**Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan dan permainan lapangan/net**

1. **Komponen kebugaran jasmani**

Menurut Nurhasan,dkk (2005:18-21) ada 2 komponen yang berkaitan dengan tingkat kebugaran jasmani meliputi : kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan yaitu setiap orang perlu memiliki komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dalam kondisi yang prima agar mampu mempertahankan kesehatannya dan mampu melakukan aktifitas sehari-hari dengan tenaga yang dibutuhkan. Komponen-komponen tersebut meliputi : kekuatan (strength), Kelentukan (flexibility), Komposisi tubuh (body composition), Daya tahan (endurance). Kemudian komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan yaitu komponen kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan gerak penting untuk menunjang aktivitas sehari-hari, khususnya dalam aktifitas olahraga, beberapa komponennya meliputi : Kecepatan (speed), Kelincahan (agility), Daya ledak (power), Keseimbangan (balance), Koordinasi (coordination), Kecepatan reaksi (reaction speed). Menurut Nurhasan,dkk (2005:21-23) kebugaran jasmani pada umumnya dipengaruhi oleh 2 faktor utama yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Yang dimaksud dengan faktor internal adalah sesuatu yang sudah terdapat dalam tubuh seseorang yang bersifat menetap misalnya faktor genetik, umur, jenis kelamin. Sedangkan faktor eksternal diantaranya adalah aktivitas fisik, status gizi, status kesehatan, kadar hemoglobin, kecukupan istirahat dan kebiasaan merokok.

Komponen-komponen kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan, yaitu:

1. Daya tahan jantung paru: merupakan kesanggupan dari sistem jantung, paruparu, dan pembuluh darah untuk bekerja secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan berarti.
2. Kekuatan otot dapat diartikan kemampuan otot atau sekelompok otot dalam melakukan kerja seperti menggerakan anggota tubuh saat berlari, berjalan, dan mengangkat. Kekuatan otot ini dipengaruhi oleh faktor latihan yang teratur dan terencana secara sistematis.
3. Fleksibilitas atau kelenturan ialah luas bidang gerak yang maksimal pada persendian, tanpa dipengaruhi oleh suatu paksaan atau tekanan.
4. Komposisi tubuh ialah perbandingan jumlah lemak yang terkandung didalam tubuh dengan berat badan seseorang.

Komponen kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan, yaitu:

1. Kecekatan ialah kemampuan untuk mengubah arah gerak tubuh secara cepat dan tepat.
2. Kelincahan ialah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu, dari depan ke belakang, dari kiri ke kanan, atau dari samping ke depan.
3. Keseimbangan ialah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ saraf otot.
4. Koordinasi ialah hubungan harmonis dari berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan.
5. Daya ledak otot ialah kemampuan maksimal otot yang dapat dihasilkan dalam waktu singkat.
6. Reaksi ialah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya.
7. Kecepatan ialah kapasitas gerak dari anggota tubuh untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu sesingkatsingkatnya.

Komponen kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan, yaitu:

1. Kecekatan ialah kemampuan untuk mengubah arah gerak tubuh secara cepat dan tepat.
2. Kelincahan ialah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu, dari depan ke belakang, dari kiri ke kanan, atau dari samping ke depan.
3. Keseimbangan ialah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ saraf otot.
4. Koordinasi ialah hubungan harmonis dari berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan.
5. Daya ledak otot ialah kemampuan maksimal otot yang dapat dihasilkan dalam waktu singkat.
6. Reaksi ialah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya.
7. Kecepatan ialah kapasitas gerak dari anggota tubuh untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu sesingkatsingkatnya.

Faktor-faktor yang memengaruhi kebugaran fisik, antara lain:

1. Usia: Pada usia pertumbuhan seseorang akan lebih baik, dikarenakan fungsi organ tubuh akan tumbuh dengan optimal. Sedangkan pada usia dewasa akan terjadi penurunan kebugaran fisik dikarenakan banyak jaringan-jaringan didalam tubuh yang mengalami kerusakan.
2. Jenis kelamin: Sampai pubertas biasanya kebugaran fisik anak laki-laki hamper sama dengan anak perempuan, tetapi setelah pubertas anak laki-laki mempunyai nilai yang lebih besar.
3. Genetik: Kapasitas aerobik maksimal seseorang (VO2max) ditentukan oleh faktor genetik yang berperan pada kapasitas jantung paru, hemoglobin, dan eritrosit.
4. Makanan: Daya tahan tubuh akan berada dalam keadaan optimal bila mengonsumsi makanan tinggi karbohidrat.
5. Rokok: Kadar karbon yang terhisap akan mengurangi kadar volume oksigen maksimal, yang berpengaruh terhadap daya tahan.
6. **Konsep olahraga permainan**

Menurut Santoso Giriwijoyo dan Didik Zafar Sidik, olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara hidup, meningkatkan kualitas hidup, dan mencapai tingkat kemampuan jasmani yang sesuai dengan tujuan.

Cabang olahraga permainan yang menggunakan net atau jaring, seperti bola voli menuntut atlet untuk menerima dan mengembalikan bola dengan single action atau tindakan tunggal. Pada permainan bola voli, terdapat rotasi wajib mengenai memperbarui strategi menghadapi lawan. Kunci kesuksesan dalam bola voli melibatkan decision making yang baik berupa “what to do” atau “apa yang harus dilakukan” dan implementasi teknik yang benar berupa “how to do” atau “bagaimana melakukan” di dalam waktu yang sangat singkat dan dengan sangat akurat.

Olahraga permainan membutuhkan kemampuan komprehensif meliputi fisik, teknik, mental dan kemampuan taktik. Diantara hal tersebut, kemampuan fisik pemain mempunyai pengaruh yang mencolok pada kecakapan atlet dan taktik tim karena olahraga permainan memerlukan pengerahan tenaga seperti berlari cepat dan melompat.

Permainan merupakan salah satu cara yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan dari pengirim ke penerima sehingga dapat merangsang pikiran, perasaan, dan minat serta perhatian siswa sedemikian rupa sehingga proses belajar mengajar terjadi. .

1. **Tenis meja**

Permainan tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat luas. Tenis meja dapat dimainkan dan dapat dinikmati oleh semua anggota keluarga, memberi gerak badan serta hiburan kepada pemain-pemain semua tingkat usia, baik usia dini, remaja, maupun dewasa. Tenis meja juga memberi banyak manfaat lain, yaitu dalam pertumbuhan fisik, mental, dan sosial yang baik. Tenis meja membutuhkan kelengkapan kondisi fisik agar cepat dalam berlatih dan mampu mendapatkan prestasi lebih tinggi, di samping penguasaan teknik, taktik serta strategi dalam permainan. Seperti yang diungkapkan oleh Sajoto (1995) pembinaan kondisi fisik dalam olahraga apabila seorang atlet ingin berprestasi harus memiliki kondisi fisik seperti kekuatan (strength), daya tahan (endurance), daya ledak otot (muscular power), kecepatan (speed), koordinasi (coordination), kelentukan (flexibility), kelincahan (agility), keseimbangan (balance), ketepatan (accuracy), dan reaksi (reaction). Kemudian Chairuddin Hutasuhud (1988:4) mengatakan Tenis meja adalah suatu jenis olah raga yang dimainkan di atas meja di mana bola dibolak-balikkan segera dengan memakai pukulan yang disebut Bet dalam permainan tenis meja.

1. **Komunikasi, fairplay, Leadership dan teamwork dalam olahraga permainan**

Kepemimpinan merupakan suatu keterampilan hidup yang penting, tetapi kurang berkembang di antara atlet remaja (Gould & Voelker, 2010). Menurut (Gaffney, 2015) kerja sama disebut-sebut sebagai pelajaran utama dalam olahraga. Kerja sama didefinisikan sebagai kemampuan yang dirasakan oleh pemuda untuk berkolaborasi dan bekerja dengan orang lain untuk mencapai tujuan bersama dalam konteks kelompok (Lower, Newman, & AndersonButcher, 2017). Keterampilan kerja sama merupakan salah satu faktor penting dalam suatu penampilan olahraga, selain itu kerja sama juga merupakan salah satu dari perkembangan positif remaja (Harun & Salamuddin, 2014; Lower, Newman, & Anderson-butcher, 2015; Mcdonald & Messinger, 2013; Norton & Watt, 2014). Keterampilan kepemimpinan dan kerja sama pada atlet remaja jelas merupakan sesuatu yang sangat penting untuk dikembangkan, maka diperlukan sebuah program khusus untuk mengembangkan kedua aspek tersebut.

**Daftar Pustaka**

Palar, Chrisly M., Djon Wongkar, and Shane HR Ticoalu. "Manfaat latihan olahraga aerobik terhadap kebugaran fisik manusia." *eBiomedik* 3.1 (2015).

Kushartanti, Woro, and MS AIFO. "Kebugaran Jasmani dan Produktivitas Kerja." *Klinik Terapi Fisik FIK UNY* (2008).

Nurhasan,dkk.2005.Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani. Surabaya : UNESA University Press. Prakoso, Damar Puspo, and Setiyo Hartoto. "Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli Di Sma Dr. Soetomo Surabaya." *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* 3.1 (2015): 9-13.

Utami, Nadira Hanifah, Endang Kumaidah, and Ainun Rahmasari Gumay. *PERBANDINGAN SKOR DECISION MAKING ANTARA ATLET CABANG OLAHRAGA PERMAINAN DENGAN BELA DIRI*. Diss. Faculty of Medicine, 2018.

Ginting, Fitryani. "Meningkatkan Kemampuan Mengenal Konsep Bilangan 1-10 Melalui Permainan Bowling Plastik Bagi Anak Tuna Rungu Ringan." *Jurnal Ilmiah Pendidikan Khusus* 1.2 (2012): 101-111.

Sajoto, M. 1995. Pembinaan Kondisi Fisik. Depdikbud, Jakarta

Utomo, Utomo. "KEUNIKAN PERMAINAN TENIS MEJA TUNANETRA." (2014).

Gaffney, P. (2015). The nature and meaning of teamwork. Journal of the Philosophy of Sport, 42(1), 1–22. https://doi.org/10.1080/00948705.2014.94 1849

Lower, L. M., Newman, T. J., & Andersonbutcher, D. (2015). Validity and Reliability of the Teamwork Scale for Youth. Research on Social Work Practice, (May 2016), 1–10. https://doi.org/10.1177/104973151558961 4