

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Penelitian yang Relevan

Beberapa penelitian yang relevan dalam penelitian ini antara lain :

1. Hasil penelitian Faisal Ardiansyah dan Sasminta Christina Yuli Hartati (2014), yang berjudul Pengaruh Permainan Tradisional terhadap Efektivitas Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada penelitian ini hal yang diteliti ialah tingkat efektivitas pembelajaran olahraga dengan mengambil objek siswa SDN Kenongo II Tulangan Sidoarjo sampel yang diambil ialah siswa kelas V yang berjumlah 42 orang, dengan menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian permainan tradisional ke dalam pembelajaran jasmani terhadap keefektifan pendidikan pada siswa kelas V SDN Kenongo II Tulangan Sidoarjo, dari data yang diperoleh sebelum pembelajaran siswa (*pre-test*) diperoleh hasil sebesar 2,42%, sedangkan setelah pembelajaran (*post test*) adalah 2,72%. Dari hasil tersebut terjadi peningkatan sebesar 10,75%. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa pemberian permainan tradisional berpengaruh sebesar 12,39% terhadap efektivitas pembelajaran penjas.
2. Hasil penelitian Khoirul Rifki Saputra dan Sasminta Christina Yuli Hartati (2015), yang berjudul Penerapan Permainan Tradisional dalam Pemanasan terhadap Efektivitas Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, pada penelitian ini hal yang diteliti ialah tingkat efektivitas pemanasan dengan menggunakan permainan tradisional, objek yang digunakan adalah siswa SDN Janti

II Tulangan Sidoarjo sampel yang digunakan dalam riset ini yakni siswa kelas IV SDN Janti II Tulangan Sidoarjo., dengan memakai metode eksperimen semu dengan pendekatan kuantitatif. Penemuan dalam riset ini menampilkan kalau ada pengaruh yang signifikan pelaksanaan permainan tradisional dalam pemanasan terhadap keefektifan pendidikan penjasorkes pada siswa kelas IV SDN Janti II Tulangan Sidoarjo pada pertemuan pertama (*pre-test*) itu mendapat hasil 2,48. %, sedangkan pada pertemuan ketiga (*post-test*) 2,84%. Dari hasil *pre-test* dan *post-test* terjadi peningkatan sebesar 14,52%. Dari informasi tersebut bisa disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pelaksanaan permainan tradisional dalam pemanasan sebesar 14,52%.

3. Hasil penelitian Ilza Ma'azi Azizah (2016) yang berjudul Efektivitas Pembelajaran menggunakan Permainan Tradisional terhadap Motivasi dan Hasil Belajar Materi Gaya Di Kelas IV MIN Ngronggot Nganjuk , pada riset ini perihal yang diteliti yakni tingkatan motivasi serta hasil belajar siswa dengan memakai model permainan tradisional, objek yang digunakan dalam riset ini merupakan siswa MIN Ngronggot Nganjuk, sampel yang digunakan dalam riset ini yakni siswa kelas IV MIN Ngronggot Nganjuk, dengan memakai metode pendekatan kuantitatif serta metode eksperimen. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa variabel motivasi belajar penerapan pembelajaran permainan tradisional lebih efektif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa dibandingkan dengan pembelajaran tanpa menggunakan permainan tradisional, data yang diperoleh dari nilai rata-rata motivasi belajar akhir siswa pada kelas eksperimen lebih besar 83,90 dari kelasnya. kontrol yang meraih 74,00. Dari informasi tersebut bisa disimpulkan bahwa pelaksanaan pembelajaran menggunakan permainan tradisional lebih efektif dalam

meningkatkan motivasi belajar siswa, namun tidak ada pengaruh terhadap hasil belajar siswa karena siswa lebih cenderung fokus pada permainan tradisional sehingga materi pelajaran diabaikan.

4. Hasil penelitian Dewi Handayani, Dantes, dan Lasmawan (2013), yang berjudul “Penerapan Permainan Tradisional Meong-meongan untuk perkembangan sikap sosial anak kelompok B taman kanak-kanak Astiti Dharma Penatih Denpasar, pada penelitian ini hal yang diteliti ialah perkembangan sikap sosial terhadap anak, objek yang digunakan dalam riset ini merupakan taman kanak-kanak Astiti Dharma Penatih Denpasar, sampel yang digunakan dalam riset ini ialah siswa kelas IV MIN Ngronggot Nganjuk, dengan menggunakan metode pendekatan kuantitatif dan metode eksperimen. Hasil riset ini menunjukkan dengan permainan tradisional meong-meongan terjalin kenaikan sikap sosial anak, dari informasi yang diperoleh pada siklus I sebesar 60,524 dengan klasifikasi baik, serta pada akhir siklus II diperoleh informasi 76,088 dengan klasifikasi sangat baik. Persentase dari Pra Penelitian Kegiatan, hasil belajar anak sebesar 25% serta bertambah pada akhir siklus II jadi 90%. Aspek keyakinan diri, disiplin serta perilaku kooperatif anak bertambah secara signifikan.

5. Hasil penelitian Putu Indah Lestari dan Elizabeth Prima (2016), yang berjudul Implementasi Permainan Anak Tradisional dalam Upaya Peningkatan Motivasi Belajar Anak Usia Dini, pada riset ini perihal yang diteliti yakni tingkatan motivasi belajar terhadap anak usia dini objek yang digunakan dalam riset ini merupakan siswa TK Gita Sapta Kumara, dan sampel yang digunakan merupakan siswa kelompok B-2 TK Tunas Gita Sapta Kumara (13 putra serta 11 gadis), metode yang digunakan dalam riset ini merupakan metode eksperimen. Hasil riset

ini menampilkan bahwa pelaksanaan permainan tradisional bisa meningkatkan motivasi belajar pada anak usia dini dengan tiap- tiap anak telah menggapai kriteria ketuntasan, informasi yang diperoleh pada siklus I menampilkan bahwa dari 24 anak tidak satupun yang mempunyai motivasi belajar sangat rendah.(0%). 3 anak terkategori rendah(12, 50%), 8 anak mempunyai motivasi belajar lagi(33, 33%), sebanyak 13 anak(54, 17%) mempunyai motivasi belajar besar, serta tidak terdapat satupun anak yang mempunyai motivasi belajar sangat besar. Hasil yang diperoleh pada siklus II menampilkan bahwa dari 24 anak tidak terdapat anak dengan motivasi belajar sangat rendah ataupun rendah(0%), 2 anak mempunyai motivasi belajar sedang(8, 33%), sebanyak 15 anak(62, 50%) motivasi belajar yang bisa diklasifikasi besar, serta 7 anak(29, 17%). Dari informasi yang diperoleh bisa disimpulkan kalau pelaksanaan permainan tradisional anak bisa meningkatkan motivasi belajar anak kelompok B- 2 TK Gita Sapta Kumara dengan tiap- tiap anak sudah menggapai kriteria ketuntasan minimum 80%(22 anak). dengan jenis keberhasilan besar serta sangat besar pada akhir siklus II.

6. Hasil penelitian Apriani (2013), yang berjudul Penerapan Permainan Tradisional Engklek untuk Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar Anak Kelompok B RA Al Hidayah 2 Tarik Sidoarjo , pada riset ini perihal yang diteliti yakni keterampilan motorik kasar pada anak usia dini, objek yang digunakan dalam riset ini merupakan siswa RA Al-Hidayah 2 Tarik Sidoarjo, serta sampel yang digunakan adalah siswa kelompok B yang terdiri dari 12 anak dengan rincian 8 anak laki-laki dan 3 anak wanita, metode yang digunakan dalam riset ini merupakan metode eksperimen. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan motorik kasar yang terlihat setelah diterapkannya permainan tradisional jenis

engklek, dari data yang telah diperoleh pada siklus pertama menunjukkan bahwa hasil observasi aktivitas guru, mencapai persentase 67%, hasil observasi kegiatan anak pada peningkatan keterampilan motorik kasar yang diperoleh meraih 62%, serta hasil observasi keterampilan motorik kasar anak dalam pembelajaran permainan tradisional engklek mencapai 66%, lalu pada pelaksanaan observasi siklus ke II data yang diperoleh ialah observasi pada aktivitas guru mencapai 85%, observasi aktivitas pada anak dalam pembelajaran mencapai 85%, dan observasi keterampilan motorik kasar anak dalam pendidikan permainan tradisional engklek meraih 91%, dari informasi diatas dalam penerapan pembelajaran permainan tradisional engklek bisa disimpulkan jika pelaksanaan permainan tradisional engklek pada anak dapat meningkatkan kemampuan motorik kasar dilihat dari perubahan siklus ke I dan ke II perubahan persentase mencapai 25%.

Sebagian penelitian - penelitian yang sudah dipaparkan sebelumnya nyatanya dengan permainan tradisional diterapkan ke dalam pendidikan penjas bisa tingkatkan motivasi belajar siswa, kemampuan motorik kasar, dan juga pembentukan karakter pada anak ataupun siswa. Penelitian-penelitian tersebut juga mayoritas subjeknya adalah siswa sekolah dasar dan anak usia dini. Hasil penelitian menyatakan bahwa jika siswa atau peserta didik memiliki antusias dan motivasi dalam belajar yang baik, maka siswa akan aktif untuk selalu bergerak dan beraktivitas dengan ini dapat membantu perkembangan motorik pada anak dan hasil belajar siswa.

Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk menerapkan permainan tradisional kedalam pembelajaran olahraga di tingkat Sekolah Menengah Atas, yang di dasari atas hasil penelitan yang menyebutkan bahwa dengan permainan tradisional dapat meningkatkan motorik pada anak dan dapat membantu meningkatkan motivasi belajar dan membentuk karakter pada anak atau peserta didik.

Dari beberapa penelitian yang telah dijelaskan diatas adapun perbedaan dengan penelitian kali ini yang terletak pada objek dan sumber data yang digunakan serta hal yang diteliti dan tujuan dari penelitian tersebut. Sedangkan persamaan dengan penelitian kali ini yaitu terletak pada jenis penelitian yang digunakan berupa metode deskriptif kualitatif dan penerapan permainan tradisional dalam pembelajaran olahraga serta memiliki tujuan untuk meningkatkan antusias untuk mengikuti pembelajaran olahraga.

2.2 Hakikat Permainan Tradisional

2.2.1 Pengertian Permainan Tradisional

Menurut Sumardiyanto dalam (Arifin, 2018) Permainan olahraga tradisional adalah kegiatan fisik yang dilakukan oleh seseorang secara sadar atau tidak sengaja sesuai dengan aturan yang telah diturunkan dari generasi ke generasi dalam suatu masyarakat. Permainan tradisional ialah salah satu permainan yang berkembang serta tumbuh di tengah warga dan diwariskan dari generasi ke generasi, yang pada hakikatnya permainan tradisional ialah salah satu wujud budaya yang wajib dibudidayakan (Jayendra, 2019). Permainan tradisional merupakan aset budaya bangsa yang memiliki nilai luhur dan dapat diwariskan kepada anak-anak sebagai

generasi penerus bangsa. Permainan tradisional ialah salah satu tipe permainan yang memberikan manfaat bagi tumbuh kembang anak, selain itu permainan tradisional memiliki keterkaitan yang erat dengan perkembangan karakter anak, sosial intelektual, dan permainan tradisional mampu membantu mengasah aspek pengendalian diri yaitu kemampuan anak. menunda kepuasan, bersabar, percaya diri, sikap pantang menyerah, dan tidak mudah tersinggung (Burstiando, 2015).

Permainan Tradisional merupakan permainan yang telah dimainkan oleh anak-anak yang bersumber dari suatu daerah secara tradisi, yaitu permainan tersebut diwarisi dari generasi yang satu ke generasi berikutnya (Kendal & Husain, 2013).

Dari sebagian pendapat para pakar di atas bisa disimpulkan jika permainan tradisional merupakan peninggalan nenek moyang yang sudah ada sejak jaman dahulu yang berkembang di masyarakat, dan permainan tradisional mempunyai manfaat untuk pembentukan karakter anak serta tumbuh kembang. Anak-anak, dari segi motorik inilah permainan tradisional wajib dijaga dan dilestarikan karena ini merupakan warisan atau peninggalan nenek moyang kita dan salah satu kekayaan budaya Indonesia agar tidak punah guna memperkuat jatidiri bangsa Indonesia.

2.2.2 Manfaat Permainan Tradisional

Permainan tradisional mempunyai kegunaan bagi ketrampilan anak-anak yang diwujudkan dalam proses penentuan jenis permainan. Selain itu, manfaat sosialnya adalah bergaul dengan banyak orang tanpa membedakan, begitu pula dengan manfaat kedisiplinan, seperti selalu menaati aturan yang telah disepakati dan saling menghormati. Permainan tradisional dapat membawa perubahan fisik dan

psikomotorik. Sehingga berfungsi sebagai bentukan fisik, mental, kepribadian, dan sosial. Selain itu permainan tradisional dapat membantu meningkatkan kebugaran jasmani bagi yang memainkannya. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan kegiatan tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang yaitu genetik, komposisi tubuh, jenis kelamin, usia, aktifitas dan latihan (Mahfud, Gumantan, & Nugroho, 2020). Kebugaran jasmani memiliki kegunaan yang sangat kompleks dalam aktifitas olahraga. Didalam komponen kebugaran jasmani seluruhnya memiliki peranan masing masing dalam membentuk fisik (E. B. Fahrizqi et al., 2020).

Permainan tradisional yang ada di Nusantara ini dapat menstimulasi berbagai aspek perkembangan anak sejak usia dini (Haris, 2016):

1. Aspek motorik: Membantu melatih, kekuatan, kelenturan, sensorimotor, motorik kasar, motorik halus.
2. Aspek kognitif: Mengembangkan imajinasi, mengenalkan anak pada alam, kreativitas, pemecahan masalah, strategi, antisipasi, pemahaman kontekstual.
3. Aspek sosial: Menjalin hubungan, kerjasama, melatih kematangan sosial dengan teman sebaya dan meletakkan dasar untuk melatih ketrampilan sosialisasi mempraktekkan peran dengan lansia / komunitas.
4. Nilai / aspek moral: Menjunjung tinggi nilai-nilai moral yang diturunkan dari generasi sebelumnya ke generasi berikutnya.
5. Aspek emosional: Mengasah empati, pengendalian diri.

6. Aspek bahasa: permainan tradisional membutuhkan dialog dan nyanyian sehingga secara tidak langsung dapat meningkatkan kemampuan berbahasa anak usia dini yang dilakukan secara alamiah dengan bermain.

Sedangkan menurut Subagio dalam (Artika, 2020) permainan tradisional mempunyai beberapa manfaat, antara lain seperti berikut ini:

1. Menjadikan anak-anak lebih kreatif. Permainan tradisional biasanya dibuat langsung oleh para pemainnya dengan menggunakan benda ataupun alat yang ada disekitar. Hal ini menjadikan anak lebih kreatif dalam membuat alat permainan. Selain itu, peraturan permainan tradisional ditentukan sendiri oleh para pemainnya, dan biasanya aturan dalam permainan tidak memiliki aturan yang tertulis. Dari ini menunjukkan para pemain diminta untuk lebih kreatif dalam membuat aturan sesuai dengan keadaannya.

2. Dapat dijadikan sebagai terapi bagi anak-anak. ketika bermain, anak akan terlihat gembira, berteriak, tertawa, serta aktif untuk bergerak. Aktivitas semacam ini dapat dijadikan sebagai terapi pada anak-anak.

3. Membantu perkembangan kecerdasan intelektual pada anak. jenis Permainan tradisional gagaruda, ular naga, lompat tali, layangan, kelereng, dan sebagainya, jenis permainan diatas akan membantu anak untuk meningkatkan kecerdasan intelektual, karena jenis permainan ini dapat memberikan wawasan anak dalam berbagai pengetahuan.

4. Membantu meningkatkan perkembangan kecerdasan emosional anak. Rata-rata permainan tradisional dilakukan secara berkelompok. Pelaksanaan permainan tradisional secara berkelompok dapat mengasah emosi pada anak itu sendiri. anak akan mengasah emosinya sehingga tumbuh sifat menjadi toleransi, empati terhadap

sesama, kenyamanan, dan terbiasa berada dalam kelompok. Misalnya pada permainan bentengan, petak umpet, tikus dan kucing, dan sebagainya.

5. Meningkatkan kecerdasan logis terhadap anak. Salah satu permainan tradisional menolong anak buat berlatih menghitung serta memastikan langkah yang wajib mereka lalui. contohnya bola bekel, engklek, lompat tali/ spintrong, encrak/ entrengan, tebak tebakkan, congklak dan lain sebagainya.

6. Mengembangkan kecerdasan kinestetik anak. Pada umumnya permainan tradisional mendorong para pemainnya untuk bergerak, seperti berputar, melompat, berlari, menari, dan gerakan lainnya

Contoh permainannya antara lain bermain lompat tali, bermain bola, petak umpet, tikus dan kucing, egrak, panggall, dan sebagainya.

7. Membantu untuk perkembangan kecerdasan natural ke anak. Berbagai macam alat permainan terbuat dari tumbuhan, tanah, ubin, batu atau pasir. aktivitas ini membantu anak untuk mendekatkan ke alam sekitarnya agar anak lebih menyatu dengan alam. Misalnya permianan anjang-anjangan (dagang-dagangan) dengan membuat minyak dari daun bunga sepatu, mie bakso dari tumbuhan parasit kuning, mobil mainan dari kulit jeruk bali. egrang dari bambu, figur bola dari bambu, calung dari bambu, agra atau takraw, bolanya dari rotan, dan lain-lain.

8. Membantu meningkatkan kecerdasan spasial anak. Dengan bermain sering ditemukan didalam permainan tradisional alek-alekan (Sumatra) dan anjang-anjangan (Jawa Barat). Permainan tersebut mengajak anak untuk mengetahui konsep ruang serta dapat mengubah peran (teatrikal).

9. Membantu meningkatkan kecerdasan musik terhadap anak. Nyanyian atau suara sangat dominan dengan permainan tradisional. Permainan yang dapat dilakukan dengan bernyanyi antara lain nyanyian angge, enjot-enjotan, calung, ambil-ambilan, tari tempurung, balas pantun, wayang, pur-pur sadapur, dan oray-orayan.
10. Mengembangkan kecerdasan spiritual anak. Di permainan tradisional, terdapat menang dan kalah. Tetapi hal tersebut tidak membuat pemainnya bertengkar atau rendah hati. Adapun kecenderungan, seseorang mampu melakukan permainan mengajarkan secara tidak langsung kepada temannya yang tidak bisa.

2.2.3 Nilai-Nilai pada Permainan Tradisional

Menurut Nugroho dalam (Artika, 2020) Banyak sekali nilai pembelajaran yang tercantum dalam permainan tradisional. Nilai- nilai tersebut terdapat dalam gerak permainan atau pada lirik lagu atau lagu, misalnya ada lagu yang memiliki nasehat tertentu. apabila diuraikan lebih lanjut, nilai- nilai yang tercantum dalam permainan tradisional ialah.

1. Nilai Demokrasi

Nilai demokrasi dalam permainan tradisional anak sesungguhnya telah ditunjukkan oleh kanak- kanak saat sebelum mereka mulai bermain. Teruji dengan metode memilah serta memastikan tipe permainan, wajib mengikuti ketentuan yang disepakati. Seluruhnya itu dilakukan dengan musyawarah secara sukarela serta tidak terdapat paksaan ataupun tekanan dari luar, misalnya dengan melaksanakan hompimpa serta suit. Dengan demikian, anak senantiasa mempunyai jiwa demokrasi.

2. Nilai Pendidikan

Permainan tradisional baik buat pembelajaran fisik serta spiritualis misalnya kepribadian sosial, disiplin, etika, kejujuran, serta keyakinan diri.

3. Nilai Kepribadian

Aktivitas bermain ialah media yang sangat pas untuk anak buat meningkatkan serta mengekspresikan jati dirinya. Dengan bermain, anak dapat menyembunyikan kesiapan mental serta kesiapan dirinya buat mendapati permasalahan tiap hari. Tidak hanya bisa meningkatkan kepribadiannya, lewat permainan bisa melatih anak buat menumbuhkan kreativitas, cita rasa, dan niat, sehingga sikap tersebut dapat tumbuh pada saat dewasa.

4. Nilai keberanian

Pada hakikatnya permainan tradisional membutuhkan sikap keberanian bagi seluruh pesertanya. Karakter pemberani adalah keberanian mengambil keputusan dengan memperhatikan strategi tertentu, sehingga memenangkan pemain.

5. Kesehatan

Aktivitas bermain yang dicoba anak ialah aktivitas yang terdapat faktor berlari, melompat, kejar- kejaran supaya otot- otot tubuh bisa bergerak. Anak yang sehat bakal nampak dari kelincahannya dalam bergerak.

6. Nilai Persatuan

Permainan kelompok dapat dikatakan permainan yang sangat positif sebab tiap anggota kelompok mesti mempunyai semangat persatuan serta kesatuan buat menggapai sesuatu tujuan ialah kemenangan. Oleh sebab itu tiap

anggota wajib mempunyai solidaritas kelompok yang besar seperti itu sebabnya rasa solidaritas yang meliputi sama- sama mencermati, saling menolong, saling membantu satu sama lain wajib senantiasa ditanamkan pada diri anak tersebut.

7. Nilai Moral

Dengan permainan tradisional, anak dapat paham serta mengenali budaya bangsa dan pesan moral yang tercantum didalamnya. Dengan pesan- pesan moral tersebut diharapkan permainan tradisional yang selama ini dilupakan bisa berkembang kembali.

2.3 Hakikat Pendidikan Jasmani

2.3.1 Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani adalah salah satu bagian dari Pendidikan yang tidak dapat terpisahkan dari pendidikan umum yang dapat membuat potensi peserta didik baik dari segi kognitif, afektif, dan psikomotor dengan mengikuti kegiatan jasmani. dengan aktivitas fisik, anak akan mendapatkan pengalaman yang berharga bagi kehidupan. Seperti halnya kecerdasan, emosi, perhatian, kerjasama, keterampilan, dan lain sebagainya (Utama, 2011). kegiatan jasmani untuk pendidikan dapat dilakukan dengan melalui olahraga atau non olahraga. Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran formal, yang diberikan mulai dari Sekolah Dasar hingga Sekolah Menengah Atas. Pendidikan jasmani memiliki peran penting yaitu dapat memberikan kesempatan terhadap siswa supaya terjun langsung dengan berbagai jenis pengalaman belajar dengan kegiatan jasmani, bermain dan olah-raga

yang dilaksanakan secara sistematis (Pahliwandari, 2016). Pendidikan jasmani termasuk mata pelajaran di sekolah selaku media yang membantu pertumbuhan motorik, keahlian raga, pengetahuan penalaran, penghayatan nilai (perilaku, mental, emosional, spiritual, sosial) menunjang siswa menguasai kenapa manusia bergerak serta gimana teknik melaksanakan gerak secara nyaman, efektif, efisien, sehingga menghargai arti aktivitas jasmani untuk kenaikan mutu hidup serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara buat memicu perkembangan serta pertumbuhan yang balance (Yuliandra & Fahrizqi, 2019). Pendidikan pembelajaran jasmani, olahraga dan kesehatan mempunyai kepentingan yang relative sama dengan program pembelajaran yang lain dalam perihal domain Pendidikan, yakni meningkatkan 3 domain utama: psikomotor, afektif, serta kognitif. Tetapi demikian, terdapat satu kekhasan serta keunikan dari pembelajaran jasmani olahraga dan kesehatan yang tidak dipunyai oleh program pembelajaran lain, ialah dalam perihal pengembangan daerah psikomotor, yang umumnya berhubungan dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani anak serta pencapaian keahlian geraknya (Aguss & Fahrizqi, 2020)

Pendidikan jasmani merupakan wahana yang mampu mendidik manusia untuk mendekati kesempurnaan hidup yang secara alamiah dapat memberikan kontribusi nyata dalam kehidupan sehari-hari. Secara garis besar pendidikan jasmani di Indonesia bertujuan untuk mengembangkan individu secara organis, neuromuskuler, intelektual dan emosional (Firmansyah, 2011).

Kesimpulan dari sebagian pendapat di atas merupakan bahwa pembelajaran jasmani ialah model pendidikan yang mengaitkan aktivitas bermain serta gerak secara sistematis yang memiliki tujuan untuk tingkatan kebugaran jasmani serta meningkatkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik.

2.3.2 Tujuan Pendidikan Jasmani

Menurut BSNP 2006 dalam (Kendal & Husain, 2013)

1. Dapat meningkatkan keterampilan manajemen diri terhadap pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta gaya hidup sehat melalui berbagai aktivitas fisik dan olahraga pilihan.
2. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan perkembangan fisik yang lebih baik pastinya.
3. Menunjang meningkatkan keahlian serta ketrampilan dasar pada gerak
4. Menanamkan dasar kepribadian moral yang kokoh lewat internalisasi nilai nilai yang mempunyai kandungan komponen dalam pembelajaran jasmani, berolahraga serta kesehatan.
5. Tingkatkan sportivitas, kejujuran, disiplin, tanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokrasi.
6. Bisa menunjang meningkatkan keahlian buat melindungi diri sendiri, orang lain, dan daerah senantiasa nyaman.
7. Mengenali serta mengerti konsep berolahraga serta berolahraga di area yang bersih dijadikan informasi buat menggapai perkembangan jasmani yang baik, gaya hidup sehat serta segar, terampil dan berperilaku positif.

Kesimpulan dari penjelasan diatas ialah tujuan dari pendidikan jasmani adalah membantu mengembangkan sikap sportifitas,karakter moral,keterampilan, dan aktivitas jasmani untuk pertumbuhan fisik yang sehat dan bugar.

2.3.3 Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Pembelajaran penjasorkes adalah proses mengajar guru kepada siswa dalam proses pembelajaran siswa diberikan materi oleh guru berupa teori dan praktek agar siswa dapat belajar dengan baik sekaligus praktek, guru memberikan contoh pemanasan, pemanasan khusus (yang akan dipraktikkan sesuai materinya) dimana pemanasan bertujuan untuk mempersiapkan tubuh, pembiasaan gerak, dan menaikkan suhu tubuh, dan ada pendinginan yang berguna untuk menurunkan suhu tubuh untuk mengendurkan otot dan memulihkan kondisi tubuh. keadaan sebelum berolahraga. Adapun proses pembelajaran pendidikan jasmani ialah sebagai berikut (Kendal & Husain, 2013)

1) *Warming Up* (Pemanasan)

Setiap latihan dimulai dengan pemanasan untuk mengendurkan otot dan persendian sehingga ia siap untuk memulai latihan yang lebih keras pada pelajaran berikutnya dan suhu tubuhnya meningkat. Naikkan denyut nadi secara perlahan dan mudah sampai ke zona latihan. Ini dapat dimulai dengan berlari di sekitar lapangan, dan melakukan peregangan statis dan dinamis sekitar tiga menit hingga 10 menit yang membuat napas lebih sulit untuk bekerja saat menarik napas.

2) Latihan Inti

Jenis permainan apa yang akan digunakan dalam pembelajaran penjasorkes yang menyebabkan denyut nadi berada di zona pelatihan, hingga waktu pelatihan tercapai. Denyut nadi selalu diukur dan disesuaikan dengan intensitas latihan. Semua latihan jasmani inti dalam praktek yang dapat menyebabkan denyut nadi bertambah tinggi atau melambat, jika denyut nadi lambat maka diberikan senam yang meningkatkan denyut nadi dan hal ini diatur oleh guru penjas dalam melakukan persiapan.

3) *Cooling Down* (Penenangan)

Setelah anak-anak melakukan pekerjaan berat pada latihan inti, kondisi anak-anak perlahan-lahan kembali ke kondisi sebelum latihan. Mereka diberikan gerakan-gerakan yang dapat menenangkan aktivitas fisik agar peredaran darah kembali normal. Gerakan pernafasan diperlambat dan nafas diperdalam dan nafas keluar perlahan melalui mulut. Setelah diulang, frekuensi pernapasan akan kembali normal. Kemudian anak-anak diminta untuk berganti pakaian dan kembali belajar di kelas.