

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Konsep Latihan

2.1.1.1 Pengertian Latihan

Latihan merupakan kegiatan yang dilakukan secara sistematis dan terorganisir yang dilakukan secara berulang-ulang dan jumlahnya bertambah seiring berjalan waktu. Menurut Masykur, (2020, p. 24) latihan merupakan proses yang berulang-ulang dan meningkat guna meningkatkan potensi dalam rangka mencapai prestasi yang maksimal. Masykur, (2020, p. 25) pengertian latihan yang berasal dari kata *training* dapat disimpulkan sebagai suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi, teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya. Selanjutnya menurut Septianwari et al., (2020, p. 12) latihan adalah proses penyempurnaan kualitas atlet secara sadar untuk mencapai prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental secara teratur, terarah, bertahap, meningkat dan berulang-ulang.

Berdasarkan pengertian yang telah dikemukakan oleh para ahli, dapat penulis simpulkan bahwa latihan merupakan sebuah proses yang sistematis dan terencana yang tujuannya untuk penyempurnaan kemampuan berolahraga guna meningkatkan potensi dalam mencapai prestasi.

2.1.1.2 Tujuan Latihan

Sebuah kegiatan atau latihan pasti mempunyai suatu tujuan untuk dicapai. Menurut Nurhayati, (2023, p. 5) terdapat empat aspek yang perlu dilatih guna mencapai prestasi semaksimal mungkin yaitu; Latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik dan latihan mental. Keempat komponen ini satu kesatuan utuh sehingga harus ditingkatkan secara bersama-sama untuk mencapai suatu tujuan. Selanjutnya menurut Permatasari, (2019, p. 10) mengatakan bahwa, tujuan dari latihan sebagai berikut:

- a) membantu dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin

- b) meningkatkan efisiensi fungsi tubuh dan mencegah terjadinya cedera pada bagian-bagian tubuh yang dominan aktif digunakan untuk mencapai suatu tujuan latihan

2.1.1.3 Prinsip Latihan

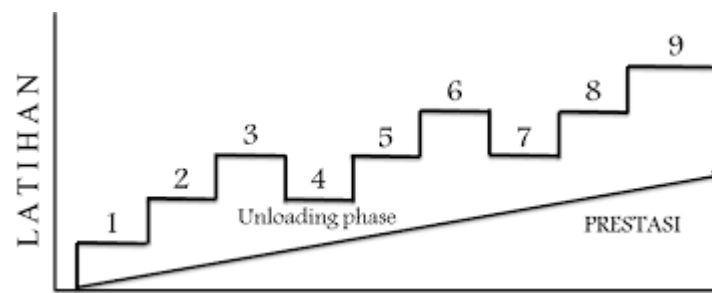
Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Ada beberapa prinsip latihan yang harus diperhatikan dan diterapkan dalam proses latihan agar hasilnya baik. Prinsip-prinsip yang menjadi dasar pengembangan prinsip lainnya dikemukakan oleh Andrehansyah, (2020, p. 21) prinsip latihan beban bertambah, prinsip menghindari dosis berlebih, prinsip individual, prinsip pulih asal, prinsip spesifik, dan prinsip mempertahankan dosis latihan. Sejalan dengan itu, menurut Andrehansyah, (2020, p. 22) mengemukakan bahwa prinsip latihan sebagai berikut; prinsip beban bertambah, prinsip multilateral, prinsip spesialisasi, prinsip individualisasi, prinsip spesifik, prinsip intensitas latihan, prinsip over kompensasi, prinsip *reversibility*, prinsip pulih asal.

Prinsip-prinsip yang dijelaskan disini hanya prinsip-prinsip yang digunakan atau yang sesuai dengan prinsip pada penelitian kali ini. Prinsip tersebut yaitu prinsip beban berlebih, prinsip kualitas latihan dan prinsip pulih asal.

a) Prinsip Beban berlebih atau *Overload*

Mengenai overload menurut Andrehansyah, (2020, p. 22) latihan yang tak ada peningkatan beban maka kemampuan atlet hanya sebatas beban latihan yang selama ini dia terima. Hanya melalui proses *overload* yang selalu meningkat secara bertahap yang akan menghasilkan *overcompensation* dalam kemampuan biologis dan keadaan itu merupakan prasyarat untuk peningkatan prestasi.

Hanafi, (2017, p. 17) penerapan beban latihan dapat dilakukan dan diberikan dengan berbagai cara seperti meningkatkan frekuensi latihan, lama latihan, jumlah latihan, macam latihan, dan ulangan dalam satu bentuk latihan. Untuk menerapkan prinsip *overload* sebaiknya menggunakan metode sistem tangga yang didesain oleh pompa (1983) dan dikemukakan oleh Andrehansyah, (2020, p. 16) dengan ilustrasi grafis sebagai berikut:



Gambar 2.1 Sistem Tangga

Sumber: Andrehansyah, (2020, p. 22)

Setiap garis vertikal menunjukkan penambahan beban, sedangkan setiap garis horizontal adalah fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tangga (*macro cycle*), pertama tingkatkan secara bertahap. Pada *cycle* ke 4 beban diturunkan. Ini disebut *unloading phase* yang maksudnya adalah untuk memberi kesempatan kepada organisme tubuh untuk melakukan regenerasi. Maksud regenerasi adalah agar atlet dapat mengumpulkan tenaga atau mengakumulasi cadangan-cadangan fisiologis dan psikologis untuk beban latihan yang lebih berat lagi di tangga-tangga berikutnya.

Dalam penelitian ini, penerapan prinsip *overload* dilakukan dengan cara meningkatkan durasi pada permainan, yang mana terdapat penyesuaian durasi waktu naik dan turun sebesar 5 menit pada setiap pertemuan. Sejalan dengan pendapat Yoyo, (2018, p. 14) latihan harus dilakukan dengan beban yang lebih tinggi atau intensitas yang lebih besar dibandingkan dengan sesi sebelumnya. Misalnya, jika latihan sebelumnya berlangsung selama 5 menit, maka pada sesi berikutnya bisa ditingkatkan menjadi 10 menit.

Durasi permainan pada pertemuan 2 yaitu 20 menit, pertemuan 3 yaitu 30 menit, pertemuan 4 yaitu 30 menit, pertemuan 5 yaitu 25 menit, pertemuan 6 yaitu 30 menit, pertemuan 7 yaitu 35 menit, pertemuan 8 yaitu 30 menit, pertemuan 9 yaitu 35 menit, pertemuan 10 yaitu 40 menit, pertemuan 11 yaitu 35 menit, pertemuan 12 yaitu 40 menit, pertemuan 13 yaitu 45 menit, pertemuan 14 yaitu 40 menit, pertemuan 15 yaitu 45 menit. Lama permainan disesuaikan dengan permainan kasti pada umumnya 2x20 menit dan karakteristik anak kelas IV usia 10 s/d 12 tahun dapat bergerak aktif selama 60 menit. Sejalan dengan pendapat Winarno, (2020, p. 92) anak usia 10–12 tahun dapat melakukan aktivitas fisik sesuai dengan intensitas sedang atau berat minimal 60 menit setiap hari.

b) Prinsip Kualitas Latihan

Dalam sebuah program latihan tentu latihan tersebut harus memiliki tujuan dan manfaat yang didapat serta harus memiliki bobot dan kualitas yang baik. Menurut Kusnadi et al., (2010, p. 14) suatu latihan yang intensif belum lah dikatakan cukup apabila latihan itu tidak berbobot, bermutu, dan berkualitas. Lebih lanjut Kusnadi et al., 2010, p. 14) latihan-latihan yang walaupun kurang intensif, namun bermutu seringkali lebih bermanfaat ketimbang latihan-latihan yang intensif namun tidak bermutu.

Pada prinsip ini jika semua prinsip yang penulis tulis dapat bekerja dengan baik dan sesuai dengan apa yang diharapkan tentu pada prinsip ini, kualitas latihan akan dengan mudah tercapai, karena pada dasarnya prinsip ini membahas mengenai bobot atau mutu dalam latihan itu sendiri, sehingga pencapaian peningkatan kebugaran jasmani dengan permainan kasti akan tercapai. Sejalan dengan pendapat di atas Kusnadi et al., (2010, p. 14) suatu latihan dikatakan bermutu apabila latihan atau drill yang diberikan benar-benar bermanfaat, koreksi yang tepat dan konstruktif sering diberikan, pengawasan dilakukan sampai gerakan yang rinci, dan prinsip *overload* diterapkan. Berdasarkan penjelasan diatas kualitas latihan adalah mutu atau bobot dalam latihan itu sendiri dan mempunyai manfaat serta tujuan yang jelas sehingga prestasi yang maksimal akan tercapai.

Penerapan prinsip kualitas latihan dalam penelitian ini dilaksanakan dengan memberikan pengawasan secara intensif terhadap sampel, di mana apabila ditemukan sampel yang kurang responsif, peneliti akan memberikan instruksi dan koreksi untuk memastikan efektivitas latihan yang dilakukan. Contohnya; sampel yang berjaga sering kali tidak mengejar bola sampai dapat maka peneliti memberi arahan bahwa bola harus dikejar sampai dapat, pada saat sampel berlari mencapai tiang hinggap gerakannya hanya monoton lurus saja menghiraukan lemparan bola dari penjaga maka peneliti memberi instruksi pada sampel untuk menghindar.

c) Prinsip Pulih Asal

Kusnadi dan Hartadji, (2014, p. 23) pulih asal secara biofisiologis bertujuan untuk membentuk cadangan energi dan meresistesis sampah metabolisme (asam laktat dari darah dan otot) menjadi sumber energi baru untuk aktifitas fisik lainnya, karna setiap latihan fisik membutuhkan pasokan energi melebihi kebutuhan normal fisiologis tubuh

bahkan sampai menguras cadangan energi otot sangat memerlukan waktu untuk pulih asal baik secara bio-fisiologis maupun mental.

Menurut Kusnadi dan Hartadji, (2014, p. 23) bentuk kegiatan selama pulih asal dapat dilakukan dengan cara istirahat aktif maupun pasif. Istirahat aktif misalnya dengan cara melakukan peregangan dinamis, jalan dan jogging yang ditujukan untuk memulihkan cadangan ATP-PC utamanya digunakan untuk olahraga yang dominan anaerobik, sedangkan istirahat pasif dilakukan dengan cara tiduran dengan sikap anatomis atau telentang dan ditujukan untuk memulihkan cadangan glikogen otot utamanya digunakan untuk olahraga yang dominan *aerobic*.

Bernafas yang baik dilakukan dengan cara bernafas lambat tetapi dalam dan bernafas cepat tetapi dalam. Hal tersebut sejalan dengan apa yang dikemukakan oleh Kusnadi dan Hartadji, (2014, p. 23) bahwa waktu istirahat lakukanlah cara bernafas dengan lambat tetapi dalam dan cepat tetapi dalam, cara bernafas demikian bisa mengakibatkan pengembangan rongga dada dan elastisitas paru-paru, sehingga karbondioksida akan keluar saat ekspirasi dengan dalam dan oksigen akan masuk kedalam tubuh saat melakukan inspirasi dalam, keuntungan lain dari bernafas demikian otot-otot pernafasan tidak akan mengalami kelelahan yang berarti.

Penerapan prinsip pulih asal dalam penelitian ini dilakukan pada saat *recovery* atau pendinginan, pada setiap pertemuannya sampel setelah bermain melakukan istirahat aktif yaitu dengan berjalan kecil di halaman sekolah.

2.1.2 Hakikat Permainan

2.1.2.1 Pengertian Permainan

Banyak ahli yang mengemukakan pengertian tentang permainan. Menurut MZ et al., (2023, p. 3) permainan adalah suatu kegiatan yang menarik, menantang, dan yang menimbulkan kesenangan yang unik, baik dilakukan oleh seorang ataupun lebih, yang dilakukan oleh anak – anak atau orang dewasa, tua atau muda, orang miskin atau kaya, laki-laki atau perempuan. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi 2001 Aliriyad, (2024, p. 3) permainan adalah hal bermain, perbuatan bermain, misalnya pada kalimat permainan kasti sangat digemari masyarakat.

Intani, (2016, p. 78) permainan menurut pendapat tiga orang ahli, Menurut Herbert Spencer, permainan dapat menyalurkan tenaga yang berlebihan yang ada pada anak. Menurut Lazarus, permainan adalah keasikan yang bukan dalam bentuk pekerjaan

dan bermaksud untuk bersenang – senang serta istirahat. Menurut Stanley Hall, permainan anak itu adalah ulangan dari pada kehidupan nenek moyangnya.

Sedangkan menurut Novianti et al., (2024, p. 1) permainan merupakan cabang olahraga yang kita gunakan sebagai alat dalam usaha pendidikan. Tiap kali kita menggunakan suatu alat pasti kita mengharapkan kegunaan alat itu dalam usaha kita untuk mencapai tujuan.

Dari pendapat beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa permainan itu merupakan suatu kegiatan yang menarik, menantang dan menimbulkan kesenangan atau perbuatan bermain. Karena itu pelakunya disebut pemain. Jika pemain sedang melakukan permainan tersebut maka pemain itu disebut sedang melakukan permainan atau sedang bermain. Jika tujuan dari permainan itu untuk memperoleh kesenangan dan memperoleh keterampilan dasar dalam cabang olahraga tertentu, maka permainan itu berfungsi sebagai alat untuk mencapai tujuan pembelajaran olahraga itu.

Dengan demikian istilah permainan itu tidak dapat dipisahkan dari istilah bermain, karena orang yang sedang melakukan kegiatan permainan disebut sedang bermain. Istilah bermain menurut Syarif, (2022, p. 1) diartikan sebagai aktivitas yang hanya bertujuan untuk mendapatkan kesenangan. Intani, (2016, p. 80) melihat bermain merupakan suatu faktor yang mempengaruhi perkembangan tiap individu. Menurut Intani, (2016, p. 83) bermain adalah latihan untuk dapat hidup sebagai manusia.

Jika dikaji secara seksama pengertian istilah bermain menurut ketiga ahli di atas dan jika kita hubungkan dengan pengertian permainan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- a. Permainan dapat menyalurkan kelebihan tenaga yang ada dalam tubuh terutama anak yang sedang dalam masa pertumbuhan dan perkembangan.
- b. Permainan merupakan alat untuk menikmati kesenangan dan berekreasi, disamping mempererat hubungan sesama teman terutama dalam hubungan keluarga dan kerja.
- c. Permainan anak itu merupakan ulangan perbuatan nenek moyangnya, seperti yang tampak pada permainan anak sesuai dengan perkembangannya. Pada masa-masa tertentu anak senang melakukan permainan sebagai pemburu, petani, pedagang, permainan membuat rumah, jalan-jalan dan sebagainya.

- d. Permainan selalu diiringi oleh gerakan jasmani dan gerakan (getaran) jiwa, maka permainan dapat memberikan pengalaman berbagai macam gerak bagi anak, sehingga mereka menguasai berbagai macam gerak tersebut.
- e. Bermain adalah bergerak sambil bersenang – senang. Karena itu permainan dapat mempertahankan dan meningkatkan kebugaran jasmani.

Dari paparan di atas tampak jelas bahwa permainan itu merupakan suatu kebutuhan hidup sehari – hari sebagaimana kebutuhan akan makan dan minum yang dapat merangsang pertumbuhan serta perkembangan jasmani dan rohani.

2.1.2.2 Jenis – Jenis Permainan

Jenis permainan itu banyak sekali macamnya tergantung dari mana kita melihatnya. Jenis permainan dapat digolongkan berdasarkan jenis alat yang digunakannya, besar kecilnya alat atau bola yang dipergunakan, siapa pelaksana dari permainan itu, bahkan ada juga yang berdasarkan organisasi atau peraturan yang dipergunakan, dan lain sebagainya.

Menurut Tarsad, (2010, p. 5) mengelompokkan jenis permainan sebagai berikut:

- a. Pengelompokan permainan berdasarkan jumlah pemain
 - 1) permainan beregu
 - 2) permainan perorangan
 - 3) permainan pasangan/ganda
- b. Pengelompokan permainan berdasarkan sifat permainan
 - 1) permainan untuk mengembangkan fantasi
 - 2) permainan untuk mengembangkan kemampuan berpikir
 - 3) permainan rasa seni
 - 4) permainan untuk mengembangkan aspek fisik (kekuatan, ketahanan, kelincahan, kebangsan, reaksi, dan lain – lain)
- c. Pengelompokan permainan berdasarkan alat yang dipakai
 - 1) tanpa alat
 - 2) dengan alat (bola dan selain bola)
- d. Pengelompokkan permainan berdasarkan bolanya yang dipakai
 - 1) Permainan bola besar
 - 2) Permainan bola kecil
- e. Pengelompokkan permainan berdasarkan permainan dengan alat selain bola

- 1) Permainan dengan alat balok
- 2) Permainan dengan alat tongkat
- 3) Permainan dengan alat tali pendek
- 4) Permainan dengan alat tali panjang
- 5) Permainan dengan alat simpai
- 6) Permainan dengan alat ganda
- 7) Permainan dengan alat saputangan/selendang
- 8) Permainan dengan alat balon dan lain-lain

Tarsad, (2010, p. 7) yang membagi permainan menjadi tiga bagian yaitu: 1) *Low organization games and relay* (permainan dengan organisasi rendah dan lari sambung); 2) *Lead-up games to sports* (permainan yang mengarah pada olahraga resmi); dan 3) *Official Sport* (olahraga resmi).

Berdasarkan kutipan tersebut maka permainan yang dipergunakan di sekolah termasuk pelajaran *low organization games* atau permainan dengan pengorganisasian rendah dan lari sambung dan peraturannya dapat diubah kapan saja sesuai dengan situasi atau kondisi sekolah.

2.1.2.3 Tujuan, Fungsi dan Manfaat Penelitian

Tujuan permainan ditentukan oleh jenis permainan, tempat permainan, waktu permainan, dan sifat permainan. Permainan yang dilakukan oleh peserta didik di sekolah yang diberikan oleh guru mempunyai tujuan yang berbeda dengan permainan yang dilakukan oleh peserta didik pada jam istirahat. Permainan yang dilakukan peserta didik yang direncanakan oleh guru bertujuan untuk meningkatkan keterampilan melakukan gerakan – gerakan dasar dalam permainan tersebut dan untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya. Dalam hal ini permainan berfungsi sebagai alat pendidikan, sedangkan permainan yang dilakukan oleh peserta didik atas kemauannya sendiri bertujuan untuk mengisi waktu luangnya pada jam istirahat. Permainan tersebut berfungsi sebagai alat untuk memperoleh kesenangan atau sebagai rekreasi.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa permainan merupakan sumbangan bagi seseorang untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya. Selain untuk menghilangkan rasa lelah dari pekerjaan sehari – hari dan dapat memberikan kepuasan dan rasa bugar bagi yang menjalankannya sebagai rekreasi, permainan itu dapat pula menjalin hubungan dengan orang lain. Begitu pula jika permainan ini dilaksanakan di

sekolah dan direncanakan oleh guru, maka permainan ini berfungsi sebagai alat untuk mendidik personaliti peserta didik secara keseluruhan (kognitif, afektif, psikomotorik dan sosial emosional).

Selain mempunyai tujuan dan fungsi, permainan itu pun memberikan manfaat yang sangat berarti bagi kehidupan manusia. Setiap manusia mempunyai naluri untuk bergerak. Terlebih pada anak – anak, nalurinya untuk bergerak besar. Naluri ingin bergerak biasanya disalurkan melalui bermain atau melakukan permainan. Gerakan – gerakan yang dilakukan dalam permainan tersebut sangat berguna untuk fungsi – fungsi jasmani dan rohani.

Menurut Prayoga et al., (2020, p. 8) permainan itu anak – anak banyak sekali bergerak, suatu hal yang mempunyai pengaruh baik terhadap peredaran darah dan pernapasan. Luar pernapasan diperbesar, ruang dada diperbesar ke seluruh jurusan, dan paru – paru berfungsi lebih baik. Semua alat – alat pernapasan menjadi terlatih. Jantung pun menjadi lebih kuat memompa darah yang diperlukan di seluruh tubuh. Karena latihan – latihan tersebut, maka organ – organ tubuh akan berfungsi lebih baik, dan pada gilirannya akan mengakibatkan kebugaran jasmani dan kesehatan.

Menurut Azhar, (2022, p. 10) ada banyak pengaruh yang menguntungkan bagi anak – anak yang selalu melakukan aktivitas jasmani atau permainan, di antaranya adalah perkembangan pada keterampilan motorik, perkembangan mental, keseimbangan fisiologi tubuh seperti jantung dan paru.

Dengan demikian permainan bermanfaat bagi peningkatan fungsi organ – organ tubuh dan dapat dijadikan sarana peningkatan kebugaran jasmani dan kesehatan.

Selain itu, permainan itu bermanfaat pula bagi dunia pendidikan. Banyak ahli pendidikan yang menyarankan agar permainan itu menjadi alat pendidikan yang utama untuk menuntun pertumbuhan jasmani dan rohani. Hal ini dapat diterima karena dalam permainan, anak belajar memberi dan menerima, belajar mengukur kekuatan dan kecakapan sendiri dengan kekuatan/kecakapan orang lain. Dalam permainan kelompok anak akan timbul rasa persatuan, rasa kerjasama karena serasa senasib sepenanggungan antar sesama kelompok, rasa tanggung jawab terhadap orang lain, menjunjung tinggi hak – hak orang lain, kerjasama untuk tujuan bersama, mengesampingkan kepentingan pribadi untuk kepentingan orang banyak. Dalam permainan yang bersifat pertandingan, sifat sportivitas dan *fair play* dalam diri anak akan lebih meningkat dengan cara

menjunjung tinggi peraturan – peraturan, sekalipun peraturan tersebut tidak tertulis. Rasa sportivitasnya akan terlihat pula dengan sikap mau menerima kekalahan atau kemenangan dengan ikhlas dan puas, serta tidak merasa dendam dan sombong.

Manfaat lain dari permainan adalah untuk menumbuhkan perkembangan pribadi seseorang, karena bermain merupakan peristiwa hidup yang sangat digemari oleh anak – anak maupun orang dewasa, melalui bermacam – macam kegiatan bergerak dalam suatu permainan, fungsi – fungsi kejiwaan dan kepribadian dapat dikembangkan, misalnya keseimbangan mental, kecepatan proses berpikir, daya konsentrasi keakraban bergaul, kepemimpinan, dan masih banyak lagi. Dalam bermain banyak kejadian yang melibatkan keaktifan kejiwaan dan kepribadian masing – masing pesertanya. Setiap peserta dalam suatu kegiatan bermain selalu dituntut untuk bertingkah laku yang sesuai dengan norma kehidupan di masyarakat sosialnya, seperti kejujuran, kerjasama, patuh pada waktu dan peraturan – peraturan atau ketentuan – ketentuan lain yang telah disepakati bersama dalam permainan itu.

Permainan bermanfaat pula bagi perkembangan motorik anak – anak. Berdasarkan karakteristiknya sebagaimana dikemukakan di atas bahwa dalam permainan itu Para ahli mengatakan bahwa pada masa anak – anak adalah masa yang paling tepat untuk mengembangkan motorik peserta didik.

Sejalan dengan pendapat Prayoga et al., (2020, p. 15) permainan merupakan alat penting untuk menumbuhkan sifat sosial untuk hidup bermasyarakat, karena dengan bermain, anak dapat mengenal bermacam – macam aturan dan macam – macam tingkah laku. Permainan merupakan alat untuk mengembangkan fantasi, bakat, dan kreasi. Permainan dapat mendatangkan berbagai macam perasaan, antara lain perasaan senang dalam melakukan permainan. Permainan bersama dapat menumbuhkan rasa tanggung jawab dan disiplin karena anak harus menaati peraturan – peraturan.

Dengan demikian, permainan itu sangat bermanfaat bagi kehidupan dan perkembangan anak baik jasmaninya maupun rohaninya, karena permainan mengandung nilai – nilai pendidikan seperti yang dikemukakan (Rahman et al., 2020, p. 12) permainan mengandung nilai – nilai mental yaitu: kebutuhan anak akan pengalaman baru, kebutuhan anak akan rasa aman, kebutuhan anak untuk pengakuan, kebutuhan anak untuk berprestasi, kebutuhan anak akan rasa senang, nilai – nilai fisik, dan nilai – nilai sosial.

2.1.3 Hakikat Permainan Bagi Anak Sekolah Dasar

Tujuan Pendidikan Nasional seperti yang tersurat dalam UU No. 20/2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional pada Bab I, pasal 4 yang berisi pendidikan Nasional bertujuan mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia Indonesia seutuhnya, yaitu manusia yang beriman dan bertaqwa terhadap Tuhan Yang Mahaesa dan berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan, kesehatan jasmani dan rohani, kepribadian yang mantap dan mandiri, serta rasa tanggung jawab kemasyarakatan dan kebangsaan.

Untuk mencapai tujuan pendidikan nasional sebagaimana dikemukakan di atas, sejalan dengan fungsi dan manfaat permainan bagi anak – anak. Permainan yang tepat bagi anak sekolah dasar adalah permainan – permainan yang banyak mengandung aktivitas jasmani atau gerakan yang mendukung perkembangan motorik, mental dan fisiologi tubuh. Atau dengan kata lain, Permainan bagi anak – anak harus mengandung nilai – nilai mental, nilai – nilai fisik dan nilai – nilai sosial. Permainan bagi anak sekolah dasar adalah permainan yang berguna untuk pendidikan, yang dapat memperkaya aktivitas anak dalam melakukan pembelajaran, agar tujuan pendidikan nasional tersebut bisa dicapai dengan baik.

Perlu di ingat bahwa setiap peserta didik mempunyai daya penerimaan yang berbeda dalam mempelajari suatu keterampilan motorik. Mereka mempunyai tingkatan kemampuan motorik dan tingkatan belajar motorik yang berbeda. Tingkatan ini ditentukan oleh tingkat karakteristik peserta didik itu sendiri, dan kemampuannya.

Talango, (2022, p. 10) mengelompokkan permainan anak dalam beberapa kelompok, yaitu, 1) permainan imajinasi (permainan dengan cerita dan dengan meniru), 2) permainan tanpa alat, 3) permainan dengan alat (memakai alat bola dan alat yang bukan bola).

2.1.4 Karakteristik Anak Usia Sekolah Dasar

Rentang pada usia Sekolah Dasar di Indonesia mulai pada usia 6-13 tahun. Menurut (Rahmat, 2021) usia sekolah dasar merupakan masa yang tepat untuk tumbuh kembangnya berbagai fungsi fisiologis, mental dan sosial. Walaupun dari sudut pertumbuhan mempunyai kecenderungan relatif lebih lambat dari fase sebelumnya, tetapi mempunyai waktu belajar yang lebih cepat dari orang dewasa.

Pada masa usia Sekolah Dasar, anak sangat memerlukan dorongan – dorongan untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan terutama dari kebutuhan makanan yang bergizi, pakaian, pendidikan, tempat tinggal, dan suasana bermain yang tentunya memerlukan keterampilan fisik.

Masa usia Sekolah Dasar sering disebut sebagai masa intelektual atau masa keserasian bersekolah. Pada masa ini, anak baru melewati masa kegoncangan atau masa kritis yang pertamanya yaitu masa mencari jati dirinya yang pertama. Karena itu, pada masa ini mereka membutuhkan sosialisasi yang berlangsung lebih efektif antara dirinya dan lingkungan sosialnya. Sosialisasi tersebut didasarkan pada kebutuhan dan karakteristik fisik, mental, dan sosial anak usia tersebut.

Kebutuhan yang tampak menonjol pada usia sekolah dasar adalah kebutuhan akan bergerak yang membawa suatu kesenangan bagi dirinya. Kebutuhan akan bergerak yang membawa suatu kesenangan itulah yang merupakan karakteristik utama pada anak usia sekolah dasar. Masa usia sekolah dasar merupakan masa yang cocok untuk belajar motorik. Oleh karena itu, aktivitas olahraga perlu diberikan kepada anak – anak usia sekolah dasar.

Atas dasar pertimbangan itulah materi pembelajaran PJOK di sekolah dasar harus disajikan melalui permainan, supaya ia merasa senang melakukannya. Namun selain memperoleh suatu kesenangan sebenarnya ia sedang dikondisikan untuk memperoleh suatu keterampilan. Permainan yang dipilih sebagai wahana untuk menyampaikan materi PJOK harus sesuai dengan tingkat umur dan perkembangannya. Menurut Nuryadi et al., (2024, p. 2) tentang tingkat belajar motorik anak yang membaginya menjadi lima tingkatan, yaitu: 1) tingkat *exploration* (penjelajahan), 2) tingkat *discovery* (penemuan), 3) tingkat *coordination*, 4) tingkat *selection* dan 5) tingkat *refine* (penghalusan).

Jika guru PJOK di sekolah dasar memperhatikan karakteristik dan tingkat belajar motorik anak usia sekolah dasar sebagaimana dikemukakan di atas, maka ia akan mampu membuat rancangan pembelajaran PJOK dan melaksanakannya sesuai dengan yang diharapkan, sehingga tujuan penjasokes di sekolah dasar akan tercapai dengan baik. Lebih jauhnya lagi, tujuan pendidikan nasional akan tercapai pula. Melalui kegiatan olahraga siswa diharapkan akan mampu:

- 1) mengembangkan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis, dan agama.
- 2) mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri dan demokrasi melalui aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga.
- 3) mengembangkan keterampilan – keterampilan gerak dan keterampilan berbagai macam permainan dan olahraga (aktivitas permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas uji diri, aktivitas ritmik, aktivitas air dan aktivitas luar sekolah/alam bebas).
- 4) mengembangkan keterampilan pengelolaan diri untuk mengembangkan dan memelihara kebugaran jasmani melalui aktivitas jasmani dan olahraga.
- 5) mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain.
- 6) mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran, dan pola hidup sehat.
- 7) mampu Mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif.

2.1.5 Permainan Kecil

2.1.5.1 Pengertian Permainan Kecil

Permainan kecil adalah permainan yang dapat dimainkan dengan peraturan yang tidak baku, tanpa alat atau media yang banyak serta disesuaikan pada kondisi saat sedang melakukan permainan tersebut. Menurut Blegur, (2017, p. 60) Permainan kecil adalah suatu bentuk permainan yang tidak mempunyai peraturan yang baku, baik mengenai peraturan permainannya, pemimpin permainan, media yang digunakan, ukuran lapangan, maupun durasi permainannya. Sementara menurut Taufiqurrahman et al., (2024, p. 21) mengatakan bahwa permainan dapat disesuaikan dengan keadaan, situasi, dan kondisi yang ada pada saat berlangsungnya kegiatan bermain. Selain itu, permainan kecil juga tidak mempunyai induk organisasi resmi baik yang bersifat nasional maupun internasional.

Permainan kecil memerlukan banyak gerakan untuk menjaga kelancaran permainan. Jika seseorang aktif bergerak dalam durasi yang lama, maka daya tahan dan keterampilan geraknya akan meningkat. Sejalan dengan pendapat Blegur, (2017, p. 61) bahwa kegiatan bermain bermanfaat untuk merangsang perkembangan sensorik-motorik, intelektual, bahasa, sosial-emosional, kreativitas, pengendalian diri, dan moral anak.

Permainan kecil adalah jenis permainan yang tidak memiliki aturan yang ketat atau baku terkait berbagai aspek, seperti peraturan permainan, alat yang digunakan, ukuran area bermain, maupun durasi pelaksanaannya. Dalam permainan ini, fleksibilitas dan improvisasi menjadi kunci utama, memungkinkan peserta untuk menyesuaikan berbagai elemen permainan sesuai dengan kebutuhan dan kondisi saat itu. Sejalan dengan Junianto et al., (2023, p. 41) Permainan kecil merupakan suatu bentuk permainan yang tidak mempunyai peraturan baku, baik mengenai peraturan permainannya, alat yang digunakan, ukuran lapangan, maupun lama permainannya.

Jadi kesimpulan diatas, Permainan kecil adalah permainan yang tidak memiliki aturan baku mengenai peraturan, alat, ukuran lapangan, atau durasi. Permainan ini memerlukan banyak gerakan untuk menjaga kelancaran, yang berdampak pada peningkatan daya tahan dan keterampilan gerak.

2.1.5.2 Manfaat Permainan Kecil

Manfaat permainan kecil dapat dikelompokkan menjadi tiga yaitu secara kognitif, afektif dan psikomotor. Secara kognitif permainan kecil dapat meningkatkan kreativitas, kemampuan berpikir kritis dan keterampilan dalam memecahkan suatu permasalahan dalam bermain. Hal tersebut terjadi karena permainan sering kali menggunakan strategi untuk mencapai kemenangan.

Dalam perkembangan afektif, permainan kecil berperan dalam meningkatkan keterampilan sosial yaitu kerja sama, komunikasi dan empati, karena pada saat bermain terdapat interaksi langsung antara individu. Permainan kecil dapat meningkatkan psikomotor melalui aktivitas gerak pada saat bermain yang melibatkan gerakan tubuh seperti melompat, berlari atau menangkap bola.

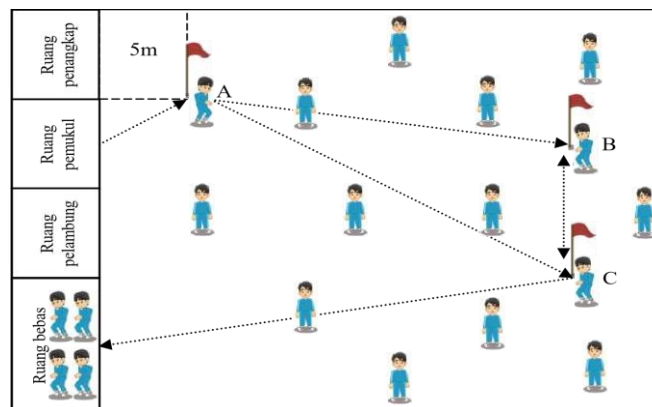
2.1.6 Permainan Kasti

2.1.6.1 Pengertian Permainan Kasti

Permainan kasti adalah salah satu jenis permainan olahraga yang sangat populer di Indonesia, terutama di kalangan anak – anak dan remaja. Permainan kasti merupakan salah satu permainan kecil dengan mengutamakan teknik dasar melempar, menangkap, memukul serta berlari. Permainan ini dimainkan oleh dua regu, dimana setiap regu berfungsi sebagai penjaga (*defense*) dan kelompok lainnya berfungsi sebagai pemukul (*offense*).

Karakteristik permainan kasti mencakup berbagai aktivitas untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Aktivitas permainan kasti pada saat *offense* sebagai berikut: 1) Memukul dapat meningkatkan koordinasi mata-tangan dan fleksibilitas. Setelah memukul pemukul berlari menuju (tiang hinggap) dengan lari *sprint*, lari lambat-cepat, cepat-lambat, aktivitas tersebut seperti bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan, 2) pada saat berlari, pelari kadang kala bergerak ke kiri-kanan untuk menghindari lemparan lawan, aktivitas tersebut seperti bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan dan keseimbangan. 3) selain berlari cepat dan mengubah arah pelari kadang kala melompat untuk menghindari lemparan lawan, aktivitas tersebut seperti bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot tungkai maupun power otot tungkai. 4) lama permainan kasti 2 x 20 menit, menurut Giriwijoyo., (2019, p. 7) aktivitas yang dilakukan lebih dari 8 menit merupakan kerja aerob murni, kerja aerob murni dapat meningkatkan daya tahan kardiovaskular.

Aktivitas permainan kasti pada saat *defense* sebagai berikut: 1) mengejar bola dapat meningkatkan kecepatan, 2) menangkap bola sambil melompat dapat meningkatkan kekuatan dan power otot tungkai, 3) melempar dan menangkap bola dapat meningkatkan koordinasi mata-tangan.



Gambar 2.2 Permainan Kasti

Sumber: Blegur, (2017, p. 209)

2.1.6.2 Cara Bermain

- a. Siswa berbaris dalam dua barisan ke samping dan melakukan undian untuk mencari posisi dalam permainan (sebagai penyerang dan penjaga).
- b. Berhitung dan membagikan tanda – tanda untuk membedakan *offense team*/regu pemukul dan *defense team*/regu bertahan (bila ada dua stel nomor, baiklah memakai nomor).

- c. Regu pemukul berada di ruang bebas dan bersiap melakukan pukulan di ruang pemukul secara bergantian sesuai dengan urutan yang telah ditentukan.
- d. Tiang penolong dan tiang hinggap dapat ditempati oleh banyak orang (lebih dari satu pemain).
- e. Pada saat permainan berlangsung (bola dipukul oleh *offense team*), pemain dapat ditinggal atau berganti posisi pada tiang penolong/hinggap, jika pemain tersebut ingin menjaga keselamatannya pada saat berlari menuju ruang bebas.
- f. Selama permainan berlangsung, baik pada saat berlari ke tiang penolong, ke tiang hinggap, maupun ke ruang bebas, pemain (*offense team*) harus berusaha untuk tidak terkena lemparan bola. Blegur, (2017, p. 211).

2.1.6.3 Manfaat Permainan Kasti

Permainan kasti merupakan salah satu jenis permainan bola kecil yang dimainkan secara beregu dan telah menjadi bagian penting dalam budaya olahraga tradisional bangsa kita. Selain melestarikan budaya olahraga tradisional, permainan kasti juga memiliki manfaat yang signifikan terhadap kebugaran jasmani.

Manfaat permainan kasti terhadap kebugaran jasmani, Menurut Hasyim et al., (2022, p. 28) sebagai berikut :

- 1) Mengembangkan berbagai macam fungsi tubuh, permainan kasti memerlukan keterampilan yang beragam, seperti memukul, menangkap, melempar bola, dan berlari. Dengan demikian, permainan ini dapat mengembangkan berbagai macam fungsi tubuh, termasuk otot, jantung, dan sistem pernapasan. Pemain harus memiliki keseimbangan yang baik untuk berlari dan bergerak dengan cepat di lapangan, serta memiliki kekuatan otot yang cukup untuk memukul bola dengan keras. Selain itu, permainan ini juga membutuhkan keterampilan tangan yang baik untuk menangkap bola yang dipukul oleh regu lawan.
- 2) Meningkatkan sikap sportivitas, permainan kasti sangat mengutamakan kerja sama antar pemain, kekompakan, ketangkasan, serta kesenangan. Dengan demikian, permainan ini dapat meningkatkan sikap sportivitas pemain. Pemain harus dapat bekerja sama dengan timnya untuk mencapai tujuan, seperti menangkap bola atau memukul bola dengan akurat. Selain itu, permainan ini juga membutuhkan ketangkasan dan kecepatan untuk bergerak di lapangan, sehingga dapat meningkatkan keterampilan motorik dan keseimbangan.

- 3) Melatih kedisiplinan diri, permainan kasti membutuhkan kedisiplinan yang tinggi untuk dapat dimainkan dengan baik. Pemain harus dapat mengikuti aturan permainan, seperti posisi pemain, waktu permainan, dan cara memukul bola. Selain itu, permainan ini juga membutuhkan disiplin dalam berlatih dan mempersiapkan diri sebelum pertandingan. Dengan demikian, permainan kasti dapat melatih kedisiplinan diri pemain dan membantu mereka menjadi lebih terorganisir dan fokus.
- 4) Memupuk kebersamaan dan solidaritas, permainan kasti sangat mengutamakan kerja sama antarpemain. Pemain harus dapat bekerja sama dengan timnya untuk mencapai tujuan, seperti menangkap bola atau memukul bola dengan akurat. Dengan demikian, permainan ini dapat memupuk kebersamaan dan solidaritas antarpemain. Pemain harus dapat berkomunikasi dengan baik dan bekerja sama untuk mencapai hasil yang optimal. Selain itu, permainan ini juga dapat meningkatkan rasa kebersamaan dan solidaritas antarpemain, sehingga dapat mempererat hubungan antarpemain.
- 5) Mengembangkan keterampilan motorik, permainan kasti membutuhkan keterampilan motorik yang baik, seperti memukul, menangkap, melempar bola, dan berlari. Dengan demikian, permainan ini dapat mengembangkan keterampilan motorik pemain. Pemain harus dapat bergerak dengan cepat dan akurat di lapangan, serta memiliki keseimbangan yang baik untuk berlari dan bergerak dengan cepat. Selain itu, permainan ini juga membutuhkan kekuatan otot yang cukup untuk memukul bola dengan keras, sehingga dapat meningkatkan keterampilan motorik dan keseimbangan.
- 6) Mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan, permainan kasti dapat mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan pemain. Bermain olahraga dapat melepaskan hormon endorfin yang dapat mengurangi stres dan meningkatkan mood. Selain itu, permainan ini juga dapat meningkatkan kesehatan secara keseluruhan, seperti meningkatkan fungsi jantung, otot, dan sistem pernapasan. Dengan demikian, permainan kasti dapat menjadi salah satu cara untuk mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan pemain.
- 7) Meningkatkan fungsi jantung dan otot, permainan kasti membutuhkan keterampilan yang beragam, seperti memukul, menangkap, melempar bola, dan berlari. Dengan demikian, permainan ini dapat meningkatkan fungsi jantung dan otot pemain. Pemain harus memiliki keseimbangan yang baik untuk berlari dan bergerak dengan cepat di lapangan, serta memiliki kekuatan otot yang cukup untuk memukul bola dengan keras.

Selain itu, permainan ini juga membutuhkan keterampilan tangan yang baik untuk menangkap bola yang dipukul oleh regu lawan.

- 8) Mengembangkan keterampilan tangan, permainan kasti membutuhkan keterampilan tangan yang baik untuk menangkap bola yang dipukul oleh regu lawan. Dengan demikian, permainan ini dapat mengembangkan keterampilan tangan pemain. Pemain harus dapat menangkap bola dengan akurat dan cepat, serta memiliki keterampilan yang baik untuk melempar bola ke regu lawan. Selain itu, permainan ini juga membutuhkan keterampilan yang beragam, seperti memukul, menangkap, melempar bola, dan berlari.
- 9) Mengembangkan keseimbangan dan ketangkasan, permainan kasti membutuhkan keseimbangan dan ketangkasan yang baik untuk berlari dan bergerak dengan cepat di lapangan. Dengan demikian, permainan ini dapat mengembangkan keseimbangan dan ketangkasan pemain. Pemain harus dapat bergerak dengan cepat dan akurat di lapangan, serta memiliki keseimbangan yang baik untuk berlari dan bergerak dengan cepat. Selain itu, permainan ini juga membutuhkan kekuatan otot yang cukup untuk memukul bola dengan keras, sehingga dapat meningkatkan keterampilan motorik dan keseimbangan. Dengan demikian, permainan kasti memiliki manfaat yang signifikan terhadap kebugaran jasmani. Selain melestarikan budaya olahraga tradisional, permainan ini juga dapat mengembangkan berbagai macam fungsi tubuh, meningkatkan sikap sportivitas, melatih kedisiplinan diri, memupuk kebersamaan dan solidaritas, mengembangkan keterampilan motorik, mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan, meningkatkan fungsi jantung dan otot, mengembangkan keterampilan tangan, serta mengembangkan keseimbangan dan ketangkasan. Oleh karena itu, permainan kasti merupakan salah satu jenis permainan yang sangat bermanfaat bagi kebugaran jasmani dan harus dipromosikan sebagai salah satu cara untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani.

2.1.7 Kebugaran Jasmani

2.1.7.1 Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan kondisi fisik seseorang yang mencerminkan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari – hari dengan efisien dan tanpa mengalami kelelahan berlebihan. Ini adalah aspek penting dari kesehatan yang melibatkan berbagai komponen, termasuk kekuatan otot, daya tahan kardiovaskular,

fleksibilitas, dan komposisi tubuh. Sejalan dengan pendapat Safitri et al., (2024, p. 44) bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk berfungsi secara efektif dalam bekerja atau melakukan aktivitas lainnya.

Sejalan dengan pendapat Arifandy et al., (2021, p. 221) bahwa kebugaran jasmani merupakan terjemahan dari kata *physical fitness* yang dapat diartikan sebagai kondisi jasmani yang menggambarkan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan cukup baik. Selain itu menurut Kurniawan et al., (2022, p. 26) berpendapat bahwa kebugaran jasmani bagi pelajar akan sangat membantu dalam melakukan aktivitas sehari – hari karena seseorang yang memiliki kebugaran jasmani dapat melakukan aktivitas lebih baik dari pada mereka yang tidak memiliki kebugaran jasmani.

Menurut Safitri et al., (2024, p. 44) Kebugaran jasmani tidak hanya berkaitan dengan kemampuan fisik anak, tetapi juga dengan kesehatan secara keseluruhan, termasuk kesehatan mental dan emosional.

Dari pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa kebugaran jasmani adalah kondisi fisik yang mencerminkan kemampuan tubuh untuk melaksanakan aktivitas sehari – hari secara efisien tanpa mengalami kelelahan berlebihan. Kebugaran jasmani memungkinkan tubuh berfungsi secara efektif dalam pekerjaan atau aktivitas lainnya dan berperan penting dalam melakukan tugas berat dengan kondisi fisik yang optimal. Konsep ini, yang merupakan terjemahan dari istilah "*physical fitness*" menggambarkan kemampuan jasmani seseorang untuk bekerja dengan baik tanpa kelelahan yang signifikan.

2.1.7.2 Manfaat Kebugaran Jasmani

Ketika seseorang secara rutin terlibat dalam aktivitas fisik secara terus menerus, diperlukan tingkat kebugaran jasmani yang prima untuk mendukung kinerja tersebut. Oleh karena itu, banyak seseorang dengan pekerjaan berat dapat mempertahankan tubuh yang bugar dan jarang mengalami masalah kesehatan, berkat kondisi fisik mereka yang baik. Menurut pendapat Pamungkas & Dwiyoogo, (2020, p. 273) menyatakan bahwa apabila seorang siswa memiliki kebugaran tubuh yang baik dapat dipastikan siswa tersebut dapat melakukan kegiatan sehari – hari dengan baik.

Kebugaran jasmani dapat meningkatkan fleksibilitas, daya tahan tubuh dan kesehatan mental. Menurut Putranto & Efendi, (2024, p. 10) kegiatan fisik juga memiliki

dampak positif pada kesehatan mental, membantu mengurangi stres, meningkatkan mood, dan meningkatkan kualitas tidur. Lebih dari sekadar manfaat kesehatan, kebugaran jasmani juga memainkan peran penting dalam meningkatkan kinerja dalam berbagai aspek kehidupan. Baik dalam lingkungan profesional, pendidikan, maupun kehidupan sehari – hari, memiliki tubuh yang bugar dapat meningkatkan produktivitas, konsentrasi, dan daya tahan. Menurut Pratama & Winarno, (2022, p. 240) menyatakan bahwa Siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang baik dan profil kesehatan yang baik lebih memungkinkan memiliki prestasi belajar yang lebih baik.

Kebugaran jasmani juga dapat mengembangkan kekuatan dan keterampilan fisik. Menurut Pranata & Kumaat, (2022, p. 109) olahraga dan model latihan fisik yang dilakukan secara reguler dapat meningkatkan kebugaran jasmani, termasuk kekuatan dan keterampilan fisik.

2.1.7.3 Faktor – Faktor yang mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah aspek penting dari kesehatan yang dipengaruhi oleh berbagai faktor. Menurut Said, (2023, p. 88) faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu genetik, jenis kelamin, usia, komposisi tubuh, aktivitas dan latihan.

Faktor usia adalah salah satu yang paling krusial, karena semakin bertambahnya usia, daya tahan tubuh cenderung menurun. Menurut Dharma et al., (2022, p. 27) usia dan kebugaran jasmani memiliki hubungan yang kuat berdasarkan kardiopulmonal. Diketahui bahwa risiko kebugaran jasmani berdasarkan kardiopulmonal (VO_{2Max}) pada umur 18–35 tahun memiliki fisik yang lebih bugar 42 kali lebih tinggi dibandingkan usia > 35–45 tahun. Indeks massa tubuh (IMT) juga berpengaruh terhadap daya tahan kardiorespirasi. Indeks massa tubuh (IMT) yang berlebih akan meningkatkan serat pada otot tipe II dan akan menurunkan serat pada otot tipe I, hal tersebut dapat menyebabkan penurunan kemampuan pengambilan oksigen. Berdasarkan pendapat para ahli diatas faktor usia dan indeks massa tubuh (IMT) dapat mempengaruhi daya tahan kardiorespirasi sehingga kebugaran tubuh menurun.

Faktor makanan dan faktor istirahat dapat mempengaruhi kebugaran jasmani. Menurut Mahdang et al., (2024, p. 10) pola makan yang teratur guna memperoleh porsi yang ideal dengan kadar karbohidrat 60%, lemak 25% dan protein 15% tentu ini belum termasuk vitamin, mineral, dan air. Kemudian istirahat yang cukup dengan ukuran orang dewasa 7-8 jam per harinya, hal ini akan mempengaruhi kebugaran jasmani.

Faktor aktivitas fisik adalah faktor yang paling langsung mempengaruhi kebugaran jasmani. Aktivitas fisik reguler dapat meningkatkan kekuatan, kelincahan, dan daya tahan tubuh. Menurut Putro & Winarno, (2022, p. 3) aktivitas fisik berpengaruh pada kebugaran jasmani yang dapat menunjang kebugaran jasmani. Studi menunjukkan mendorong aktivitas fisik berguna untuk mendukung kelanjutan pengembangan keterampilan motorik, pengembangan motorik di masa anak – anak memiliki hubungan dengan peningkatan fisik di masa remaja.

2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan

- a. Bariyah, K., Ashari, I. A., & Yuliawan, E. (2022). Pengaruh Permainan Tradisional Masyarakat Jambi Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Tematik Dikdas*, 7(2), 156-165. Terdapat pengaruh permainan tradisional masyarakat jambi terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.
- b. Utama, I. B. (2021). Pengaruh Permainan Rounders terhadap Kebugaran Jasmani Murid SD INP Borong Jambu II Kota Makassar. *Jurnal Pendidikan Glasser*, 5(2), 93-100. Ada pengaruh permainan kasti terhadap kebugaran jasmani murid SD INP Borong Jambu II Kota Makassar.
- c. Sugiharti, N., & Yani, A. (2023). Dampak Melempar Dan Menangkap Bola Kasti Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa. *HJSE: Holistic Journal of Sport Education*, 3(1), 38-47. Terdapat dampak melempar dan menangkap bola kasti terhadap kebugaran jasmani siswa.

Berdasarkan hasil dari ketiga penelitian diatas menunjukkan bahwa adanya hasil yang signifikan dari Pengaruh permainan kasti terhadap peningkatan kebugaran jasmani. Adapun persamaan terhadap ketiga penelitian diatas dengan penelitian yang penulis lakukan terdapat kesamaan yaitu penelitian mengenai pengaruh permainan terhadap kebugaran jasmani menunjukkan berbagai hasil signifikan. Bariyah (2022) dalam disertasinya meneliti pengaruh permainan tradisional masyarakat jambi terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar dalam *Jurnal Pendidikan Tematik Dikdas*, sementara Utama (2021) meneliti tentang permainan rounders terhadap kebugaran jasmani murid SD INP Borong Jambu II Kota Makassar dalam *Jurnal Pendidikan Glasser*. Selain itu, Sugiharti dan Yani (2023) mengeksplorasi dampak

aktivitas melempar dan menangkap bola kasti terhadap kebugaran jasmani siswa dalam HJSE: Holistic Journal of Sport Education. Ketiga studi ini menyoroti pentingnya jenis permainan dalam meningkatkan kebugaran dan kebugaran jasmani pada anak-anak.

Perbedaan antara ketiga penelitian ini terletak pada jenis permainan yang diteliti dan fokus dari dampaknya terhadap kebugaran jasmani siswa. Bariyah (2022) meneliti pengaruh permainan tradisional masyarakat jambi terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar, dengan fokus pada peningkatan kebugaran jasmani. Utama (2021) meneliti pengaruh permainan rounders terhadap kebugaran jasmani murid SD INP Borong Jambu II Kota Makassar, menyoroti efektivitas permainan rounders. Sementara itu, Sugiharti dan Yani (2023) mengkaji dampak spesifik dari aktivitas melempar dan menangkap bola kasti terhadap kebugaran jasmani siswa, dengan perhatian pada aspek kebugaran secara umum. Ketiga studi ini menawarkan perspektif berbeda mengenai bagaimana variasi permainan dapat mempengaruhi aspek – aspek tertentu dari kebugaran jasmani siswa.

Dikarenakan peserta didik usia 10 s/d 12 tahun kurang sesuai dengan jenis latihan beban atau alat tambahan mengingat kapasitas fisiknya yang terbatas, untuk meningkatkan kebugaran jasmani penulis ingin mencoba memanfaatkan media permainan dikarenakan terdapat kesesuaian antara karakteristik peserta didik sekolah dasar dengan pendekatan peningkatan kebugaran jasmani hal ini disebabkan kecenderungan peserta didik sekolah dasar lebih tertarik dan termotivasi dalam pembelajaran berbasis permainan. Penulis juga memilih permainan kasti untuk meningkatkan kebugaran jasmani dikarenakan permainan kasti lebih mudah dipahami siswa sekolah dasar.

2.3 Kerangka Konseptual

Menurut Syahputri et al., (2023, p. 161) kerangka berpikir atau juga disebut sebagai kerangka konseptual merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting. Kerangka berpikir juga menjelaskan sementara terhadap gejala yang menjadi masalah (objek) penelitian. Alur berpikir yang didasarkan pada teori – teori terdahulu dan juga pengalaman – pengalaman empiris, merupakan dasar untuk menyusun kerangka berpikir yang berguna untuk membangun suatu hipotesis. Dengan demikian, kerangka berpikir merupakan dasar penyusunan hipotesis.

Berdasarkan paparan diatas, maka penulis beranggapan bahwa dasar penelitiannya sebagai berikut:

- a. Permainan kasti adalah salah satu jenis permainan kecil yang melibatkan aktivitas fisik yang dinamis dan menantang. Permainan ini mengutamakan teknik dasar melempar, menangkap, dan memukul bola, serta membutuhkan keterampilan menghindar dan berlari cepat. Permainan kasti tidak hanya membutuhkan kekuatan fisik, tetapi juga koordinasi otot, kelincahan, dan strategi yang tepat untuk mengalahkan lawan.
- b. Kebugaran jasmani adalah kondisi fisik yang optimal yang ditunjukkan oleh kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas secara efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani meliputi beberapa komponen utama yang berinteraksi untuk mencapai kondisi fisik yang seimbang dan siap untuk melakukan tugas-tugas yang diperlukan.
- c. Hasyim et al., (2022, p. 28) mengemukakan manfaat permainan kasti terhadap kebugaran jasmani sebagai berikut: 1) Melestarikan budaya olahraga tradisional, 2) Bermanfaat untuk kebugaran jasmani dan kesehatan, 3) Meningkatkan sikap sportivitas antar pemain atau teman, 4) Meningkatkan pengetahuan peraturan permainan, 5) Mengembangkan kemampuan penggunaan strategi dan teknik yang terlibat dalam aktivitas yang terorganisasi, 6) Dapat mempererat hubungan persahabatan dan kerjasama yang baik, 7) Belajar berkomunikasi dan bekerja sama dengan orang lain, 8) Memberikan saluran untuk mengekspresikan diri dan kreativitas, 9) Mengembangkan kemampuan penggunaan strategi dan teknik yang terlibat dalam aktivitas suatu permainan, 10) Mendapatkan olahraga yang murah meriah.

2.4 Hipotesis Penelitian dan/Pernyataan Penelitian

Hipotesis adalah pernyataan sementara yang digunakan untuk menuntaskan suatu permasalahan dengan cara diuji secara empiris mengenai hubungan antara dua atau lebih variabel dalam suatu penelitian.

Menurut Wandu & Hakiki, (2022, p. 26) pengertian hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada

fakta – fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban yang empiris dengan data. Berdasarkan pengertian hipotesis diatas dan kerangka berpikir, dalam penelitian ini penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut: permainan kasti berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa kelas IV SDN Teluk Pucung V Kota Bekasi.

\