BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

a. Pendidikan Jasmani

Manusia sebagai mahluk jasmani adalah mahluk dengan bentuk jasad yang khas yang memiliki unsur jasmani yang bisa dipandang dan disentuh, jelas dan konkret adanya (Ahmadi Rulam, 2014:18). Sebagai salah satu unsur penting bagi manusia, kebugaran jasmani perlu diperhatikan. Pemerintah telah memasukkan pendidikan jasmani sebagai salah satu mata pelajaran yang penting ke dalam kurikulum sekolah, dari tingkat dasar hingga tingkat atas, bahkan sampai di perguruan tinggi.

Usia sekolah merupakan usia penggalian bakat dan pembentukan gerak motorik pada anak serta meningkatkan kualitas gerak pada anak.

Peran pendidikan jasmani sangat dibutuhkan untuk mengetahui dan menggali bakat anak terutama yang berkaitan dengan potensi fisiknya. Manners & Carrol (2004:18) mengatakan bahwa "*Physical education is a structured programme of educational experiences in which physical activity is of paramount importance"*, yang berarti bahwa pendidikan jasmani adalah program terstruktur dalam pendidikan yang mementingkan aktivitas fisik. Dengan demikian, pendidikan jasmani dapat diterapkan untuk meingkatkan kebugaran jasmani siswa serta menggali bakat dan potensi siswa yang berkaitan dengan aktivitas fisik.

Wawan S. Suherman (2004: 23) mengatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran yang dilakukan melalui aktivitas jasmani, yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, mengembangkan pengetahuan dan perilaku hidup yang sehat dan aktif, mengembangkan sikap sportif, serta kecerdasan emosi peserta didik.

Lingkungan belajar diatur seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa. Bev Hopper (2005:91) menyatakan bahwa:

> *"Physical education has an importan role to play in developing childrens personal skills citizenship is currently being promted as an area on which school area being asked to focus. Spiritual, moral, social and cultural development can all be promoted and observed through physical education. Through physical education develop such skills and qualities as : (1) good sporting behaviour as a participant team member spectator, (2) an ability to work cooperatively with other by being a member of a team or a group, (3) the ability to cope with success and limitiations in performance, (4) sensivity towards individual differences by adapting response to others level of skills, (5)*

a spirit of adventure with appropriate risk assessment, (6) self-discipline, (7) self-reliance, (8) a sense of responsibility by planning and under taking safe health-related exercise, and (9) being mindful of other and the environment"

Artinya bahwa pendidikan jasmani memiliki peran yang penting dalam mengembangkan keterampilan pribadi dan kewarganegaraan siswa yang fokus dilakukan di lingkungan sekolah. Perkembangan spiritual, moral, sosial dan budaya semua dapat diamati melalui pendidikan jasmani. Melalui pendidikan jasmani mengembangkan keterampilan dan kualitas seperti (1) sikap sportif sebagai penonton atau pelaku, (2) kemampuan untuk bekerja sama dengan menjadi anggota dari sebuah tim, (3) kemampuan untuk mengatasi kesuksesan dan keterbatasan dalam kinerja, (4) kepekaan terhadap perbedaan individu, (5) semangat petualangan dengan penilaian risiko yang tepat, (6) disiplin diri, (7) kemandirian, (8) rasa tanggung jawab dengan merencanakan dan melakukan olahraga terkait kesehatan yang aman, serta (9) memperhatikan orang lain dan lingkungan.

Pada saat proses pembelajaran pendidikan jasmani berlangsung, guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) serta pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik mental, intelektual, emosi dan sosial. Bev Hopper (2005: 3) menyatakan bahwa "*teacher are working with active,moving children in a large space and often a large amount of equipmen".* Artinya guru bekerja dengan anak-anak yang aktif dan bergerak

di ruang yang besar dan seringkali peralatan dalam jumlah besar. Jadi, pendidikan jasmani tidak terbatas pada teori saja, namun menekankan pada pembelajaran di luar kelas dengan melibatkan fisik. Aktivitas pengajaran harus diberi sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktivitas yang yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang diterapkan dalam kurikulum pendidikan di Indonesia. Pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, ketrampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan. Selain itu, pendidikan jasmani juga mengajarkan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang dalam rangka sistem pendidikan nasional.

b. Hakikat Olahraga dan Kesehatan

Olahraga merupakan serangkaian gerak yang terencana/teratur untuk memelihara gerak (yang berarti mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak yang berarti (meningkatkan kualitas hidup). Gerak merupakan ciri kehidupan yang nyata, tiada hidup tanpa gerak dan apa guna hidup bila tak mampu bergerak. Memelihara gerak berarti mempertahankan hidup, meningkatkan kemampuan dalam bergerak adalah meningkatkan

kualitas hidup. Olahraga merupakan alat untuk merangsang perkembangan fungsional jasmani, rohani dan sosial.

Olahraga kesehatan adalah olahraga untuk memelihara dan/atau untuk meningkatkan derajat kesehatan dinamis, sehingga orang bukan saja sehat di kala diam (sehat statis) tetapi juga sehat serta mempunyai kemampuan gerak yang dapat mendukung semua aktivitas dalam kehidupan sehari-hari (sehat dinamis), yang bersifat rutin, maupun untuk keperluan rekreasi dan/atau untuk mengatasi keadaan gawat/darurat. Olahraga kesehatan bertujuan melatih dan memelihara organ-organ tubuh untuk dapat berfungsi normal dalam keadaan gerak (sehat dinamis) yang demikian pasti normal pula dalam keadaan istirahat (sehat statis).

Olahraga saat ini telah menjadi *trend* bagi setiap orang, bahkan menjadi salah satu kebutuhan mendasar dasar dalam hidup. Olahraga menjadi sangat penting karena tidak terlepas dari kebutuhan manusia yang selalu bergerak. Dampak positif diterapkan olahraga kesehatan di lembaga persekolahan/pendidikan adalah rasa kesetaraan dan kebersamaan di antara sesama pelaku, semua dapat merasa dan mampu melakukan olahraga kesehatan dengan baik secara bersama-sama (Giriwijoyo Santosa, 2013: 27). Jadi, olahraga adalah gerak, gerak yang menjadi kebutuhan hakiki bagi manusia. Kebutuhan gerak yang dimaksud adalah gerak spesifik, dilakukan secara sadar dan mempunyai tujuan.

2. Pengaruh Bermain Untuk Anak

a. Pengertian Bermain

Bermain adalah dunia yang menyenangkan bagi anak-anak. Di dalamnya terdapat banyak unsur-unsur yang akan membentuk pribadi maupun raga dari anak-anak. Salah satu sifat bermain adalah menyenangkan. Hal itulah yang membuat anak-anak tertawa lepas tiada beban untuk melakukan kegiatan bermain. Dian Adriana (2013:46) mengatakan bahwa permainan adalah stimulasi yang sangat tepat bagi anak. Melalui kegiatan bermain, daya pikir anak terangsang untuk menggunakan aspek emosional, sosial serta fisiknya. Bermain juga dapat meningkatkan kemampuan fisik, pengalaman dan pengetahuannya serta berkembang unsur keseimbangan mental anak.

Menurut Papalia (Thobroni, 2011:39) dunia anak-anak adalah dunia bermain, bagaimanapun bermain membutuhkan energi dan konsentrasi yang cukup menguras. Melalui bermain anak-anak menggunakan otot tubuhnya, menstimulasi indra tubuh, mengeksplorasi, merespon dunia sekitar, serta menemukan seperti apa dunia ini dan diri mereka sendiri. Bev Hopper (2005:7) menyatakan "*games is not just about running around on a cold muddy field. Games can contribute to the development of the whole child, including motor competence, creative thingking, conceptual understanding, problem solving, and personal development".* Artinya bahwa bermain bukan hanya diibaratkan seperti berlarian di medan berlumpur yang dingin. Bermain juga dapat berkontribusi pada perkembangan anak, termasuk perkembangan kompetensi motorik, pemikiran kreatif, pemahaman konseptual, pemecahan masalah, dan pengembangan pribadi.

> Research finding revealed that there were significant differences in child-hood gross motor skills based on three factors such as traditional games, learning motivation and learning style. Gross motor skills in chil-hood who taught by traditional game of Boy-boyan, a strong learning motivation and kinesthetic learning style were higher than those who did not teach them at all. There was a significant interaction effect between traditional game and learning style on chil-hood gross motor skill, between learning motivation and learning style on child- hood gross motor skills. Therefore, if child-hood gross motor skills want to be improved, then learning motivation and style could not be neglected since traditional games have been selected as one of instructional strategies by teachers (Sholatul Hayati, et.al.2017).

Sholatul Hayati menyatakan, penelitian mengungkapkan bahwa ada perbedaan yang signifikan dalam keterampilan motorik kasar anak-anak berdasarkan tiga faktor seperti permainan tradisional, motivasi belajar dan gaya belajar. Ada pengaruh interaksi yang signifikan antara permainan dan gaya belajar pada keterampilan motorik kasar anak, antara motivasi belajar dan gaya belajar pada keterampilan motorik kasar anak. jika keterampilan motorik kasar anak-anak ingin ditingkatkan, maka motivasi dan gaya belajar tidak dapat diabaikan, karena permainan telah dipilih sebagai salah satu cara atau strategi sebagai pengajaran oleh guru.

Shinta Rahmawati (2001: 5) mengatakan bahwa bermain adalah awal dari munculnya kreativitas. Bermain memberikan kesempatan kepada anak-anak untuk mengekspresikan dorongan-dorongan kreativitasnya, juga kesempatan untuk merasakan obyek-obyek dan tantangan untuk menemukan sesuatu dengan cara-cara baru. Dalam suasana permainan memungkinkan individu berpikir dan bertindak imajinatif dan penuh daya khayal. Hal ini memungkinkan anak untuk menguasai keterampilan motorik

dan mengenali nilai-nilai sosial yang dianut oleh lingkungannya. Kecerdasan dan kreativitas anak di usia sekolah dasar dapat ditingkatkan dengan mengembangkan berbagai kegiatan dan suasana bermain.

> Children start utilising their bodies to find out about their general surroundings. At that age, they need physical activity to build strength, coordination, and confidence which will consequently lead them to lay the groundwork for a healthy lifestyle through gaining more control over how active they are. This can be achieved easily when the children are engaged in physical activities that are both stimulating and joyful (Alli Gipit et al, 2017),

Berdasarkan pendapat Alli Gipit, anak-anak mulai menggunakan tubuh untuk mencari tahu tentang lingkungan umum disekitarnya. Pada usia anak-anak dibutuhkan aktivitas fisik untuk membangun kekuatan, koordinasi, dan kepercayaan diri yang akan membentuk pondasi bagi gaya hidup sehat melalui kontrol yang lebih besar atas keaktifan mereka. Potensi aktivitas fisik sepeti koordinasi kekuatan dan kepercayaan diri akan didapat dengan mudah ketika anak-anak terlibat secara langsung dalam kegiatan fisik yang menyenangkan.

> Given the fact that games have become one of the most influential educational tools that can help development of personal traits as well as physical and motor skills, greater emphasize should be placed on the concept. Studies have shown that traditional games may have positive impact on basic skills, general physical fitness, and related factors (Mitra Rouhi, 2012).

Mitra Rouhi mengatakan, fakta bahwa permainan telah menjadi salah satu alat pendidikan paling berpengaruh yang dapat membantu pengembangan sifat-sifat pribadi serta keterampilan fisik dan motorik, penekanan yang lebih besar harus diberikan pada konsep tersebut. Studi

telah menunjukkan bahwa permainan dapat berdampak positif pada keterampilan dasar, kebugaran fisik umum, dan faktor terkait.

Bermain dapat disimpulkan sebagai kegiatan yang banyak unsur-unsur yang akan membentuk pribadi maupun raga dari anak-anak. Bermain adalah hal penting bagi seorang anak, permainan dapat memberikan kesempatan untuk melatih keterampilannya secara berulang-ulang dan dapat mengembangkan ide-ide sesuai dengan cara dan kemampuannya sendiri. Kesempatan bermain sangat berguna dalam memahami tahap perkembangan anak yang kompleks. Bermain akan merangsang anak untuk menggunakan serta mengembangkan segala aspek emosional, sosial serta fisiknya. Bermain juga memperkenalkan dunia baru dan hal baru bagi anak. Dengan mempelajari hal-hal baru, anak akan belajar untuk mengontrol emosi, memanajemen waktu, bergaul, serta memuaskan apa yang menjadi kebutuhannya. Melalui bermain pun, fisik anak akan terlatih, kemampuan kognitif dan berinteraksi dengan orang lain akan berkembang juga.

b. Permainan Sederhana

Permainan sederhana (*low-organized games*) adalah permainan yang berbeda dengan permainan formal, biasanya timbul dari permainan rakyat, permainan anak, permainan tradisional, permainan dolanan, dan sebagainya (Agus, 2007: 3). Permainan sederhana juga disebut sebagai permainan yang tidak menggunakan peraturan yang resmi atau baku. Permainan sederhana dilakukan dengan memanfaatkan peralatan, media, lapangan, fasilitas yang

ada dan dapat di modifikasi dari segi alat bermain, peraturan bermain, lapangan bermain.

Menurut Agus (2007: 3) permainan sederhana dipandang penting untuk dikembangkan, terutama di sekolah-sekolah, karena bermanfaat bagi segi gerak dan kebugaran fisik siswa. Apabila permainan banyak berisi gerakan berlari dalam waktu lama tetapi pergerakannya tidak perlu terlalu cepat, maka dipastikan permainan itu mengandung manfaat untuk mengembangkan daya tahan anak. Tetapi jika pergerakannya dicirikan oleh perubahan gerak yang cepat dan tiba-tiba, maka diyakini permainan itu mengandung manfaat untuk mengembangkan kelincahan dan power. Contoh permainan yang banyak menggunakan bola dan bola itu harus dilemparkan dan ditangkap, dipukul, dilambungkan atau dipantulkan, maka permainan itu banyak manfaatnya bagi pengembangan keterampilan gerak (memainkan benda lewat tangan atau kaki), yang merupakan komponen penting dari keterampilan dasar.

Permainan sederhana dapat dikembangkan dalam berbagai bidang, salah satunya dalam dalam bidang pendidikan. Permainan sederhana digunakan untuk mempermudah penyampaian materi, terutama dalam pembelajaran olahraga. Permainan sederhana dapat dimodifikasi sedemikian rupa. Namun, apabila digunakan dalam kegiatan pembelajaran, harus disesuaikan dengan kondisi pembelajaran. Permainan sederhana perlu memuat beberapa kriteria agar berkualitas dan tepat digunakan dalam kegiatan pembelajaran. Kustandi dan Sutjipto (2013: 143) mengemukakan

bahwa media yang digunakan daam pembelajaran harus memuat kriteria sebagai berikut:

1) Kualitas Isi dan Tujuan

   Komponen yang dinilai dalam aspek ini adalah ketepatan, kepentingan, kelengkapan, keseimbangan, minat atau perhatian, keadilan dan kesesuaian dengan situasi siswa.

2) Kualitas Pembelajaran

   Komponen yang dikaji dalam aspek ini mengenai kontribusi media pembelajaran dalam proses penyampaian materi. Contohnya membahas mengenai seberapa besar media memberikan kesempatan belajar bagi siswa, hubungan dengan program pembelajaran lainnya, kualitas motivasi dan fleksibilitas pembelajaran, kualitas soal evaluasi, serta dampak penggunaan media tersebut bagi guru dan siswa.

3) Kualitas Teknis

   Komponen yang dinilai dalam aspek ini adalah tingkat keterbacaan, kemudahan penggunaan, kualitas tampilan, kualitas penanganan jawaban, kualitas pengelolaan program serta kualitas dokumentasi.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa permainan sederhana adalah permainan yang tidak baku, baik dari segi aturan, peralatan maupun perlengkapan penunjangnya. Permainan sederhana biasanya diadaptasi dari permainan tradisonal atau dolanan. Permainan sederhana memiliki manfaat antara lain menambah sikap kepemimpinan siswa, menumbuhkan rasa percaya diri, membangkitkan kerjasama tim antar

sesama teman atau dengan orang yang berinteraksi dalam kehidupannya sehari-hari, meningkatkan respon reflek yang baik, melatih fokus atau konsentrasi, meningkatkan unsur-unsur kebugaran jasmani pada anak, dapat menumbuhkan komunikasi yang baik antar sesama teman, sosial / lingkungan sekitar.

c. Kategori dan Jenis Permainan

Dian Adriana (2013:46) menyebutkan bahwa permainan dibagi menjadi dua kategori, yaitu bermain bebas dan bermain terstruktur. Bermain bebas adalah permainan yang bebas tanpa ada peraturan dan tuntutan tertentu, sehingga anak dapat mengembangkan dan mempertahankan minat dan kegiatannya sendiri. Bermain terstruktur adalah permainan yang direncanakan dan dipandu oleh seseorang atau pelatih/guru. Kedua permainan tersebut sama-sama pentingnya dan bila dilakukan secara seimbang akan memberikan kontribusi untuk meningkatkan potensi dan bakat dalam anak.

Susanti, dkk (2014:125) mengemukakan bahwa dari beberapa jenis yang mempengaruhi anak dalam bermain, terdapat 2 jenis permainan yaitu permainan aktif dan permainan pasif. Tedjasaputra (2001: 50) menjelaskan bahwa permainan aktif permainan yang banyak melibatkan banyak aktivitas tubuh, atau gerakan tubuh. Permainan aktif diantaranya (1) permainan bebas / tanpa aturan, (2) permainan konstruktif / menggunakan berbagai benda untuk meningkatkan kreativitas, dll, (3) permainan perman, (4) mengumpulkan benda, (5) penjelajahan, (6) permainan / games, dan (8)

bermain musik. Sedangkan permainan pasif adalah bermain yang bertujuan memperoleh kesenangan namun bukan berdasarkan kegiatan yang dilakukan. Contoh membaca, melihat komik, menonton film, mendengarkan radio, dan mendengarkan musik.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa permainan memiliki berbagai kategori atau jenis. Permainan bebas merupakan permainan yang dilakukan tanpa aturan baku, dan termasuk ke dalam jenis permainan aktif. Permainan tersetruktur adalah permainan yang dilakukan secara terencana, dan memerlukan pemandu dalam permainan.

d. Faktor Yang Mempengaruhi Anak Dalam Bermain

Bermain adalah kegiatan yang dilakukan seorang anak untuk memperoleh kesenangan, tanpa mempertimbangkan hasil akhir. permainan sangat besar pengaruhnya terhadap perkembangan jiwa anak. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi anak dalam bermain. Hurlock (1995: 327) menyatakan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi anak dalam bermain, yaitu (1) kesehatan, (2) perkembangan motoric, (3) Intelegensi, (4) Jenis kelamin, (5) Lingkungan, (6) status sosio ekonomi, (7) waktu bermain, serta (8) peralatan. Susanti, dkk, (2014:125) menjelaskan faktor yang mempengaruhi anak dalam bermain adalah (a) kesehatan, (b) intelegensi, (c) jenis kelamin, (d) lingkungan, serta (e) status sosial dan ekonomi.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat banyak faktor yang mempengaruhi anak dalam bermain. Pertama, semakin sehat anak semakin banyak energi sehingga anak aktif bermain. Kedua, perkembangan motorik yang akan berpengaruh pada jenis permainan yang dimainkan. Ketiga, intelegensi akan mempengaruhi keaktifan anak dalam bermain. Keempat, jenis kelamin juga mempengaruhi jenis permainan yang dipilih. Kelima, lingkungan anak akan mempengaruhi anak dalam bermain. Keenam, keadaan sosial ekonomi akan mempengaruhi anak dalam memilih permainan. Ketujuh, jumlah waktu bermain akan mempengaruhi kesempatan anak dalam bermain, serta peralatan akan mempengaruhi permainan yang dilakukan oleh anak.

e. Fungsi Bermain

Dalam permainan olahraga, anak banyak menggunakan energi fisik sehingga sangat membantu perkembangan kebugaran fisiknya, selain itu bermain banyak bermanfaat dalam tumbuh kembang anak, anak dapat belajar bersosialisasi, belajar sportif dan belajar menjadi pemimpin. Dian Adriana (2013:45) dunia anak adalah dunia bermain, melalui kegiatan bermain semua aspek perkembangan anak ditumbuhkan sehingga anak bisa menjadi lebih sehat sekaligus cerdas. Aspek perkembangan anak dapat dikembangkan secara maksimal dan optimal melalui kegiatan bermain, hal ini mempengaruhi daya pikir anak terangsang untuk mendayagunakan aspek emosional, sosial, serta fisiknya.

Tedjasaputra (2001: 30-45) mengatakan bahwa belajar sangat berguna bagi anak. Beberapa manfaatnya antara lain: (1) untuk perkembangan fisik, (2) untuk perkembangan aspek motorik kasar dan halus, (3) untuk perkembangan aspek sosial, (4) untuk perkembangan aspek emosi dan kepribadian, (5) untuk perkembangan aspek kognisi, (6) untuk mengasah ketajaman penginderaan, serta (7) untuk mengembangkan ketrampilan olahraga dan menari.

Bermain merupakan kegiatan yang melibatkan gerakan tubuh sehingga akan membuat tubuh anak menjadi sehat. Otot tubuh menjadi kuat dan anggota tubuh yang lain mendapat kesempatan untuk digerakkan. Tubuh anak akan terbiasa bergerak, sehingga semakin fleksibel, semakin mudah untuk melakukan kegiatan motorik kasar seperti lari, melompat, berguling, dll. Selain itu, anak juga akan terbiasa melakukan kegiatan motorik halus seperti mengkoordinasikan mata dan tangan.

Selain itu, bermain juga akan membuat anak melepaskan ketegangan yang dialami sekaligus memenuhi kebutuhan dan dorongan dari dalam diri, dapat membantu pembentukan konsep diri yang positif, percaya diri dan harga diri karena mempunyai kompetensi tertentu. Anak menjadi aktif, kritis, kreatif dan bukan sebagai anak yang acuh, pasif dan tidak peka terhadap lingkungannya. Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa bermain akan memberikan beberapa fungsi bagi anak dalam proses tumbuh kembangnya. Fungsi bermain terhadap sensor motoris sangat penting untuk mengembangkan otot-otot tubuh dan energy yang ada.

f. Aktivitas luar Kelas (*Outbound*)

Aktivitas bermain anak, dapat dilakukan dalam berbagai *setting*. Saat ini, banyak dikembangkan bentuk permainan sederhana yang menggunakan konsep bermain di alam terbuka. Aktivitas berman di ruang terbuka sering disebut dengan *outbound*. Mayoritas permainan *outbound* dilakukan diruang terbuka, karena metode yang digunakan dalam *outbound* adalah belajar dari pengalaman.

Menurut Badiatul (2009: 11) permainan aktivitas di luar kelas atau disebut *outbound* adalah kegiatan pelatihan di luar ruangan atau di alam terbuka (*outdoor*) yang menyenangkan dan penuh tantangan. Bentuk kegiatannya berupa simulasi kehidupan melalui permainan-permainan (*games*) yang kratif, rekreatif, dan edukatif, baik secara individual maupun kelompok, dengan tujuan untuk pengembangan diri (*personal development*) maupun kelompok (*team develoment*). Menurut Agustinus Susanta (2010: 8) menjelaskan bahwa *outbound* adalah kegiatan luar ruangan yang tujuannya untuk relaksasi dan santai dengan serangkaian petualangan dan permainan.

Sisca (2012: 37) mengatakan, pendekatan aktivitas *outbound* dianggap dapat mengakomodasi metode pembelajaran anak kecil sampai orang dewasa. Seseorang akan mengalami kemajuan apabila dihadapkan dengan masalah-masalah nyata. Dengan begitu unsur-unsur manfaat dalam permainan *outbound* pun akan terasah. Suasana santai juga memungkinkan terciptanya ide-ide segar. Permainan yang disajikan dalam *outbound* memang telah disusun sedemikian rupa sehingga bukan hanya psikomotorik

(fisik) peserta yang tersentuh tetapi juga afeksi (emosi) dan kognisi (kemampuan berpikir).

Outbound memiliki berbagai manfaat Badiatul (2009:12) mengemukakan sembilan manfaat permainan outbound, yaitu (1) mengembangkan komunikasi efektif (*effective communication*), (2) pengembangan tim (*team building*), (3) pemecahan masalah (*problem solving*), (4) menumbuhkan kepercayaan diri (*self confidence*), (5) menumbuhkan kepemimpinan (*leadership*), (6) melatih kerjasama (sinergi), (7) memberikan hiburan yang menyenangkan (*fun games*), (8) melatih konsentrasi/fokus (*concentration*), serta melatih kejujuran dan sportivitas.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa salah satu bentuk permainan sederhana yang dapat mengakomodasi perkembangan fisik dan mental di usia anak-anak adalah melakukan aktivitas di luar atau *outbound*. *Outbound* merupakan salah satu permainan yang mengajak siswa untuk beraktivitas secara fisik atau psikomotorik, memadukannya dengan kemampuan berfikir untuk memecahkan masalah yang disajikan dalam bentuk permainan-permainan. Sehingga 3 aspek yaitu kognitif, afektif, dan psikomotorik akan diasah memalui permainan *outbound* tersebut.

3. Karakteristik Anak

a. Karakteristik Anak

Anak-anak adalah individu yang biasa ditemui dalam kehidupan sehari-hari. Soeaidy (2001: 5) mengatakan bahwa anak adalah individu yang

belum dewasa (*person in under age*) atau individu yang masih dibawah umur. Zakiyah (1978: 74) menyatakan bahwa anak adalah individu yang mengalami fase perkembangan berkisar antara 0-12 tahun. Yusuf (1982: 39) mengatakan bahwa anak adalah manusia kecil yang sedang tumbuh dewasa dan berkembang dalam hal fisik maupun mental.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa anak merupakan individu yang masih berada di bawah umur, dengan kisaran umur di bawah 12 tahun, yang baru mengalami fase perkembangan fisik maupun mental. Dalam proses perkembangannya, masa kanak-kanak merupakan masa pengenalan lingkungan yang diperoleh dengan berbagai cara yang menyenangkan, salah satunya adalah dengan bermain. Hal itu bertujuan agar anak mudah untuk belajar memahami lingkungan.

Harsono (2015: 203) mengatakan bahwa masa anak-anak adalah masa dimana individu yang memiliki *enthusiastic* (penuh semangat). Oleh karena itu, menjadi kewajiban pendidik atau pelatih atau orang dewasa di sekitarnya untuk memelihara (*maintain*) dan mengembangkan semangat anak pada waktu bermain atau berlatih. Pada umumnya, usia anak-anak banyak melakukan kegiatan bermain dan olahraga dengan tujuan untuk bersenang-senang (*fun*), senang bertemu atau berkenalan dengan teman baru, juga senang untuk belajar keteampilan yang baru, atau untuk (*just feel good*) merasa enak dan sehat.

Harsono (2015: 204) menyatakan, terdapat beberapa pedoman yang perlu diperhatikan dalam mendorong perkembangan fisik dan mental anak

pada fase bermain. Pedoman-pedoman tersebut antara lain: (1). Variasi : libatkan anak-anak dalam dalam beragam aktivitas, dan jangan terlalu dini menspesialisasi anak terhadap suatu cabang olahraga. (2). *Action* : anak-anak biasanya lebih senang melakukan (*doing*) daripada mendengar (*listening*), jadi biarkan mereka melakukan aktivitas dan berpartisipasi secara aktif. (3). Pertandingan : kebanyakan anak lebih senang bertanding walaupun tujuan utama mereka berolahraga, atau meskipun bertanding adalah komponen penting dalam olahraga. karena itu penting menyisipkan suatu situasi pertandingan antar anak seperti lari estafet, jauh-jauhan melempar bola, dan lain lain. (4). *Enjoyment* (kesenangan) : sebagaimana semua orang anak-anak merasa puas ketika bermain dalam kesenagan. Anak akan merasa bosan atau tidak merasa senang apabila selalu disalahkan.

b. Fase-fase Perkembangan Anak

Menurut Heri Rahyubi (2012: 220) agar dapat memasuki wilayah pembelajaran motorik maka perlu mengetahui beberapa fase dasar perkembangan gerak dalam hidup manusia yaitu fase sebelum lahir, fase bayi, fase anak-anak, dan fase anak besar. Thobroni (2011: 13) membagi tahap perkembangan manusia menjadi empat, yaitu (1) masa bayi sejak lahir sampai usia dua tahun, (2) masa anak-anak usia 2 sampai 12 tahun, (3) masa anak-anak akhir, dan (4) tahap dewasa 15 tahun ke atas.

Berdasarkan tahap-tahap tersebut, peneliti memfokuskan penelitian untuk meneliti tahap perkembangan pada fase anak besar dan masa anak usia 2-12 tahun. Heri Rahyubi (2012: 220) menyatakan bahwa fase anak besar berada di antara usia 6-12 tahun. Aspek yang menonjol adalah perkembangan sosial dan intelegensi. Perkembangan kemampuan fisik yang tampak pada masa anak besar atau anak yang berusia 6-12 tahun, selain mucul kekuatan yang juga mulai menguasai apa yang yang disebut fleksibilitas dan keseimbangan. Perkembangan kekuatan sendiri merupakan hasil kerja otot yang berupa kemampuan untuk mengangkat, menjinjing, menahan, mendorong atau menarik beban. Semakin besar penampang lintang otot, akan semakin besar pula kekuatan yang dihasilkan dari kerja otot tersebut. Sebaiknya, semakin kecil penampang lintangnya, akan semakin kecil pula kekuatan yang dihasilkan. Sedangkan perkembangan fleksibilitas merupakan keleluasaan gerak persendian.

Thobroni (2011: 13) mengatakan bahwa masa anak-anak usia 2 sampai 12 tahun. Masa diusia ini ditandai dengan kemampuan untuk mandiri, mulai dari berjalan sendiri, makan, mandi, berbicara serta berlari. Pada masa ini anak memulai mengembangkan penalaran yang bersifat intuitif karena berhubungan langsung dengan gerakan tubuh dan indra. Berdasarkan beberapa teori di atas, dapat disimpulkan bahwa fase anak-anak usia 2 - 12 tahun adalah fase dimana anak mulai mengembangkan penalaran yang bersifat intuitif karena berhubungan langsung dengan

gerakan tubuh dan indra sehingga harus dikembangkan secara maksimal. Maka krativitas pembelajaran seorang pendidik harus mampu mengembangkan aspek-aspek yang ada dalam jiwa dan raga setiap anak.

4. Kebugaran Jasmani

a. Hakikat Kebugaran Jasmani

Giri Wijoyo (2013:17) mengatakan bahwa kebugaran jasmani adalah derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk dapat melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan. Kebugaran jasmani juga disebut juga sebagai *physical fitness,* atau sering dikenal sebagai kesegaran jasmani, kesanggupan jasmani, atau kesamaptaan jasmani. *Physical Fitness* artinya beratnya tugas yang harus dilaksanakan oleh fisik atau jasmani tersebut, sehingga memungkinkan ada syarat-syarat fisik tertentu untuk melakukan tugas fisik tersebut. Giri Wijoyo (2013:18) mengemukakan syarat-syarat fisik tersebut:

1) Anatomis (Struktural) memunculkan istilah *anatomical* (*structural*) *Fitness*, yaitu keseuaian struktur anatomis jasmani terhadap fisik yang harus dilaksanakan.
2) Fisiologis (Fungsional) dari pengertian ini timbul istilah *physiological (functional) fitness*, yaitu kesesuaian fungsi fisiologis terhadap tugas fisik yang harus dilaksanakan. Dengan demikian *Phsysical Fitness* terdiri dari dua bagian yaitu : *Anatomical (Struktural) Fitness* dan *Physiological (Functional) Fitness*. *Anatomical Fitnes* (keseuaian anatomik) berhubungan dengan masalah-masalah yang bersifat anatomis, yaitu

kesesuaian struktur tubuh dengan tugas fisik yang harus dilakukan, seperti : tinggi badan, berat badan, kelengkapan anggota badan, ukuran berbagai bagian badan terhadap tugas fisik yang harus dilaksanakan. *Physiological Fitness* (kesesuaian fisiologik) yang berhubungan dengan masalah masalah yang bersifat fisiologis, yaitu tingkat kemampuan menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap keadaan lingkungan, yaitu suhu, kelembapan, ketinggian, dan sifat medan. hal ini berarti, alat-alat tubuh berfungsi dengan normal, efisien, tidak terjadi kelelahan yang berlebihan, pulih dengan sempurna sebleum tugas lain datang.

Dari pendapat di atas telah disebutkan bahwa kebugaran jasmani merupakan kecocokan keadaan fisik terhadap tugas yang harus dilaksanakan oleh fisik tersebut, oleh karena itu kebugaran bersifat relatif, yang berarti kebugaran jasmani itu tidak bebas tetapi bersifat terkait, terkait secara anatomis, dan terkait secara fisiologis, yang berarti fit atau tidaknya seseorang selalu dalam hubungan dengan tugas fisik yang harus dilaksanakan.

b. Faktor Yang Mempegaruhi Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani menurut Giri Wiarto (2013:169) adalah kemampuan untuk melakukan suatu kegiatan fisik yang dikerjakan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang sangat berarti. Artinya bahwa setelah seseorang melakukan aktivitas atau pekerjaan, orang tersebut masih mempunyai semangat dan energi untuk menikmati waktu luangnya maupun

keperluan mendadak yang lainnya. Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran yaitu

1) Jenis kelamin, sampai mencapai pubertas biasanya kebugaran jasmani laki-laki hampir sama dengan perempuan tapi setelah masa pubertas anak laki-laki mempunyai nilai yang lebih besar
2) Genetik, berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, hemoglobin (sel darah) dan serat otot.
3) Makanan, Daya tahan yang tinggi bila menkonsumsi tinggi karbohidrat (60-70%). diet tinggi protein terutama untuk memperbesar otot dan olahraga yang memerlukan kekuatan otot yang besar.

Suharjana (2013:5) menyatakan bahwa kebugaran jasmani tergantung pada dua komponen dasar, yaitu :

a) Kesegaran Organik (*Organic Fitness*)

   Kesegaran organik adalah sifat-sifat khusus yang dimiliki berdasarkan garis keturunan yang diwarisi oleh kedua orang tuanya atau oleh generasi sebelumnya dan juga karena faktor umur, serta mungkin karena kondisi sakit atau kecelakaan. Keadaan yang berhubungan dengan kesegaran organik sebenarnya bersifat statis atau sulit atau bahkan tidak mungkin untuk diubah. Tingkat kesegaran organik akan menentukan potensi-potensi kebugaran secara keseluruhan.

b) Kesegaran Dinamik (*Dynamic Fitness*)

   Kesegaran dinamik dapat dikembangkan atau ditingkatkan dengan melakukan aktivitas fisik atau berolahraga secara teratur. Fungsi organ-

organ tubuh akan mengalami peningkatan jika olahraga atau aktivitas fisik dilakukan dengan terprogram dengan baik. Kebugaran dinamik diklasifikasikan ke dalam dua kategori, yaitu :

(1) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan yang melibatkan empat komponen, yaitu: daya tahan kardiovaskuler (melibatkan jantung paru, peredaran darah, darah itu sendiri), kekuatan dan daya tahan otot, kelentukan, dan komposisi tubuh (berat badan ideal dan presentase lemak).

(2) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan motorik, yaitu pencapaian hasil prestasi dalam olahraga. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan motorik terdiri atas: kelincahan, keseimbangan, koordinasi, power, waktu bereaksi, dan kecepatan.

Giri Wijoyo (2013:16) mengemukakan bahwa kebugaran jasmani lebih merupakan terjemahan dari *Physicological Fitness.* Secara fiologis kemampuan fungsional jasmani terdiri dari kemampuan anaerobik dan kemampuan aerobik. kemampuan anaerobik terdiri dari kemampuan anaerobik alaktasid dan kemampuan anaerobik alaktasid. kemampuan anaerobik alaktasid adalah kemampuan untuk mewujudkan gerak ledak (gerak eksplosif) maksimal dan sub-maksimal, kemampuan anaerobik laktasid adalah kemampuan untuk mewujudkan gerak ketahanan anaerobik (*anaerobic endurance/stamina*/daya tahan anaerobik), sedangkan kemampuan aerobik adalah kemampuan fungsional jasmani dengan

kepentingan yang setara. Demikian juga dengan kepentingan fungsional anaerobik alaktasid dan laktasid adalah setara yang artinya tidak ada dari salah satu yang fungsinya lebih penting.

c. Komponen Kebugaran Jasmani

Surharjana (2013: 3) mengatakan bahwa pada dasarnya manusia memerlukan kebugaran total (*total fitness*). Kebugaran total mencakup multidimensi yaitu mencakup kebugaran intelektual, sosial, spiritual, dan komponen kebugaran fisik. Dengan demikian kebugaran total selain memiliki kebugaran fisik, juga harus memiliki kebugaran mental, kebugaran emosional, kebugaran sosial.

Melalui penelitian secara ilmiah karakteristik dari kebugaran jasmani dapat dibagi menjadi 2 yaitu :

Tabel 1. Karakteristik Kebugaran Jasmani

Kebugaran Jasmani yang berkaitan dengan kesehatan	**Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan keterampilan**
Daya Tahan	Kelincahan
Kekuatan	Keseimbangan
Kelentukan	Koordinasi
Komposisi Tubuh	Power
	Waktu Reaksi

	Kecepatan

Sumber : (Giri Wiarto, 2013: 172)

Berdasarkan tabel tersebut di atas, Giri Wiarto (2013: 172) menjabarkan beberapa komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan ketrampilan. Pertama, kecepatan (*speed*) merupakan kemampuan untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu singkat. Kedua, kelincahan (*agility*) merupakan kemampuan seseorang untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan. Ketiga, koordinasi (*coordination*) adalah kemampuan melakukan berbagai gerakan dengan secara bersamaan. Keempat, daya tahan (*endurance*) adalah kemampuan melakukan kerja dalam waktu yang lama. Keseimbangan (*flexybility*) adalah kemudahan dalam bergerak. Kekuatan (*strength*) merupakan kemampuan otot untuk melakukan kontraksi untuk membangkitkan ketegangan terhadap suatu tahanan. Daya ledak (*power*) atau hasil dari kekuatan dan kecepatan. Waktu reaksi yaitu lamanya waktu perangsangan dan respon dalam melakukan kegiatan atau aktivitas. Serta komposisi tubuh atau hal yang berkaitan dengan jumlahnya lemak yang berada pada tubuh seseorang.

Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (Giri Wiarto, 2013: 172) terdiri dari daya tahan jantung dan paru, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas atau kelentukan, serta komposisi tubuh

perbandingan seberapa banyak tubuh dengan lemak dan tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dengan presentase lemak tubuh.

Gambar 1 : Komponen Kebugaran Jasmani
(Giri Wiarto, 2013:172)

d. Kecerdasan Kinestetik

Kebugaran yang bagus tidak terlepas dari kecerdasan kinestetik, kecerdasan kinesetetik mempunyai banyak peran dalam peningkatan kebugaran seseorang, kemampuan psikomotor merujuk pada kemampuan untuk mengkoordinasi bagian-bagian tubuh seseorang dengan otak supaya

berfungsi secara sinkron untuk mencapai tujuan fisik selain itu perkembangan otak terjadi ketika anak sedang melakukan aktivitas bermain.

Howard Gardner (Susanti, 2014:15) mengatakan bahwa kecerdasan kinestetik adalah kemampuan dalam menggunakan tubuh kita secara terampil untuk mengungkap ide, pemikiran, dan perasaan. Kecerdasan ini juga meliputi keterampilan fisik dalam bidang koordinasi, keseimbangan, daya tahan, kekuatan, kelenturan, dan kecepatan. Anak-anak yang mempunyai kecerdasan kinestetik sangat berkembang sering tidak bisa diam saat sedang duduk, makan, atau sedang melakukan kegiatan lainnya. Mereka sangat aktif. Barbara Sher (2009:191) mengatakan bahwa keterampilan kinestetik adalah keterampilan yang melibatkan kontrol gerakan tubuh, termasuk keseimbangan, koordinasi, kelincahan, keanggunan, dan perasaan tentang tubuh seseorang harus bertindak dan bereaksi dalam situasi fisik.

Contoh ciri-ciri anak dengan jenis kecerdasan kinestetik yaitu 1). banyak bergerak ketika mendengarkan sesuatu, 2). aktif dalam kegiatan fisik. 3). Perlu menyentuh sesuatu yang sedang dipelajarinya. 4). menikmati kegiatan melompat, lati, gulat, atau kegiatan fisik. 5). Memperlihatkan keterampilan dalam bidang kerajinan tangan seperti mengukir, menjahit dan memahat. 6). Pandai menirukan gerakan, kebiasaan, atau perilaku orang lain. 7). Bereaksi secara fisik terhadap jawaban masalah yang dihadapinya. 8). Suka membongkar berbagai benda kemudian menyusunn ya kembali. 9). Berprestasi dalam mata pelajaran olahraga dan yang bersifat kompetitif. Anak dengan kecerdasan ini belajar sangat baik jika dengan menyentuh,

bergerak, berinteraksi dengan ruang, dan memproses pengetahuan lewat sensasi indera-indera tubuh (Susanti, 2014:15).

May Lwin (2008:167) menjelaskan bahwa kecerdasan kinestetik memungkinkan manusia membangun pikiran yang penting antara pikiran dan tubuh, dengan demikian memungkinkan tubuh untuk memanipulasi objek yang menciptakan gerakan. Semua anak yang baru lahir, terlahir dalam keadaaan yang belum bisa mengontrol tubuhnya, pertumbuhan perlahan tumbuh sejalan dengan perkembangan fisiknya, dari mulai tahap merangkak, berjalan, melompat, berlari, sampai suatu saat dapat menguasai teknik-teknik gerakan seperti halnya dikerjakan orang dewasa. Kecerdasan fisik menurut May Lwin (2008:168) merupakan kemapuan menggunakan dengan baik pikiran dan tubuh secara serempak untuk mencapai segala tujuan yang diinginkan, hal ini serupa dengan keterampilan yang pada umumnya dirujuk sebagai keterampilan psiko-motor, yang menggabungkan interprestasi mental dengan tanggapan fisik. Berikut ini merupakan beberapa pentingnya kecerdasan kinestetik :

1) Meningkatkan Kemampuan Psiko-motor

Kemampuan psiko-motor merujuk pada kemampuan untuk mengkoordinasi bagian-bagian tubuh seseorang dengan otak supaya berfungsi secara sinkron untuk mencapai tujuan fisik, hal ini merupakan kemampuan vital yang dalam pekerjaan orang dewasa. Orang-orang dengan kemampuan ini akan mudah dalam berpendapat dan lebih mudah tanggap dalam berbagai macam situasi yang menuntut tanggapan fisik.

Para peneliti telah berteori bahwa perkembangan otak sebenarnya terjadi ketika anak-anak sedang melakukan aktivitas bermain kemungkinan besar bahwa fungsi otak dan perkembangan keterampilan motorik berjalan beriringan pada usia sangat dini. Seorang yang bermotorik bagus akan merasakan berkegiatan lebih mudah dalam hal berenang, memanjat, belajar berkendara, dan lain-lain.

2) Meningkatkan Keterampilan Sosial

Studi menunjukan bahwa anak-anak yang orang tuanya bermain bersama mereka akhirnya berkembang lebih baik secara sosial. Mereka lebih mudah bermain dengan teman-teman sebayanya, maupun teman-teman yang berumur lebih tua darinya dan meningkatkan kemampuan keterampilan sosial melalui kontak. Selebihnya anak-anak yang berkemampuan kinestetik yang bagus dapat mengungkapkan diri mereka lebih baik. Hal ini akan meningkatkan keterampilan komunikasi secara keseluruhan yang penting ketika belajar bagaimana berinteraksi dengan orang lain.

3) Membangun Rasa Percaya Diri dan Harga Diri

Dalam suatu aktivitas bermain bebas anak-anak muda secara khusus merasa didorong untuk mencoba dan gagal dan terus berusaha tanpa merasa tidak mampu. Ketika mereka merasa menguasai kemampuan fisik yang lebih, harga diri mereka meningkat.

4) Meletakan Fondasi bagi Gaya Hidup *Sporty*

Mendorong kecerdasan tubuh melalui aktivitas fisik akan mendorong bermain dan kecintaannya terhadap gaya hidup yang aktif. Akan tetapi banyak orang tua yang menghalangi permainan aktif, lebih menyukai anak mereka menghabiskan waktu rekreasinya dengan berkecimpung didunia intelektual. Anak-anak yang pasif secara fisik terjangkit sindrom "penyakit malas" dan kemungkinan besar secara fisik tidak sehat. Sebaliknya, anak-anak yang dibina menjadi cerdas dalam kemampuan fisiknya akan merasakan bahwa hidupnya telah membangun fondasi gaya hidup olahragawan.

5) Meningkatkan Kesehatan

Anak yang mendapatkan kesenangan dalam bermain tanpa disadari melakukan latihan pada waktu yang sama dan menikmati keaktifannya. Apabila dalam latihan dikaitkan dengan hal yang menyenangkan, kemungkinan besar sikap positif ini akan terbawa sampai dewasa. Secara keseluruhan orang yang lebih senang berolahraga akan lebih bugar dan lebih sehat daripada orang yang tidak senang dalam berolahraga.

Menurut Thobroni (2011:63), anak-anak dengan kecerdasan *bodily-kinesthetic* diatas rata-rata, senang bergerak dan menyentuh, mereka memiliki kontrol pada gerakan, keseimbangan, ketangkasan, dan keanggunan dalam bergerak. Mereka mengeksplorasi dunia dengan otot-ototnya.

5. Koordinasi dan Ketepatan

a. Pengertian Koordinasi

Koordinasi adalah salah satu kemampuan yang banyak dibutuhkan pada saat melakukan kegiatan olahraga. Suharjana (2013: 147) menyatakan bahwa koordinasi merupakan kemampuan biomotorik yang sangat kompleks. Koordinasi merupakan kemampuan untuk memadukan berbagai macam gerakan ke dalam satu atau lebih pola gerak khusus. Beriman (2018: 3) mengatakan "*Coordination is the body's ability to carry out various movements quickly and effectively in general sports activities*", yang berarti koordinasi adalah kemampuan tubuh untuk melakukan berbagai gerakan dengan cepat dan efektif dalam kegiatan olahraga umum. Ismaryati (2008: 109-110) koordinasi dapat didefinisikan sebagai hubungan yang harmonis dari hubungan saling pengaruh diantara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja, yang ditunjukan dengan berbagai tingkat keterampilan (Ismaryati, 2008: 109-110). Sedangkan menurut Irianto (2002: 77) koordinasi adalah kemampuan melakukan gerak pada berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien.

Koordinasi merupakan suatu kemampuan untuk menjalankan suatu gerakan dengan melibatkan unsur mata, tangan dan kaki dalam satu rangkaian system saraf yang bekerja sama untuk tujuan gerakan yang tepat. Menurut Platonov (2015), *major components of coordinating skills include orientability, equilibrium, responding, rhythm maintaining, reshuffling and rearrangement of motor actions, vestibular stability, involuntary muscles relaxation.* Komponen utama dari keterampilan gerak koordinasi adalah dengan memahami kemampuan (orientabilitas), keseimbangan, respon,

pengaturan ritme, perombakan dan pengulangan gerak motorik, kemampuan vestibular, relaksasi otot.

Koordinasi penting bagi perkembangan motorik kasar dan motorik halus anak. Koordinasi sangat penting untuk menuntaskan kegiatan sehari-hari, hampir setiap hari orang-orang melakukan gerak koordinasi, beberapa contoh sederhana diantaranya naik sepeda, berlari, berjalan, melempar, dan lain-lain. Beriman (2018: 4) mengatakan "*that almost all sports activities require coordination, ankle coordination, hand eye coordination, for example the game of throwing and catching the ball, kicking and stopping the ball, and reflecting the ball to the wall or floor*", berarti bahwa hampir semua kegiatan olahraga membutuhkan koordinasi, koordinasi pergelangan kaki, koordinasi mata tangan, misalnya permainan melempar dan menangkap bola, menendang dan menghentikan bola, dan memantulkan bola ke dinding atau lantai.

Koordinasi terdiri dari beberapa kemampuan di dalamnya. Joze Manuel (2015) mengatakan "*coordination abilities: combination ability, spatial and temporal orientation ability, kinesthetic differentiation ability, balance ability, reaction ability, transformation or change ability and regular and irregular rhythm ability".* Kemampuan koordinasi terdiri dari kemampuan kombinasi, kemampuan orientasi spasial dan temporal, kemampuan diferensiasi kinestetik, kemampuan keseimbangan, kemampuan reaksi, kemampuan mengubah atau mengubah dan kemampuan ritme teratur dan tidak teratur.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan melibatkan berbagai unsur dalam satu rangkaian system saraf yang bekerja secara bersama-sama untuk melakukan tujuan gerakan yang tepat. Koordinasi sangat dibutuhkan kettika melakukan kegiatan yang melibatkan berbagai gerakan, seperti berlari, berjalan, melempar, dan lain sebagainya.

b. Macam-Macam Koordinasi

Pada dasarnya koordinasi dibedakan menjadi dua macam yaitu koordinasi umum dan koordinasi khusus (Suharjana, 2013:148). Berikut penjelasan masing-masing:

1) Koordinasi Umum

Koordinasi umum adalah kemampuan seluruh tubuh dalam menyesuaikan dan mengatur gerakan secara simultan pada saat melakukan suatu gerak. Setiap gerakan yang dilakukan melibatkan semua atau sebagian otot-otot, system syaraf dan persendian. Pada saat koordinasi umum, diperlukan adanya keteraturan gerak dari beberapa anggota badan yang lainnya, agar gerakan yang dilakukannya dapat harmonis dan efektif sehingga dapat menguasai keterampilan gerak yang dilakukan. Dengan demikian koordinasi umum merupakan dasar untuk mengembangkan kemampuan koordinasi khusus.

2) Koordinasi Khusus

Koordinasi khusus merupakan pengembangan dari koordinasi umum, yang dikombinasikan dengan kemampuan biomotor lain yang sesuai dengan karakteristik cabang olahraga. Setiap teknik dan cabang olahraga adalah hasil kerja antara pandangan mata-tangan dan kerja kaki. Ciri-ciri orang memiliki koordinasi khusus yang baik dalam menampilkan keterampilan teknik secara harmonis, cepat, mudah, sempurna, tepat dan luwes.

Sergi Iermakov (2017) membedakan antara koordinasi umum dengan koordinasi khusus. Beliau mengatakan bahwa:

> *"specific coordination abilities which characterize psycho-physiological functions which provide processes of motor coordination; general coordination abilities which determine the person training for management and regulation different by origin and contents by physical actions; special coordination abilities which characterize abilities to management and regulation by motor actions in the course of special competitive activity."*

Sergi Iermakov mengatakan bahwa koordinasi umum dan khusus memiliki perbedaan, yaitu (a) kemampuan koordinasi khusus yang mencirikan fungsi psiko-fisiologis yang menyediakan proses koordinasi motorik, (b) kemampuan koordinasi umum yang menentukan pelatihan orang untuk manajemen dan regulasi yang berbeda dengan asal dan isi dengan tindakan fisik, (c) kemampuan koordinasi khusus yang mencirikan kemampuan untuk manajemen dan regulasi dengan aksi motorik selama kegiatan kompetitif khusus.

c. Faktor yang Dapat Meningkatkan Koordinasi

Perkembangan motorik halus pada anak akan mulai berkembang sejalan dengan usia dan stimulasi yang diberikan orangtua kepada anak. Ketika anak sudah mulai bisa memegang mainan dan berusaha meraihnya, saat itulah koordinasi mata dan tangan pada anak mulai berkembang. Saat anak memasuki usia 12 bulan, anak mulai bisa berjalan dan menjelajahi lingkungan yang ada di sekitarnya, anak sudah mulai belajar melempar, menangkap dan menendang bola. Dimana di usia ini koordinasi anak mulai berkembang terutama koordinasi mata dan kaki.

Suharjana (2013:148) bentuk metode meningkatkan koordinasi sebaiknya disesuaikan dengan pola gerak atau teknik yang akan dipelajari (sesuai cabang olahraga), latihan dilakukan dalam bentuk teknik dengan berbagai tingkat kesulitan dan berbagai situasi, latihan harus menarik dan menstimulasi agar meningkatkan motivasi dalam belajar berbagai keterampilan, perlatan yang digunakan bervariatif serta keterlibatan anggota tubuh terutama tungkai dan lengan kanan-kiri harus dilatih secara seimbang.

Metode latihan koordinasi menurut Bompa dan Harre dalam Suharjana (2013:149) antara lain adalah :

1) Latihan dengan perubahan kecepatan dan irama
2) Melakukan keterampilan gerakan yang melibatkan anggota tubuh
3) Melakukan keterampilan dengan spesifik
4) Melakukan keterampilan baru
5) Latihan untuk mengembangkan reaksi

Contoh gerakan latihan Koordinasi yaitu latihan jongkok, bungkuk, berdiri, Jongkok-berdiri, berdiri sentuh kaki ke tangan, lempar sasaran dengan bola.

d. Ketepatan

Ilham (2014) mengatakan bahwa ketepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran dapat berupa jarak atau mungkin suatu objek yang mungkin langsung dikenal. Khoiril Anwar (2013: 75) Ketepatan atau accuracy dalam kontek olahraga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengarahkan sesuatu gerak ke suatu sasaran yang dituju. Sasaran dapat berupa jarak atau mungkin suatu objek langsung yang dikenai.

Ketepatan dibagi menjadi dua. Menurut Suharjana (2013:169) jenis ketepatan ada dua yaitu ketepatan gerak dan ketepatan hasil. Ketepatan gerak menitik beratkan pada kebenaran teknik. Cara melatih ketepatan gerak dengan berbagai metode, misalkan dengan metode *Whole part*, *Open skill*, *Close skill*. Sedangkan ketepatan hasil merupakan lebih ke hasil sesuatu yang tepat pada target. Cara melatih ketepatan hasil adalah dengan melempar atau menendang bola dengan sasaran diam, sasaran diam pelempar bergerak, sasaran gerak pelempar gerak. Dalam melatih ketepatan tidak hanya dilatih gerakan pada cabang olahraga, tapi juga gerak umum seperti jalan, lari, memanjat.

Ketepatan dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Sukadiyanto (2002: 102) ada beberapa faktor yang memengaruhi ketepatan, di antaranya yaitu: (1) tingkat kesulitan, (2) pengalaman, (3) keterampilan sebelumnya, (4)

jenis kelamin, (5) jenis keterampilan, (6) perasaan, dan (7) kemampuan mengantisipasi gerak. Faktor-faktor yang dapat memengaruhi ketepatan yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal yaitu faktor-faktor yang berasal dari dalam diri subjek sehingga dapat di control oleh subjek itu sendiri, seperti koordinasi, ketajaman indera, penguasaan teknik, cepat lambatnya gerakan, ball feeling dan ketelitian, serta kuat atau lemahnya suatu gerakan. Faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar diri subjek, seperti besar kecilnya sasaran dan jauh dekatnya sasaran. Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa ketepatan atau accuracy dalam kontek olahraga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengarahkan sesuatu gerak ke suatu sasaran yang dituju. Sasaran dapat berupa jarak atau mungkin suatu objek langsung yang dikenai

B. Kajian Penelitian Yang Relevan

Beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Yusmawati (2014), dengan judul *Learning Approach for Hand Eye Coordination and The Kinesthetic Outcomes of Learning to Throw-Catch a Ball.* Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki efek yang disebabkan oleh metode mengajar dan koordinasi mata-tangan untuk hasil kinestetik melempar dan menangkap bola. Populasi dari penelitian ini adalah 149 siswa kelas tiga sekolah dasar di sebuah desa di Jakarta Timur. Sampel dari 80 siswa dipilih secara acak menggunakan cluster sampling. Data dianalisis menggunakan analisis varians (ANOVA) dan tingkat

signifikansi ditetapkan pada 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kinestetik lempar tangkap bola antara siswa yang diajarkan dengan metode bermain mengajar lebih tinggi dari siswa yang diajarkan dengan metode pengajaran yang dipandu.

2. Asriansyah (2014) dengan judul *Model Permainan Tematik Integratif untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani, Mengenal Huruf dan Angka Anak TK*. Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan model permainan bagi anak TK untuk meningkat-kan kebugaran jasmani, mengenal huruf, dan angka. Langkah-langkah penelitian dan pengembangan ini adalah: (1) potensi dan masalah, (2) pengumpulan data, (3) desain produk, (4), validasi desain, (5) revisi desain, (6) uji coba produk, (7) revisi produk, (8) uji coba produk, (9) revisi produk, dan (10) produksi masal. Uji coba penelitian dilakukan di TK Aisyiyah Bustanul Athfal Karangmalang, TK Nasional Samirono, dan TK Kartini Karanggayam berjumlah 57 anak. Teknik anlisis data yakni analisis deskriptif kuantitatif dan analisis deskriptif kualitatif. Hasil penelitian ini menghasilkan enam macam model permainan yakni: (1) permainan Kupu-kupu Terbang, (2) permainan Lompat Kelinci, (3) permainan Pesawat Terbang, (4) permainan Lompat Balok, (5) permainan Ular dan Katak, dan (6) permainan Jalan Kepiting. Hasil penilaian para pakar dan praktisi menyimpulkan, permainan tematik integratif sangat baik digunakan di TK.
3. Panggung Sutapa (2013), dengan judul *Pengembangan Model Pembelajaran Jasmani Berbasis Kinestetik untuk Anak Prasekolah*.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan (*Research and Development*). Hasil dari penelitian ini adalah berupa dikembangkannya model pembelajaran pendidikan jasmani berbasis kinestetik yang didokumentasikan dalam CD (*Compact Disk*) dan buku petunjuk pelaksanaan pembelajaran. Model pembelajaran terbagi menjadi 9 pos yaitu: (1) berjalan di atas balok titian, (2) lompat gawang, (3) memindahkan tongkat estafet, (4) melempar dengan bola pada sasaran, (5) menendang bola ke gawang, (6) menyusun balok berangka, (7) merangkak dalam terowongan, (8) merayap di bawah tali laba-laba, (9) memanjat tali. Kesemua item dalam pos dikemas dalam bentuk rangkaian kegiatan. Uji kemanfaatan selama empat minggu menunjukkan peningkatan yang signifikan $P < 0,05$. Secara keseluruhan dapat ditarik kesimpulan bahwa model pembelajaran yang dibuat sangat menarik, menyenangkan sesuai karakteristik anak sehingga dapat digunakan sebagai cara mengajar pendidikan jasmani serta sangat efektif untuk menstimulasi kecerdasan majemuk.

C. Kerangka Pikir

Siswa-siswa sekolah dasar pada jaman globalisasi ini telah banyak terpengaruh oleh globalisasi, globalisasi yang dimaksud adalah berkembang pesatnya media elektronik contohnya seperti media smartphone, media elektronik ini ada sisi positif dan negatif. Faktor negatif yang sering dijumpai secara umum adalah anak menjadi semakin asik dengan smartphone dan hal ini mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani pada anak disisi lain usia 7

sampai 12 tahun merupakan usia emas untuk membangun fondasi pertumbuhan dan perkembangan anak. Pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar dituntut untuk dapat melatih peserta didik agar menjadi lebih aktif dalam bergerak dalam menjaga kesehatan dan kebugaran.

Dalam bermain/permainan memungkinkan individu berpikir dan bertindak imajinatif dan penuh daya khayal yang memungkinkan anak untuk menguasai keterampilan motorik dan mengenali nilai-nilai sosial yang dianut oleh lingkungannya. Kecerdasan dan kreativitas anak di usia sekolah dasar dapat dikolaborasikan dengan mengembangkan berbagai kegiatan dan suasana bermain untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan sikap dan ahlak pada anak. Permainan dapat dikemas dalam berbagai bentuk alat, tempat dan peraturan yang tidak baku, sifat permainan tersebut yang akan membuat subjek yang melakukan permainan tidak merasa bosan dalam bermain. Pengembangan aktivitas jasmani melalui permainan sederhana yang menyenangkan dirasa sangat cocok untuk meningkatkan kebugaran anak, khususnya meningkatkan kemampuan koordinasi, ketepatan dan sikap kepemimpinan pada anak. Selain itu antusias dan semangat siswa dalam bergerak adalah faktor yang penting untuk mencapai keberhasilan proses kegiatan belajar mengajar yang maksimal.

D. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah dan kerangka berfikir di atas, dirumuskan pertanyaan penelitian tentang pengembangan model aktivitas jasmani untuk meningkatkan koordinasi dan ketepatan sekolah dasar kelas bawah :

1. Bagaimana cara mengembangkan produk model permainan sederhana untuk meningkatkan koordinasi dan ketepatan bagi siswa sekolah dasar kelas bawah?
2. Apakah produk model permainan sederhana untuk meningkatkan koordinasi dan ketepatan layak digunakan sebagai media pembelajaran pendidikan jasmani bagi siswa sekolah dasar kelas bawah?