

BAB II

KERANGKA TEORI, KERANGKA BERFIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

A. Kerangka Teori

1. Permainan Tradisional

Permainan tradisional merupakan permainan yang telah dimainkan oleh anak-anak pada suatu daerah secara tradisi.¹ Permainan Tradisional Indonesia adalah permainan masyarakat yang dimainkan secara bersama-sama oleh masyarakat setempat yang berfungsi sebagai alat hiburan dan alat untuk memelihara tradisi. Pada waktu sekarang mungkin sekali permainan tradisional tidak lagi dimainkan oleh anak-anak. Sukintaka kembali berpendapat bahwa: Permainan yang merupakan hasil budi daya manusia pada masa lampau itu, sebenarnya telah menggairahkan anak untuk bersenang-senang, dan mempunyai pengaruh yang sangat bermakna pada perkembangan pribadi anak-anak.²

Nilai-nilai positif yang terdapat pada permainan tradisional, yaitu :

1. Menumbuhkan rasa kebersamaan.
2. Rasa simpati terhadap sesama.
3. Kreativitas.
4. Keterampilan.
5. Bersosialisasi dengan lingkungan.
6. Berjiwa besar.

¹ Sukintaka, *Teori Bermain Untuk D2 PGSD PENJASKES*, (Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan, 1992), h.91

² Ibid. h.97

Dengan bermain permainan tradisional rasa kebersamaan dan rasa simpati terhadap sesama akan terjalin dengan sendirinya, meningkatkan kreativitas dan keterampilan serta dapat bersosialisasi dengan lingkungan dan berjiwa besar dengan keadaan yang terjadi. Banyaknya permainan yang ada di negara kita menggambarkan kekayaan budaya yang telah diwariskan oleh nenek moyang yang harus kita jaga kelestariannya.

Permainan dibagi menjadi dua yaitu : permainan untuk bermain (*play*) dan permainan untuk bertanding (*games*). Permainan untuk bermain dilakukan guna mengisi waktu luang dan bersifat hiburan dan pada umumnya dilakukan oleh anak-anak. Permainan untuk bertanding dibagi menjadi empat jenis yaitu :

1. Permainan yang memerlukan kekuatan/keterampilan fisik (enggrang, dayung, panah, dan pencak silat)
2. Permainan yang memerlukan suatu siasat (dakon , dam-daman)
3. Permainan yang memerlukan kekuatan fisik dan siasat (sepak takraw, gobak sodor, kasti)
4. Permainan yang bersifat untung-untungan (karapan sapi, adu ayam)³

Sekarang permainan bukan hanya sebagai hiburan atau untuk mengisi waktu luang saja, tetapi permainan juga sudah ada yang dipertandingkan pada kejuaraan resmi. Seperti pada permainan yang membutuhkan kekuatan/keterampilan fisik (dayung, panah dan pencak silat) dan

³ Ahmad Allatief Ardiwinata. dkk, *Kumpulan Permainan Rakyat Olahraga Tradisional*, (Jakarta: Menpora, 2006), h.4

permainan yang memerlukan kekuatan fisik dan siasat (sepak takraw) sudah dipertandingkan pada kejuaraan tingkat dunia.

Jenis permainan tradisional adalah suatu kegiatan yang dilakukan seseorang untuk mengisi waktu senggang pada masa jaman dahulu dimana jaman belum terlalu *modern* seperti sekarang ini, seperti penjelasan singkatnya tentu permainan ini dilakukan dengan peralatan yang sederhana dan tentunya tidak membutuhkan banyak biaya. Hanya bermodalkan tanah lapang yang ada pada masa-masa dahulu dan beberapa orang teman, serta peralatan yang seadanya dan sedikit kreatifitas maka permainan ini dapat dimainkan, dalam memainkan permainan tradisional tidak begitu memerlukan peraturan yang baku, peraturan ada dan menjadi ada seiring permainan itu berlangsung.

Biasanya, aturan yang berlaku, selain aturan yang sudah umum digunakan, ditambah dengan aturan yang disesuaikan dengan kesepakatan para pemain. Permainan tradisional tidak memiliki aturan secara tertulis. Di sini juga terlihat bahwa para pemain dituntut untuk kreatif menciptakan aturan-aturan yang sesuai dengan keadaan mereka.

Pada hakekatnya permainan tradisional memiliki banyak manfaat bagi anak-anak. Selain tidak mengeluarkan banyak biaya, permainan-permainan tradisional juga sangat baik untuk melatih fisik dan mental anak. Secara tidak langsung, anak-anak akan dirangsang kreatifitas, ketangkasan, jiwa kepemimpinan, kecerdasan dan keluasan wawasannya

melalui permainan tradisional. Para psikolog menilai bahwa sesungguhnya permainan tradisional mampu membentuk motorik anak, baik kasar maupun halus.

Kesenangan untuk melakukan gerak dan kebebasan untuk mengungkapkan melalui gerak, tanpa adanya paksaan dari pihak lain yang tujuannya untuk mendapatkan kesenangan. Dalam bukunya yang berjudul “Psikologi Pendidikan”, Ngalim Purwanto menjelaskan bahwa belajar dan bermain juga terjadi proses belajar. Persamaannya ialah bahwa dalam belajar dan bermain keduanya terjadi perubahan yang dapat mengubah tingkah laku, sikap dan pengalaman.⁴ Dalam bermain secara tidak sadar sikap seseorang bisa berubah karena telah larut dalam suasana yang senang dan gembira.

Ngalim Purwanto kembali berpendapat bahwa: Anak yang memainkan permainan tradisional akan melakukan dengan rasa senang, sehingga mereka akan terpacu untuk mengaktualisasikan potensinya yang berbentuk gerak, sikap, dan perilakunya.⁵

Supandi berpendapat bahwa: Pendekatan permainan sering juga disebut metode bermain, berlandaskan anggapan dasarnya pada sifat manusia yang hakiki yaitu suka bermain. Sifat ini merupakan suatu segi

⁴ Ngalim Purwanto, *Psikologi Pendidikan*, (Bandung : PT. Remaja Rosdakarya, 1988), h.89

⁵ Loc. Cit. h.96

dari manusia sebagai makhluk sosial, karena keterlibatan dalam permainan ini menuntut kesediaan mematuhi peraturan.⁶ Sebagai makhluk sosial pendekatan terhadap sesama makhluk sosial melalui permainan sangatlah tepat karena melalui permainan dapat meningkatkan rasa kepedulian terhadap sesama dan juga kepedulian terhadap lingkungan sesuai dengan peraturan yang telah ditetapkan.

Metode bermain merupakan cara yang tepat untuk mengajak siswa-siswi melakukan aktivitas gerak yang seharusnya mereka dapatkan pada saat berolahraga untuk memperoleh kebutuhan akan gerak. Berdasarkan pendapat diatas ditarik kesimpulan bahwa permainan adalah kegiatan yang sangat menyenangkan terutama bagi para siswa-siswi, karena dengan bermain kita akan merasa senang dapat meluapkan semua yang ada pada diri kita untuk mendapatkan kepuasan batin yaitu kesenangan karena dengan bermain kita bebas mengungkapkan apa saja yang kita inginkan.

Sukintaka kembali berpendapat bahwa: Permainan merupakan suatu kegiatan yang mengasikkan, untuk melepaskan sejenak penat dan masalah yang ada, berbeda dengan belajar yang tujuannya untuk meningkatkan dan mengembangkan potensi dan keterampilan secara sadar maupun tidak. Teori bermain membahas tentang aktivitas jasmani anak yang dilakukan dengan rasa senang, serta kaitan bermain sebagai wahana pencapaian tujuan pendidikan.⁷

⁶ Supandi, *Strategi Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, (Bandung: Depdikbud Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan, 1992), h.45

⁷ Loc. Cit. h.52

Dengan bermain segala permasalahan dan kepenatan dalam aktivitas sehari-hari bisa terlupakan dan secara sadar maupun tidak dengan permainan dapat mencapai tujuan pendidikan.

Melalui permainan anak menemukan suasana yang tidak hanya mengungkapkan fantasi saja, tetapi juga mengungkapkan sifat-sifat aslinya secara spontan merupakan suatu kenyataan bahwa anak bermain dimana-mana. Hasrat bermain mudah diketahui bila diamati terhadap anak-anak yang sedang berkumpul karena bermain sudah merupakan dunia mereka.

Bermain merupakan suatu bentuk kegiatan yang sangat disenangi oleh anak, dengan bermain siswa/siswi dapat memperoleh kesenangan dan ketangkasan gerak. Karena rasa senang inilah akan terbentuk suatu yang dapat digunakan sebagai wahana untuk mencapai tujuan pendidikan. Pada saat bermain, akan timbul suatu situasi yang memungkinkan terlaksananya proses pendidikan.

Adanya rasa senang menyebabkan anak berbuat spontan, sehingga keadaan asli anak akan mudah dilihat. Pada saat bermain anak akan mengaktualisasikan potensi aktivitas anak yang berbentuk gerak, sikap, dan perilaku, sehingga bilamana perlu guru dapat memberi nasihat, memberi pengarahan, mengoreksi atau memberi bimbingan yang sesuai dengan tujuan pendidikan.

Sukintaka berpendapat bahwa: Teori bermain membahas tentang aktivitas jasmani anak yang dilakukan dengan rasa senang, serta kaitan bermain sebagai wahana pencapaian tujuan pendidikan.⁸ Dengan bermain akan timbul rasa senang yang membuat kebutuhan aktivitas jasmani anak akan tercapai. Jadi pendekatan bermain pada pencapaian tujuan pendidikan jasmani sangatlah bagus karena secara langsung anak akan terlibat dalam proses pendidikan.

Beberapa olahraga tradisional pada saat ini tidak dimanfaatkan lagi sebagai suatu sarana untuk meningkatkan kesehatan jasmani, ini dapat dilihat dari kenyataan bahwa olahraga tradisional tidak dimanfaatkan oleh masyarakat apalagi diajarkan di sekolah-sekolah.

Ahmad Allatief Ardiwinata berpendapat: Pada saat ini sekolah cenderung mengajarkan olahraga modern sedangkan olahraga tradisional hanya merupakan teori yang harus dihafalkan bukan suatu praktek di lapangan.⁹ Hal ini dapat kita lihat di beberapa sekolah yang sudah tidak pernah memainkan olahraga tradisional yang biasanya dimainkan pada saat waktu istirahat sekolah dan juga pada saat jam olahraga sebagai pemanasan sebelum masuk pada materi sesungguhnya.

⁸ Sukinata, *Teori Bermain*, (Jakarta, Depdikbud, 1992), h.2

⁹ Loc. Cit h.14

Materi-materi pelajaran bisa dimodifikasi kedalam bentuk permainan agar anak tidak jenuh dan juga untuk mengurangi tingkat kesulitan yang ada pada materi pelajaran yang sesungguhnya. Jadi tidak ada salahnya jika permainan tradisional diterapkan di sekolah-sekolah guna menjaga kelestarian budaya bangsa dan untuk memenuhi kebutuhan akan gerak pada anak.

2. Hakikat Permainan Bentengan

Permainan tradisional yang salah satunya banyak menggunakan fisik adalah permainan bentengan. permainan bentengan merupakan salah satu permainan tradisional yang patut dilestarikan, dalam permainan bentengan, para pemain dituntut untuk pandai berstraregi, kompak, mau bekerja sama dan tangkas. jadi selain mengolah raga, pernnainan tradisional yang satu ini juga melatih mental dan mengasah kreatifitas. Bentengan berasal dari kata benteng yang berarti pertahanan. Bentengan merupakan permainan untuk saling mempertahankan bentengnya masing-masing dari serangan lawan.

Contoh gambar lapangan bentengan dan posisi penjaga garis.



Gambar 2.1. Lapangan bentengan¹⁰

Permainan bentengan ini di beberapa daerah sering kali dikenal sebagai rerebonan di daerah Jawa Barat. Sedangkan di daerah lainnya dikenal dengan nama prisprisan, omer dan jek-jekan. Bentengan adalah permainan yang dimainkan oleh dua kelompok masing-masing terdiri dari empat sampai delapan orang. Dimana setiap *group* memiliki markas di tempat yang berbeda, biasanya sebuah tiang, pohon atau pilar sebagai benteng. Tujuan utama permainan ini adalah untuk menyerang dan mengambil alih benteng lawan dengan menyentuh pohon, tiang, atau pilar yang telah dipilih oleh pemain sebagai markasnya. Dan ketika menyentuh markas lawan harus meneriakkan kata benteng.

¹⁰www.kurikulumduaributigabelaspjokbentengan.com/2014/05/modifikasi-bentengan, (diakses pada jam 23.15 WIB 20/10/2014)

Kemenangan juga bisa diraih dengan menawan seluruh anggota lawan dengan menyentuh tubuh mereka untuk menentukan siapa yang berhak menjadi penawan dan yang ditawan ditentukan dari waktu terakhir saat si penawan atau tertawan menyentuh benteng mereka masing-masing. Orang yang paling dekat waktunya ketika menyentuh benteng berhak menjadi 'penawan' dan bisa mengejar dan menyentuh anggota lawan untuk dijadikan tawanan biasanya masing-masing anggota mempunyai tugas seperti penyerang, mata-mata, pengganggu dan penjaga benteng. Permainan ini sangat membutuhkan kecepatan berlari dan juga kemampuan strategi yang handal.¹¹

Nilai-nilai sosial dan psikis yang terkandung dalam permainan ini adalah kesenangan, kerjasama, kedisiplinan menjaga daerah, disiplin dalam mematuhi peraturan yang diberikan, dan konsentrasi. Saling menolong dengan menjaga anggota regu dari kejaran lawan, sportifitas yaitu berlaku jujur untuk menerima kekalahan maupun mengakui apabila tertangkap, persaingan secara sehat dan komunikasi antar anggota regu dalam menyusun rencana penyerangan maupun bertahan. Berfikir strategis untuk menolong temannya yang berada dalam cengkaman lawan. Bermainnya dan juga membantu timnya

¹¹ Kementrian Pendidikn Nasional, *Olahraga dan Kesehatan*, (Jakarta, pusat perbukuan, 2009). hh. 27-29

memenangi pertandingan tentu membutuhkan kekompakan dan kecerdasan berfikir.

Orang yang paling dekat dengan waktunya ketika menyentuh benteng berhak menjadi penawar dan bisa mengejar dan juga menyentuh anggota lawan untuk menjadi tawanan. Tawanan biasanya ditempatkan disekitar benteng musuh. Tawanan juga bisa dibebaskan bila rekannya dapat menyentuh dirinya. Kejarkejaran antar pemainpun terjadi maka diperlukan tenaga *extra*. Dalam permainan ini biasanya masing-masing anggota mempunyai tugas seperti penyerang, mata-mata, pengganggu dan penjaga benteng.

Dalam permainan ini ada beberapa hal yang harus disiapkan diantaranya :

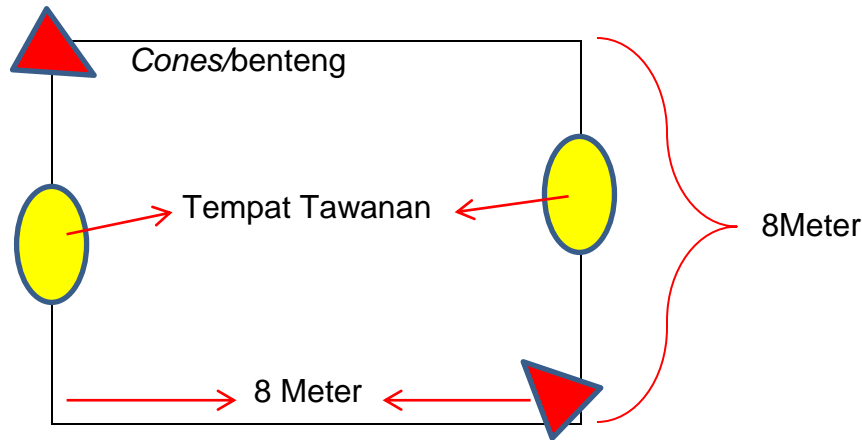
I. Alat permainan



Gambar 2.2 *cones*

Permainan ini menggunakan *cones* sebagai alat yang digunakan sebagai benteng, alat yang akan digunakan tersebut tidak sulit untuk dipindahkan tempatnya.

II. Tempat bermain



Gambar 2.3. Lapangan Bentengan

Bentengan dapat dilakukan dimana saja, baik diluar ruangan seperti: pantai, tanah lapangan, halaman dan berbagai tempat terbuka lainnya. Bahkan didalam ruangan bentengan dapat dilakukan, hanya ruangan harus luas, apabila kita akan menentukan tempat bermain dapat ditentukan dilapangan berukuran 8x8 meter dan waktu bermain selama 25 menit.

III. Jumlah pemain

Permainan bentengan dapat dilakukan oleh siapa saja baik laki-laki maupun perempuan. Lapangan dapat ditentukan jumlah pemainnya sesuai dengan keinginan. Yang penting jumlah kedua kelompok harus sama. Misal kelompok A sama dengan 8 orang, maka kelompok B juga 8 orang.

IV. Tahapan permainan

- a) Diawali dengan mempersiapkan pemain untuk masing-masing kelompok.
- b) Mempersipkan tempat bermain dan perlengkapan yang diperlukan.
- c) Kedua kelompok menempati bentengnya masing-masing.

V. Pelaksanaan permainan

Dalam buku pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, kementerian pendidikan nasional mengemukakan bahwa: Saat

permainan dimulai setiap kelompok dapat melakukan serangan pertama ke kelompok lawan secara individu atau bersama-sama. Upayakan agar benteng selalu ada yang jaga. Apabila salah seorang anggota kelompok A terlebih dahulu menyerang tetapi dapat dimatikan oleh anggota dari kelompok B dengan menyentuhnya, maka anggota kelompok A ditawan diwilayah kelompok B dan teman kelompok A harus berusaha untuk membebaskannya, demikian sebaliknya. Permainan ini akan berakhir bila benteng telah dikuasai oleh salah satu kelompok dengan berteriak benteng dan kelompok tersebut memperoleh angka satu dan permainan dapat diperoleh kembali.¹²

3. Hakikat Kelincahan

Kelincahan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang berperan penting terutama pada cabang olahraga permainan termasuk sepakbola, khususnya pada saat mendapat rintangan dari lawan. Seorang pemain harus mampu bergerak dengan cepat merubah arah atau melepaskan diri.

dalam buku latihan kondisi fisik, Koni Pusat menjelaskan bahwa: Orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Jadi kelincahan bukan hanya menuntut kecepatan, akan tetapi fleksibilitas yang baik dari sendi-sendi angot tubuh. *agility is not, of course, a matter of quickness alone. It also depends on flexibility.* Tanpa memiliki fleksibilitas orang tidak akan bisa bergerak lincah . Selain itu ,faktor keseimbangan juga penting dalam agilitas.¹³

Kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan

¹²Kementrian Pendidikan Nasional, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, (Jakarta, Pusat Perbukuan, 2009). hh.32-33

¹³ Koni Pusat, *Latihan Kondisi Fisik*, (Jakarta, pusat pendidikn dan penataran, 1993). h.17

memiliki peranan yang sangat penting dalam permainan bentengan terutama dalam menghindari sergapan lawan pada saat melakukan serangan.¹⁴ Kemampuan tubuh untuk meliuk-liuk menghindari sergapan lawan sangat diperlukan olah pemain bentengan. Dengan demikian gerakan yang eksplosif akan sangat memungkinkan seorang pemain untuk menguasai permainan dan mampu melewati hadangan lawan, maupun untuk menerobos ketatnya pertahanan lawan.

Dalam permainan apapun, kerja sama tim atau *teamwork* sangat penting sehingga selalu diutamakan demikian juga dalam permainan bentengan sangat mengandalkan kerja sama tim dalam bertahan dan menyerang. Selain itu yang sangat dibutuhkan adalah kelincahan, sebab lincah lari, memerlukan kelincahan. M. Sajoto menyatakan bahwa : “Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah posisi di arena tertentu. Seseorang yang mampu merubah suatu posisi yang berbeda dengan kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik berarti kelincahan cukup baik.”¹⁵

Sedangkan menurut Harsono : “Orang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat

¹⁴ Ibid. h.21

¹⁵ M. Sajoto, *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olah raga*, (Jakarta, Dahana Prize, 1996), h. 9

pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya, jadi tidak semua orang dapat dikatakan lincah.”¹⁶

Seseorang dinyatakan bisa berlari cepat dengan mengubah-ubah arahnya dalam posisi-posisi di arena tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi ke posisi yang berbeda, dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik, berarti kelincahannya cukup baik. Kelincahan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan sangat diperlukan sekali dalam permainan

Permainan bentengan dalam bergerak dan kecepatan reaksinya terhadap suatu rangsang yang diberikan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan yang tinggi. Misalnya mampu berlari berbelok-belok, lari bolak-balik dalam jarak dan waktu tertentu atau kemampuan menghindar/berkelit dengan cepat dalam posisi tetap berdiri stabil. Jika dilihat dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubaharah dan posisi tubuhnya dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak, sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi di lapangan tertentu tanpa kehilangan keseimbangan tubuh.

¹⁶Koni Pusat, *Latihan Kondisi Fisik* (Jakarta, Pusat Pendidikan dan Penataran, 1993), h.22

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah posisi tubuh. Contohnya dapat dilihat seperti dalam sepak bola, basket atau lari gawang. Kelincahan mencakup juga elemen “mengubah arah” yang merupakan elemen penting dalam berbagai keterampilan olahraga. Kecepatan merupakan elemen lain dalam keberhasilan unjuklaku dari kelincahan. Individu yang mampu mengubah posisi yang satu ke posisi yang lain dengan koordinasi dan kecepatan yang tinggi memiliki kesegaran yang baik dalam komponen kelincahan ini. Dalam beberapa hal kelincahan menyatu dengan tenaga dan daya tahan.

I. Faktor-Faktor Kelincahan

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kelincahan yaitu kekuatan otot, kecepatan, tenaga ledak otot, waktu reaksi, keseimbangan, dan koordinasi yaitu:

- 1) Tipe Tubuh, Orang yang tergolong *mesomorf* lebih tangkas dari pada *eksomorf* dan *endomorph*
- 2) kelincahan meningkat sampai kira-kira umur 12 tahun pada waktu mulai memasuki pertumbuhan cepat (*rapid growth*). Selama periode tersebut kelincahan tidak meningkat, bahkan menurun. Setelah melewati pertumbuhan cepat (*rapid growth*) kelincahan meningkat lagi sampai anak mencapai umurdewasa, kemudian menurun lagi menjelang umur lanjut.
- 3) Anak laki-laki memperlihatkan kelincahan sedikit lebih dari pada perempuan sebelum umur pubertas. Setelah umur pubertas perbedaan kelincahannya lebih mencolok.
- 4) Berat badan yang lebih dapat mengurangi kelincahan.

- 5) Kelelahan dapat mengurangi kelincahan. Oleh karena itu, penting memelihara daya tahan jantung dan daya tahan otot, agar kelelahan tidak mudah timbul.¹⁷

IV. Hubungan Permainan Bentengan Dengan Kelincahan Pada Anak-Anak.

Permainan Bentengan diharapkan mampu meningkatkan perkembangan fisik, koordinasi tubuh, mengembangkan dan memperhalus keterampilan motor kasar dan motor halus. "Bermain dengan rasa senang, untuk memperoleh kesenangan, kadang memerlukan kerja-sama dengan teman, menghormati lawan, mengetahui kemampuan lawan, patuh pada peraturan dan mengetahui kemampuan dirinya"¹⁸. Dari pendapat inilah saya sebagai peneliti melakukan *treatment* terhadap anak usia dini melalui olahraga tradisional

Bentengan yang didalamnya terdapat kerjasama antar tim, menghormati peraturan permainan dimana pemain yang sudah tertangkap dilarang kembali ke timnya sebelum anggota dari timnya menyelamatkan pemain yang tertangkap. Bermain bentengan juga memerlukan keadaan fisik yang kuat karena saat bermain mereka akan banyak melakukan kegiatan berlari, mengejar, menghindar dan berlindung.

¹⁷ J.Matakupan, *Materi Pokok Teori Bermain*, (Jakarta:Dapartemen Pendidikn Dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Dasar Direktorat Pendidikan Guru Dan Tenaga Teknis, 1995), h.51

¹⁸ Loc. Cit, h.36

Menurut Yudha M. Saputra menyatakan bahwa "Kegiatan bermain dapat meningkatkan siswa dengan sasaran aspek yang dapat dikembangkan yang dibagi menjadi lima aspek". Aspek tersebut adalah :

1. Manfaat bermain untuk perkembangan fisik,
2. Manfaat bermain untuk perkembangan motorik,
3. Manfaat bermain untuk perkembangan sosial,
4. Manfaat bermain untuk perkembangan emosional, dan
5. Manfaat bermain untuk perkembangan keterampilan olahraga.¹⁹

Sementara itu menurut Zaveira mengungkapkan ada beberapa manfaat yang diperoleh anak melalui bermain diantaranya :

1. Aspek fisik, dengan mendapatkan kesempatan untuk melakukan kegiatan yang banyak melibatkan gerakan-gerakan tubuh, akan membuat tubuh anak menjadi sehat,
2. Aspek perkembangan motorik kasar dan halus, hal ini meningkatkan keterampilan anak, dan
3. Aspek kognisi. Pengetahuan yang didapat dan daya nalar akan bertambah luas.²⁰

Dari kedua pendapat diatas, hubungan permainan bentengan dengan kemampuan motorik (*motor ability*) pada anak masuk kedalam aspek perkembangan motorik. Saat bermain permainan bentengan, anak-anak akan melakukan dua hal terpenting untuk menjadi pemenang dan dua hal ini menjadi tolak ukur hubungan permainan bentengan dengan kemampuan motorik (*motor ability*), yaitu : 1) Mengejar lawan, saat pemain berusaha mengejar lawannya, maka pemain akan berlari dengan kencang.

¹⁹ Yudha M. Saputra *Psikologi Perkembangan*, (Bandung:Cv.Remaja Karya.1986)

²⁰ *ibid.* h 13

Hal ini mampu meningkatkan kecepatan (*speed*) pada anak. 2) Menghindar dari lawan dan melakukan *slide*, saat pemain berusaha untuk berlari dan menghindar dari lawannya, pemain harus melakukan gerakan meliuk-liuk dan *slide*. Gerakan ini akan mempengaruhi kelincahan (*agility*) tubuh pemain.

Dari gerakan-gerakan mengejar lawan dan menghindar dari lawan, pemain akan mendapatkan pelatihan kecepatan (*speed*) dan kelincahan (*agility*) secara baik tanpa disadari. Dan ketika kecepatan dan kelincahan dapat dikuasai. Maka kelincahan pada anak pun akan dengan sendirinya bertambah. Kelincahan berkaitan erat antara kecepatan dan kelincahan. Tanpa keduanya baik, seseorang tidak dapat bergerak dengan lincah. Selain itu faktor keseimbangan sangat berpengaruh terhadap kemampuan dan kelincahan seseorang.²¹

V. Hakikat Sekolah Dasar Negeri Kayumanis

Sekolah Dasar Negeri Kayumanis yang berlokasi di jalan kayumanis IV Matraman, Jakarta Timur yang sebelumnya bernama Sekolah Dasar Negeri POM Jakarta Timur. Merupakan salah satu proyek pemerintahan sekolah dasar dengan lama belajar enam tahun yang di resmikan oleh pemerintahan DKI Jakarta pada 19 September 1957. Sekolah Dasar Negeri Kayumanis memiliki sarana untuk menunjang ilmu pengetahuan dan norma² agama dan sosial salah satunya seperti: memiliki 12 ruangan kelas 4 ruangan kantor, 2 ruang kamar mandi siswa-siswi, satu kamar mandi guru, 1 ruangan yang dijadikan tempat

²¹ Ardiwinata, Suherman, Dinata *Olahraga Tradisional Kementerian Pemuda Dan Olahraga* edisi I (Jakarta: Menpora, 2006) h.6

beribadah umat muslim (mushola) yang bisa menampung 10 orang , memiliki 1 lapangan serba guna dengan panjang 10 meter dn lebar 10 meter.

Sekolah Dasar Negeri Kayumanis 01 pagi mempunyai *motto* sekolah yaitu: " Terwujudnya peserta didik berkarakter, kompetitif dan berprestasi berdasarkan Iman dan Taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa " dan pada tahun 2015, Sekolah Dasar Negeri Kayumanis 01 Pagi Jakarta Timur memiliki 218 siswa terdiri dari 117 perempuan dan 101 laki-laki dengan jumlah guru sebanyak 11 tenaga pendidik, 2 *staf* pendidikan dan 2 pelatih pramuka.

B. Kerangka Berpikir

Berdasarkan beberapa teori yang disimpulkan diatas, dapat disimpulkan bahwa betapa pentingnya aktifitas gerak dalam bentuk permainan pada anak untuk menunjang komponen jasmani dan perkembangan fisik yang baik. Pendekatan permainan merupakan cara untuk mensiasati agar anak tidak merasa bosan untuk melakukan aktifitas gerak karena pada saat melakukan permainan anak dapat memperoleh atau menemukan pengertian dan konsep tertentu.

Permainan tradisional dapat menumbuhkan rasa kebersamaan, rasa simpati terhadap sesama, meningkatkan kerativitas dan keterampilan, serta dapat bersosialisasi dengan lingkungan yang membuat anak menjadi berjiwa besar pada saat bermain. Permainan

tradisional dapat dimainkan dengan peralatan yang sederhana tanpa harus mengeluarkan banyak biaya. Seperti pada permainan tradisional bentengan yang hanya bermodalkan tanah lapang dan beberapa orang teman dipadu dengan kreativitas dan keterampilan permainan sudah bisa dimulai.

Pada permainan tradisional bentengan semua peserta dituntut untuk bergerak dan menitikberatkan kepada kekompakan dan kerjasama antar anggota dalam suatu kelompok karena permainan bentengan merupakan permainan yang memerlukan kekuatan fisik dan siasat dalam bermain. Banyak manfaat yang didapatkan dari permainan tradisional bentengan, selain untuk hiburan bentengan juga meningkatkan motorik kasar dan ketahanan fisik agar anak tidak gampang lelah, melatih fleksibilitas kaki karena permainan bentengan sepenuhnya menggunakan kekuatan kaki yang akan menambah kelincahan kaki.

Permainan tradisional bentengan sangat cocok untuk anak yang kurang akan aktivitas gerak karena tidak suka dengan berolahraga. Karena permainan bentengan sesuai dengan perkembangan fisik yang dialami . Dimana pada masa pertumbuhan mereka memiliki energi yang berlimpah secara fisik dan psikis yang mendorong mereka untuk beraktivitas.

Dengan adanya rasa senang menyebabkan mereka berbuat spontan, sehingga keadaan asli anak akan mudah dilihat. Dengan

bermain mereka akan mengaktualisasikan potensi aktivitas yang berbentuk gerak, sikap, dan perilaku, sehingga dengan bermain aktivitas jasmani anak akan terpenuhi dan dapat mengurangi resiko terkena penyakit. merupakan tumpuan harapan bangsa, sehingga harus memperhatikan kesehatannya dengan harapan mereka dapat menjadi generasi penerus yang mempunyai status kesehatan yang baik.

Pada masa perubahan fisik sangat pesat dibandingkan dengan masa anak-anak dan pada orang dewasa. Untuk mengimbangnya membutuhkan makan dan tidur yang lebih banyak. Namun hal ini sering disalahartikan oleh para yang dapat membuat mereka cenderung malas untuk beraktivitas. Hal ini dapat membuat mereka jadi kekurangan aktivitas gerak. Padahal pada masa mereka memiliki banyak energi yang harus dikeluarkan melalui aktivitas gerak untuk menjaga kebugaran dan ketahanan fisik mereka.

C. PENGAJUAN HIPOTESIS

Dalam penelitian ini penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut:

"Terdapat pengaruh yang signifikan dari permainan tradisional bentengan terhadap kelincahan siswa kelas III SDN Kayumanis 01 Pagi Jakarta Timur."