sangat penting untuk tubuh, berikut ini diantaranya :

a) Terhindar dari Obesitas

Seseorang yang memiliki tubuh atau jasmani yang bugar, ia dapat melakukan kegiatan maupun aktivitas apapun. Hal tersebut membantu untuk mengolah zat-zat makanan untuk proses pembakaran energi dalam tubuh.

b) Terhindar dari Penyakit Jantung

⁷ Djoko Pekik, *Panduan Latihan Kebugaran Yang Efektif Dan Aman*, 10-11.

Manfaat kesegaran jasmani dengan latihan fisik, dapat membantu membantu aliran darah dari jantung keseluruh tubuh. Pada saat proses itu berlangsung, otot-otot jantung dapat berkonstraksi dengan cepat. Sehingga dapat melatih kinerja otot jantung menjadi lebih baik.

c) Dapat Terhindar dari Resiko Diabetes

Manfaat kebugaran jasmani, akan membantu menormalkan kadar insulin yang terjadi akibat kegemukan atau obesitas. Hal tersebut akan dapat menghindarkan diabetes. Namun tentu saja harus diiringi pada makanan sehat seperti konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan untuk diabetes.

d) Terhindar dari Hipertesi

Hipertesi atau tekanan darah tinggi yang merupakan salah satu penyebab terjadinya berbagai macam gangguan penyakit seperti penyakit jantung, maupun stroke.

e) Menurunkan Kolesterol Jahat dalam Tubuh

Melakukan aktivitas kebugaran jasmani seperti yang didapat dari manfaat jogging atau jalan kaki dapat membantu seseorang untuk menurunkan tingkat kolesterol jahat (LDL) serta menaikkan kolesterol baik (HDL)

f) Meningkatkan Mood (suasana hati)

Melakukan aktivitas fisik dapat membantu merangsang berbagai bahan kimia dalam otak yang dapat membuat seseorang merasa lebih bahagia dan lebih santai.

g) Mencegah Insomnia

Mempertahankan kebugaran jasmani dengan melakukan aktivitas fisik secara teratur dapat membantu seseorang untuk tertidur lebih cepat dan lebih pulas. Hal ini akan menurunkan resiko terjadinya gangguan susah tidur (insomnia)

h) Meningkatkan Kecerdasan Otak

Dengan melakukan latihan fisik, akan dapat membantu sirkulasi darah ke otak. Hal ini akan bermanfaat untuk meningkatkan kecerdasan, serta menurunkan resiko penyakit alzheimer⁸.

Tes kebugaran jasmani yang selama ini yang dilakukan oleh guru pendidikan jasmani, di jadikan sebagai parameter dalam menentukan kebugaran jasmani peserta didik. Tes kebugaran jasmani merujuk kepada tes yang dikembangkan oleh pusat kebugaran jasmani dan rekreasi Depdikdas yang telah menyusun rangkaian tes yaitu, Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) te ini di kelompokkan menjadi 4 kelompok ntes berdasarkan pada kategori umur peserta didik, yaitu:1) umur 6 s/d 9 tahun, ,2)

⁸Ade Mardiana, *Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, (Jakarta: Universitas Terbuka, 2011), 15.

umur 10 s/d 12 3) umur 13 s/d 15 tahun, dan 4) umur 16 s/d 19 tahun (Kemendiknas,2010) kategori umur tersebut dibedakan juga dengan jenis kelamin yaitu kategori putra dan putri. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Merupakan *batteru test* yang terdiri dari beberapa item yaitu sebagai berikut. (1) tes lari cepat (2) test pul up (3) tes barinng duduk (sit-up) (4) loncat tegak (50 lari jarak sedang. Dalam penelitian ini yang diukur adalah daya tahan (tes lari jarak sedang)⁹

Tes lari jarak sedang ini bertujuan untuk mengukur daya tahan paru-paru, jantung peserta didik. Peralatan yang dibutuhkan adalah lintasan lari 600m (bulak-balik) untuk putra dan putri, tes lari jarak sedang untuk kelompok umur 6-9 tahun putra/putri, kelompok umur 10-12 tahun putra/putri berjarak 6000m umur 13-15 tahun putra/putri berjarak 1000m, dan umur 16-19 tahun putra/putri berjarak 1200m. pelaksanaan tes dilakukan sebagai berikut: 1. Sikap pemulaan, peserta berdiri dibelakang garis start, setelah ada aba-aba “siap” peserta didik mengambil sikap start berdiri, dan siap untuk berlari, pada aba-aba “berangkat” peserta didik berlari menuju garis yang ditentukan kembali ketempat semula, untuk menempuh jarak yang sudah ditetapkan baik putra/putri. Lari diulang apabila ada pelari yang mencuri start terlebih dahulu.

⁹ Komarudin. *Penilaian Hasil Belajar*. (bandung : PT. Remaja Rosdakarya Offset 2016), 157-158

Penskoran dilakukan dengan cara (a) pengambilan waktu yang dilakukan pada saat bendera di angkat sampai pelari tepat melintas di garis semula, (b) hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari dalam menempuh jarak tertentu baik untuk putra maupun untuk putri. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik. Kriteria yang digunakan dalam tes lari jarak sedang, berdasarkan umur, seperti terlihat pada tabel dibawah ini:

Tabel
Kriteria Tes Lari Sedang

Kelompok umur	jarak		keterangan
	Putra	Putri	
10 s/d 12 tahun	600 meter	600 meter	Waktu dicatat dalam satuan detik satu angka dibelakang koma.

Umur 10 s/d 12 tahun		Nilai	Klasifikasi
Putra	Putri		
Sd 2'09"	Sd 2'32"	5	Baik sekali (BS)
2'10"-2,30"	2'33"-2'54"	4	Baik (B)
2'31"-2'45"	2'55"-3'28"	3	Sedang (S)
2'46"-3'44"	3'29'-4'22"	2	Kurang (K)
Dibawah 3'44"	Dibawah 4'22"	1	Kurang Sekali (KS)

Komarudin, *penilaian Hasil Belajar*. (Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset 2016)

3. Permainan Gobak Sodor

1) Pengertian permainan

Permainan GOBAK SODOR merupakan sebuah aktivitas rekreasi dengan tujuan bersenang-senang, mengisi waktu luang, atau berolahraga ringan. Permainan biasanya dilakukan sendiri atau bersama-sama (kelompok).

Galah asin, atau gobak sodor adalah sejenis permainan daerah dari Indonesia. Permainan ini adalah sebuah permainan grup yang terdiri dari dua grup, di mana masing-masing tim terdiri dari 4 - 5 orang. Inti permainannya adalah menghadang lawan agar tidak bisa lolos melewati garis ke baris terakhir secara bolak-balik, dan untuk meraih kemenangan seluruh anggota grup harus secara lengkap melakukan proses bolak-balik dalam area lapangan yang telah ditentukan.

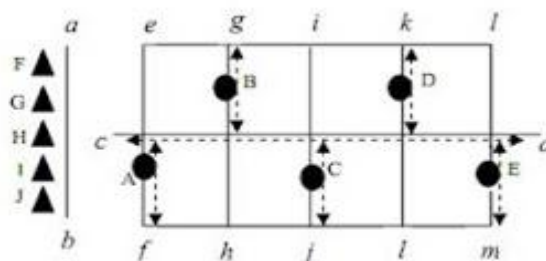
Permainan ini biasanya dimainkan di lapangan bulu tangkis dengan acuan garis-garis yang ada atau bisa juga dengan menggunakan lapangan segiempat dengan ukuran 9 x 4 m yang dibagi menjadi 6 bagian. Garis batas dari setiap bagian biasanya diberi tanda dengan kapur. Anggota grup yang mendapat giliran untuk menjaga lapangan ini terbagi dua, yaitu anggota grup yang menjaga garis batas horisontal dan garis batas vertikal. Bagi anggota grup yang mendapatkan tugas untuk menjaga garis batas horisontal, maka mereka akan berusaha untuk menghalangi lawan mereka yang juga berusaha untuk melewati garis batas yang sudah ditentukan sebagai garis batas bebas. Bagi anggota grup yang mendapatkan tugas untuk menjaga garis

batas vertikal (umumnya hanya satu orang), maka orang ini mempunyai akses untuk keseluruhan garis batas vertikal yang terletak di tengah lapangan. Permainan ini sangat mengasyikkan sekaligus sangat sulit karena setiap orang harus selalu berjaga dan berlari secepat mungkin jika diperlukan untuk meraih kemenangan.

Di Makassar namanya adalah Galah Asing. Permainan ini secara tidak langsung melatih ketangkasan, strategi, kecepatan, dan kecerdikan.

a. Peraturan Permainan yang dikembangkan

- Buatlah garis-garis penjagaan (gobak), dibuat dengan cat seperti lapangan bulu tangkis, bedanya tidak ada garis yang rangkap.

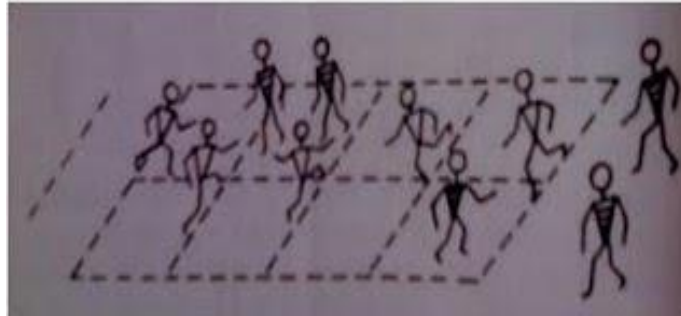


Lapangan Gobak Sodor

Keterangan :

- ▲ : pemain tim serang
- ● : pemain tim jaga
- ←-----→ : garis yang diinjak pemain tim jaga
- Garis *ab* : garis pangkalan tim serang.
- Garis *cd* : garis sodor.
- Garis *ef, gh, ij, kl, mn* : garis melintang

- Buatlah tim terdiri dari dua tim, satu tim terdiri dari tiga orang atau lebih.¹⁰



- Aturan mainnya adalah :

Permainan dan Teknik Gobak Sodor

Mula-mula pemain berdiri dibatas menunggu komando atau aba-aba permainan dimulai. Ketika aba-aba mulai diperdengarkan, untuk para penyerang (sodor) segera menyerang dan para penahan (gobak) segera siaga. Ketika salah satu pemain penyerang sedang melewati garis pertama sampai garis akhir jangan tersentuh oleh penahan (gobak), apabila penyerang disentuh oleh penahan maka dianggap gugur dan pemain berkurang satu Ketika pemain penyerang semisalnya satu/dua siswa telah melewati empat kotak tersebut maka balik lagi ketempat garis pertama, berusaha sampai tidak tersentuh oleh penjaga maka dinyatakan menang, dan apabila keempat siswa itu tersentuh semua oleh penjaga maka penyerang dinyatakan kalah dalam permainan gobak sodor/bentengan,

¹⁰ Juari, Wagino *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, (Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional 2014), 59

maka kedua pemain yang tadinya sebagai penjaga menjadi penyerang dan sebaliknya.

Untuk menentukan siapa yang juara adalah salah satu anggota regu yang bisa bolak balik dan mendapat poin tertinggi.

b. Nilai-Nilai Keuntungan dari Permainan Gobak Sodor

Nilai yang berhubungan dengan diri sendiri dalam permainan ini melatih anak untuk berbuat jujur, yaitu Jika berada dalam kelompok yang mentas mengakui jika tersentuh lawan atau melewati batas mati. Dan jika berada dalam kelompok jaga garis, tidak berbuat curang dengan keluar dari garis penjagaan.

Bertanggung jawab dengan melakukan tugas jaga garis dengan baik sesuai perannya masing-masing, sebagai anggota kelompok yang menjaga garis horizontal ataupun jaga garis vertikal bergaya hidup sehat, disiplin anak-anak mematuhi ketentuan dan peraturan dalam permainan gobak sodor kerja keras, anak-anak berusaha keras menerobos garis-garis yang dijaga lawan untuk mendapatkan nilai dan kemenangan. Kerja keras ditunjukkan kelompok yang sedang jaga garis dengan berusaha mengejar anggota kelompok yang sedang mentas untuk menyentuhnya agar keadaan menjadi berbalik.

Percaya diri ketika mulai bermain, anak-anak tidak pernah berpikir untuk kalah duluan, mereka yakin terhadap

kemampuannya untuk menang dan dengan berani menghadapi lawan dalam permainan.

Berpikir logis, kritis, kreatif dan inovatif gobak sodor merangsang aktivitas berpikir menentukan strategi untuk menerobos garis penjagaan lawan, melihat situasi dan kondisi mengambil kesempatan, mengecoh lawan dan memikirkan bagaimana cara memperoleh kemenangan tanpa tersentuh penjaga garis.

4. Kerangka Pemikiran

Permainan Gobak Sodor merupakan permainan olahraga beregu yang dimainkan masing-masing 4 orang pemain. Sebelum memulai permainan gobak sodor, harus terlebih dahulu tahu posisi pemain dalam lapangan permainan.

Permainan gobak sodor lebih banyak menggunakan gerakan daya ledak, mengumpan dan kelincahan. Semua itu menggunakan kaki dan tangan. Jadi dalam melakukan pelatihan penekanan utama adalah pada gerakan yang berhubungan dengan otot-otot kaki dan otot-otot lengan. Sedangkan gerakan penunjang lainnya adalah otot-otot perut dan otot punggung untuk kemampuan daya tahan tubuh (jantung dan paru-paru). Pada permainan gobak sodor umumnya menggunakan kedua tangan, tetapi saat bermain seluruh anggota tubuh perlu mendukung. Untuk melakukan kelincahan dibutuhkan kaki yang kuat, dan untuk mengelabui

musuh membutuhkan strategi dan kepemimpinan. Pengaruh latihan gobak sodor dapat merangsang otot-otot tubuh seperti kelincahan, daya ledakan untuk melatih kecepatan maju mundur dan menjaga keseimbangan tubuh.

Kondisi fisik seseorang yang baik harus memiliki unsur kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelenturan dan daya tahan. Jika semua itu telah dimiliki artinya tubuh kita sudah memiliki tingkat kebugaran yang baik. Orang yang memiliki tingkat kebugaran yang baik akan selalu terlihat segar dan lincah, pergerakan akan terlihat gesit dan luwes dan tidak cepat merasa cape. Untuk meraih tingkatan itu memerlukan waktu latihan yang baik dan berlanjut. Unsur kekuatan dan kecepatan pemain gobak sodor akan mempengaruhi hasil lari yang cepat dan tepat. Unsur kelincahan akan membuat pemain bergerak dengan nyaman, unsur kelenturan pemain bergerak dengan luwes, dan daya tahan akan membuat pemain tidak mudah mengalami kelelahan.

5. Penelitian Terdahulu

1. Hasil Penelitian Terdahulu Sariadi, Edy Mintaro, Hari Setijono 2015

Pengaruh pelatihan senam kesegaran jasman usm sekolah dasar, dan tenant sehat gembira terhadap peningkatan kebugaran jasmani peserta didik kelas IV DSN Margorejo / 403 Surabaya.

Penemuan ini bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani melalui pelatihan senam kesegaran jasmani usia SD dan senam gembira pada peserta didik kelas IV SDN Margoreja / 403 Surabaya. Dalam penelitian ini akan dibuktikan ada tidaknya interaksi antara senam kesegaran usia SD dan senam sehat gembira terhadap kebugaran jasmani peserta didik... Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan rancangan post-test only control group design Populas. penelitian ini adalah siswa putri kelas IV SDN Margorejo 1 403 Surabaya yang berjumlah 20 orang dengan random. Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, simpulan dalam penelitian ini adalah: 1) terdapat perbedaan peningkatan kebugaran jasmani peserta didik sekolah dasar yang signifikan antara ketiga kelompok pelatihan senam kesegaran jasmani usia SD dan senam sehat gembira nilai F_{hitung} lebih besar dari F_{tabel} , dimana nilai $F_{hitung} = 66,308$ sedangkan $F_{tabel} = 3,32$, 2) terdapat perbedaan peningkatan kebugaran jasmani peserta didik sekolah dasar yang signifikan antara kelompok senam kesegaran jasmani dan senam sehat gembira nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} , dimana nilai $t_{hitung} = 31,170$ sedangkan $t_{tabel} = 1,796$. 3) terdapat peningkatan kebugaran jasmani peserta didik sekolah dasar yang signifikan antara kelompok pelatihan senam kesegaran jasmani usia SD dan kelompok kontrol dimana $t_{hitung} = 23,932$ lebih besar dari

ttabel 1,796, dan perhitungan pos hoc menyatakan bahwa pelatihan senam kebugaran jasmani usia SD memberikan hasil lebih efektif senam sehat gembira. Berdasarkan hasn anahsxs data, disimpulkan bahwa pelatihan senam kesegaran jasmani usia SD berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani.¹¹

Berdasarkan penelitian diatas ditemukan perbedaan dalam variabel terikat (Y) dimana dalam penelitian yaitu fariabel terikatnya adalah senam kesegaran jasmani sedangkan variabel terikat penulis adalah kebugaran jasmani melalui permainan bola voli mini. Jenis penelitian pun berbeda peneliti diatas menggunakan eksperimen sedangkan yang digunakan penulis adalah PTK.

2. Hasil Penelitian Terdahulu Prakoso, Valentino Yudha 2011

Mepingkatkan kesegaran jasmani dengan model modivikasi permainan sepak bola pada siswa SD Negeri 2 Delanggu Kelas IV Tahun ajaran 2010/2011.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui: 1) pengaruh pendekatan model modifikasi permainan sepak bola terhadap peningkatan kesegaran jasmani pada siswa kelas IV' di SDN 2 Delanggu 2) besarnya pengaruh model modifikasi permainan sepak bola terhadap kesegaran jasmani pada siswa kelas IV di SDN 2 Delanggu. Penelitian ' ini menggunakan metode

¹¹ [Http://ejournal.stkipjb.ac.id/index.php/penjas/articel/view/243](http://ejournal.stkipjb.ac.id/index.php/penjas/articel/view/243)

eksperimen semu (quasi eksperiment). Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah semua siswa SDN 2 Delenggu kelas IV tahun ajaran 2010/2011 berjumlah 40 siswa. Teknik pengumpulan data adalah dengan menggunakan tes dan pengukuran kebugaran jasmani (tes lari 600 meter). Teknik analisis data yang digunakan dengan uji tes pada taraf signifikansi 5%. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh simpulan sebagai berikut: 1) ada perbedaan pengaruh yang signifikan model modifikasi permainan sepak bola terhadap peningkatan kebugaran jasmani (tes lari jarak 600 meter) pada siswa SDN 2 Delenggu kelas IV tahun pelajaran 2010/2011. (terhitung $8.552 > \text{tabel } 5\% \text{ } 2.021$) 2) besarnya peningkatan perlakuan model modifikasi permainan sepak bola terhadap kebugaran jasmani (tes lari 600 meter) pada siswa SDN 2 Delenggu kelas IV tahun 2010/2011, sebesar 14.40%.¹²

Berdasarkan penelitian di atas di temukan perbedaan dalam Variabel terkait (Y) dimana dalam penelitian variabel terkaitnya yaitu kebugaran jasmani dengan model modifikasi permainan sepak bola sedangkan variabel terikat penulis adalah kebugaran jasmani melalui pengembangan permainan Gobak Sodor. Jenis penelitian pun beberapa peneliti diatas menggunakan eksperimen sedangkan yang digunakan penulis adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK).

¹² [Http://eprint.uns.ac.id/eprint/5914](http://eprint.uns.ac.id/eprint/5914)