



**PENGARUH PERMAINAN *OUTBOUND MYSTIQUE BALL*
TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA
KELAS VIII SMP NEGERI 1 KESESI KABUPATEN
PEKALONGAN TAHUN 2016**

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Pada Universitas Negeri Semarang

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Oleh
Vivi Septiana Parista

6101412123

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2016**

ABSTRAK

Vivi Septiana Parista. 2016. "Pengaruh Permainan *Outbound Mystique Ball* Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Kesesi Kabupaten Pekalongan Tahun 2016". Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing : (1) Dra. Endang Sri Hanani, M.Kes, (2) Ipang Setiawan, S.Pd.,M.Pd.

Kata Kunci : Pengaruh ; Permainan *Outbound Mystique Ball* ; Kebugaran Jasmani.

Latar belakang penelitian ini adalah fenomena perkembangan teknologi yang memberikan pengaruh terhadap kebiasaan dan aktivitas siswa. Fenomena yang terjadi di SMP Negeri 1 Kesesi adalah sebagian besar siswa berangkat ke sekolah menggunakan sepeda motor serta kebiasaan bermain *gadget* yang membuat siswa menjadi kurang gerak atau tuna gerak. Hasil observasi dengan melakukan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dan diperoleh data rata-rata siswa dalam Klasifikasi Kurang. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "bagaimana pengaruh permainan *outbound mystique ball* terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kesesi Kabupaten Pekalongan tahun 2016?". Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kesesi Kabupaten Pekalongan tahun 2016 setelah diberikan *treatment* berupa permainan *outbound mystique ball*.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen lapangan menggunakan desain praeksperimen dengan rancangan *one shot case study*. Populasi siswa kelas VIII yang terdiri 7 kelas dengan jumlah 254 siswa. Sampel dilakukan dengan teknik *random sampling* atau undian dan sampelnya kelas VIII E yang berjumlah 36 siswa sebagai sampel penelitian. Variabel bebasnya permainan *outbound mystique ball* dan variabel terikatnya adalah kebugaran jasmani. Instrumen penelitian menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak umur 13-15 tahun. Analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif prosentase.

Hasil penelitian terdapat 6 siswa (16,67 %) termasuk Klasifikasi Baik, 16 siswa (44,43 %) termasuk Klasifikasi Sedang, 10 siswa (27,77 %) termasuk Klasifikasi Kurang, 4 siswa (11,11 %) termasuk Klasifikasi Kurang Sekali.

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP 1 Kesesi Kabupaten Pekalongan Tahun 2016 dalam Klasifikasi Sedang setelah diberikan *treatment* berupa permainan *outbound mystique ball* selama 12 kali pertemuan. Saran yang diberikan adalah permainan *outbound mystique ball* merupakan salah satu alternatif sebagai latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani bagi siswa SMP Negeri 1 Kesesi Kabupaten Pekalongan tahun 2016 serta intensitas latihan perlu ditingkatkan jika akan melakukan penelitian menggunakan permainan *outbound mystique ball* sebagai program latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, Saya :

Nama : Vivi Septiana Parista

NIM : 6101412123

Jurusan/Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : *Pengaruh Permainan *Outbound Mystique Ball* Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Kesesi Kabupaten Pekalongan Tahun 2016*

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dari skripsi ini merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

Semarang, 3 Juni 2016

Yang menyatakan,



Vivi Septiana Parista

NIM. 6101412123

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk dilanjutkan ke sidang panitia ujian skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada :

Hari : Selasa
Tanggal : 24 Mei 2016

Pembimbing I,

 24/5-16

(Dra. Endang Sri Hanani, M.Kes)

NIP. 1959060319840320001

Pembimbing II,



(Ipang Setiawan, S.Pd., M.Pd)

NIP. 197508252008121001

UNNES

Menyetujui,

Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Negeri Semarang



(Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd)

NIP. 196109031988031002

24/5 2016

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Vivi Septiana Parista, NIM. 6101412123, Program Studi Strata 1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Judul "Pengaruh Permainan *Outbound Mystique Ball* Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Kesesi Kabupaten Pekalongan Tahun 2016", telah dipertahankan di hadapan Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolaragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Senin tanggal 13 Juni 2016

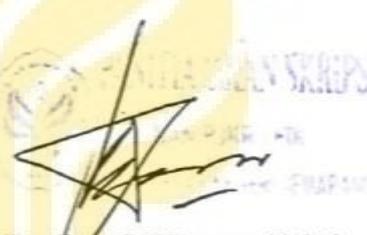
Panitia Ujian Skripsi

Ketua



(Prof. Dr. Tandoivo Rahayu, M.Pd)
NIP. 196103201984032001

Sekretaris



(Drs. Endro Puji Purwono, M.Kes)
NIP. 195903151985031003

Dewan Penguji

1. Penguji I

(Drs. Hermawan Pamot Raharjo, M.Pd)

NIP. 196510201991031002

2. Penguji II

(Dra. Endang Sri Hanani, M.Kes)

NIP. 195906031984032001

3. Penguji III

(Ipang Setiawan, S.Pd., M.Pd)

NIP. 197508252008121001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

1. Allah tidak membebani seseorang itu melainkan sesuai dengan kesanggupannya. (Q.S. Al-Baqarah: 286)
2. Dan apabila kamu menghitung ni'mat Allah, niscaya kamu tidak akan dapat menghitungnya. (Q.S. Ibrahim: 34)



PERSEMBAHAN :

1. Kedua orang tua, Ibu Titi Utari dan Bapak Suparno.
2. Almamater FIK Unnes.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur ke hadirat Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat melaksanakan penelitian dengan judul **“Pengaruh Permainan *Outbound Mystique Ball* Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Kesesi Kabupaten Pekalongan Tahun 2016”**. Skripsi ini disusun untuk menyelesaikan studi Strata 1 untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.

Keberhasilan penulisan skripsi ini atas bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberi kesempatan penulis menjadi mahasiswa Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis dan membantu dalam penyelesaian administrasi.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan kesempatan dan memberikan ijin untuk melaksanakan penelitian.
4. Ibu Dra. Endang Sri Hanani, M.Kes, selaku pembimbing pertama yang selalu menyempatkan waktunya, mengarahkan, memberikan motivasi dan sabar untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Bapak Ipang Setiawan, S.Pd., M.Pd, selaku pembimbing kedua yang selalu menyempatkan waktunya, mengarahkan, memberikan motivasi dan sabar untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Dosen beserta staff Tata Usaha yang telah memberikan bantuan dan ilmu pengetahuan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak Bangkit Riyowanto, S.Pd, Kepala SMP Negeri 1 Kesesi Kabupaten Pekalongan yang telah memberikan ijin dalam pelaksanaan penelitian.
8. Bapak Arifin, S.Pd, Guru Pendidikan Jasmani SMP Negeri 1 Kesesi Kabupaten Pekalongan yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian.
9. Siswa kelas VIII E SMP Negeri 1 Kesesi Kabupaten Pekalongan yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.
10. Kedua orang tua dan keluarga yang telah memberikan bantuan dan doa sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
11. Teman-teman yang telah membantu pelaksanaan penelitian ini.

Semoga bantuan yang telah diberikan dapat menjadi suatu amalan yang baik dan mendapatkan pahala dari Allah *Subhanahu Wa Ta'ala*. Dan penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI Semarang, 3 Juni 2016

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
PENGESAHAN	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Pembatasan Masalah	4
1.4 Rumusan Masalah.....	4
1.5 Tujuan Penelitian	4
1.6 Manfaat Penelitian	5
1.6.1 Bagi Guru	5
1.6.2 Bagi Siswa	5
1.6.3 Bagi Peneliti	5
BAB II LANDASAN TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR	
2.1 Landasan Teori	6
2.1.1 Bermain	6
2.1.1.1 Fungsi bermain dalam pendidikan	6
2.1.2 Permainan	8
2.1.2.1 Permainan <i>outbound</i>	8
2.1.2.2 Sejarah <i>outbound</i>	9
2.1.2.3 Metode kegiatan <i>outbound</i>	10
2.1.2.4 Karakteristik permainan <i>outbound</i>	10
2.1.2.5 Jenis kegiatan <i>outbound</i>	11
2.1.2.6 Manfaat <i>outbound</i> dalam pendidikan	11
2.1.2.7 Materi dalam <i>outbound</i>	12
2.1.3 Sehat dan Kesehatan	12
2.1.4 Olahraga dan Olahraga Kesehatan	13
2.1.4.1 Hasil olahraga kesehatan	15
2.1.5 Kebugaran Jasmani.....	17
2.1.5.1 Komponen-komponen kebugaran jasmani	18
2.1.5.2 Manfaat kebugaran jasmani terhadap aktivitas siswa di sekolah	23
2.1.5.3 Indikator menilai intensitas aktivitas fisik.....	23

2.1.5.4	Latihan sirkuit	28
2.1.6	Gerak.....	29
2.1.6.1	Proses pembelajaran gerak	30
2.1.6.2	Karakteristik perkembangan gerak anak sekolah menengah pertama	31
2.2	Kerangka Berpikir	32
BAB III METODE PENELITIAN		
3.1	Jenis dan Desain Penelitian	35
3.2	Variabel Penelitian.....	32
3.3	Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel	36
3.4	Instrumen Penelitian	36
3.4.1	Tabel Nilai	48
3.4.2	Tabel Norma	49
3.4.3	Cara Menilai	50
3.5	Validitas dan Reliabilitas	50
3.5.1	Validitas	50
3.5.2	Reliabilitas	51
3.6	Prosedur Penelitian	51
3.6.1	Latihan.....	51
3.6.1.1	Permainan <i>outbound mystique ball</i>	51
3.6.1.2	<i>Jogging</i>	64
3.6.1.3	Lari cepat (<i>sprint</i>)	65
3.6.1.4	Lari zig-zag	65
3.6.1.5	Menggiring dan menendang bola ke gawang	66
3.6.1.6	Meloncat melewati kun	67
3.6.1.7	<i>Push-up</i> dan <i>sit-up</i>	67
3.6.2	Tes Akhir (<i>postest</i>)	69
3.7	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penelitian	69
3.7.1	Faktor Kesungguhan Hati	69
3.7.2	Faktor Cuaca	69
3.7.3	Faktor Tenaga Peneliti	70
3.8	Teknik Analisis Data	70
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
4.1	Hasil Penelitian	71
4.1.1	Deskripsi Data	71
4.1.1.1	Deskriptif penilaian hasil <i>postest</i>	72
4.1.2	Hasil Analisis Data	73
4.1.2.1	Analisis deskriptif prosentase (<i>postest</i>)	73
4.2	Pembahasan	75
4.2.1	Fisiologi Tubuh	75
4.2.2	Cuaca yang Tidak Menentu	76
4.2.3	Aktivitas Siswa di Sekolah	76
4.2.4	Perolehan Nilai dari Masing-masing Item Tes	77
4.2.5	Hambatan dan Kelemahan Penelitian	77
BAB V HASIL SIMPULAN DAN SARAN		
5.1	Simpulan	79
5.2	Saran	79

DAFTAR PUSTAKA.....	81
LAMPIRAN	95



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Prinsip latihan yang ditetapkan pada kebugaran jasmani berlandaskan pada tujuan	25
2.2 Kalkulasi Denyut Nadi Maksimal (DNM) dan Target Zona Denyut Nadi (TZDN)	26
1.1 Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur 13-15 Tahun Putera	48
1.2 Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur 13-15 Tahun Puteri	49
1.3 Tabel Norma Tes kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur 13-15 Tahun Putera dan Puetri	49
1.4 Frekuensi latihan perminggu	63
4.1 Deskripsi Nilai Tertinggi, Nilai Terendah, dan Rata-rata Hasil <i>Posttest</i>	72
4.2 Deskripsi Tingkat kesegaran Jasmani (<i>posttest</i>)	74



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Siklus belajar efektif	10
2.2 Intensitas Latihan Berdasarkan Kenaikan Detak Jantung untuk Berbagai Program Latihan Kebugaran Jasmani	24
2.3 Pengukuran Detak Jantung/Denyut Nadi Secara Manual	28
2.4 Bentuk latihan sirkuit	29
3.1 Posisi start lari 50 meter	38
3.2 Palang tunggal	39
3.3 Sikap permulaan gantung angkat tubuh	40
3.4 Sikap dagu menyentuh dan melewati palang	40
3.5 Sikap permulaan gantung siku tekuk	41
3.6 Sikap gantung siku tekuk	41
3.7 Sikap permulaan baring duduk	43
3.8 Gerakan baring menuju sikap duduk	43
3.9 Sikap duduk dengan kedua siku menyentuh paha	43
3.10 Papan loncat tegak	44
3.11 Sikap menentukan raihan tegak	45
3.12 Sikap awalan loncat tegak	46
3.13 Gerakan meloncat tegak	46
3.14 Posisi start lari 1000 dan 800 meter	48
3.15 Stopwatch dimatikan saat pelari melintasi garis finish	48
3.16 Serbuk kapur	52
3.17 Tali rafia	53
3.18 <i>Skipping</i>	53
3.19 Stopwatch	54
3.20 Kun	54
3.21 Bola sepak	55
3.22 Gawang	55
3.23 Skema permainan <i>outbound mystique ball</i>	56
3.24 Lintasan lari	57
3.25 Awalan siswa berlari	58
3.26 Rintangan tali rafia	58

3.27	Siswa melewati rintangan tali rafia	58
3.28	Siswa meloncat menggunakan <i>skipping</i>	59
3.29	Siswa melakukan <i>push-up</i>	60
3.30	Siswa melakukan <i>sit-up</i>	60
3.31	Lintasan menyerupai permainan <i>sudamanda</i>	61
3.32	Siswa saat melintasi lintasan <i>sudamanda</i>	61
3.33	Bola, kun, dan gawang	62
3.34	Siswa saat menggiring dan menendang bola ke gawang	62
3.35	Siswa melakukan lari santai atau <i>jogging</i>	64
3.36	Siswa melakukan lari cepat (<i>sprint</i>)	65
3.37	Siswa melakukan latihan lari zig-zag	66
3.38	Siswa menggiring bola	66
3.39	Siswa meloncat melewati kun	67
3.40	Siswa melakukan latihan <i>push-up</i>	68
3.41	Siswa melakukan latihan <i>sit-up</i>	68
4.1	Diagram prosentase nilai hasil <i>posttest</i>	75



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Usulan topik skripsi	84
2. Surat Keputusan Pembimbing	85
3. Surat Ijin Observasi	86
4. Surat Ijin Penelitian	87
5. Surat Balasan Ijin Penelitian dari Sekolah	88
6. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian dari Sekolah	89
7. Instrumen Penelitian	90
8. Formulir TKJI	104
9. Formulir Pengambilan Denyut Nadi Siswa	105
10. Hasil Wawancara dengan Guru Pendidikan Jasmani	106
11. Hasil Tes Saat Observasi Menggunakan Tes TKJI (putra)	108
12. Hasil Tes Saat Observasi Menggunakan Tes TKJI (putri)	109
13. Tabulasi Data Hasil Observasi Menggunakan Tes TKJI	110
14. Rekapitulasi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Siswa Putra (<i>posttest</i>)	112
15. Rekapitulasi Hasil Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Siswa Putri (<i>posttest</i>)	113
16. Tabulasi Data Hasil <i>Posttest</i>	114
17. Rekapitulasi Denyut Nadi Istirahat	116
18. Rekapitulasi Denyut Nadi Aktivitas	119
19. Daftar Nama Siswa	122
20. Program Latihan	124
21. Daftar Nama Petugas Tes Kesegaran Jasmani	126
22. Dokumentasi Penelitian	127

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Di kota-kota besar di Indonesia, hobi baru memainkan “*game*” di komputer atau penggunaan internet, sudah menjadi masalah. Tidak kurang dari 15-20 jam dalam seminggu, anak remaja duduk dan diam menikmati permainan tersebut. Akibatnya muncullah penyakit kurang gerak atau penyakit degeneratif, seperti jantung koroner, tekanan darah tinggi, diabetes melitus, dan lainnya meningkat sehingga berpengaruh terhadap mutu kehidupan mereka (Rusli Lutan, 2003:3).

Gejala kemerosotan kebugaran jasmani di kalangan anak-anak di seluruh dunia sudah merupakan gejala umum. Penyebab utamanya adalah karena mereka kurang aktif bergerak, yang diakibatkan oleh bertambah sedikitnya waktu untuk melaksanakan latihan jasmani (Rusli Lutan, 2003:4).

Hal tersebut juga dialami oleh siswa SMP Negeri 1 Kesesi Kabupaten Pekalongan. Dimana berkembangnya teknologi juga mempengaruhi aktivitas siswa seperti banyak ditemui siswa yang berangkat ke sekolah menggunakan sepeda motor, angkutan umum, dan lebih sedikit siswa yang berangkat ke sekolah menggunakan sepeda maupun jalan kaki. Selain itu, adanya *gadget* juga membuat siswa menjadi kurang bergerak.

Dari isu-isu yang ada, selanjutnya dilakukan observasi awal dengan melakukan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dan diperoleh data bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kesesi Kabupaten Pekalongan Tahun 2016 dalam rata-rata Klasifikasi Kurang. Data yang diperoleh

membuktikan bahwa gejala maupun isu yang berkembang di masyarakat tersebut benar adanya.

Sesuai dengan karakteristik anak SMP, usia dari 12-16 tahun kebanyakan dari mereka cenderung suka bermain. Maka dari itu, permainan merupakan bagian terpenting dalam kehidupan anak-anak terutama anak Sekolah Menengah Pertama (SMP).

Outbound merupakan sarana penambah wawasan pengetahuan yang didapat dari serangkaian pengalaman berpetualang sehingga dapat memacu semangat dan kreativitas seseorang. *Outbound* adalah kegiatan pelatihan sekaligus rekreasi yang dilakukan di lapangan atau lebih seringnya di alam terbuka, yang terdiri dari serangkaian permainan (*games*) dan tantangan (*challenge*). Masing-masing permainan memiliki tujuan tertentu.

Permainan *outbound* biasanya dilakukan dalam suatu kegiatan-kegiatan tertentu yang dilakukan di *outdoor* atau ruang terbuka. Berkaitan dengan perkembangan teknologi jaman sekarang, fenomena sekarang sedikit berubah dibandingkan jaman terdahulu. Dulu anak-anak lebih banyak menghabiskan waktu luang untuk bermain, salah satunya dengan memainkan permainan *outbound*. Namun pada kenyataannya, pada jaman sekarang ini jarang ditemui anak-anak melakukan aktivitas bermain dalam kehidupan sehari-hari di saat waktu luang.

Kebugaran jasmani merupakan suatu kondisi dimana tubuh seseorang melakukan suatu aktivitas jasmani tanpa mengalami suatu kelelahan. Kebugaran dapat dicapai dengan rutin melakukan aktivitas gerak tertentu setiap harinya. Kaitannya dengan aktivitas siswa, kebugaran jasmani dapat dicapai dengan

salah satu cara yaitu melakukan aktivitas bermain sesuai dengan karakteristik usia mereka karena tubuh yang bugar akan berdampak pada kesehatan tubuh.

Kebugaran yang dimiliki siswa tidak hanya untuk kesehatan saja, namun memiliki beberapa manfaat yang diperoleh, antara lain : (1) sebagai perkembangan struktur dan fungsi tubuh, (2) berkaitan dengan keterampilan gerak, (3) menambah kemampuan menerima dan membedakan isyarat yang berhubungan dengan tempat atau ruang dalam mengenali obyek, (4) menambah kemampuan pengetahuan dan membuat keputusan serta memahami peraturan permainan, keselamatan, dan etika, dan (5) menambah keterampilan sikap mental, sosial dan emosional.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti akan melakukan sebuah penelitian dengan memberikan perlakuan / *treatment* berupa sebuah permainan *outbound* untuk memberikan pengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kesesi Kabupaten Pekalongan tahun 2016. *Treatment* yang diberikan adalah permainan *outbound mystique ball* yaitu suatu bentuk permainan yang menyerupai latihan sirkuit. Di dalamnya terdapat 5 pos yang harus diselesaikan.

Sehingga pemberian perlakuan berupa permainan *outbound mystique ball* adalah untuk mengetahui pengaruhnya terhadap tingkat kebugaran jasmani dengan melihat hasil setelah diberikan *treatment* / perlakuan. Maka peneliti akan melakukan sebuah penelitian yang berjudul "Pengaruh Permainan *Outbound Mystique Ball* Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Kesesi Kabupaten Pekalongan Tahun 2016".

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan hasil dari analisis data, dapat diperoleh beberapa identifikasi masalah dalam penelitian ini antara lain:

1. Siswa SMP Negeri 1 Kesesi Kabupaten Pekalongan sebagian besar berangkat ke sekolah menggunakan sepeda motor, angkutan selain itu juga kebiasaan mereka dipengaruhi oleh *gadget* yang dimiliki.
2. Kebugaran jasmani mempengaruhi aktivitas siswa di sekolah.
3. Kebugaran jasmani memberikan pengaruh pada kesehatan tubuh.

1.3 Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah peneliti ingin mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kesesi Kabupaten Pekalongan tahun 2016 setelah diberikan *treatment* berupa permainan *outbound mystique ball*.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan hasil dari analisis yang ada maka timbul suatu pemikiran, perhatian dan suatu permasalahan bagi penulis untuk meneliti permasalahan yang ada. Yang akhirnya dapat diidentifikasi dan dirumuskan sebagai berikut: “Bagaimana pengaruh permainan *outbound mystique ball* terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kesesi Kabupaten Pekalongan tahun 2016?”

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kesesi Kabupaten Pekalongan tahun 2016 setelah diberikan *treatment* berupa permainan *outbound mystique ball*.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan indikasi yang positif serta memberikan manfaat untuk berbagai pihak. Manfaat dari hasil penelitian sebagai berikut:

1.6.1 Bagi guru

1. Memberikan referensi baru berupa sebuah permainan *outbound* sebagai program latihan kebugaran jasmani.
2. Memberikan masukan berupa suatu kajian ilmu bahwa latihan kebugaran jasmani berpengaruh pada kesehatan tubuh.

1.6.2 Bagi Siswa

1. Memberikan pengaruh terhadap kebugaran siswa yang berkaitan dengan kesehatan yang meliputi daya tahan jantung paru, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh.
2. Memberikan pengaruh terhadap kebugaran siswa yang berkaitan dengan prestasi dalam bidang olahraga.

1.6.3 Bagi Peneliti

1. Memberikan pengalaman bagi peneliti untuk mempersiapkan bekal dalam bidang kependidikan.
2. Memberikan ilmu dan pengetahuan yang baru bagi peneliti untuk dapat mengembangkan penelitian selanjutnya.

BAB II

LANDASAN TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR

2.1 Landasan Teori

Landasan teori dalam penelitian ini adalah sebagai pedoman secara ilmiah untuk memecahkan permasalahan yang ada. Dalam landasan teori dimuat beberapa ahli dengan mencantumkan sumber.

2.1.1 Bermain

Beberapa pendidik mengatakan bahwa bermain adalah belajar menyesuaikan diri dengan keadaan. Anak-anak bermain di dalam daerah lingkungannya serta benda-benda yang terdapat di daerah itu. Dengan bermain mereka akan mengenal ciri-ciri dan sifat-sifat setiap benda yang dimainkan (Soemitro, 1992:2).

2.1.1.1 Fungsi bermain dalam pendidikan

Nilai-nilai yang terkandung di dalam bermain dan rekreasi hampir sama. Kegiatan Anak-anak biasanya dianggap bermain, sedang kegiatan orang dewasa dikategorikan sebagai rekreasi atau mengisi waktu luang. Ada beberapa pakar pendidikan yang menyatakan bermain adalah kegiatan yang membantu anak berkembang menjadi manusia. Ada pula yang menyatakan bahwa bermain adalah bahasa alami seorang anak. Pakar yang lain menyatakan bahwa dalam bermain, anak-anak dapat memperlihatkan kemampuannya, minat, sikapnya, dan kedewasaannya. Ada pendapat yang lain lagi yang menyatakan bahwa bermain merupakan bumbu-bumbu yang sangat vital dalam pertumbuhan dan

perkembangan fisik, mental, maupun sosial anak (Soemitro, 1992:4).

Sukintaka (1992:28) menyatakan secara psikis bermain mempunyai fungsi dalam usaha pendidikan. Adapun sasaran psikis meliputi:

a. Kemampuan berbahasa dan seni bahasa

Kemampuan bahasa seorang anak dikembangkan oleh apa yang didengarnya, baik dalam bergaul dengan orang lain, dari melihat televisi, maupun dari melihat film. Dengan mendengar ini, berarti akan berkembang pula bagaimana mengucapkan kata-kata, dan makin mantapnya tata bahasanya. Dalam bermain, anak akan masuk dalam situasi yang mengharuskan anak berkomunikasi dengan anak lain, atau teman bermainnya.

b. Peningkatan Kemampuan Akademik

Gerak dan bermain merupakan suatu hal yang sangat penting dalam memacu kemampuan akademik atau pengetahuan, khusus pada masa anak-anak. Gerak dan bermain merupakan wahana untuk memacu dan memotivasi untuk mendorong dan merangsang masalah belajar secara luas. Belajar lewat gerakan mengakibatkan anak untuk berfikir dan mengetahui terhadap mengapa dan bagaimana.

c. Budi Pekerti

Lewat tahun-tahun masa perkembangan anak, bermain banyak memberikan iurannya dalam pembentukan pribadi dan rasa sosial anak. Iuran ini untuk tiap masa perkembangan yang satu dengan yang lain akan berbeda-beda, sebab pada tiap tahap perkembangan, anak mempunyai perbedaan kesenangan, perhatian, jenis permainan dan jenis alat permainannya (1992:28-32).

2.1.2 Permainan

Permainan adalah bagian mutlak dari kehidupan anak dan permainan merupakan bagian integral dari proses pembentukan kepribadian anak. Permainan ada dua pengertian. Pertama, permainan adalah sebuah aktifitas bermain yang murni mencari kesenangan tanpa mencari menang atau kalah. Kedua, permainan diartikan sebagai aktifitas bermain yang dilakukan dalam rangka mencari kesenangan dan kepuasan, namun ditandai pencarian menang dan kalah (Adang Ismail, 2009:17).

2.1.2.1 Permainan *outbound*

Ditinjau dari bentukan kata, "*outbound*" dapat diartikan *out of boundary*, dapat diterjemahkan secara bebas sebagai "keluar dari lingkup, batas, atau, kebiasaan". Di Indonesia, *outbound* identik dengan pelatihan, walaupun hal tersebut masih diperdebatkan. *Outbound* adalah metode pengembangan diri melalui kombinasi rangkaian kegiatan beraspek psikomotorik, kognitif, afeksi dalam pendekatan pembelajaran melalui pengalaman (Agustinus Susanta, 2010:18-19).

Outbound merupakan sarana penambah wawasan pengetahuan yang didapat dari serangkaian pengalaman berpetualang sehingga dapat memacu semangat dan kreativitas seseorang. Bentuk kegiatan *outbound* berupa stimulasi kehidupan melalui permainan-permainan (*games*) yang kreatif, rekreatif, dan edukatif, baik secara individual maupun kelompok, dengan tujuan untuk pengembangan diri maupun kelompok (Djamaludin Ancok, 2007:3).

Outbound Training adalah kegiatan pelatihan di luar atau di alam terbuka (*outdoor*) yang menyenangkan dan penuh tantangan. Bentuk kegiatannya berupa simulasi kehidupan melalui permainan (*games*) yang kreatif, rekreatif,

dan edukatif, baik secara individual, maupun kelompok dengan tujuan untuk pengembangan diri (*personal development*). Melalui pelatihan *outbound*, diharapkan lahir “pribadi-pribadi baru” yang penuh motivasi, berani, percaya diri, berpikir kreatif, memiliki rasa kebersamaan, tanggung jawab, kooperatif, rasa saling percaya dan lain-lain (Badiatul Muchlisin Asti, 2009:11).

2.1.2.2 Sejarah *outbound*

Outbound mulai dikenal sebagai metode pelatihan untuk pengembangan diri (*personal development*) dan tim (*team development*). Proses pencarian pengalaman melalui kegiatan terbuka sudah sejak jaman Yunani kuno. Kemudian pada tahun 1821, pendidikan melalui kegiatan di alam terbuka ini mulai dilakukan dengan berdirinya Round Hill School.

Pada tahun 1941, di Inggris metode *outbound* mulai dijadikan sebagai metode yang secara sistematis dirancang sebagai metode pendidikan. Lembaga pendidikan *outbound* pertama di dunia ini dibangun oleh seorang tokoh pendidik berkebangsaan Jerman bernama Kurt Hahn.

Tahun 1933, Kurt Hahn melarikan diri ke Inggris karena berbeda pandangan politik dengan Hitler, dengan bantuan Lawrence Holt, seorang pengusaha kapal niaga, ia mendirikan lembaga pendidikan *outbound* tersebut. Hahn memakai nama Outward Bound saat mendirikan sekolah yang terletak di Aberdovey, Wales pada tahun 1941 yang bertujuan untuk melatih fisik dan mental para pelaut muda terutama guna menghadapi ganasnya pelayaran dilautan Atlantik pada saat berkecamuknya Perang Dunia II.

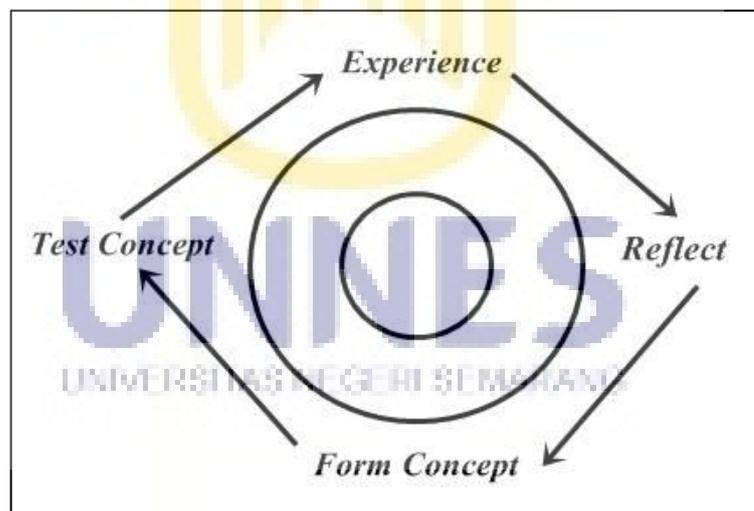
Mengingat media, metode dan pendekatan yang dipergunakan di Outward Bound banyak ahli pendidikan yang mengklasifikasikan bentuk pelatihan ini sebagai *experiential learning* (belajar dari pengalaman). Metode ini akan lebih

efektif apabila peserta langsung praktik. Pasalnya, retensi (masa daya ingat) akan lebih panjang dibandingkan ketika peserta hanya belajar teori di kelas. Sempitnya ruang kelas juga membatasi aktivitas (Agustinus Susanta, 2010:7).

2.1.2.3 Metode kegiatan *outbound*

Metode yang diterapkan untuk mengefektifkan proses pembelajaran melalui kegiatan *outbound* yaitu salah satunya merupakan pendapat yang dikemukakan oleh Boyett dan Boyett (1998), bahwa setiap proses belajar yang efektif memerlukan tahapan-tahapan berikut ini:

- 1) Pembentukan pengalaman (*Experience*)
- 2) Perenungan pengalaman (*Reflect*)
- 3) Pembentukan Konsep (*Form Concept*)
- 4) Pengujian Konsep (*Test Concept*)



Gambar 2.1 Siklus belajar efektif
Sumber: Djameluddin Ancok. 2007. 6

2.1.2.4 Karakteristik permainan *outbound*

Outbound dapat dikatakan antara petualangan dan permainan. Secara teori, kegiatan yang disebut sebagai "*outbound*" adalah kegiatan luar ruangan

yang tujuannya untuk relaks dan santai, dengan rangkaian petualangan dan permainan yang relatif ringan.

Sedangkan istilah *outbound* yang sering digunakan merupakan kegiatan luar ruangan yang ekstrem (di luar batas kewajaran). Dalam *outbound*, petualangan yang disodorkan adalah petualangan yang memiliki tingkat kesulitan tertentu sehingga mampu memacu adrenalin (Agustinus Susanta, 2010:8).

2.1.2.5 Jenis kegiatan *outbound*

Pembagian *outbound* ada 2, yaitu:

1. *Real Outbound*, yaitu peserta memerlukan ketahanan dan tantangan fisik besar untuk menjalani petualangan mendebarkan dan penuh tantangan.
2. *Fun Outbound / semi outbound*, yaitu Kegiatan di alam terbuka yang hanya melibatkan permainan ringan, menyenangkan, dan berisiko pengembangan peserta, khususnya dari sosial / interaksi dengan sesama.

Persiapan *outbound*:

- a. Menetapkan tujuan / target.
- b. Menentukan lokasi kegiatan.
- c. Mempersiapkan peralatan.
- d. Menyiapkan tim instruktur (2010:11).

2.1.2.6 Manfaat *outbound* dalam pendidikan

Terdapat beberapa manfaat dari kegiatan *outbound* dalam ruang lingkup pendidikan, diantaranya sebagai berikut:

1. Melatih ketahanan mental dan pengendalian diri siswa.
2. Menumbuhkan empati antar siswa.
3. Melahirkan semangat kompetisi yang sehat.
4. Meningkatkan jiwa kepemimpinan.

5. Melihat kelemahan orang lain bukan sebagai kendala.
6. Meningkatkan kemampuan mengambil keputusan dalam situasi sulit.
7. Membangun rasa percaya diri.
8. Meningkatkan rasa kebutuhan akan pentingnya kerja tim untuk mencapai sasaran secara optimal.
9. Sikap pantang menyerah dan menumbuhkan rasa pede dalam diri peserta.
10. Mengasah kemampuan bersosialisasi.

2.1.2.7 Materi dalam *outbound*

Dalam kegiatan *outbound*, terdapat beberapa materi-materi yang dapat kita dapatkan, antara lain sebagai berikut:

- 1) Pengenalan dan pengembangan diri.
- 2) Membangun tim yang tangguh.
- 3) Komunikasi efektif.
- 4) Motivasi.
- 5) Peningkatan kreativitas.
- 6) Pemecahan masalah.
- 7) Kepemimpinan.

Ada 3 aspek peningkatan sumber daya manusia yang dibahas, antara lain:

- (1) Kognitif (pengetahuan), (2) Afektif (sikap), (3) Psikomotorik (keterampilan).

2.1.3 Sehat dan Kesehatan

Sehat adalah karunia Allah yang menjadi dasar bagi segala nikmat dan kemampuan. Sehat secara jasmani, rohani, dan sosial bukan hanya bebas dari penyakit, cacat, maupun kelemahan. Ilmu faal adalah ilmu yang mempelajari fungsi / cara bekerja suatu struktur, khususnya struktur biologik. Pada manusia, struktur biologik itu ialah jasmani beserta seluruh alat tubuhnya. Oleh karena itu

bahasan sehat menurut ilmu faal adalah bahasan sehat dari aspek jasmaniah, yaitu:

- a) Normalnya proses-proses fisiologi di dalam tubuh.
- b) Normalnya fungsi alat-alat tubuh.
- c) Normalnya fungsi tubuh secara keseluruhan.

Oleh karena fungsi alat-alat tubuh berubah antara keadaan istirahat dan keadaan kerja, maka sehat menurut ilmu faal dibagi dalam 2 tingkatan:

1. Sehat statis, yaitu normalnya fungsi alat-alat tubuh pada waktu istirahat. Normalnya fungsi alat-alat tubuh ini juga bertingkat-tingkat sehingga terdapat istilah derajat sehat statis.
2. Sehat dinamis, yaitu normalnya fungsi alat-alat tubuh pada waktu bekerja / berolahraga yang bertingkat-tingkat dan bergantung pada beratnya kerja atau olahraga yang dilakukan sehingga terdapat istilah derajat sehat dinamis.

Memelihara dan meningkatkan kesehatan adalah cara yang terpenting, termurah, dan fisiologis adalah melalui olahraga kesehatan (Santosa Griwijoyo dan Dikdik Zafar, 2012:8-10).

2.1.4 Olahraga dan Olahraga Kesehatan

Olahraga adalah budaya manusia, artinya tidak dapat disebut ada kegiatan olahraga apabila tidak ada faktor manusia yang berperan secara ragawi / pribadi melakukan aktivitas olahraga itu. Dari sudut pandang ilmu faal olahraga, olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya, sesuai dengan tujuannya melakukan olahraga (2012:37).

Olahraga kesehatan ialah bentuk kegiatan olahraga untuk tujuan kesehatan.

Dosis (*volume*) olahraga adalah sejumlah tertentu kegiatan raga yang harus dilakukan seseorang. Ada 3 cara mengatur dosis olahraga, yaitu:

1. Meningkatkan intensitas dengan durasi pelaksanaan yang tetap.
2. Meningkatkan durasi pelaksanaan dengan intensitas yang tetap.
3. Meningkatkan intensitas disertai juga dengan meningkatkan durasi pelaksanaannya.

Konsep olahraga kesehatan adalah padat gerak, bebas stres, singkat (cukup 10-30 menit tanpa henti), adekuat, massal, mudah, murah, meriah, dan fisiologis (bermanfaat dan aman). Olahraga kesehatan merupakan gerak olahraga dengan takaran sedang, bukan olahraga berat. Jadi dapat disimpulkan mengenai olahraga kesehatan adalah sebagai berikut:

- a. Intensitasnya sedang, setingkat di atas intensitas aktivitas fisik untuk menjalani kehidupan sehari-hari, jadi bukan olahraga berat
- b. Meningkatkan derajat kesehatan dinamis, yaitu meningkatkan derajat sehat dengan kemampuan gerak yang dapat memenuhi kebutuhan gerak kehidupan sehari-hari.
- c. Titik berat Orkes: Peningkatan dan pengayaan kemampuan koordinasi gerak dengan intensitas yang dapat memelihara atau meningkatkan derajat kesehatan, untuk kebutuhan masa kini dan mempersiapkan anak menjadi atlet masa depan.
- d. Meningkatkan derajat kesehatan dinamis – sehat dengan kemampuan gerak yang dapat memenuhi kebutuhan gerak sehari-hari dalam tugasnya sebagai siswa.

- e. Bersifat padat gerak, bebas stress, singkat (cukup 30 menit tanpa henti), mudah, murah meriah massal, fisiologis (manfaat dan aman).
- f. Massal:
 - a) Ajang silaturahmi = sejahtera rohani dan sosial
 - b) Ajang pencerahan stress = sejahtera rohani
 - c) Ajang komunikasi sosial = sejahtera sosial

2.1.4.1 Hasil olahraga kesehatan

Hasil olahraga kesehatan khususnya peningkatan kapasitas aerobik bukanlah sesuatu yang dapat diperoleh dalam satu atau dua minggu. Manfaatnya sering baru dapat dirasakan setelah melakukan olahraga kesehatan secara teratur selama 2-3 bulan atau lebih (Santosa Griwijoyo dan Dikdik Zafar, 2012:57). Oleh karena itu, kehadiran yang teratur dan kontinyu merupakan syarat yang sangat penting untuk keberhasilan pelaksanaan olahraga kesehatan.

Olahraga kesehatan akan menghasilkan perubahan-perubahan pada aspek jasmani, rohani maupun sosial. Perubahan pada aspek jasmani dari olahraga kesehatan akan menghasilkan perubahan-perubahan pada unsur pelaksana gerak dan unsur pendukung gerak. Unsur pelaksana gerak terdiri dari: (a) kerangka beserta persendiannya, (b) otot-otot beserta tendonnya, (c) susunan saraf. Sedangkan unsur pendukung gerak terdiri dari: (a) darah beserta cairan tubuh, (b) pernapasan, (c) jantung dan peredaran darah.

Perubahan fisiologis pada kedua ergosistema tersebut di atas yang merupakan hasil latihan / olahraga secara bersama-sama akan menyebabkan peningkatan kemampuan fungsional alat-alat tubuh (kemampuan gerak). Perubahan-perubahan fisiologis itu ialah:

a. Persendian

Luas pergerakan persendian dapat dijaga / dipelihara dan bahkan ditingkatkan sehingga mencegah kekakuan sendi-sendi dan bahkan meningkatkan kelentukan / fleksibilitasnya yang berarti memperbesar kemungkinan gerakannya.

b. Otot-otot dan tendon

Kekuatan dan daya tahan otot dan urat akan meningkat. Bila olahraga kesehatan telah sampai pada tingkat aerobik sesuai kebutuhan, maka peningkatan fungsi otot akan lebih lanjut terutama mengenai daya tahan ototnya (Dalam lingkup Olahraga Kesehatan).

c. Susunan saraf

Peningkatan fungsi saraf akan diwujudkan dalam bentuk waktu reaksi yang lebih cepat dan kemampuan mengkoordinasikan fungsi otot yang lebih baik. Hasilnya ialah gerakan yang lebih akurat (tepat) dan lebih cepat.

d. Darah

Olahraga akan menyebabkan peredaran darah menjadi lebih cepat sehingga benturan antar eritrosit dan/atau terhadap dinding pembuluh darah juga menjadi lebih keras. Dengan melakukan olahraga secara teratur dan berlanjut, maka eritrosit-eritrosit menjadi kecil kemungkinan untuk mencapai usia tua (mencapai usia 120 hari).

e. Jantung

Serabut-serabut otot jantung menjadi lebih besar dan kuat, pembuluh-pembuluh darah arteriol dan kapiler dalam otot jantung lebih banyak yang aktif. Dengan demikian penyediaan oksigen dan nutrisi serta pembuangan

sampah-sampah metabolisme dari otot jantung menjadi lebih baik sehingga kemampuan jantung untuk memompakan darah jadi meningkat.

f. Pembuluh darah

Dinding pembuluh darah menjadi lebih kuat terhadap perubahan tekanan darah, dan kekenyalannya (elastisitasnya) dapat terpelihara, disertai dengan menjadi lebih longgarnya (vasodilatasi) bagian arteriol dan dari susunan pembuluh darah.

g. Olahdaya (metabolisme)

Pada obesitas selain pengaturan diet, olahraga kesehatan sudah sejak lama direkomendasikan sebagai salah satu cara untuk menurunkan berat badan. Gabungan antara pengaturan diet dan olahraga akan menghasilkan penurunan berat badan yang disertai meningkatnya kebugaran jasmani (Santosa Griwijoyo dan Dikdik Zafar, 2012:58-60).

2.1.5 Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah kecocokan keadaan fisik terhadap tugas yang harus dilaksanakan oleh fisik itu, oleh karena itu kebugaran jasmani bersifat relatif (*related*), artinya kebugaran jasmani tidak bebas tetapi bersifat terkait yaitu terkait secara anatomis dan/atau terkait secara fisiologis artinya fit (2012:19).

Menurut Judith Rink dalam Mochamad Sajoto (1988:43), bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan berarti dengan pengeluaran energi yang cukup besar guna memenuhi kebutuhan gerakanya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan darurat bila sewaktu-waktu diperlukan.

Sedangkan menurut Djoko Pekik Irianto (2004:2), bahwa kebugaran jasmani adalah kebugaran fisik (*physical fitness*) yaitu kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya.

Dengan demikian disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan dalam tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fiisk yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Tidak menimbulkan kelelahan yang berarti maksudnya apabila setelah seseorang melakukan suatu kegiatan / aktivitas, masih mempunyai cukup semangat dan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan lainnya yang mendadak.

2.1.5.1 Komponen-komponen kebugaran jasmani

Ada beberapa penjelasan atau definisi dari beberapa ahli mengenai komponen kebugaran jasmani, yang di jelaskan sebagai berikut:

1. Daya tahan aerobik / daya tahan tubuh (*Endurance*)

Istilah aerobik sama pengertiannya dengan kapasitas aerobik, kebugaran kardiorespiratori, dan daya tahan kardiovaskular. Daya tahan aerobik merupakan kemampuan jantung untuk memompa darah yang kaya oksigen ke bagian tubuh lainnya dan kemampuan untuk menyesuaikan serta memulihkan dari aktivitas jasmani (Rusli Lutan, 2003:40). Sedangkan menurut Mochamad Sajoto (1988:58), daya tahan tubuh atau *Cardiorespiratory Endurance* adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, pernafasan dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien dalam

menjalankan kerja terus-menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot besar, dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa daya tahan tubuh (*endurance*) merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan suatu aktivitas gerak dengan intensitas yang tinggi dalam waktu yang relatif lama untuk meningkatkan sistem jantung, pernapasan, dan peredaran darah.

2. Kekuatan otot (*Muscular strength*)

Kekuatan otot merupakan kemampuan seseorang untuk menggerakkan daya semaksimal mungkin untuk mengatasi sebuah tahanan (Rusli Lutan, 2003:56). Sedangkan kekuatan adalah komponen kondisi fisik, yang menyangkut masalah kemampuan seseorang pada saat mempergunakan otot-ototnya, menerima beban dalam waktu kerja tertentu (Mochamad Sajoto, 1988:58). Lalu menurut Toto Subroto, dkk (2007:5.8) kekuatan merupakan kemampuan untuk menggerakkan upaya eksplosif (mendadak) semaksimal mungkin.

Menurut beberapa pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot (*muscular power*) merupakan kemampuan seseorang menggunakan otot-ototnya semaksimal mungkin untuk menerima beban sewaktu bekerja.

3. Kelentukan (*Flexibility*)

Fleksibilitas atau kelentukan yang lebih sering dikenal, merupakan suatu kemampuan dari sebuah sendi dan otot, serta tali sendi di sekitarnya untuk bergerak dengan leluasa dan nyaman dalam ruang gerak maksimal yang diharapkan (2003:70). Sedangkan kelentukan adalah keefektifitas seseorang dalam menyesuaikan dirinya, untuk melakukan segala aktifitas dengan

penguluran seluas-luasnya, terutama otot-otot, ligamen-ligamen di sekitar persendian (Mochamad Sajoto, 1988:58).

Dari beberapa pendapat ahli dapat disimpulkan bahwa kelentukan merupakan kemampuan seseorang mempergunakan sendi, otot-otot dan ligamen saat melakukan penguluran untuk mendapatkan ruang gerak dengan leluasa dan nyaman secara maksimal sehingga dapat melakukan gerakan sesuai dengan yang diharapkan.

4. Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan merupakan kemampuan untuk menggerakkan tubuh dari satu tempat ke tempat lainnya dalam waktu secepat mungkin (Toto Subroto, dkk, 2007:5.7). Lalu, kecepatan yaitu kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkesinambungan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (1988:59).

Jadi, dapat disimpulkan bahwa kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan semaksimal mungkin dalam waktu sesingkat-singkatnya. Dimana dalam melakukan kecepatan, seseorang juga harus mengandalkan sebuah kecepatan.

5. Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan merupakan kemampuan mempertahankan keseimbangan dalam kaitanya dengan daya tarik bumi baik dalam situasi diam atau bergerak (2007:5.9). Sedangkan keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf ototnya, selama melakukan gerak-gerak yang cepat dengan perubahan letak titik berat badan yang cepat pula, baik dalam keadaan statis maupun lebih-lebih dalam gerak dinamis (1988:57).

Dari beberapa pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa keseimbangan merupakan kemampuan tubuh seseorang dalam melakukan gerak baik cepat maupun lambat dengan mengendalikan organ-organ syarafnya serta memperhatikan letak titik berat tubuh. Dalam melakukan gerakan yang memerlukan keseimbangan juga harus mampu memperhatikan kemampuan tubuh baik dalam keadaan statis maupun dinamis karena keseimbangan juga dipengaruhi oleh gaya gravitasi bumi.

6. Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan merupakan kemampuan untuk menggerakkan badan atau mengubah arah secepat mungkin (Toto Subroto dkk, 2007:5.9). Sedangkan kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah, dalam posisi-posisi di area tertentu (Mochamad Sajoto, 1988:58).

Sehingga dari pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pola gerakan baik ke depan, ke belakang, ke samping kanan dan kiri dengan memperhatikan kecepatan dan keseimbangan.

7. Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi merupakan perpaduan berirama dari sistem saraf dan gerak dalam sebuah pelaksanaan tugas secara harmonis dari beberapa anggota tubuh (2007:5.9). Sedangkan koordinasi adalah kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif (1988:58).

Dari pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa koordinasi merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan kombinasi dari rangkaian beberapa gerakan yang berbeda menjadi satu gerakan tunggal.

8. Daya ledak otot (*Muscular power*)

Daya ledak otot adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum, dengan usahanya yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya (Mochamad Sajoto, 1988:59). Sedangkan Cholik Mutohir dan Ali Maksum (2007:55) berpendapat daya ledak merupakan kemampuan untuk melakukan aktivitas secara tiba-tiba dan cepat dengan mengerahkan seluruh kekuatan dalam waktu yang singkat.

Jadi dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot adalah kemampuan seseorang untuk melakukan suatu gerakan dalam waktu yang singkat menggunakan kekuatan semaksimal mungkin.

9. Ketepatan (*Accuracy*)

Ketepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran (1988:59). Ketepatan adalah kemampuan tubuh untuk mengendalikan gerakan bebas menuju suatu sasaran pada jarak tertentu (2007:56).

Menurut pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa ketepatan merupakan suatu kemampuan seseorang melakukan suatu gerakan untuk menuju suatu sasaran dengan jarak tertentu.

10. Reaksi (*Reaction*)

Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera melakukan sebuah tindakan secepatnya dalam menanggapi rangsangan-rangsangan yang datang lewat indera, syaraf atau *feeling* lainnya (1988:59). Reaksi adalah kemampuan tubuh atau anggota tubuh untuk bereaksi secepat-cepatnya ketika ada rangsangan yang diterima oleh *reseptor somatik*, *kinestetik* atau *vestibular* (2007:56).

Dari pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa reaksi merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan secepat mungkin saat menerima rangsangan.

2.1.5.2 Manfaat kebugaran jasmani terhadap aktivitas siswa di sekolah

Pentingnya kebugaran jasmani berkaitan dengan aktivitas siswa di sekolah juga dikemukakan oleh Rusli Lutan (2003:9), karena pembinaan kebugaran jasmani di sekolah memberikan beberapa keuntungan yaitu: (1) meningkatkan kapasitas belajar siswa, (2) meningkatkan ketahanan terhadap penyakit, dan (3) menurunkan angka tidak masuk ke sekolah, jadi pemberian latihan akan berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani dan beberapa aspek kehidupan para siswa seperti:

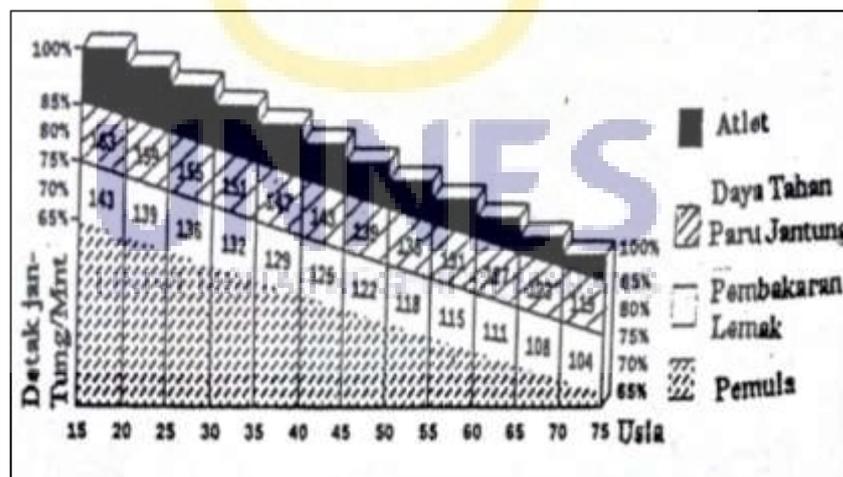
- a) Siswa akan lebih bersemangat dan antusias saat mengikuti pembelajaran di sekolah.
- b) Siswa lebih bugar dan ceria melakukan berbagai hal saat di sekolah.
- c) Siswa yang bugar akan sehat dan tidak mudah terserang penyakit.
- d) Dalam kehidupan sehari-hari, akan membiasakan melakukan aktivitas jasmani dimulai dengan hal kecil yaitu berangkat ke sekolah dengan bersepeda maupun jalan kaki.
- e) Siswa akan membiasakan pola hidup bersih dan makan makanan yang sehat untuk menjaga kesehatan dalam tubuh.

2.1.5.3 Indikator menilai intensitas aktivitas fisik

Denyut nadi merupakan indikator untuk melihat intensitas aktivitas jasmani yang dilakukan. Pada 2 orang yang berbeda, tinggi frekuensi denyut nadi yang dicapai untuk beban kerja yang sama ditentukan oleh tingkat

kebugaran jasmani masing-masing. Artinya beban kerja objektif yang sama akan memberikan intensitas relatif yang berbeda, bergantung pada tingkat kebugaran jasmaninya dan karena itu memberikan frekuensi denyut nadi yang berbeda, makin tinggi tingkat kebugaran jasmani, makin rendah denyut nadi kerjanya, oleh karena itu pada orang yang makin bugar beban kerja yang sama akan memberikan intensitas kerja yang relatif rendah (ringan) dan karena itu peningkatan denyut nadinya juga lebih rendah (Giriwijoyo dan Dikdik Zafar, 2012:55).

Sedangkan untuk takaran latihan kebugaran sendiri yaitu dengan frekuensi 3 – 5 kali/minggu dengan intensitas 60% - 90% dari dengan waktu 20-60 menit (Djoko Pekik Irianto, 2004:23). Intensitas latihan kebugaran untuk tingkat pemula adalah $\leq 65\%$ dari denyut nadi maksimal, sementara secara khusus besarnya intensitas latihan bergantung pada tujuan latihan, seperti yang dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 2.2 Intensitas latihan berdasarkan kenaikan detak jantung untuk berbagai program latihan kebugaran
Sumber: Djoko Pekik Irianto, 2004.18

Pemantauan denyut jantung setelah melakukan tugas latihan merupakan cara praktis yang dapat dilakukan di sekolah untuk mengetahui intensitas latihan.

Para siswa diajarkan bukan hanya paham tentang pentingnya kebugaran, namun juga perlu dipahami tentang bagaimana cara mempertahankan atau meningkatkan kebugaran. Pada taraf yang lebih maju, anak – anak juga harus diajarkan tentang bagaimana mengukur denyut nadi sebagai cara mudah untuk memantau intensitas latihannya. Di tingkat SMP, para siswa sudah dapat diajarkan bagaimana mengelola kegiatan pembinaan kebugaran secara sederhana (Rusli Lutan, 2003:41).

Pembinaan kebugaran jasmani perlu mengindahkan beberapa prinsip dengan memperhatikan tabel berikut:

Tabel 2.1 Prinsip latihan yang ditetapkan pada kebugaran Jasmani berlandaskan pada tujuan

Komponen Prinsip	Kebugaran Terkait Kesehatan Tingkat Dasar	Kebugaran Terkait Kesehatan Tingkat Menengah	Kebugaran Untuk Prestasi Olahraga
• Frekwensi	3 kali/minggu	3 – 5 kali/minggu	5 – 6 kali/minggu
• Intensitas	50 – 60% DN. Maks	60 – 70% DN. Maks	65-90% DN.Maks
• Waktu	30 menit total keseluruhan	40-60 menit total keseluruhan	60-120 menit total keseluruhan
• Tipe overload	Jalan, <i>jogging</i> , tari, permainan, dan aktivitas yang memerlukan peralatan sederhana	<i>Jogging</i> , lari, permainan, kompetisi antar kelas dan antar sekolah	Program latihan, lari, <i>aerobic</i> , kompetisi olahraga

Sumber: Rusli Lutan, 2003. 42

Kemudian untuk memantau intensitas aktivitas fisik dapat dilakukan dengan cara menghitung Denyut Nadi Maksimal (DNM) dan Denyut Nadi Zona Latihan. Untuk mengetahui denyut nadi maksimal kita dapat dihitung dengan cara mengurangnya dengan usianya sendiri, dapat dihitung berdasarkan rumus : $DNM = 220 - \text{umur}$. dan untuk menghitung menghitung target denyut nadi zona

latihan, maka tetapkan presentase denyut nadi maksimal tertinggi dan terendah (2003:44).

Sebagai contoh, seorang siswa yang berusia 14 tahun dengan sasaran latihan adalah kebugaran tingkat dasar (50-60% DNM), maka target denyut nadi yang masuk zona latihan adalah: $220 - 14 = 206 = \text{DNM}$, setelah menghitung DNM selanjutnya hitunglah target denyut nadi yang masuk zona latihan dengan mengubah presentase menjadi angka desimal dan mengalikannya dengan DNM : $0,50 \times 206 = 103$; $0,60 \times 206 = 123,6$, selanjutnya bulatkan angka tersebut sehingga diperoleh target denyut nadi zona latihan untuk kebugaran tingkat dasar yaitu 103 – 124 denyut nadi per menit.

Tabel 2.2 Kalkulasi Denyut Nadi Maksimal (DNM) dan Target Zona Denyut Nadi (TZDN)

Usia	DNM	TZND (60-70%) DNM dibulatkan
9 tahun	211	127 – 148
10 tahun	210	126 – 158
11 tahun	209	125 – 157
12 tahun	208	125 – 156
13 tahun	207	124 – 155
14 tahun	206	124 – 155
15 tahun	205	123 – 154
16 tahun	204	122 – 153
17 tahun	203	122 – 152
18 tahun	202	121 – 152

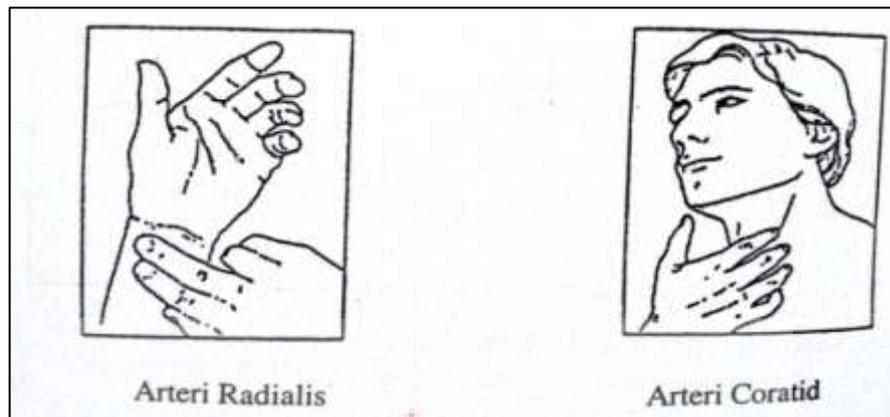
Sumber : Rusli Lutan. 2003. 45

Yang dimaksudkan dengan zona denyut nadi adalah perhitungan denyut nadi maksimal yang menandakan bahwa beban kerja yang dilakukan akan berpengaruh terhadap perubahan dan peningkatan kemampuan. Bila zona itu tidak dapat tercapai, maka latihan itu rendah pengaruhnya terhadap peningkatan kebugaran (Rusli Lutan, 2003:45).

Bila melampaui zona latihan, maka situasi itu mengandung resiko yang membahayakan kesehatan, karena melebihi kapasitas jantung seseorang, maka dari itu sebagai guru pendidikan jasmani kita harus yakin bahwa penyelenggaraan latihan kebugaran untuk pemula harus dilaksanakan secara berhati – hati. Hal ini terutama mengenai intensitas latihan yang sebaiknya dibatasi, seperti juga halnya penyediaan waktu. Peningkatan intensitas harus terkendali, dan dimulai dari peningkatan yang lambat, jangan sampai anak melakukan tugas latihan itu secara berlebihan (Rusli Lutan, 2003:41).

Denyut nadi normal adalah 70-80 kali tiap permenit, tetapi pada orang-orang yang rutin melakukan aktivitas olahraga atau aktivitas fisik denyut nadi normal dapat hanya mencapai 50-60 kali permenit. Jika frekuensi lebih dari normal maka disebut *tachicardi* dan frekuensi dibawah normal disebut *brachicardi*. Frekuensi denyut nadi dipengaruhi beberapa faktor yakni : aktivitas fisik, suhu badan, obat-obatan, emosi, makan, dan kehamilan bulan terakhir.

Selanjutnya menurut Djoko Pekik Irianto (2004:18-19), bahwa detak jantung atau denyut nadi dapat diamati menggunakan peralatan elektronik, misalnya *puls-monitor*, *telemetry* atau *heart rate monitor* yang dipasang pada mesin-mesin fitness seperti *treadmill*. Pengamatan juga dapat pula dilakukan secara manual, yakni dengan meraba pembuluh darah nadi di pergelangan tangan (*radialis*) atau disekitar daerah leher dibawah telinga dan rahang (*carotid*) dan dihitung selama 15 detik hasilnya dikalikan 4, hasil perkalian tersebut menunjukkan detak jantung/menit, berikut gambar cara mendeteksi denyut nadi secara manual.

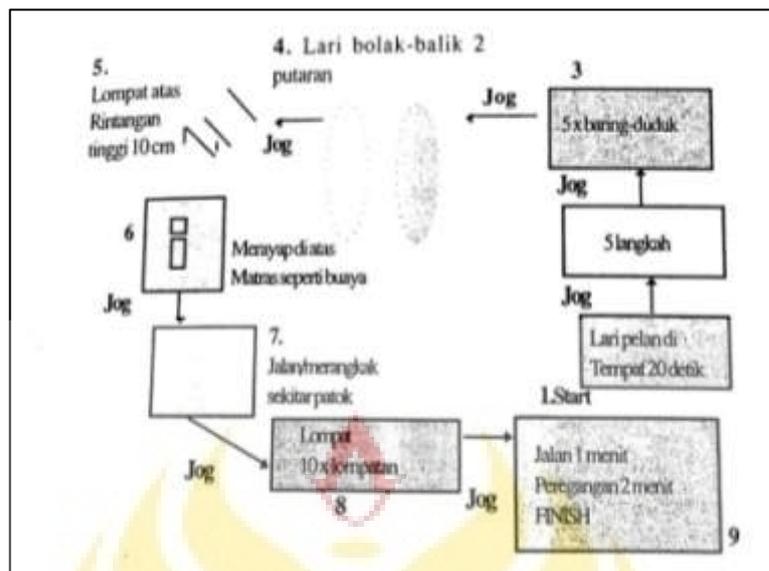


Gambar 2.3 Pengukuran detak jantung/denyut nadi secara manual
Sumber : Djoko Pekik Irianto. 2004. 19

Berdasarkan pendapat ahli yang telah diuraikan di atas dapat disimpulkan bahwa untuk dapat mengetahui seberapa besar pengaruh intensitas aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani dapat dimonitoring atau diamati melalui cara yang sederhana yaitu dengan mengecek atau mengukur denyut nadi disekitar pergelangan tangan atau di daerah leher, besarnya kalkulasi denyut nadi bergantung dengan tujuan aktivitas fisik kita.

2.1.5.4 Latihan sirkuit

Merupakan bentuk latihan yang dilakukan dalam satu putaran, dan selama satu putaran itu terdapat beberapa pos. pada setiap pos itu siswa melaksanakan tugas. Seperti latihan bersinambung, dalam latihan sirkuit dapat diciptakan variasi latihan.



Gambar 2.4 Bentuk latihan sirkuit
Sumber : Rusli Lutan. 2003. 48

2.1.6 Gerak

Gerak (*motor*) sebagai istilah umum untuk berbagai bentuk perilaku gerak manusia. Psikomotor khusus digunakan pada domain mengenai perkembangan manusia yang mencakup gerak manusia. Kemampuan gerak dasar merupakan kemampuan yang biasa siswa lakukan guna meningkatkan kualitas hidup (Ma'mun dan Yudha M. Saputra, 2000:20).

Kemampuan gerak dasar dibagi menjadi tiga kategori yaitu: (1) kemampuan lokomotor, digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain atau mengangkat tubuh ke atas seperti lompat dan loncat, (2) kemampuan non lokomotor, dilakukan di tempat, tanpa ada ruang gerak yang memadai yang terdiri dari menekuk, meregang, dan lain-lain, (3) kemampuan manipulatif, lebih banyak melibatkan tangan dan kaki.

Berdasarkan pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa gerak adalah kemampuan dan kesanggupan seseorang untuk dapat melakukan aktivitas

jasmaninya sehari-hari, seperti jalan, lompat, lempar, memutar dan melipat secara efektif dan efisien.

2.1.6.1 Proses pembelajaran gerak

Belajar gerak merupakan sebagian dari belajar secara umum. Tujuannya adalah untuk menguasai berbagai keterampilan gerak dan mengembangkannya agar keterampilan gerak yang dikuasai bisa dilakukan untuk menyelesaikan tugas-tugas gerak untuk mencapai sasaran tertentu.

Misalnya di dalam belajar gerak keolahragaan, pelajar berusaha menguasai keterampilan gerak yang sesuai dengan cabang olahraganya, dan kemudian memanfaatkannya agar keterampilan gerak tersebut bisa diterapkan dalam bermain, berlomba atau bertanding olahraga (Sugiyanto, 2008:9.3). Ada tiga tahap dalam belajar gerak (*motor learning*), yaitu:

1. Tahapan Verbal-Kognitif

Maksudnya kognitif dan proses membuat keputusan lebih menonjol. Pada tahapan ini, tugasnya adalah memberikan pemahaman secara lengkap mengenai bentuk gerak baru kepada siswa. Sebagai pemula, mereka belum tahu mengenai apa, kapan dan bagaimana gerak itu dilakukan. Oleh karena itu, kemampuan verbal-kognitif sangat mendominasi pada tahapan ini.

2. Tahapan Gerak (Motorik)

Memiliki makna sebagai pola gerak yang dikembangkan sebaik mungkin agar siswa atau atlet lebih terampil. Pada tahap ini, fokusnya adalah membentuk organisasi pola gerak yang lebih efektif dalam menghasilkan gerakan. Biasanya yang harus dikuasai siswa pertama kali dalam belajar motorik adalah kontrol dan konsistensi sikap berdiri serta rasa percaya diri.

3. Tahapan Otomatisasi

Memperhalus gerakan agar performa siswa atau atlet menjadi lebih padu dalam melakukan gerakannya. Pada tahapan ini, setelah siswa banyak melakukan latihan secara berangsur-angsur memasuki tahapan otomatisasi. Disini motor program sudah berkembang dengan baik dan dapat mengontrol gerak dalam waktu singkat. Siswa sudah menjadi lebih terampil dan setiap gerakan yang dilakukan lebih efektif dan efisien (Ma'mun dan Yudha M. Saputra, 2000:3).

2.1.6.2 Karakteristik perkembangan gerak anak sekolah menengah pertama

Adolesensi atau masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Hal ini terjadi pada perempuan usia 10-18 dan laki-laki usia 12-20 (Sugiyanto, 2008:5.2). Usia siswa SMP adalah sekitar 12 sampai dengan 16 tahun dalam psikologi perkembangan, usia tersebut dinamakan usia remaja. Remaja merupakan masa peralihan antara masa anak dan masa dewasa yang berjalan antara umur 12 tahun sampai 21 tahun. Setiap tahap usia manusia pasti ada tugas – tugas perkembangan yang harus dilalui. Ini menunjukkan bahwa usia anak SMP kelas VIII merupakan usia Adolesensi.

Masa adolesensi merupakan waktu yang tepat untuk meningkatkan kemampuan untuk menyempurnakan gerakan dan memperhalus keterampilan berbagai macam kegiatan olahraga secara luas. Setiap orang dapat belajar untuk menilai kemampuannya dan memilih bentuk latihan, olahraga, dan kegiatan fisik lainnya yang berguna sepanjang hidupnya. Mereka yang kurang memiliki keterampilan harus belajar menilai kemampuannya secara realistic/nyata dan belajar menetapkan tujuannya dengan nyata. Hal ini akan memberikan kesenangan seseorang terhadap kegiatan yang dilakukannya dan

akan mengurangi kegagalan-kegagalan yang terjadi dalam kegiatan olahraga (Sugiyanto, 2008:5.31).

Jadi dapat disimpulkan bahwa, karakteristik siswa SMP, usia 12 – 16 tahun kebanyakan dari mereka cenderung masih suka bermain tetapi permainan yang variatif dan rekreatif. Untuk itu guru harus mampu mengembangkan pembelajaran yang efektif dan menarik, disamping harus memahami dan memperhatikan karakteristik dan kebutuhan siswa pada masa usia tersebut perubahan yang paling mencolok adalah pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikologis sehingga siswa menginginkan gerakan–gerakan yang lebih menantang.

2.2 Kerangka Berpikir

Kebugaran jasmani adalah kecocokan keadaan fisik terhadap tugas yang harus dilaksanakan oleh fisik itu, oleh karena itu kebugaran jasmani bersifat relatif (*related*), artinya kebugaran jasmani tidak bebas tetapi bersifat terkait yaitu terkait secara anatomis dan/atau terkait secara fisiologis artinya fit (Santosa Griwijoyo dan Dikdik Zafar, 2012:19). Olahraga kesehatan ialah bentuk kegiatan olahraga untuk tujuan kesehatan. Sehingga kebugaran dan kesehatan merupakan kedua hal yang berkaitan dan memiliki hubungan.

Pentingnya kebugaran jasmani berkaitan dengan aktivitas siswa di sekolah juga dikemukakan oleh Rusli Lutan (2003:9), karena pembinaan kebugaran jasmani di sekolah memberikan beberapa keuntungan yaitu : (1) meningkatkan kapasitas belajar siswa, (2) meningkatkan ketahanan terhadap penyakit, dan (3) menurunkan angka tidak masuk ke sekolah, jadi pemberian latihan akan berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani dan beberapa aspek kehidupan para siswa seperti:

- a) Siswa akan lebih bersemangat dan antusias saat mengikuti pembelajaran di sekolah.
- b) Siswa lebih bugar dan ceria melakukan berbagai hal saat di sekolah.
- c) Siswa yang bugar akan sehat dan tidak mudah terserang penyakit.
- d) Dalam kehidupan sehari-hari, akan membiasakan melakukan aktivitas jasmani dimulai dengan hal kecil yaitu berangkat ke sekolah dengan bersepeda maupun jalan kaki.
- e) Siswa akan membiasakan pola hidup bersih dan makan makanan yang sehat untuk menjaga kesehatan dalam tubuh.

Permainan adalah bagian mutlak dari kehidupan anak dan permainan merupakan bagian integral dari proses pembentukan kepribadian anak. Permainan ada dua pengertian. Pertama, permainan adalah sebuah aktifitas bermain yang murni mencari kesenangan tanpa mencari menang atau kalah. Kedua, permainan diartikan sebagai aktifitas bermain yang dilakukan dalam rangka mencari kesenangan dan kepuasan, namun ditandai pencarian menang dan kalah (Adang Ismail, 2009:17). Sesuai dengan karakteristik anak usia 12-16 tahun, mereka cenderung lebih suka bermain.

Keterkaitan pentingnya kebugaran jasmani terhadap aktivitas siswa di sekolah dapat disimpulkan bahwa pembinaan kebugaran jasmani sangat penting dilakukan oleh guru pendidikan jasmani kepada para siswa. Pembinaan kebugaran jasmani dilakukan dengan tujuan untuk menambah derajat kebugaran siswa serta meningkatkan maupun mempertahankan kesehatan siswa melalui latihan olahraga kesehatan / kebugaran.

Program latihan yang diberikan sesuai dengan prosedur dan dasar-dasar yang ada sehingga tidak membahayakan kesehatan siswa. Berkaitan dengan

kemampuan siswa yang bervariasi, latihan juga tidak dapat dipaksakan akan tetapi disesuaikan dengan kemampuan siswa. Sesuai dengan karakteristik anak yang suka bermain, program latihan yang diberikan adalah sebuah permainan *outbound* yang dirancang seperti jenis latihan sirkuit.

Sehingga ketika siswa bermain, mereka tidak menyadari bahwa mereka telah melakukan aktivitas gerak tanpa mengalami kelelahan jika dibandingkan dengan latihan beban yang berat. Dalam penelitian ini, peneliti ingin mengetahui pengaruh dari permainan *outbound* terhadap tingkat kebugaran jasmani.

Pemberian *treatment* ini juga bertujuan maupun memberikan manfaat untuk kesehatan tubuh, motivasi siswa berkaitan dengan pentingnya belajar, serta perilaku siswa saat di sekolah.



BAB V

HASIL SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Dari hasil penelitian yang dilakukan dan dianalisis mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kesesi Kabupaten Pekalongan tahun 2016, peneliti menyimpulkan bahwa:

- a. Dari pelaksanaan hasil *posttest*, Siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kesesi Kabupaten Pekalongan tahun 2016 dalam rata-rata Klasifikasi Sedang (44,43 %).
- b. Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kesesi Kabupaten Pekalongan tahun 2016 dalam rata-rata Klasifikasi Sedang, sehingga permainan *outbound mystique ball* tidak memberikan pengaruh secara optimal.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas ada beberapa saran yang perlu diberikan, antara lain :

- a. Diharapkan pihak sekolah juga berpartisipasi dalam mendukung pelaksanaan pogram latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, agar menghasilkan siswa-siswa yang cerdas dan sehat baik secara jasmani maupun rohani karena dapat memberikan dampak positif pula bagi sekolah.
- b. Diharapkan, pelaksanaan program latihan menggunakan permainan *outbound mystique ball* ini salah satunya menjadi alternatif untuk

meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Kesesi Kabupaten Pekalongan.

- c. Diharapkan, intensitas latihan perlu ditingkatkan jika akan melakukan penelitian menggunakan permainan ini agar dapat mencapai tingkat klasifikasi kebugaran jasmani yang baik.



DAFTAR PUSTAKA

- Adang Ismail. 2009. *Permainan Kecil*. Jakarta : Depdikbud.
- Agung Sunarno dan Syaifullah D. Sihombing. 2011. *Metode Penelitian Keolahragaan*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Agustinus Susanta. 2010. *Outbound Profesional*. Yoyakarta: ANDI Yogyakarta.
- Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra. 2000. *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdiknas.
- Arfiandhi. 2010. *Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP Remaja Parakan Kabupaten Temanggung Tahun 2010*. Skripsi. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Badiatul Muchlisin Asti. 2009. *Fun Outbound-Merancang Kegiatan Outbound Yang Efektif*. Yogyakarta: Diva Press.
- Djamaludin Ancok. 2007. *Outbound Management Training*. Yogyakarta: UII Press Yogyakarta.
- Djoko Pekik Irianto. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi.
- Hamid Darmadi. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Kemendiknas. 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur 13-15 Tahun*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Mochamad Sajoto. 1998. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Rusli Lutan. 2003. *Menuju Sehat Bugar*. Jakarta: Depdiknas.
- Santosa Giriwijoyo dan Didik Zafar S. 2012. *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung. PT. Remaja Rosdakarya.
- Sugiyanto. 2008. *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Soemitro. 1992. *Permainan Kecil*. Jakarta: Depdikbud.
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sukintaka. 1992. *Teori Bermain untuk D2 PGSD Penjaskes*.
- Tim penyusun. 2014. *Pedoman Penyusunan Skripsi*. Semarang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksum. 2007. *Sport Development Index*. Jakarta: PT INDEKS.

Toto Subroto, dkk. 2007. *Asas dan Falsafah Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Universitas Terbuka.

