

^BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Kesegaran Jasmani

Di Indonesia istilah kesegaran jasmani sudah umum digunakan di masyarakat dalam kehidupan sehari-hari. Memberikan pengertian tentang kesegaran jasmani yang tepat adalah sulit, karena kesegaran jasmani merupakan masalah yang kompleks. Pengertian kesegaran jasmani yang disampaikan para ahli bermacam-macam, antara ahli yang satu dengan ahli yang lain tidak sama, hal ini dapat kita lihat pendapat masing-masing ahli antara lain :

Menurut Kockey dalam Sumarjo (2002 : 43) kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk menyelesaikan tugas sehari-hari dengan mudah, tanpa kelelahan yang berarti dan masih dapat menikmati waktu senggangnya serta dalam keadaan darurat masih mampu melakukan pekerjaan yang tak terduga.

Menurut Sadoso Sumosardjuno (1998 : 19) kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan, dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan keperluan-keperluan yang mendadak. Dapat pula ditambahkan, kesegaran jasmani merupakan kemampuan untuk menunaikan tugas dengan baik walaupun dalam keadaan sukar, dimana orang yang kesegarannya kurang, tidak akan dapat melakukannya.

Menurut Engkos Kosasih dalam Sumarjo (2002 : 43) kesegaran jasmani adalah kemampuan fungsional dari seseorang untuk menghadapi pekerjaannya, sehingga orang yang memiliki kesegaran jasmani akan mampu melaksanakan pekerjaannya berulang kali tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, dan masih dapat menghadapi kesukaran yang tidak terduga sebelumnya.

Menurut Muhajir (2004 : 2) kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Setiap orang membutuhkan kesegaran jasmani yang baik agar ia dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Menurut Joko Pekik Irianto (2004 : 42) yang dimaksud kebugaran adalah kebugaran fisik (*Physical Fitness*) yakni “Kemampuan seseorang melakukan pekerjaan sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya”.

Kesegaran jasmani adalah : suatu keadaan saat tubuh mampu menentukan tugas hariannya dengan baik dan efisien, tanpa kelelahan yang berarti, dan tubuh masih memiliki tenaga cadangan, baik untuk mengatasi keadaan darurat yang mendadak maupun untuk menikmati waktu senggang dengan rekreasi yang aktif (Morehouse dan Miller dalam Sudarno, 1992 : 9) pengertian kesegaran jasmani yang lebih luas yang meliputi dasar fisiologi yang dibutuhkan dalam kehidupan

sehari-hari, Kuntzieman Charles T, dalam Yusunul Hairy (2005 : 1.17) menyebutkan kesegaran jasmni adalah kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan giat dan dengan penuh kewaspadaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan dengan energi yang cukup untuk menikmati waktu senggangnya dan menghadapi hal-hal yang darurat yang tak terduga sebelumnya.

Depdikbud (1996 : 4) kesegaran jasmani adalah kemampuan atau kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang relatif lama tanpa kelelahan yang berarti.

Dari pendapat beberapa ahli tentang kesegaran jasmani dapat disimpulkan bahwa, kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan aktifitas.

2. Komponen –Komponen Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani (*Physical Fitness*) merupakan satu aspek fisik dari kesegaran menyeluruh (*Total Fitness*) Kesegaran jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang mendadak .

Sedangkan komponen-komponen kesegaran jasmani menurut Roji (2002 : 97) meliputi beberapa hal berikut ini :

- a. Daya tahan jantung/peredaran darah dan paru-paru
- b. Kemampuan adaptasi biokimia seperti enzim-enzim dalam darah dan konsentrasi asam laktat dalam plasma darah.

- c. Bentuk tubuh
- d. Kekuatan otot
- e. Tenaga ledak otot
- f. Daya tahan otot
- g. Kecepatan
- h. Kelincahan
- i. Kelentukan
- j. Kecepatan reaksi
- k. Koordinasi

Menurut Morehouse dan Miller dalam Nurhasan, (2006 : 6.22) kesegaran jasmani merupakan bagian dari total fitness. Dalam total fitness terdapat beberapa komponen yaitu :

a. Anatomi fitness

Adalah hal yang sukar dapat dikembangkan oleh karena untuk pengembangannya harus dimulai sejak masa pertumbuhan anak-anak, sehingga akan memerlukan waktu yang sangat banyak dan hasilnya pun sangat minim sekali, karena kita akan terbentur pada faktor heriditer yang tidak banyak dapat dipengaruhi.

b. Physiological fitness (kesegaran jasmani)

Kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi fisiologisnya terhadap keadaan lingkungan dan atau terhadap tugas fisik yang memerlukan kerja otot

secara : efisien, tak mengalami kelelahan yang berlebihan, telah memperoleh yang sempurna sebelum datangnya tugas-tugas pada hari berikutnya.

Psychological fitness adalah suatu kemampuan untuk melakukan tugas tertentu yang memerlukan usaha otot. Sistem otot dan persyarafan merupakan hal yang lebih primer, karena untuk kerja dapat ditampilkan melalui perkembangannya kerja kelompok otot-otot besar yang didukung oleh syaraf. Sedang sistem jantung, paru-paru dan peredaran darah merupakan kelompok sistim yang mendukung dari kerja sistim primer (otot-otot dan persyarafan).

Sedangkan komponen-komponen kesegaran jasmani dalam M.Sajoto (1995 : 8) terdiri dari :

a. Kekuatan (*Strenght*)

Komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.

b. Daya tahan (*Endurance*)

Dalam hal ini dikenal dengan dua daya tahan, yakni :

- 1) Daya tahan umum (*general endurance*) kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja terus menerus yang melibatkan kontraksi otot-otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama.

2) Daya tahan otot (*local endurance*) adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan ototnya untuk berkontraksi terus menerus dalam waktu relatif lama dengan beban tertentu.

c. Daya otot (*Masculer power*)

Kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya. Dapat dinyatakan bahwa daya ledak otot = kekuatan(*force*) x kecepatan (*felocity*). Seperti dalam lompat tinggi, tolak peluru serta gerak lain yang bersifat *eksplusif*

d. Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan keseimbangan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya seperti dalam lari cepat , pukulan dalam tinju, balap sepeda, panahan dan lain-lain. Dalam hal ini ada kecepatan gerak dan kecepatan *eksplusif*.

e. Daya lentur (*Fleksibility*).

Kelenturan adalah aktifitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktifitas dengan penguluran tubuh yang luas. Hal ini akan mudah ditandai dengan tingkat fleksibilitas pada seluruh tubuh .

f. Kelincahan (*agility*)

Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik.

g. Koordinasi (*coordination*)

Adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda kedalam pola gerakan tunggal secara efektif.

h. Keseimbangan (*balance*)

Kemampuan seseorang untuk mengendalikan organ-organ syaraf otot, seperti dalam *hand-stand* atau dalam mencapai keseimbangan sewaktu seseorang sedang berjalan kemudian terganggu (misalnya tergelincir dan lain-lain).

i. Ketepatan (*accuracy*)

Ketepatan adalah kemampuan seseorang mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran-sasaran, ini dapat merupakan suatu jarak atau mungkin suatu objek yang langsung yang harus dikenai dengan salah satu bagian tubuh.

j. Reaksi (reaction)

Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menghadapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera, syaraf atau *feeling* lainnya. Seperti dalam mengantisipasi datangnya bola yang harus ditangkap dan lain-lain.

Dari beberapa pendapat para ahli tentang komponen-komponen kesegaran jasmani dapat disimpulkan bahwa komponen-komponen kesegaran jasmani terdiri dari: kekuatan otot, daya tahan otot, kecepatan, kelincahan, koordinasi.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004 : 7) untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang memadai diperlukan perencanaan sistematis melalui pemahaman

pola hidup sehat bagi semua lapisan masyarakat, meliputi : makan, istirahat dan olahraga.

a. Makan

Untuk dapat mempertahankan hidup secara layak setiap manusia memerlukan makan yang cukup, baik kualitas maupun kuantitas, yakni memenuhi syarat makan sehat berimbang, cukup energi, dan nutrisi meliputi : karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan air.

b. Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan, dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu melakukan kerja terus menerus tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan sehingga dapat melakukan kerja atau aktifitas sehari-hari dengan nyaman. Dalam sehari semalam, umumnya seseorang memerlukan istirahat 7 sampai 8 jam.

c. Berolahraga

Berolahraga adalah salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran sebab berolahraga mempunyai multi manfaat, antara lain manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stres, lebih mampu berkonsentrasi), dan manfaat sosial (menambah percaya diri dan sarana berinteraksi).

Menurut Erminawati (2009 : 4) Kesegaran jasmani pada umumnya dipengaruhi oleh dua faktor utama yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap misalnya genetik, umur, jenis kelamin.

a. Genetik

Faktor genetik, yaitu sifat-sifat spesifik yang ada dalam tubuh seseorang dari sejak lahir. Pengaruh genetik terhadap kekuatan otot dan daya tahan otot pada umumnya berhubungan dengan komposisi serat otot yang terdiri dari atas serat merah dan serat putih. Seseorang yang lebih banyak memiliki rangka serat merah lebih tepat untuk melakukan kegiatan yang bersifat aerobik seperti maraton, sedangkan yang lebih banyak memiliki serat otot putih, lebih mampu untuk melakukan kegiatan yang bersifat anaerobik seperti lari jarak pendek, angkat besi, dan sebagainya.

b. Umur

Umur mempengaruhi hampir semua komponen kebugaran jasmani. Pada daya tahan kardiovaskuler ditemukan, sejak usia anak-anak sampai sekitar umur 20 tahun, daya tahan kardiovaskuler meningkat dan mencapai maksimal diusia 20-30 tahun. Daya tahan tersebut akan semakin menurun sejalan dengan semakin bertambahnya usia, namun penurunan ini dapat berkurang, bila seseorang berolahraga teratur sejak dini.

c. Jenis kelamin

Kebugaran jasmani antara pria dan wanita berbeda karena adanya perbedaan tubuh yang terjadi setelah masa pubertas. Daya tahan kardiovaskuler pada usia anak-anak, antara pria dan wanita tidak berbeda, namun setelah masa pubertas terdapat perbedaan, karena wanita memiliki jaringan lemak yang lebih banyak dan hemoglobin lebih rendah dibanding dengan pria. Hal yang sama juga terjadi pada kekuatan otot, karena perbedaan kekuatan antara pria dan wanita disebabkan oleh adanya perbedaan ukuran otot baik besar maupun proporsinya dalam tubuh.

Menurut M.Anwar Pasau dalam M.Sajoto.(1995:3) menyebutkan tentang faktor penentu pencapaian prestasi siswa dalam olahraga adalah :

a. Faktor Biologis terdiri dari :

- 1) Potensi/kemampuan dasar tubuh, tenaga, daya tahan otot, daya kerja jantung dan paru-paru, kelentukan, keseimbangan, ketepatan, kesehatan.
- 2) Fungsi organ tubuh ,meliputi : daya kerja jantung, peredaran darah, daya kerja paru-paru, sistem pernafasan, daya kerja persyarafan dan daya kerja panca indra.
- 3) Struktur dan postur tubuh, meliputi : ukuran tinggi dan panjang tubuh, ukuran besar, lebar dan berat tubuh serta bentuk tubuh.
- 4) Gizi sebagai penunjang, meliputi : jumlah makanan yang cukup, makanan yang dibutuhkan dan variasi makan.

b. Faktor Psikologis, terdiri dari :

- 1) Intelektual / kecerdasan

2) Motifasi dari dalam diri, dari luar, kepribadian dan koordinasi kerja otot serta syaraf.

c. Faktor Lingkungan terdiri dari :

Kehidupan sosial, sarana dan prasarana, cuaca / iklim sekitar, keluarga dan masyarakat.

d. Faktor penunjang terdiri dari :

Pembina/ pelatih, program, yang tersusun secara sistimatis, penghargaan, dana yang memadai. Berdasarkan pendapat para ahli diatas peneliti menyatakan bahwa faktor yang dominan berpengaruh terhadap kesegaran jasmani, antara lain faktor postur tubuh, kerja faal tubuh, psikologi dan faktor penunjang .

Menurut Yunusul Hairy (2005:1.18), menyebutkan bahwa komponen kesegaran jasmani tergantung dua komponen dasar yaitu :

- a. Kesegaran Organik (*Organic Fitness*) maksudnya sifat-sifat khusus yang bersifat keturunan yang kita miliki, yang diwarisi dari kedua orang tua, tingkat kesegaran jasmani keseluruhan .
- b. Kesegaran Dinamik (*Dynamic Fitness*) variabelnya lebih banyak yang digunakan untuk hal-hal yang mengarah kepada kesiapan dan kapasitas tubuh untuk bergerak dan bertindak dalam tingkatan tertentu sesuai dengan situasi yang dihadapi yang keduanya sama. Secara keseluruhan kesegaran organik sulit untuk dikembangkan sedang komponen kesegaran dinamik dapat dikembangkan / ditingkatkan dengan melakukan kegiatan fisik.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 16) bahwa keberhasilan untuk mencapai kebugaran ditentukan oleh kualitas latihan meliputi : tujuan latihan, pemilihan model latihan, sarana latihan dan dosis latihan konsep FIT (*Frequency, Intensity, and time*).

Frequency adalah unit latihan persatuan waktu, latihan 3-5 kali per minggu, *Intensity* adalah berat ringannya kualitas latihan 75-85% detak jantung maksimal (DJM), dihitung dengan cara 220-umur (dalam tahun). *Time* adalah durasi yang diperlukan setiap kali latihan, waktu berlatih 20-60 menit.

4. Hakikat Permainan Tradisional

Permainan tradisional adalah suatu bentuk permainan yang dimiliki oleh suatu daerah yang merujuk permainan budaya yang sudah diamalkan oleh sesuatu masyarakat kita. (www.blogspot.com/2009/06)

Menurut Soetoto Pontjopoetro (2006 : 6.1) Indonesia memiliki beraneka ragam suku bangsa dan budaya, sehingga banyak memiliki jenis-jenis permainan tradisional yang sering dimainkan oleh masyarakat untuk mengisi waktu luang selesai melakukan kegiatan sehari-hari. Tiap daerah memiliki jenis dan cara bermain yang berbeda-beda, tetapi ada beberapa permainan yang mempunyai persamaan dalam hal cara bermain dan peraturan, hanya nama yang berbeda. Permainan anak adalah salah satu jenis permainan yang diperuntukkan untuk anak-anak, diantaranya berasal dari permainan tradisional yang berbeda-beda dari tiap daerah. Nama permainan tradisional umumnya berasal dari latar belakang, tujuan

ataupun dari legenda yang berkaitan dengan kehidupan sosial masyarakat dan permainan anak tradisional tidak semuanya mengandung unsur pendidikan jasmani. Dalam permainan ini anak banyak sekali bergerak, suatu hal yang mempunyai pengaruh baik terhadap peredaran darah. Luas pernafasan diperbesar, ruang dada diperbesar keseluruhan jurusan, dan paru-paru lebih baik. Karena permainan tradisional banyak bergerak, maka organ-organ tubuh kita berfungsi lebih baik, dan pada gilirannya akan meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan.

Dari pendapat para ahli tentang permainan tradisional dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional adalah permainan yang dimiliki oleh suatu daerah, yang pada umumnya berasal dari latar belakang, tujuan atau dari legenda yang berkaitan dengan kehidupan sosial. Karena permainan tradisional banyak sekali bergerak maka akan dapat meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan.

Permainan anak tradisional antara lain :

a. Gobak Sodor

Dalam permainan ini tidak ada pembatasan jumlah pemain. Tapi harus diperhatikan jumlah pemain harus dengan hitungan berpasangan. Jumlahnya boleh 2 pasang, 5 pasang atau lebih. Tergantung pada luas lapangan yang tersedia dan peserta yang akan ikut. Lapangan yang digunakan berbentuk empat persegi panjang yang dibuat petak petak bujur sangkar dengan ukuran masing masing 3 meter. Jumlah petak tergantung pada luas lapangan atau jumlah pasangan pemain.

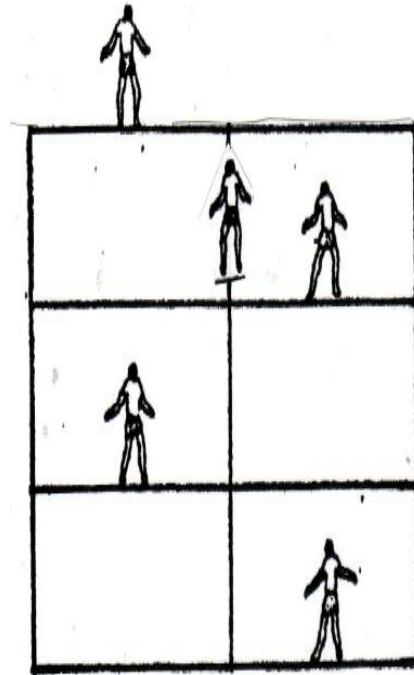
Cara bermain :

Sebelum permainan dimulai salah satu orang dari kedua regu untuk melakukan undian dengan sut, yang menang menjadi penyerang yang kalah menjadi penjaga. Masing-masing regu penjaga menempati garis masing-masing yang ada di arena permainan dengan kedua kaki diatas garis, khusus untuk penjaga garis tengah berfungsi sebagai penjaga dan pengontrol garis tengah sampai belakang. Penjaga yang paling depan dapat mengurung lawan satu atau dua petak yang sejajar sekaligus teman di belakangnya. Hal ini berarti penjaga terdepan bertindak sebagai “Kapten” kelompoknya dan mempunyai tugas dan bertanggung jawab yang besar dari teman yang lain. Sedangkan yang lain hanya mengawasi satu garis saja, dimana lawannya menjadi tanggung jawab teman di belakangnya, begitulah seterusnya sampai lawan atau kelompok bermain sampai kembali ke posisi awal atau star di depan.

Dalam permainan gobak sodor mendapat nilai 1 (satu), apabila setiap pemain yang berhasil melewati seluruh garis dari garis depan sampai belakang, selanjutnya pemain yang dapat melewati garis belakang hingga kembali lagi melewati garis depan juga diberi nilai 1 (satu).

Pergantian pemain dalam permainan gobak sodor adalah, apabila regu penyerang tersentuh oleh regu penjaga (dengan ketentuan posisi kedua kaki penjaga berpijak diatas garis), pemain keluar dari garis permainan, tidak ada perubahan posisi (terkurung) selama 2 menit.

Permainan gobak sodor dilakukan selama 2 x 15 menit, kelompok/regu yang banyak mengumpulkan nilai selama permainan dinyatakan sebagai pemenang.



Gambar 1. Lapangan gobak sodor

b. NDak NDik

Permainan ndak ndik adalah permainan anak tradisional di daerah Magelang. Pada permainan ini tidak ada pembatasan pemain, boleh 4 pasang, 5 pasang, 6 pasang, permainan ini tidak mengenal pembatasan jenis kelamin para pelakunya, artinya baik laki-laki maupun perempuan boleh berperan asal ada kemauan untuk bermain. Permainan ndak ndik, biasanya dilakukan di halaman

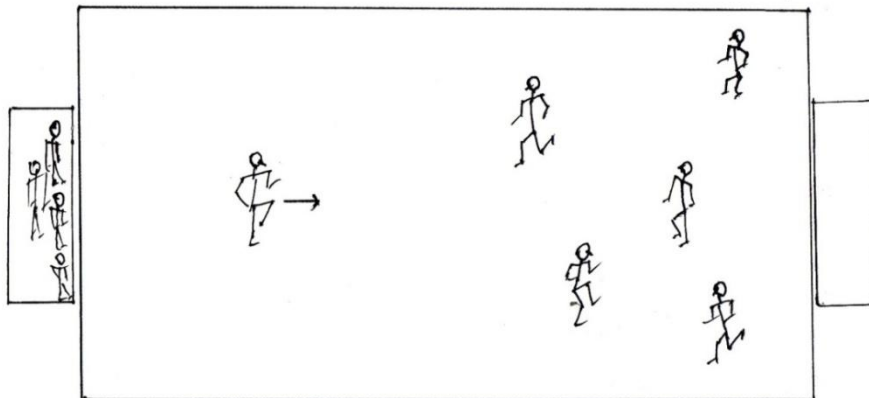
atau tanah pekarangan yang kosong. Bentuk lapangan persegi panjang dengan ukuran 6 m x 5 m atau disesuaikan dengan jumlah pemain yang ikut.

Jalannya Permainan :

Bermain ndak ndik dilakukan oleh dua regu, masing-masing regu dengan jumlah yang sama. Permainan dimulai dengan sut, regu yang kalah sebagai pengejar, dengan berlari satu kaki (engklek) berusaha menyentuh lawan sebanyak-banyaknya, setiap pemain yang dikejar dapat disentuh beberapa kali. Apabila merasa lelah lekas kembali ke regunya untuk bergantian dengan temannya. Regu yang dikejar berusaha menghindari dari sentuhan lawan dan tidak boleh keluar dari lapangan bermain, apabila keluar lapangan dianggap tersentuh.

Permainan ndak ndik dilakukan 2 x 15 menit.

Regu yang paling banyak menyentuh lawan selama bermain sebagai pemenang.



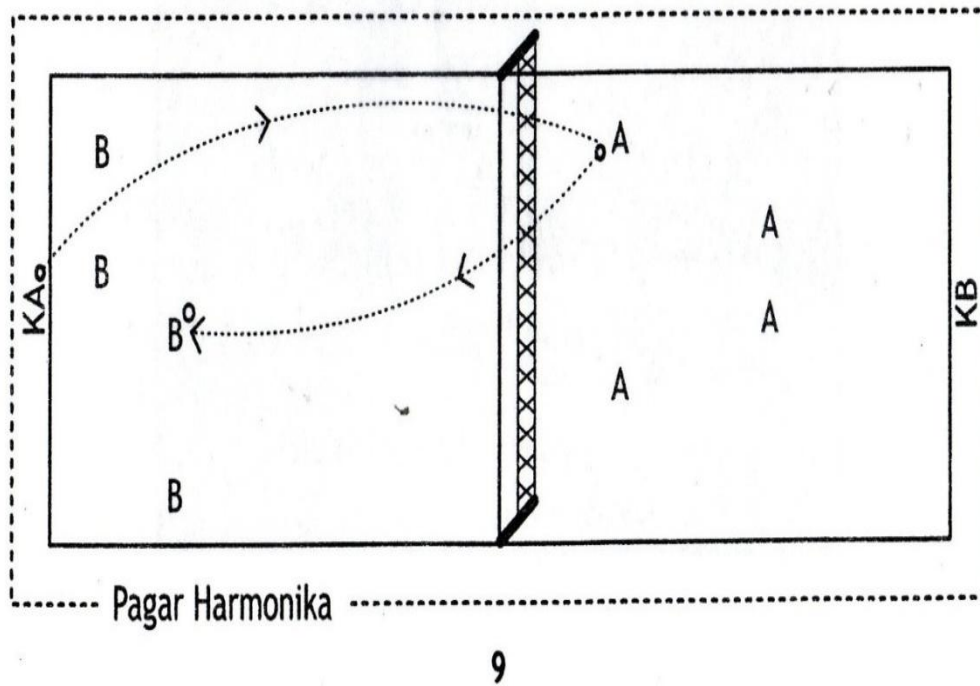
Gambar 2 . Lapangan ndak ndik panjang 6 m, lebar 5 m

c. Bola Gong

Catur Sawahyo (2010: 9) Permainan Bola Gong adalah suatu olah raga beregu, yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari 5 orang pemain yaitu 4 orang pemain dalam dan 1 orang pemain kunci. Dengan lapangan permainan yang berukuran 12 m x 6 m. Lapangan dibagi menjadi dua bagian yang sama oleh sebuah garis dan di atasnya direntangkan net dengan ukuran 100 cm dari lantai. Maksud dan tujuan para pemain adalah melemparkan bola ke arah badan lawan secara langsung tanpa mengenai tangan atau lengan serta tidak mengenai lantai terlebih dahulu. Permainan dimulai dengan lemparan oleh pemain kunci dari belakang garis lapangan lawan yang dioperkan pada regunya. Masing-masing regu berhak memainkan bola paling banyak satu kali mengoper bola, baik mengoper dalam satu lapangan maupun terhadap pemain kunci. Bola tetap dalam permainan sampai salah satu pemain terkena lemparan (gong), setelah pemain yang terkena lemparan (gong) maka bola dimulai dari tempat bola berada (tertangkap). Pengambilan bola/penguasaan bola menurut wilayahnya, pemain tidak boleh menginjakkan kakinya melampaui batas wilayahnya.

Pada permainan bola gong ini kemenangan ditentukan oleh banyaknya nilai dalam waktu 2 x 15 menit. Regu yang banyak mengumpulkan nilai adalah dinyatakan sebagai pemenang.

Setiap ada 1 pemain yang terkena bola secara langsung mati, nilai 1 bagi regu yang mematikan atau yang menyerang.



Gambar 3. Lapangan bola gong

5. Karakteristik Kelas V dan VI SD

Menurut Djumidar (2006:10:3) karakteristik dilihat dari sudut perkembangan fisik :

- a. Koordinasi tangan, kaki dan mata mengarah pada gerakan yang utuh, merangkaikan gerak yang satu sengan yang lain.
- b. Ketahanan, kekuatan, kecepatan meningkat.
- c. Memiliki badan yang mulai kokoh.
- d. Gerakan-gerakannya cermat.
- e. Senang berorganisasi.

f. Senang perlombaan.

Karakteristik dilihat dari perkembangan mental

a. Lingkup perhatian lebih luas.

b. Mulai menganalisis hasil pengamatannya.

c. Kemampuan berfikir meningkat

d. Mampu mengidentifikasi ciri-ciri daripada benda, peristiwa makhluk hidup dan lain sebagainya.

e. Membanding-bandingkan dirinya dengan yang lain.

f. Emosinya tinggi.

g. Ingin dianggap seperti orang dewasa.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang dilakukan oleh Yulia Effriani (2003) dalam penelitiannya yang berjudul “Pengaruh Senam Aerobik Tiga Kali Seminggu Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V SD Muhammadiyah 1 Ngupasan Yogyakarta.” Desain penelitian yang digunakan adalah “The One Group Pretest-Posttest Design” dan penelitian ini adalah pra eksperimen dengan melaksanakan *treatment* yaitu latihan senam aerobik tiga kali seminggu dalam waktu yang 8 minggu atau 24 kali pertemuan. Sampel yang digunakan seluruh populasi berjumlah 42 siswa yang terdiri siswa putri 21 orang dan siswa putra 21 orang. Teknik pengumpulan data dengan tes kebugaran jasmani dari TKJI untuk anak umur 10-12 tahun. Teknik analisis data dengan Uji-t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang

signifikan antara senam aerobik tiga kali seminggu terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar $p = 0,000 < 0,05$. Hasil perhitungan menunjukkan ada peningkatan sebesar $= 1,596$, terbukti dengan diketahui rerata pretest $= 9,714$ dan rerata posttest $= 11,310$. Hasil Uji-t menunjukkan bahwa t hitung $= 7,490$ lebih besar dari t tabel $= 2,021$. Ini berarti senam aerobik tiga kali seminggu berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.

C. Kerangka Berfikir

Kesegaran Jasmani mutlak diperlukan oleh setiap orang. Karena Kesegaran Jasmani erat hubungannya dengan aktifitas yang dilakukan oleh seseorang. Dengan semakin padatnya kegiatan yang dilakukan oleh seseorang maka diperlukan tingkat kesegaran jasmani yang bagus pula. Tingkat kesegaran jasmani seseorang bisa dicermati dari penampilan fisik seseorang. Seseorang dengan tingkat kesegaran jasmani bagus, maka akan dengan mudah melaksanakan serangkaian kegiatan dalam aktifitas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan, kepayahan. Tingkat kesegaran jasmani siswa SD diperlukan untuk menunjang aktifitas belajar, baik di sekolah maupun di rumah mayoritas siswa kurang memperhatikan tingkat kesegaran jasmani dirinya.

Permainan tradisional yang diberikan SD Negeri Sidoagung 2 diharapkan mampu menambah semangat siswa dalam berolahraga, dalam permainan ini, anak banyak sekali bergerak, suatu hal yang mempunyai pengaruh baik terhadap peredaran darah dan pernafasan. Karena permainan tradisional gobak sodor, ndak

ndik, dan bola gong termasuk permainan yang banyak bergerak, sehingga dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Dengan permainan tradisional yang diberikan di SD Negeri Sidoagung 2 akan menambah variasi dalam olahraga di sekolah, saat bermain, anak-anak akan melepaskan emosinya, mereka berteriak, tertawa, dan bergerak. Kegiatan semacam ini bisa digunakan sebagai terapi untuk anak-anak yang memerlukan kondisi tersebut.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini adalah "ada pengaruh yang signifikan permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani siswa putra kelas V SD Negeri Sidoagung 2 Kecamatan Tempuran Kabupaten Magelang".