

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang relevan dibutuhkan untuk mendukung kajian teoritis yang dikemukakan. Penelitian yang relevan dalam penelitian adalah:

1. Penelitian oleh (Apriani et al., 2021) yang berjudul Meningkatkan Kesehatan Jasmani Melalui Permainan Hadang dan Bentengan Studi Eksperimen Pada Unit Kegiatan Mahasiswa Petanque Universitas Islam Riau: penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Dari hasil paired sampel t test yang terlihat menunjukkan bahwa nilai signifikansinya sebesar 0.038 lebih kecil dari $\alpha = 0.05$. hasil penelitian membuktikan bahwa menggunakan permainan hadang memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan kesehatan jasmani atlet UKM Petanque UIR. Hal yang berbeda terjadi pada permainan benteng bahwa tidak terbukti secara signifikan terhadap tingkat kesehatan jasmani atlet UKM Petanque UIR dengan nilai 0,603. Jika dilihat pada tabel 1 nilai mean permainan hadang sebesar 1.12, sedangkan permainan bentengan sebesar -62, hal ini dapat diartikan bahwa permainan hadang lebih baik dari pada permainan bentengan.
2. Penelitian oleh (Feriawati & Kusuma, 2020) yang berjudul Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Perkembangan Motorik Anak. Jenis penelitian ini eksperimen dengan *pretest* dan *posttest Randomized Group Design*. Data hasil penelitian yang diperoleh sebagai berikut: Hasil uji-t

diperoleh nilai t hitung sebesar -4,129 dan nilai t tabel pada dk (0,05) (27) sebesar 1,703 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000. Oleh karena nilai t hitung lebih besar dari t tabel ($-4,129 > 1,703$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh permainan tradisional terhadap perkembangan psikomotor anak kelas.

3. Peneliti oleh (Rahman, 2018) yang berjudul Peningkatan Daya Tahan, Kelincahan, Dan Kecepatan Pada Pemain Futsal. Metode penelitian yaitu Studi Eksperimen Metode *Circuit Training*. Jenis penelitian adalah penelitian eksperimen semu dengan desain penelitian *Quasi Experimental (Pretest-Posttest Design)*. Data hasil penelitian yang peroleh sebagai berikut: *pretest* dan *posttest* kelompok circuit training dengan bola terhadap peningkatan kecepatan, kelincahan dan daya tahan ($0,000 < 0,05$), artinya terdapat pengaruh yang signifikan, kelompok circuit training dengan bola terhadap peningkatan terhadap kecepatan, kelincahan dan daya tahan. Circuit training tanpa bola terhadap peningkatan kecepatan, kelincahan ($0,000 < 0,05$) dan terhadap daya tahan ($0,002 < 0,05$), artinya terdapat pengaruh yang signifikan, sedangkan pada kelompok kontrol ($0,004 < 0,05$) artinya terdapat pengaruh yang signifikan pada kecepatan sedangkan pada kelincahan ($0,989 > 0,05$) dan daya tahan ($0,476 > 0,05$), artinya tidak terdapat pengaruh yang signifikan. Disimpulkan dari penelitian ini bahwa pelatihan circuit training dengan bola dan tanpa bola efektif untuk peningkatan kecepatan, kelincahan dan daya tahan.
4. Penelitian oleh (Aryana, 2013) yang berjudul Peningkatan Daya Tahan, Kelincahan, Dan Kecepatan Pada Pemain Futsal: Studi Eksperimen

Metode *Circuit Training*. Jenis penelitian yang digunakan adalah *eksperimen semu (quasi experimental)* dengan menggunakan rancangan penelitian "*The Randomized Pre-Test Post-Test Control Group Design*". Sampel dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas VIII SMP Negeri I Mengwi Tahun Pelajaran 2012/2013 yang berjumlah 40 orang. Instrumen penelitian untuk tes kekuatan menarik dan mendorong otot lengan adalah *expanding dynamometer dengan face validity dan reliabilitas tes 0,9*. Data dianalisis dengan uji-t independent pada taraf signifikansi 0,05 dengan bantuan program SPSS 16,0. Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan uji-t independent untuk data kekuatan menarik otot lengan diperoleh nilai signifikansi hitung lebih kecil dari nilai α (Sig < 0,05) yaitu sebesar 0,044. Sedangkan untuk data kekuatan mendorong otot lengan diperoleh nilai signifikansi hitung lebih kecil dari nilai α (Sig < 0,05) yaitu sebesar 0,002. Dengan demikian hipotesis penelitian pelatihan push-up berpengaruh terhadap peningkatan kekuatan menarik dan mendorong otot lengan dapat diterima. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pelatihan *push-up* berpengaruh terhadap peningkatan kekuatan menarik dan mendorong otot lengan.

Dari beberapa penjelasan penelitian yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa melalui latihan dapat meningkatkan biomotor pada siswa yang akan diteliti, hanya saja yang membedakan penelitian sebelumnya belum ada yang menggunakan permainan tradisional jemamok (bebentengan) pada siswa SMA sebagai peningkatan biomotorik dan yang membedakan penelitian terdapat di subjek dan metode penelitian. Peneliti menggunakan metode penelitian

eksperimen. Berdasarkan hal tersebut peneliti mengangkat judul dengan upaya meningkatkan kemampuan biomotorik siswa melalui permainan tradisional SMA Negeri 1 Belalau untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh peningkatan biomotori melalui permainan tradisional.

2.2 Kemampuan Biomotorik

2.2.1 Definisi Biomotorik

Biomotorik merupakan kemampuan gerak manusia yang dipengaruhi oleh kondisi sistem organ dalam yaitu sistem neuromuskuler, peredaran darah pernafasan, energi, persendian dan tulang (Trisnowiyanto, 2016). Menurut Sukadiyanto dikutip (Adi, 2020), biomotor merupakan kondisi sistem-sistem organ dalam yang mempengaruhi kemampuan gerak manusia. Dalam pengertiannya sistem organ yaitu sistem neuromuskuler, pencernaan, pernafasan, peredaran darah, persendian dan tulang. Artinya, bahwa gerak akan terjadi jika di dalam otot tersimpan energi baik maupun yang diluar tubuh melalui makanan. Semua pemrosesan sistem organ pada tubuh sangat berperan yang terjadi dalam otot sehingga menimbulkan gerak. Menurut Bompas dalam buku (Sukadiyanto, 2011) komponen dasar biomotor olahraga yaitu yang meliputi kekuatan, ketahanan, kecepatan. Sedangkan komponen biomotor fleksibilitas dan kordinasi adalah suplemen utama. Dengan demikian berdasarkan pendapat tersebut diatas komponen biomotor yang utama terdiri dari: sistem organ neuromuskuler, pencernaan, pernafasan, peredaran darah, persendian dan tulang serta yang meliputi kekuatan, ketahanan, kecepatan, dan biomotor fleksibilitas serta koordinasi adalah suplemen utama.

Biomotor sangat berpengaruh terhadap atas aktivitas motorik kasar yang akan dilakukan seseorang, motorik kasar merupakan kemampuan yang dilakukan seseorang dengan gerakan yang melibatkan otot-otot besar. Motorik kasar sangat berperan penting untuk modal mencapai kemampuan dalam bergerak aktif dalam melakukan setiap aktivitas. (Decaprio, 2013) berpendapat bahwa motorik kasar merupakan gerakan tubuh yang menggunakan otot-otot besar atau sebagian besar dalam tubuh maupun seluruh anggota yang dipengaruhi oleh kematangan diri. Sedangkan menurut (Rahyubi, 2012) menyatakan bahwa aktivitas motorik adalah keterampilan gerak atau gerakan tubuh sebagai dasar utama gerakannya yang memakai otot-otot besar.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa biomotorik memegang berperan sangat penting bagi fisik dan kemampuan siswa saat melakukan aktivitas menggunakan otot-otot besar dalam tubuh untuk meningkatkan derajat kesegaran jasmani kesehatan dalam melakukan aktivitas olahraga maupun sehari-hari serta sebagai modal dari kemampuan dasar melakukan aktivitas dengan tiga komponen biomotor yaitu kelincahan, *power* (daya ledak) dan kecepatan. Pendapat diatas jelas mengatakan bahwa biomotor berkaitan dengan meningkatkan kesegaran jasmani yang terkoordinasi antara anggota tubuh yang menggunakan sistem organ serta motorik kasar otot-otot besar yang dapat meningkatkan aktivitas fisik dengan seluruh anggota tubuh.

2.2.2 Komponen Biomotor

Biomotor merupakan kemampuan gerak manusia yang dipengaruhi oleh kondisi sistem-sistem organ dalam. Artinya, gerak akan terjadi bila tersedia *energy* baik yang tersimpan didalam otot yang dapat dipengaruhi oleh dari luar tubuh melalui makanan, semua sistem organ dalam tubuh tersebut sangat berperan pada pemerosesan energi yang terjadi didalam otot sehingga menimbulkan gerak (Emral, 2017). Dengan demikian, komponen biomotor merupakan keseluruhan dari kondisi fisik. (Harsono, 2015) unsur-unsur kondisi fisik dasar antara lain: Daya tahan, stamina, kelentukan, daya tahan otot, *agilitas*, kekuatan, *power*, kecepatan dan keseimbangan. Keseluruhan komponen biomotor ada kaitannya dalam melakukan setiap aktivitas, baik aktivitas olahraga maupun sehari-hari. Dalam penelitian untuk peningkatan hanya menggunakan tiga komponen biomotor kelincahan, *power*, dan kecepatan. Adapun yang dapat di kembangkan dalam perkembangan biomotorik:

1. Kelincahan, merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani yang sangat penting dan diperlukan saat melakukan aktivitas yang membutuhkan kecepatan merubah posisi tubuh dengan kemampuan cepat secara tepat waktu ketika sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan maupun kesadaran akan posisi tubuhnya. Kelincahan merupakan komponen fisik yang dipergunakan ketika melakukan aktivitas olahraga. Kelincahan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak (Fenanlampir, Faruq 2015). Menurut Kirkendall, Gruber, dan Josnson dalam buku (Fenanlampir, Faruq 2015).

Karakteristik kelincuhan memiliki peranan yang khusus terhadap mobilitas fisik. Kelincuhan bukan merupakan kemampuan fisik tunggal, akan tetapi tersusun dari komponen koordinasi, kekuatan, kelentukkan, waktu reaksi, dan *power*. Komponen-komponen tersebut saling berinteraksi. Kelincuhan merupakan gabungan dari koordinasi, kecepatan, kelentukan dan *power*. Sementara itu, koordinasi merupakan kemampuan biomotor yang kompleks, merupakan interaksi antara kekuatan, daya tahan, kecepatan, dan kelentukan. Dengan demikian, faktor-faktor yang mempengaruhi koordinasi juga berpengaruh pada kualitas kelincuhan seseorang.

2. *Power* atau daya ledak dikatakan juga sebagai kekuatan eksplosif. *Power* berkaitan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya. Batasan yang baku dikemukakan oleh Hatfield Dalam buku (Fenanlampir, Faruq 2015) yaitu: *power* merupakan hasil perkalian antara gaya (*force*) dan jarak (*distance*) dibagi dengan waktu (*time*) atau dapat dikatakan juga *power* dinyatakan sebagai kerja bagi waktu, dikemukakan Kirkendall dalam buku (Fenanlampir, Faruq 2015). Dengan demikian, tes yang bertujuan untuk mengukur *power* seharusnya melibatkan komponen gaya, jarak, dan waktu. *Power* sebagai produk kemampuan kekuatan (*strenght*) atau sering pula disebut daya eksplosif yaitu gabungan antara kekuatan dan kecepatan secara mekanis kekuatan otot didefinisikan sebagai gaya (*force*) yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot dalam suatu kontraksi maksimal (Widiaastuti, 2019). Untuk mendapatkan hasil baik dengan tujuan yang diharapkan, selain

melibatkan bentuk tes *power* yang akan diukur. Bempa dalam buku (Fenanlampir, Faruq 2015) mengatakan *power* dibedakan menjadi dua, yaitu *power* siklis dan asiklis, dua jenis *power* tersebut dilihat dari segi kesesuaian gerak, jenis gerak, dan keterampilan gerak. Kegiatan olahraga *power* tersebut dapat dikenali dari perannya pada suatu cabang olahraga. Cabang olahraga yang lebih dominan *power* asiklisnya merupakan melempar, menolak, dan melompat pada atletik, unsur-unsur gerakan senam, beladiri, loncat indah, dan permainan. Sedangkan olahraga seperti lari cepat, dayung, renang, bersepeda, dan yang sejenis lebih dominan *power* siklisnya.

3. Kecepatan, adalah kemampuan melakukan gerakan secara berturut-turut dengan waktu yang singkat, kemampuan dalam menempuh suatu jarak dengan waktu yang singkat (Widiastuti, 2015). Kecepatan merupakan kemampuan bergerak dengan kecepatan tercepat. Dilihat dari sistem gerak, kecepatan yang merupakan kemampuan dasar mobilitas sistem saraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan pada kecepatan tertentu. Kecepatan merupakan gabungan dari tiga elemen yaitu waktu reaksi, frekuensi gerakan per unit waktu, kecepatan menempuh jarak. (Fenanlampir, Faruq 2015) dalam Bempa menyatakan bahwa kecepatan dibedakan menjadi dua macam, yakni kecepatan umum dan kecepatan khusus:

1. Kecepatan Umum yaitu kapasitas untuk melakukan berbagaimacam gerakan (reaksi motorik) dengan cara yang cepat.
2. Kecepatan Khusus yaitu kapasitas untuk melakukan suatu latihan atau

keterampilan pada kecepatan tertentu, biasanya sangat tinggi. Kecepatan khusus adalah khusus untuk tiap cabang olahraga dan sebagian besar tidak dapat ditransferkan, dan hanya mungkin dikembangkan melalui metode khusus.

Berdasarkan struktur gerak, kecepatan gerak dibedakan menjadi kecepatan asiklis, siklis, dan kecepatan dasar:

1. Kecepatan Asiklis

Kecepatan asiklis adalah kecepatan gerak yang dibatasi oleh faktor-faktor yang terletak pada otot, yakni: kekuatan statis, kecepatan kontraksi otot, kerja otot-otot antagonis, panjang pengungkit, dan massa yang digerakkan.

2. Kecepatan Siklis Kecepatan siklis adalah produk yang dihitung dari frekuensi dan amplitudo gerak.

3. Kecepatan Dasar

Kecepatan dasar sebagai kecepatan maksimal yang dapat dicapai dalam gerak merupakan produk maksimal yang dapat dicapai dari frekuensi dan amplitude.

2.3 Kajian Tentang Permainan Tradisional Jejamok

2.3.1 Pengertian Permainan Tradisional

Permainan merupakan sebuah aktivitas rekreasi dengan tujuan bersenang-senang, mengisi waktu luang, atau berolahraga ringan. "Permainan berasal dari kata "main" yang artinya melakukan kegiatan dengan menyenangkan hati. Baik menggunakan alat ataupun tidak menggunakan alat. Jenis permainan dengan

jumlah peserta dan alokasi waktu tergantung pada keinginan dan kesepakatan dalam suatu permainan yang akan dimainkan. (Achroni, 2012) menyatakan bahwa permainan tradisional adalah salah satu bentuk yang berupa permainan anak-anak, yang beredar secara lisan diantara anggota kolektif tertentu, berbentuk tradisional dan diwarisi secara turun-temurun serata banyak mempunyai variasi. Sedangkan menurut (Kurniawan, 2019) permainan tradisional merupakan simbolisasi dari pengetahuan yang turun temurun dan mempunyai bermacam-macam fungsi atau pesan dibalikinya, dimana pada prinsipnya permainan dapat dilakukan oleh siapapun peminatnya, baik anak-anak maupun dewasa. Permainan tradisional sangat banyak ragamnya, karena mempunyai jenis permainan tradisional dan model setiap daerahnya.

Indonesia merupakan Negara yang kaya akan keanekaragaman budaya, suku, dan permainan tradisional. Permainan tradisional sudah ada dari bagian budaya setiap suku sebelum munculnya permainan modern (Anam et al., 2017). Permainan tradisional sering dimainkan anak-anak jaman dahulu, Permainan tradisional biasanya dimainkan oleh orang-orang pada daerah tertentu dengan aturan konsep tradisional pada jaman dahulu yang dibuat oleh rakyat dan dikembangkan oleh rakyat dan menjadi salah satu kultur budaya yang ada di Indonesia dan merupakan aset negara yang harus dilestarikan, dikembangkan dalam mengatasi permasalahan globalisasi. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani dengan kemampuan biomotor yang dapat dipergunakan dalam permainan tradisional, aktivitas fisik dijadikan sebagai aktivitas olahraga melalui permainan yang menekankan pada fisik yang dapat dijadikan sebagai menambahkan kreativitas dan minat bakat dalam olahraga dengan permainan tradisional yang mendukung.

Berdasarkan penjelasan diatas permainan merupakan sebuah aktivitas rekreasi dengan tujuan bersenang- senang, mengisi waktu luang, atau berolahraga ringan. Baik menggunakan alat ataupun tidak menggunakan alat. Jadi kemajuan dan perkembangan kehidupan sehari-hari dengan permainan tradisional dapat dijadikan sebagai aktivitas olahraga, yang penting ciri penting dalam bermain permainan tradisional dan mempunyai nilai keanekaragaman budaya, suku, dan permainan tradisional yang ada Indonesia merupakan Negara yang kaya akan permainan tradisional.

2.3.2 Manfaat Permainan Tradisional

Selain untuk melestarikan budaya dan nilai-nilai yang ada didalamnya, dan memperkuat budaya bangsa. Permainan tradisional merupakan permainan yang bersal dari rakyat yang mengandung nilai-nilai yang dimanfaatkan dan digunakan dalam pendidikan, dengan memainkan permainan tradisional ini dapat menumbuhkan rasa memiliki jiwa rasa kerjasama, tolong menolong dan dijadikan sebagai peningkatan kebugaran jasmani. Melalui permainan tradisional yang berasal dari rakyat dapat menumbuhkan rasa kesatuan, persatuan, kesehatan, kekuatan fisik guna melatih motorik, membantu dalam melestarikan budaya bangsa meningkatkan kebugaran jasmani (Kurniawan, 2019). Permainan tradisional adalah bentuk permainan dan merupakan aktivitas olahraga yang tumbuh erat kerutinan penduduk tertentu banyak nilai yang terkandung dalam permainan tradisional dari beragamnya permainan tradisional. Nilai-nilai budaya mengandung rasa senang ketika permainan tradisional dimainkan bersama-sama dapat menumbuhkan keceriaan dan membantu jalinan relasi sosial yang baik dengan teman sebaya maupun teman yang usianya lebih tua. Permainan ini juga

dapat meningkatkan kemampuan biomotorik melalui permainan jemamok atau babentengan meningkatkan perkembangan fisik dan kemampuan biomotorik,

2.3.3 Pengertian Permainan Jemamok (Bebentengan)

Pengertian permainan jemamok atau bebentengan merupakan permainan rakyat Sunda. Salah satu permainan yang relatif terkenal diberbagai suatu daerah, permainan bebentengan ini dengan sebutan yang berbeda-beda seperti yang populer dengan sebutan nama Jemamok salah satunya yaitu daerah Lampung. Permainan bebentengan merupakan permainan tradisional dimana permainan dimainkan oleh beberapa orang untuk merebut dan mempertahankan benteng agar biar mempertahankan benteng agar bisa memenangkan permainan (Kurniawan, 2019). Permainan dimana untuk mencari tempat persembunyian dari lawan pemain sambil menjaga benteng pertahanan agar tidak disentuh atau dipegang oleh pemain lainnya dalam Bahasa Indonesia disebut Bebentengan. Dalam konteks ini benteng adalah pohon yang disebut asinan yang harus dijaga oleh pemain serangan (sentuhan). Permainan jemamok ini dapat dimainkan secara bersama-sama 5-20 orang laki-laki dan perempuan sebenarnya jumlah untuk memainkannya relatif ukuran pada luas lapangannya. Dari sekian banyak pemain seorang yang bertugas menjaga asinan sisanya tersebut menyerang dengan waktu yang tepat untuk menyerang asinan lawan main, permainan ini dapat dilakukan di halaman rumah, lapangan Dit.KT/Permainan Tradisional, 2019. Permainan tradisional bebentengan membutuhkan keterampilan yaitu kecepatan berlari, ketangkasan, dan strategi. Permainan bebenteng ini dimainkan oleh anak-anak dengan cara kerjasama, partisipasi, komunikasi, dan adaptasi untuk saling

menghargai arti kebersamaan (sosial) permainan bebenteng ini dimainkan dari generasi ke generasi (Saputra et al., 2021).

2.3.4 Langkah-Langkah Permainan Bebentengan

Permainan bebenteng merupakan permainan tradisional yang mempertahankan benteng agar bias mempertahankan benteng, permainan tradisional ini dimainkan beberapa orang (Komalasari, 2015). Berikut langkah-langkah permainan benteng menurut Mulyani yang dikutip (Abidah et al., 2019).

- 1) Pemain terdiri dari dua kelompok masing-masing terdiri 4 sampai 6 pemain atau menyesuaikan jumlah anak yang ada, jumlah relative dapat berubah 5 sampai 20 orang menyesuaikan tempat atau lapangan.
- 2) Benteng atau disebut asinan berupa atau tonggak tiang kayu, atau pohon hidup untuk dijadikan pemain sebagai benteng.
- 3) Pemain kelompok yang keluar dari batas wilayahnya dianggap menyerang dahulu. Pemain yang dikejar lawan mainnya dan tersentuh tangan maupun bagian tubuh maka dianggap tertangkap dan dijadikan tawanan.
- 4) Pemain yang menjadi tawanan dapat bebas dan bermain kembali dengan cara diselamatkan teman sekelompoknya dengan menyentuh bagian tangannya atau bagian tubuhnya.
- 5) Kelompok akan mendapatkan nilai jika dapat menyentuh bebentengan lawan.

2.3.5 Manfaat Permainan Jemamok (Bebentengan)

Sebagai salah satu bentuk permainan bebentengan mempunyai beberapa manfaat yang dikemukakan (Saputra, 2018) sebagai berikut.;

1. Melatih kelincahan dan kecepatan dalam berlari.
2. Melatih daya tahan dan kekuatan, dalam permainan ini dituntut untuk terus berlari.
3. Meningkatkan kerja sama antar kelompok

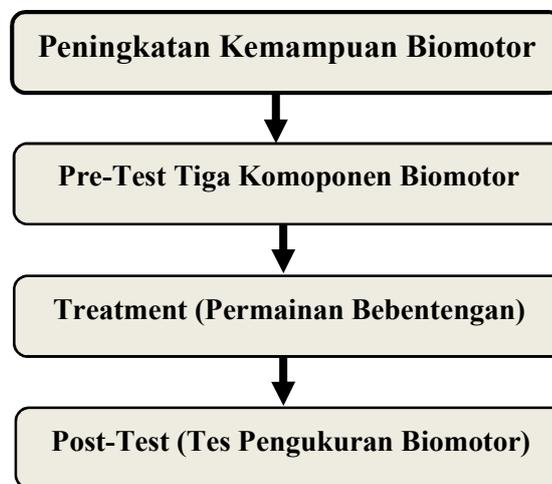
Berdasarkan keterangan diatas permainan tradisional bebentengan merupakan permainan yang dapat dijadikan sebagai aktivitas fisik seperti berlari dapat memperkuat otot kaki, punggung dan tubuh secara fisik membuat lebih trampil dan berlari dengan baik serta melatih keberanian dalam bermain sehingga dapat menumbuhkan rasa sosial, kebersamaan, kesenangan terhadap teman.

2.4 Kerangka Berfikir

Sebagai bentuk peningkatan biomotorik melalui permainan tradisional jemamok, penting untuk dilestarikan dan dimainkan kembali guna bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Komponen biomotor dalam permainan jemamok peran penting sebagai aktivitas kebugaran untuk peningkatan bergerak saat beraktivitas dengan baik. Sehingga dapat melatih pergerakan yang melibatkan fisik dan otot-otot untuk bergerak dan proses pensyarafan yang membuat seseorang mampu menggerakkan tubuhnya dalam permainan jemamok. Salah satu bentuk upaya meningkatkan kemampuan biomotor siswa SMA Negeri 1 Belalau dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga, aktivitas gerak

berolahraga dengan permainan tradisional jemamok menunjukkan kemampuan dalam mengikuti permainan tersebut. Dalam melaksanakan penelitian, peneliti tertarik untuk mengetahui adakah pengaruh peningkatan komponen biomotor kelincahan, *power*, kecepatan hasil dari permainan jemamok sehingga hasil penelitian ini diharapkan jadi acuan para tenaga pendidik untuk keberhasilan siswa yang akan mendatang adapun kerangka teori dalam penelitian ini yaitu:

Kerangka Pemikiran:



Gambar 2.1 Kerangka Berfikir

Berdasarkan proses penyusunan kerangka berfkir untuk merumuskan hipotesis yaitu kerangka berfikir komperatif. Peningkatan tiga kemampuan biomotor kelincahan, *power*, kecepatan. Dalam pelaksanaan pretes yaitu menggunakan norma tes, pada penelitian ini menggunakan tes yaitu. 1. Tes kelincahan Lari Bolak Balik (*Shuttle Run*) (Fenanlampir, Faruq 2015). 2. Tes *Power* Lompat Jauh (*Standing Broad Jump*) (Widiastuti, 2015). 3. Tes Kecepatan lari 30 meter (Fenanlampir, Faruq 2015). Setelah dilakukan tes kemudian diberikan perkakuan/*treatmen* menggunakan permainan tradisional bebentengan.

2.5 Hipotesis Tindakan

Berdasarkan kajian pustaka dan kerangka berfikir, maka dapat dirumuskan hipotesis tindakan yaitu: permainan tradisional jemamok yang diberikan diharapkan dapat meningkatkan biomotor pada siswa SMA Negeri 1 Belalau Lampung Barat.

H_0 : Menunjukkan tidak ada pengaruh peningkatan biomotor melalui permainan tradisional jemamok

H_a : Menunjukkan ada Pengaruh peningkatan biomotor melalui permainan tradisional jemamok