

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Permainan

2.1.1.1 Pengertian Permainan

Permainan adalah salah satu bentuk aktivitas sosial yang dominan pada awal masa anak-anak. Sebab, anak-anak menghabiskan lebih banyak waktunya diluar rumah bermain dengan teman-temannya dibanding terlibat dalam aktivitas lain (Desmita, 2013, hlm. 141). Dari anak-anak hingga orang dewasa, permainan menjadi sumber hiburan, pembelajaran, dan interaksi sosial yang penting. Pada tingkat dasar, permainan melibatkan aturan yang mengatur aktivitasnya. Aturan ini membentuk dasar dari pengalaman bermain, memberikan kerangka kerja yang memungkinkan pemain untuk bersaing atau berkolaborasi dengan orang lain. Oleh karena itu, permainan membantu dalam pengembangan keterampilan kognitif seperti pemecahan masalah, perencanaan, dan strategi.

Selain aturan, tujuan juga menjadi elemen penting dalam permainan. Tujuan ini menciptakan motivasi bagi pemain untuk berpartisipasi dan meraih pencapaian. Misalnya, dalam permainan catur, tujuannya adalah untuk "mengalahkan raja lawan," sementara dalam permainan sepak bola, tujuannya adalah mencetak lebih banyak gol daripada tim lawan. Tujuan ini memberikan arah dalam permainan dan membuatnya menarik.

Interaksi sosial adalah komponen lain yang sering kali terkait erat dengan permainan. Banyak permainan dirancang untuk dimainkan oleh sekelompok orang, dan dalam prosesnya, pemain berinteraksi, berkomunikasi, dan bersaing satu sama lain. Ini membantu membangun hubungan sosial, memperkuat ikatan antarindividu, dan mengajarkan keterampilan sosial yang berharga.

Terlepas dari berbagai jenis permainan yang ada, tujuan utama permainan tetaplah hiburan. Mereka menyediakan cara untuk bersenang-senang, merasakan tantangan, dan merayakan prestasi. Permainan juga dapat menjadi alat pembelajaran yang efektif, terutama dalam konteks pendidikan anak-anak, karena

mereka dapat mengajarkan konsep-konsep matematika, ilmu, dan keterampilan lainnya secara interaktif dan menyenangkan.

Dalam esensinya, permainan adalah sebuah cermin dari kehidupan itu sendiri. Mereka mencerminkan kompetisi, kerjasama, strategi, tujuan, dan hiburan yang ada dalam realitas sehari-hari kita. Oleh karena itu, permainan memiliki dampak yang signifikan dalam perkembangan pribadi, sosial, dan budaya manusia.

Permainan juga memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan antara produktivitas dan rekreasi dalam kehidupan manusia. Sementara pekerjaan dan tugas-tugas sehari-hari adalah bagian penting dari kehidupan, permainan memberikan peluang untuk melepaskan tekanan, melepaskan stres, dan menyegarkan pikiran. Ini adalah bentuk pelepasan yang bermanfaat untuk menjaga kesehatan mental dan emosional, membantu mengurangi kelelahan, dan meningkatkan kreativitas.

Selain itu, permainan telah menjadi bagian integral dari budaya manusia sepanjang sejarah. Banyak permainan tradisional telah diwariskan dari generasi ke generasi, menciptakan ikatan antaranggota masyarakat dan memelihara warisan budaya. Permainan seperti catur, go, atau mahjong memiliki sejarah panjang dan menampilkan nilai-nilai budaya, filosofis, dan strategis yang mendalam.

Penting untuk dicatat bahwa perkembangan teknologi juga telah menghadirkan permainan dalam bentuk baru seperti permainan video. Permainan ini menggabungkan unsur-unsur interaktif, grafik yang canggih, dan naratif yang kuat, menciptakan pengalaman yang mendalam dan imersif. Permainan video telah menjadi industri besar dengan dampak yang signifikan di bidang hiburan, budaya, dan ekonomi.

Dalam kesimpulan, permainan adalah lebih dari sekadar hiburan; mereka adalah cermin dari kehidupan manusia, membantu dalam pembelajaran, interaksi sosial, pengembangan keterampilan, dan melepaskan stres. Permainan menciptakan pengalaman yang berharga, mengisi kekosongan dalam kehidupan sehari-hari, dan memelihara hubungan budaya dan sosial yang kuat. Seiring perkembangan teknologi, bentuk dan jenis permainan terus berubah, tetapi peran fundamental mereka dalam kehidupan manusia tetap tidak tergantikan.

2.1.1.2 Tujuan Permainan

Permainan adalah salah satu bentuk aktivitas sosial yang dominan pada awal masa anak-anak. Sebab, anak-anak menghabiskan lebih banyak waktunya di

luar rumah bermain dengan teman-temannya dibanding terlibat dalam aktivitas lain (Desmita, 2013, hlm. 141). Dari anak-anak hingga orang dewasa, permainan menjadi sumber hiburan, pembelajaran, dan interaksi sosial yang penting. Pada tingkat dasar, permainan melibatkan aturan yang mengatur aktivitasnya. Aturan ini membentuk dasar dari pengalaman bermain, memberikan kerangka kerja yang memungkinkan pemain untuk bersaing atau berkolaborasi dengan orang lain. Oleh karena itu, permainan membantu dalam pengembangan keterampilan kognitif seperti pemecahan masalah, perencanaan, dan strategi.

Selain aturan, tujuan juga menjadi elemen penting dalam permainan. Tujuan ini menciptakan motivasi bagi pemain untuk berpartisipasi dan meraih pencapaian. Misalnya, dalam permainan catur, tujuannya adalah untuk "mengalahkan raja lawan," sementara dalam permainan sepak bola, tujuannya adalah mencetak lebih banyak gol daripada tim lawan. Tujuan ini memberikan arah dalam permainan dan membuatnya menarik.

Interaksi sosial adalah komponen lain yang sering kali terkait erat dengan permainan. Banyak permainan dirancang untuk dimainkan oleh sekelompok orang, dan dalam prosesnya, pemain berinteraksi, berkomunikasi, dan bersaing satu sama lain. Ini membantu membangun hubungan sosial, memperkuat ikatan antarindividu, dan mengajarkan keterampilan sosial yang berharga.

Terlepas dari berbagai jenis permainan yang ada, tujuan utama permainan tetaplah hiburan. Mereka menyediakan cara untuk bersenang-senang, merasakan tantangan, dan merayakan prestasi. Permainan juga dapat menjadi alat pembelajaran yang efektif, terutama dalam konteks pendidikan anak-anak, karena mereka dapat mengajarkan konsep-konsep matematika, ilmu, dan keterampilan lainnya secara interaktif dan menyenangkan.

Dalam esensinya, permainan adalah sebuah cermin dari kehidupan itu sendiri. Mereka mencerminkan kompetisi, kerjasama, strategi, tujuan, dan hiburan

yang ada dalam realitas sehari-hari kita. Oleh karena itu, permainan memiliki dampak yang signifikan dalam perkembangan pribadi, sosial, dan budaya manusia.

Permainan juga memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan antara produktivitas dan rekreasi dalam kehidupan manusia. Sementara pekerjaan dan tugas-tugas sehari-hari adalah bagian penting dari kehidupan, permainan memberikan peluang untuk melepaskan tekanan, melepaskan stres, dan menyegarkan pikiran. Ini adalah bentuk pelepasan yang bermanfaat untuk menjaga kesehatan mental dan emosional, membantu mengurangi kelelahan, dan meningkatkan kreativitas.

Selain itu, permainan telah menjadi bagian integral dari budaya manusia sepanjang sejarah. Banyak permainan tradisional telah diwariskan dari generasi ke generasi, menciptakan ikatan antaranggota masyarakat dan memelihara warisan budaya. Permainan seperti catur, go, atau mahjong memiliki sejarah panjang dan menampilkan nilai-nilai budaya, filosofis, dan strategis yang mendalam.

Penting untuk dicatat bahwa perkembangan teknologi juga telah menghadirkan permainan dalam bentuk baru seperti permainan video. Permainan ini menggabungkan unsur-unsur interaktif, grafik yang canggih, dan naratif yang kuat, menciptakan pengalaman yang mendalam dan imersif. Permainan video telah menjadi industri besar dengan dampak yang signifikan di bidang hiburan, budaya, dan ekonomi.

Dalam kesimpulan, permainan adalah lebih dari sekadar hiburan; mereka adalah cermin dari kehidupan manusia, membantu dalam pembelajaran, interaksi sosial, pengembangan keterampilan, dan melepaskan stres. Permainan menciptakan pengalaman yang berharga, mengisi kekosongan dalam kehidupan sehari-hari, dan memelihara hubungan budaya dan sosial yang kuat. Seiring perkembangan teknologi, bentuk dan jenis permainan terus berubah, tetapi peran fundamental mereka dalam kehidupan manusia tetap tidak tergantikan.

2.1.1.3 Manfaat Permainan

Menurut Kholik dan Sari (2013, hlm. 103) Manfaat permainan sangat beragam dan mencakup aspek fisik, mental, sosial, dan bahkan emosional dalam kehidupan manusia. Permainan bukan hanya tentang hiburan, tetapi juga memiliki

dampak yang signifikan pada perkembangan dan kesejahteraan individu serta masyarakat secara keseluruhan.

Dalam aspek fisik, permainan memberikan kesempatan bagi orang untuk bergerak dan beraktivitas. Ini sangat penting dalam mencegah kehidupan yang tidak aktif dan mengurangi risiko penyakit terkait gaya hidup seperti obesitas. Permainan olahraga, seperti sepak bola atau renang, membantu dalam pengembangan kebugaran fisik, kekuatan otot, dan keterampilan motorik. Bahkan permainan sederhana seperti permainan lari-lari kecil di taman dapat membantu anak-anak mengembangkan koordinasi dan kecepatan.

Di sisi mental, permainan merangsang otak dan keterampilan kognitif. Permainan seperti catur atau teka-teki memerlukan pemikiran strategis, perencanaan jangka panjang, dan analisis. Ini membantu dalam pengembangan keterampilan pemecahan masalah, pengambilan keputusan, dan kemampuan berpikir kritis. Permainan juga dapat meningkatkan fokus, daya ingat, dan kreativitas.

Aspek sosial juga sangat penting dalam permainan. Banyak permainan dimainkan dalam kelompok atau tim, yang mempromosikan interaksi sosial, komunikasi, dan kerjasama. Ini membantu dalam pembentukan hubungan sosial yang kuat, memperkuat ikatan keluarga, dan mengajarkan nilai-nilai seperti kerjasama, persaingan sehat, dan menghormati aturan. Permainan juga dapat menjadi alat bagi individu untuk belajar berkomunikasi, bernegosiasi, dan beradaptasi dengan berbagai kepribadian.

Dari sudut pandang emosional, permainan bisa menjadi alat untuk mengatasi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental. Mereka dapat membantu pemain melepaskan ketegangan, mengalihkan perhatian dari masalah sehari-hari, dan memberikan kegembiraan serta kesenangan. Ini sangat penting untuk menjaga keseimbangan emosi dan mengurangi risiko masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan.

Terakhir, permainan juga memiliki manfaat dalam hal pendidikan. Banyak permainan didesain khusus untuk mengajarkan keterampilan dan konsep tertentu.

Pendidik sering menggunakan permainan sebagai alat pembelajaran yang efektif untuk membuat materi lebih menarik dan mudah dipahami oleh siswa.

Dengan kata lain, permainan tidak hanya menghibur tetapi juga memiliki dampak yang dalam dan beragam pada berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk kesehatan fisik, kesejahteraan mental, kemampuan sosial, dan pembelajaran. Oleh karena itu, bermain permainan secara teratur dapat menjadi bagian yang sangat berharga dari kehidupan sehari-hari.

Selain manfaat yang telah disebutkan sebelumnya, permainan juga membawa dampak positif yang mencakup berbagai aspek kehidupan. Pertama, permainan berperan penting dalam pengembangan beragam keterampilan. Dalam permainan fisik, seperti bersepeda, renang, atau olahraga tim, pemain mengembangkan keterampilan motorik, koordinasi, dan keterampilan fisik lainnya. Sementara dalam permainan intelektual seperti catur atau teka-teki, pemain merangsang kemampuan berpikir strategis, analisis, dan kreativitas mereka. Ini membantu dalam memperkaya repertoar keterampilan individu.

Selanjutnya, permainan juga merangsang kreativitas. Dalam banyak permainan, pemain dihadapkan pada tantangan yang memerlukan pemikiran kreatif untuk menemukan solusi yang efektif. Ini merangsang imajinasi dan kreativitas pemain, yang bisa diaplikasikan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam pekerjaan dan hobi lainnya.

Permainan juga membantu dalam pengembangan etika dan nilai. Ketika bermain, pemain sering dihadapkan pada aturan dan norma yang harus diikuti, seperti fair play dan menghormati lawan. Ini membantu individu memahami konsep moral dan menginternalisasikan nilai-nilai positif seperti kejujuran, kerjasama, dan integritas.

Selanjutnya, permainan berperan sebagai alat pengurang stres. Dalam kehidupan yang sering kali penuh tekanan, bermain permainan memberikan peluang untuk melepaskan ketegangan, mengalihkan perhatian dari masalah sehari-hari, dan meningkatkan suasana hati. Ini dapat membantu dalam mengurangi stres kronis dan meningkatkan kesejahteraan emosional.

Permainan juga bisa menjadi sumber peningkatan kualitas hidup, terutama bagi individu dengan mobilitas terbatas atau kondisi kesehatan tertentu. Mereka memberikan alternatif yang bermanfaat untuk mengisi waktu luang, mengurangi isolasi sosial, dan meningkatkan kebahagiaan individu.

Selain itu, permainan memberikan pelajaran berharga tentang keberhasilan dan kegagalan. Dalam bermain, pemain sering kali menghadapi kedua situasi tersebut. Ini membantu individu memahami bahwa kehidupan itu penuh dengan tantangan, dan penting untuk merespons dengan bijak terhadap setiap situasi. Kemampuan beradaptasi dengan perubahan dan menjalani kegagalan dengan semangat yang positif adalah pelajaran berharga yang dapat dipetik dari permainan.

Terakhir, permainan mempromosikan pengembangan kemampuan berpikir strategis. Dalam banyak permainan, terutama yang berfokus pada strategi seperti catur atau permainan peran (role-playing games), pemain diharuskan untuk merencanakan langkah mereka dengan cermat, mengantisipasi respons lawan, dan berpikir jangka panjang. Kemampuan berpikir strategis ini dapat diterapkan dalam berbagai konteks kehidupan, dari pengambilan keputusan pribadi hingga perencanaan strategi bisnis.

Terakhir, permainan juga membuka kesempatan untuk bersosialisasi. Mereka sering menjadi cara yang baik untuk bertemu dengan teman-teman, anggota keluarga, atau bahkan orang baru. Ini mempromosikan interaksi sosial yang sehat dan memungkinkan individu untuk membangun hubungan sosial yang kuat.

Dari uraian diatas, manfaat permainan tidak hanya terbatas pada hiburan; mereka juga berdampak pada pengembangan beragam keterampilan, nilai-nilai etika, kreativitas, serta meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan emosional. Oleh karena itu, memasukkan permainan dalam rutinitas sehari-hari dapat memiliki dampak positif yang besar pada perkembangan individu dan masyarakat secara keseluruhan.

2.1.2 Permainan Kasti

2.1.2.1 Pengertian Permainan Kasti

Permainan bola kasti adalah salah satu permainan tradisional yang memiliki akar sejarah yang kuat di berbagai budaya di seluruh dunia. Dalam permainan ini, dua tim berusaha mencetak poin dengan melemparkan bola kecil ke sasaran lawan. Setiap tim memiliki satu sasaran yang harus dicapai oleh bola. Pemain berusaha untuk melemparkan bola kecil agar mengenai sasaran lawan, dengan poin diberikan kepada tim yang berhasil mencapai target tertentu. Dalam permainan bola kasti, terdapat berbagai elemen dan aturan yang mempengaruhi dinamika permainan. Pertama-tama, setiap tim biasanya terdiri dari sejumlah pemain yang ditempatkan di sekitar area permainan. Sasaran biasanya berupa objek tertentu yang ditempatkan di sisi lawan. Tim berusaha untuk melemparkan bola kecil ke arah sasaran lawan dengan akurasi dan keterampilan lemparan yang baik. Tujuan dari setiap tim adalah untuk mencetak poin dengan memanfaatkan lemparan bola kecil. Saat bola berhasil mengenai sasaran lawan, tim tersebut mendapatkan poin, dan permainan berlanjut hingga tim mencapai target tertentu, seperti jumlah poin tertentu atau durasi waktu tertentu.

Dalam prosesnya, permainan bola kasti menguji berbagai keterampilan dan kemampuan para pemain. Salah satu aspek utama yang diuji adalah akurasi lemparan. Pemain harus memiliki kemampuan untuk mengontrol kekuatan dan arah lemparan dengan tepat agar bola mencapai sasaran yang dituju. Ini melibatkan koordinasi mata dan tangan yang baik serta kemampuan untuk menilai jarak dan sudut dengan tepat. Selain itu, keterampilan strategis juga sangat penting dalam permainan bola kasti. Tim harus dapat mengatur strategi yang efektif untuk menyerang dan bertahan. Ini melibatkan pengaturan posisi pemain, penggunaan taktik tertentu, dan koordinasi antaranggota tim untuk mencapai tujuan permainan. Selain keterampilan teknis, permainan bola kasti juga membawa manfaat sosial dan psikologis. Dalam permainan tim seperti ini, pemain belajar bekerja sama, berkomunikasi, dan membangun kepercayaan satu sama lain. Mereka juga belajar mengelola emosi mereka, baik dalam keberhasilan maupun kegagalan, serta menghargai kerja keras dan kerja sama tim.

Permainan bola kasti bukan hanya tentang kompetisi, tetapi juga tentang kesenangan dan kebersamaan. Ini merupakan kesempatan bagi pemain untuk bersenang-senang, bersosialisasi, dan meningkatkan kesehatan fisik mereka melalui aktivitas fisik yang menyenangkan. Selain itu, permainan ini juga merupakan bagian dari warisan budaya yang perlu dijaga dan dilestarikan. Dengan demikian, permainan bola kasti tidak hanya menjadi sebuah permainan tradisional, tetapi juga membawa banyak manfaat bagi pemain dalam berbagai aspek kehidupan. Dari segi fisik, permainan ini membantu meningkatkan keterampilan motorik dan kebugaran fisik. Dari segi sosial dan psikologis, permainan ini mempromosikan kerja tim, komunikasi, dan pengembangan karakter. Oleh karena itu, permainan bola kasti tetap menjadi salah satu permainan yang populer dan berharga dalam berbagai budaya di seluruh dunia.

Permainan bola kasti telah menjadi bagian integral dari budaya dan tradisi di berbagai negara di seluruh dunia. Meskipun berasal dari latar belakang yang beragam, permainan ini memiliki elemen-elemen yang serupa, yaitu menguji keterampilan lemparan, akurasi, strategi tim, serta mempromosikan kerja sama dan kebersamaan. Salah satu aspek penting dari permainan bola kasti adalah pengembangan keterampilan motorik. Saat bermain kasti, pemain harus mampu mengontrol gerakan tubuh mereka, terutama gerakan tangan untuk melempar bola dengan akurat. Latihan ini membantu dalam pengembangan koordinasi mata dan tangan, serta memperbaiki keterampilan motorik kasar dan halus. Anak-anak yang terlibat dalam permainan ini secara teratur dapat melihat peningkatan dalam kemampuan mereka untuk mengendalikan gerakan tubuh mereka dengan lebih baik, yang memiliki dampak positif dalam aktivitas sehari-hari mereka. Selain itu, permainan bola kasti juga membantu dalam meningkatkan kebugaran fisik. Aktivitas fisik yang terlibat dalam permainan ini membakar kalori dan meningkatkan kesehatan kardiovaskular. Saat bermain kasti, pemain terlibat dalam berbagai gerakan seperti berlari, melompat, dan menangkap, yang semuanya merupakan bentuk latihan aerobik yang efektif. Dengan berpartisipasi dalam permainan ini secara teratur, pemain dapat meningkatkan kebugaran

kardiorespiratorik mereka, meningkatkan daya tahan fisik, dan mengurangi risiko penyakit jantung dan obesitas.

Aspek lain dari permainan bola kasti yang patut diperhatikan adalah pengembangan keterampilan sosial. Bermain dalam tim membutuhkan komunikasi yang efektif, kerja sama, dan saling mendukung. Pemain harus belajar berbagi peran, menghormati keputusan rekan tim, dan belajar dari kekalahan serta kemenangan bersama. Ini membantu dalam pembentukan keterampilan sosial yang penting, seperti empati, kerjasama, dan toleransi. Selain itu, permainan bola kasti juga memberikan peluang untuk meningkatkan keterampilan kepemimpinan. Dalam permainan tim, pemain sering kali dipilih sebagai kapten tim atau pemimpin yang bertanggung jawab untuk memandu strategi tim dan memotivasi rekan satu tim. Ini membantu dalam pengembangan keterampilan kepemimpinan yang penting, seperti kemampuan untuk mengambil keputusan, mengatasi konflik, dan memberikan arahan yang efektif kepada anggota tim.

Selain manfaat fisik dan sosial, permainan bola kasti juga membawa manfaat psikologis. Berpartisipasi dalam permainan ini dapat meningkatkan kepercayaan diri dan harga diri seseorang. Ketika seorang pemain berhasil melakukan lemparan yang akurat atau memenangkan pertandingan, mereka merasa bangga atas pencapaian mereka dan mendapatkan kepercayaan diri yang lebih besar. Ini memiliki dampak positif pada kesejahteraan mental dan emosional mereka. Selain itu, permainan bola kasti juga memberikan kesempatan untuk mengembangkan kemampuan berpikir strategis dan taktis. Pemain harus mampu membaca situasi permainan, merencanakan strategi, dan membuat keputusan yang tepat dalam waktu yang singkat. Ini membantu dalam pengembangan keterampilan pemecahan masalah, pengambilan keputusan, dan analisis situasi yang berguna dalam kehidupan sehari-hari.

Permainan bola kasti juga merupakan sarana untuk menjaga dan memperkuat hubungan sosial. Bermain kasti bersama teman-teman atau keluarga tidak hanya menyenangkan, tetapi juga menciptakan ikatan yang kuat dan membangun kenangan yang berharga. Ini membantu dalam memperkuat hubungan interpersonal, meningkatkan rasa solidaritas, dan menciptakan pengalaman yang

berarti bagi semua peserta. Dengan demikian, permainan bola kasti bukan hanya sebuah permainan tradisional, tetapi juga merupakan sumber manfaat yang luas bagi kesehatan fisik, kesejahteraan sosial, dan kesejahteraan mental. Melalui berbagai aspek seperti pengembangan keterampilan motorik, kebugaran fisik, keterampilan sosial, dan keterampilan psikologis, permainan ini memberikan kontribusi yang berharga dalam pembentukan karakter dan kesejahteraan individu. Oleh karena itu, permainan bola kasti tetap relevan dan bernilai dalam budaya dan tradisi di seluruh dunia.

2.1.3. Kebugaran jasmani

2.1.3.1 Pengertian Kebugaran Jasmani

Menurut laelatul, Badriah, Dewi (2014, hlm. 31) Kebugaran jasmani memegang peranan penting dalam kehidupan seseorang, khususnya dalam menjalankan berbagai aktivitas sehari-hari. Semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang, semakin besar pula pengaruhnya terhadap kondisi fisik secara keseluruhan. Aktivitas jasmani menjadi kunci utama dalam mencapai kebugaran jasmani yang optimal, dan sebagai suatu keharusan bagi setiap individu untuk menjaga kesehatan dan kualitas hidupnya. Oleh karena itu, berolahraga dan mengadopsi pola hidup sehat menjadi suatu keharusan.

Dalam konteks pendidikan, kebugaran jasmani turut menjadi fokus utama melalui mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Jurnal Pendidikan Nasional mencatat bahwa tujuan dari pengajaran PJOK adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Dengan adanya pembelajaran olahraga di sekolah, diharapkan setiap materi yang diajarkan oleh guru dapat memberikan dampak positif terhadap kebugaran siswa. Hal ini menunjukkan pentingnya peran sekolah dalam membentuk dasar kebugaran jasmani sejak dini.

Winarno, dalam jurnal tersebut, menjelaskan bahwa kegiatan olahraga di sekolah tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga memberikan manfaat lainnya. Kebugaran jasmani pada anak usia sekolah dapat meningkatkan kemampuan organ tubuh, memperkaya aspek sosial emosional, mengembangkan sportivitas, dan membangkitkan semangat kompetisi. Semua hal ini menjadi penting dalam pembentukan karakter dan kualitas hidup siswa.

Dari perspektif pendidikan, upaya peningkatan kebugaran jasmani memiliki tujuan yang sangat jelas. Pertama, melalui pembentukan gerak, siswa dapat mengembangkan keterampilan motoriknya dan meningkatkan koordinasi tubuh. Kedua, pembentukan prestasi mengacu pada pencapaian hasil yang baik dalam berbagai aktivitas olahraga, yang pada gilirannya dapat meningkatkan rasa percaya diri siswa. Ketiga, pembentukan sosial mengajarkan nilai-nilai seperti kerjasama, komunikasi, dan respek melalui interaksi dalam tim atau kelompok. Terakhir, tujuan pembentukan pertumbuhan badan adalah untuk mendukung pertumbuhan fisik dan kesehatan secara menyeluruh.

Dengan demikian, kebugaran jasmani bukan hanya sekadar upaya untuk menjaga tubuh tetap sehat, tetapi juga memiliki dampak positif yang luas terhadap perkembangan pribadi dan sosial siswa. Oleh karena itu, penting bagi setiap individu, terutama anak usia sekolah, untuk aktif berpartisipasi dalam aktivitas olahraga, baik di sekolah maupun di luar sekolah, guna mencapai kehidupan yang sehat, seimbang, dan bermakna.

2.1.3.2 Komponen kebugaran jasmani

Kualitas kebugaran seseorang mencerminkan suatu hasil kebugaran yang telah dilakukan dengan baik atau sesuai dengan prinsip peningkatan kebugaran. Menurut Kusnadi, Nanang dan Herdi Hartadji (2014) “Komponen kebugaran jasmani : daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), kelentukan (*flexibility*), stamina, daya ledak otot (*Power*), daya tahan otot (*muscle endurance*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), kecepatan reaksi, koordinasi”(hlm. 24). Komponen kondisi fisik tersebut harus dimiliki oleh setiap atlet. Adapun komponen yang dimaksud dapat penulis jelaskan sebagai berikut :

1) Daya tahan (*endurance*)

Daya tahan menurut Tangkudung James dan Wahyuningtyas Puspitorini (2012) adalah sebagai berikut:

Daya tahan dapat diartikan sebagai sesuatu keadaan yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang cukup lama. Seorang atlet dikatakan mempunyai daya tahan yang baik apabila ia tidak mudah lelah atau dapat terus bergerak dalam keadaan kelelahan atau ia mampu bekerja tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut (hlm. 70)

2) Kekuatan (*strength*)

Menurut Harsono (2001) “Kekuatan (Strength) adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan/force terhadap suatu tahanan”(hlm. 24). Kekuatan memegang peranan penting, karena kekuatan adalah daya penggerak setiap aktivitas dan merupakan persyaratan untuk meningkatkan prestasi. Dalam permainan kecil, kekuatan merupakan salah satu faktor yang menentukan kemampuan permainan seseorang dalam bermain. Karena dengan kekuatan seseorang pemain akan dapat meloncat, mengumpan, dengan memiliki kekuatan yang baik dalam bermain, pemain dapat bergerak dengan lincah ke berbagai sudut lapangan pertandingan.

3) Fleksibilitas (*flexibility*)

Fleksibilitas menurut Tangkudung James dan Wahyuningtyas Puspitorini (2012) adalah “kemampuan untuk melakukan gerakan persendian melalui jangkauan gerak yang luas” (hlm. 71) Fleksibilitas menyatakan kemungkinan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh suatu persendian. Jadi meliputi hubungan antara tubuh persendian umumnya tiap persendian mempunyai kemungkinan gerak tertentu sebagai akibat struktur anatominya. Dengan demikian, fleksibilitas berarti bahwa tubuh dapat melakukan gerak secara bebas. Tubuh yang baik harus memiliki kelentukan yang baik pula. Faktor yang mempengaruhi fleksibilitas adalah usia dan aktivitas fisik pada usia lanjut.

4) Stamina

Menurut Harsono (2001) “Stamina adalah kemampuan seseorang untuk bertahan terhadap kelelahan, artinya meskipun berada dalam kondisi lelah dia masih mampu untuk meneruskan latihan atau pertandingan” (hlm. 14). Sistem kerja pada stamina lebih didominasi oleh sistem kerja anaerobik, dengan begitu tentunya latihan daya tahan (aerobik) haruslah makin lama makin ditingkatkan menjadi latihan stamina (anaerobik). Dengan demikian, stamina berarti bahwa tubuh dapat melakukan gerak dengan kuat dan cepat dalam waktu yang lama.

Faktor yang mempengaruhi stamina adalah daya tahan aerobik, Kekuatan, banyak sedikit cadangan ATP, myohaemoglobin, glycogen dalam otot dan alkali

reserve dalam darah, serta kemampuan kerja pernapasan dan peredaran darah (paru-paru dan jantung).

5) Daya ledak otot (*Power*)

Menurut Juliantine, Tite. dkk (2007) yang dikutip oleh Mylsidayu, Apta (2015) *power* adalah “kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat”(hlm. 136). Karena daya ledak berbanding lurus dengan kekuatan otot, maka besar kecilnya *power* di pengaruhi oleh besar kecilnya kekuatan otot. *Power* sangat banyak dibutuhkan dalam berbagai cabang olahraga. Adapun wujud gerak dari *power* adalah selalu bersifat eksplosif.

6) Daya tahan otot (*muscle endurance*)

Menurut Syafruddin (2011) “daya tahan otot (*muscle endurance*), yaitu kemampuan otot sistem syaraf untuk menghasilkan kekuatan secara berulang dalam periode waktu lama”(hlm. 77). Daya tahan otot di pengaruhi oleh kekuatan otot dan kecepatan kontraksi otot sehingga semua faktor yang mempengaruhi kedua hal-hal tersebut akan mempengaruhi daya tahan otot. Jadi daya tahan otot adalah kualitas yang memungkinkan otot untuk melakukan kerja fisik dengan lama.

7) Kecepatan (*speed*)

Menurut Tangkudung James dan Puspitorini Wahyuningtyas (2012) “kecepatan adalah kemampuan untuk berjalan, berlari dan bergerak dengan sangat cepat” (hlm. 71). Oleh karena itu seseorang yang mempunyai kecepatan tinggi dapat melakukan suatu gerakan yang singkat atau dalam waktu yang pendek setelah menerima rangsang. Kecepatan disini dapat didefinisikan sebagai laju gerak berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh. Faktor yang mempengaruhi kecepatan, antara lain adalah kelentukan, tipe tubuh, usia, jenis kelamin. Kecepatan juga merupakan salah satu faktor yang menentukan kemampuan seseorang dalam bermain.

8) Keseimbangan (*balance*)

Menurut Badriah (2009) yang dikutip oleh Kusnadi, Nanang dan Herdi Hartadji (2014) Keseimbangan adalah “kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan”(hlm. 48).

9) Kelincahan (*Agility*)

Menurut harsono (2001) yang di kutip oleh Mylsidayu Apta dan Kurniawan Febi (2015) kelincahan (*agility*) adalah “kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya”(hlm. 147). Kelincahan sering dapat kita amati dalam situasi permainan kecil, misalnya seorang pemain yang tergelincir dan jatuh di lapangan, namun masih dapat berlari. Dan sebaliknya, seorang pemain yang kurang lincah mengalami situasi yang sama akan tidak mampu berlari, namun kemungkinan justru mengalami cedera karena jatuh.

10) Kecepatan Reaksi (*speed reaksi*)

Menurut Mylsidayu, Apta (2015) kecepatan reaksi adalah “kemampuan seseorang dalam menjawab suatu rangsangan dalam waktu sesingkat mungkin. *speed reaksi* dibedakan menjadi *speed reaksi tunggal* dan *speed reaksi majemuk*”(hlm. 115).

Speed reaksi tunggal adalah kemampuan seseorang untuk menjawab rangsang yang telah diketahui arah dan sasarannya dalam waktu sesingkat mungkin. Sedangkan *speed reaksi majemuk* adalah kemampuan seseorang untuk menjawab rangsang yang belum diketahui arah dan sasarannya dalam waktu sesingkat mungkin.

11) Koordinasi (*coordination*)

Koordinasi menyatakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan. Tangkudung James dan Wahyuningtyas Puspitorini (2012) mengemukakan bahwa “koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan efisien dan penuh ketepatan”(hlm. 72). Jadi apabila seseorang itu mempunyai koordinasi yang baik maka ia akan dapat melaksanakan tugas dengan mudah secara efektif. Dalam permainan, koordinasi digunakan pemain agar dapat melakukan gerakan teknik memukul secara berkesinambungan dimana koordinasi yang dimaksud dalam koordinasi antara mata dan tangana

2.1.4 Kecepatan

Kecepatan adalah salah satu aspek penting dalam kemampuan fisik seseorang, yang mencakup kemampuan untuk berjalan, berlari, atau bergerak dengan sangat cepat (Tangkudung James dan Puspitorini Wahyuningtyas (2012, hlm. 71). Dalam konteks aktivitas fisik, kecepatan mengacu pada seberapa cepat seseorang dapat bergerak dari satu tempat ke tempat lain atau seberapa cepat mereka dapat melaksanakan suatu tindakan tertentu dalam waktu yang singkat setelah menerima rangsang atau stimulus.

Faktor-faktor yang memengaruhi kecepatan individu dapat bervariasi, dan penjelasan untuk perbedaan dalam kemampuan kecepatan bisa sangat kompleks. Pertama-tama, kelenturan tubuh memainkan peran penting dalam mencapai kecepatan. Seseorang yang memiliki tubuh yang lebih lentur akan lebih mampu menggerakkan tubuhnya dengan efisien, sehingga meningkatkan potensi untuk bergerak dengan cepat.

Tipe tubuh juga merupakan faktor penting. Individu dengan tipe tubuh yang lebih ringan dan memiliki persentase lemak yang rendah mungkin lebih cenderung memiliki kecepatan yang lebih tinggi. Ini karena berat tubuh yang lebih rendah memerlukan energi yang lebih sedikit untuk bergerak, sehingga memungkinkan pemain untuk berakselerasi lebih cepat.

Selain itu, usia juga memengaruhi kemampuan kecepatan. Biasanya, anak-anak dan remaja cenderung memiliki tingkat kecepatan yang lebih tinggi daripada orang dewasa. Namun, dengan bertambahnya usia, kemampuan kecepatan cenderung menurun secara alami karena perubahan fisik dan penurunan massa otot.

Faktor lain yang memainkan peran adalah jenis kelamin. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pria biasanya memiliki kecepatan maksimal yang lebih tinggi daripada wanita, karena perbedaan dalam komposisi otot dan hormon. Namun, penting untuk diingat bahwa setiap individu adalah unik, dan banyak faktor lain seperti latihan dan pelatihan, motivasi, dan faktor genetik juga dapat memengaruhi kemampuan kecepatan seseorang.

Dalam kesimpulan, kecepatan adalah kemampuan untuk bergerak cepat dan berlaku baik untuk tubuh secara keseluruhan maupun bagi bagian-bagian tubuh

tertentu. Faktor-faktor seperti kelentukan, tipe tubuh, usia, dan jenis kelamin mempengaruhi kemampuan kecepatan seseorang. Namun, dengan latihan yang tepat dan motivasi, seseorang dapat meningkatkan kemampuan kecepatannya dan mencapai potensi maksimalnya.

Menurut Giri Winarto (2012, hlm 171) mengemukakan bahwa kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan memiliki peran yang sangat penting dalam berbagai aspek kehidupan manusia. Hal ini dapat dilihat dari berbagai sudut pandang, termasuk prestasi fisik, keselamatan, produktivitas, dan kualitas hidup seseorang.

Dalam konteks prestasi fisik dan olahraga, kecepatan adalah elemen kunci yang dapat membedakan antara yang terbaik dan yang biasa saja. Dalam olahraga seperti lari, berenang, atau sepak bola, kemampuan untuk bergerak dengan cepat adalah faktor utama dalam mencapai prestasi tinggi. Atlet profesional yang memiliki kecepatan yang luar biasa seringkali menjadi bintang dalam olahraga mereka, dan kecepatan dapat menjadi faktor penentu dalam memenangkan medali atau trofi.

Selain dalam dunia olahraga, kecepatan juga sangat penting dalam konteks keselamatan. Para profesional seperti petugas pemadam kebakaran, paramedis, atau polisi harus dapat merespons situasi darurat dengan sangat cepat. Kecepatan dalam merespons kebakaran, pertolongan pertama, atau penanganan kejahatan dapat membuat perbedaan besar dalam menyelamatkan nyawa atau harta benda.

Di dunia pekerjaan dan produktivitas, kecepatan juga memiliki dampak besar. Kemampuan untuk menyelesaikan tugas dengan cepat dapat meningkatkan produktivitas individu dan perusahaan. Dalam sektor bisnis, kecepatan dalam mengambil keputusan, merespons perubahan pasar, atau mengeksekusi proyek-proyek dapat memengaruhi daya saing dan kesuksesan perusahaan.

Terakhir, dalam kualitas hidup seseorang, kecepatan bisa berarti lebih banyak waktu yang tersedia untuk menikmati aktivitas-aktivitas yang diinginkan. Dengan menyelesaikan pekerjaan atau tugas-tugas dengan cepat, seseorang dapat memiliki lebih banyak waktu untuk keluarga, hobi, atau rekreasi, yang semuanya berkontribusi pada kualitas hidup yang lebih baik.

Dalam intinya, kecepatan adalah atribut penting dalam berbagai aspek kehidupan manusia. Ini memengaruhi prestasi fisik, keselamatan, produktivitas, dan kualitas hidup secara keseluruhan. Oleh karena itu, pengembangan dan pemanfaatan kemampuan kecepatan dapat memiliki dampak positif yang signifikan dalam berbagai bidang kehidupan.

2.1.5 Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan fisik yang penting dalam konteks aktivitas fisik, olahraga, dan kehidupan sehari-hari. Definisi kelincahan, seperti yang dijelaskan oleh Harsono (2001) yang dikutip oleh Mylsidayu Apta dan Kurniawan Febi (2015), merujuk pada kemampuan seseorang untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat saat bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Ini merupakan kombinasi dari beberapa faktor, termasuk respons motorik yang cepat, koordinasi tubuh yang baik, keseimbangan yang stabil, dan kesadaran spasial yang tinggi.

Pentingnya kelincahan dapat dipahami dengan melihat berbagai aspek kehidupan di mana kemampuan ini diperlukan. Dalam konteks olahraga, kelincahan menjadi kunci dalam meningkatkan kinerja atletik. Atlet yang memiliki kelincahan yang baik dapat lebih responsif terhadap perubahan dalam permainan, membuat gerakan yang cepat dan efisien, serta memiliki keunggulan dalam menghindari lawan atau mengambil posisi yang lebih baik. Dalam olahraga seperti sepak bola, bola basket, tenis, atau bulu tangkis, kelincahan memainkan peran kunci dalam kesuksesan atlet. Selain itu, kelincahan juga penting dalam mencegah cedera saat beraktivitas fisik. Kemampuan untuk mengubah arah atau menghindari halangan dengan cepat dan tepat dapat membantu mengurangi risiko cedera, terutama dalam olahraga yang melibatkan kontak fisik atau gerakan yang cepat. Misalnya, seorang pemain sepak bola yang lincah dapat menghindari tackling yang keras dengan lebih baik, atau seorang pesilat yang lincah dapat mengantisipasi dan mengelakkan serangan lawan dengan lebih efektif.

Di luar olahraga, kelincahan juga berperan penting dalam kehidupan sehari-hari. Misalnya, dalam situasi darurat atau keadaan yang memerlukan respons cepat,

seperti menghindari kecelakaan lalu lintas atau menanggapi situasi bahaya, kemampuan untuk bertindak secara cepat dan lincah dapat menjadi perbedaan antara keselamatan dan cedera. Bahkan dalam aktivitas sehari-hari yang sederhana seperti berjalan-jalan di trotoar yang ramai atau memasak di dapur, kelincahan dapat membantu seseorang menghindari kecelakaan atau cedera yang tidak diinginkan. Dalam situasi tertentu, kelincahan juga dapat memengaruhi performa kerja seseorang. Di berbagai profesi, seperti petugas kepolisian, pemadam kebakaran, atau petugas medis darurat, kemampuan untuk bertindak cepat dan lincah dapat menjadi faktor penentu dalam menanggapi situasi darurat atau mengatasi tantangan yang muncul di lapangan.

Kelincahan tidak hanya terbatas pada respons fisik, tetapi juga melibatkan elemen mental dan emosional. Kesadaran diri yang tinggi dan kemampuan untuk memproses informasi dengan cepat juga merupakan bagian penting dari kelincahan. Seseorang yang memiliki kesadaran diri yang baik dapat lebih efektif mengontrol gerakan tubuh mereka dan membuat keputusan yang tepat dalam waktu yang singkat. Selain itu, kelincahan juga melibatkan kemampuan untuk mengatur emosi dan stres, sehingga seseorang dapat tetap fokus dan responsif dalam situasi yang menuntut. Pengembangan kelincahan dapat dilakukan melalui berbagai cara. Latihan fisik yang teratur, termasuk latihan khusus yang dirancang untuk meningkatkan kelincahan, dapat membantu meningkatkan respons motorik dan kekuatan otot yang diperlukan untuk mengubah arah dengan cepat. Latihan koordinasi seperti latihan keseimbangan dan latihan reaksi juga dapat membantu meningkatkan kelincahan.

Selain latihan fisik, aktivitas yang melibatkan permainan atau olahraga juga dapat menjadi cara yang efektif untuk mengembangkan kelincahan. Permainan seperti bola kasti, bola voli, atau bulu tangkis, yang mengharuskan pemain untuk bergerak secara cepat dan responsif dalam situasi yang berubah-ubah, dapat membantu meningkatkan kelincahan secara alami. Pengembangan kelincahan juga dapat didukung oleh faktor psikologis seperti konsentrasi, ketenangan, dan kepercayaan diri. Melalui latihan mental seperti meditasi, visualisasi, atau teknik relaksasi, seseorang dapat meningkatkan kualitas respons mereka dalam situasi

yang menuntut. Dengan demikian, kelincahan merupakan kemampuan fisik yang penting dalam berbagai aspek kehidupan. Kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat tidak hanya meningkatkan performa atletik, tetapi juga mempengaruhi keselamatan, kesehatan, dan kualitas hidup secara keseluruhan. Dengan pengembangan kelincahan melalui latihan fisik, mental, dan emosional yang tepat, seseorang dapat meningkatkan kemampuan mereka untuk merespons dan bertindak dalam situasi yang berubah dengan cepat dan efektif.

2.1.6 Peningkatan Kecepatan dan Kelincahan Dengan permainan Kasti

Latihan kecepatan dan kelincahan dengan permainan kasti adalah pendekatan yang efektif dalam meningkatkan keterampilan fisik tersebut. Permainan kasti, yang melibatkan gerakan cepat, responsif, dan koordinatif, menjadi alat yang ideal untuk mengembangkan kecepatan dan kelincahan. Definisi ini menggambarkan sebuah proses latihan yang melibatkan berbagai elemen, termasuk latihan fisik, teknik, strategi, dan permainan yang dirancang khusus untuk meningkatkan keterampilan tersebut.

Pertama-tama, latihan kecepatan dan kelincahan dengan permainan kasti melibatkan pengembangan kekuatan otot dan kecepatan reaksi. Latihan fisik seperti latihan sprint, lari pendek, atau latihan keseimbangan dan koordinasi membantu meningkatkan kekuatan otot serta responsifitas tubuh. Ini penting karena kecepatan dan kelincahan sering kali bergantung pada kekuatan dan kecepatan gerakan otot. Selain itu, latihan teknik juga merupakan bagian penting dari latihan kecepatan dan kelincahan dengan permainan kasti. Pemain diajarkan untuk mengontrol gerakan tubuh mereka dengan lebih baik, mengubah arah dengan cepat, dan merespons perubahan situasi dengan efektif. Teknik-teknik seperti gerakan lari cepat, mengubah arah secara tiba-tiba, dan menghindari rintangan menjadi fokus dalam latihan ini.

Latihan strategi juga menjadi bagian integral dari latihan kecepatan dan kelincahan dengan permainan kasti. Pemain diajarkan untuk membaca situasi permainan, merencanakan gerakan mereka dengan cermat, dan membuat keputusan yang tepat dalam waktu yang singkat. Ini memungkinkan mereka untuk menjadi lebih efektif dalam mengeksplorasi peluang dan mengatasi tantangan yang muncul

dalam permainan. Selain latihan teknik dan strategi, permainan kasti juga menjadi bagian utama dari latihan kecepatan dan kelincahan. Selama permainan, pemain diberi kesempatan untuk mengaplikasikan keterampilan dan pengetahuan yang mereka pelajari dalam situasi nyata. Ini memungkinkan mereka untuk menguji keterampilan mereka, mengidentifikasi kelemahan, dan meningkatkan kinerja mereka secara keseluruhan. Secara spesifik, permainan kasti menyediakan latihan yang efektif untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan melalui beberapa cara. Pertama-tama, permainan kasti melibatkan gerakan cepat dan responsif. Pemain harus siap untuk merespons dengan cepat terhadap perubahan situasi, mengubah arah dengan cepat, dan merespons pergerakan bola atau lawan dengan tepat.

Kedua, permainan kasti membutuhkan keterampilan koordinasi yang baik. Pemain harus mampu mengoordinasikan gerakan tubuh mereka dengan akurat, termasuk gerakan tangan untuk melemparkan atau menangkap bola, gerakan kaki untuk mengubah arah atau menghindari rintangan, serta pengaturan postur tubuh untuk mempertahankan keseimbangan.

Ketiga, permainan kasti juga membantu meningkatkan kelincahan melalui latihan pengambilan keputusan yang cepat dan tepat. Pemain harus mampu membaca situasi permainan dengan cepat, membuat keputusan yang efektif tentang langkah selanjutnya, dan bertindak secara responsif. Ini mempercepat proses pembelajaran dan memungkinkan pemain untuk meningkatkan kinerja mereka dari waktu ke waktu.

Selain manfaat fisik, latihan kecepatan dan kelincahan dengan permainan kasti juga memberikan manfaat psikologis. Permainan ini meningkatkan konsentrasi, fokus, dan ketahanan mental pemain. Mereka belajar untuk tetap tenang dan terfokus dalam situasi yang menuntut, bahkan saat tekanan tinggi atau dihadapkan pada tantangan yang sulit. Selain itu, latihan kecepatan dan kelincahan dengan permainan kasti juga memberikan manfaat sosial. Pemain belajar bekerja sama dalam tim, berkomunikasi, dan membangun kepercayaan satu sama lain. Mereka juga belajar menghargai kerja keras, dedikasi, dan semangat sportivitas, yang merupakan nilai-nilai penting dalam olahraga dan kehidupan sehari-hari.

Dengan demikian, latihan kecepatan dan kelincahan dengan permainan kasti adalah pendekatan yang efektif dalam meningkatkan keterampilan fisik dan mental para pemain. Melalui latihan fisik, teknik, strategi, dan permainan yang berfokus pada pengembangan kecepatan dan kelincahan, pemain dapat meningkatkan kinerja mereka dalam permainan kasti dan juga dalam berbagai aspek kehidupan lainnya. Oleh karena itu, permainan kasti tidak hanya menjadi sebuah permainan tradisional, tetapi juga menjadi alat yang berharga dalam pengembangan keterampilan fisik dan mental pemain.

2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan

Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian penulis yang berjudul “Pengaruh Permainan Kecil Terhadap Peningkatan Kecepatan dan kelincahan Pada Siswa Kelas IV MI Jayasari” adalah sebagai berikut: Saputra, A dan Muzaffar, A. (2022) dalam artikel ilmiahnya yang berjudul “Pengaruh Permainan Kecil Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Atlet Junior Bulutangkis PB. Singkut, Kec, Singkut” menyimpulkan bahwa ada hasil yang signifikan terhadap pengaruh permainan kecil terhadap kelincahan yang diberikan perlakuan kepada atlet junior PB. Singkut, Kec, Singkut. (Saputra dan Muzaffar, 2022). Bahwa hasil permainan kecil memberi pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan, ini dibuktikan pada pengujian hipotesis yaitu $t_{hitung} > t_{table}$ adalah $2,58 > 2,19$. Jadi, penelitian ini membuktikan bahwa permainan kecil dapat meningkatkan kelincahan pada atlet junior bulutangkis PB. Singkut Kec Singkut. Penelitian yang dilakukan oleh Saputra dan Muzaffar bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan kecil terhadap kelincahan, populasi yang digunakan adalah atlet dan permainan kecil yang digunakan adalah permainan kecil menggunakan alat. penelitian ini menggunakan variable bebas yang sama. Namun, terdapat perbedaan dari beberapa hal, seperti populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah siswa dan siswi kelas IV MI, selanjutnya mengenai variabel terikat yaitu penulis meneliti terkait peningkatan kecepatan.

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konsep menurut (Sugiyono, 2014) adalah sebuah hubungan secara teoritis antara variabel-variabel penelitian yaitu, antara variabel independen

dengan variabel dependen yang akan di amati atau di ukur melalui sebuah penelitian. Dalam penelitian ini penulis merumuskan kerangka konseptual sebagai berikut :

- a. Permainan kasti memiliki peran penting dalam pengembangan keterampilan motorik halus pada siswa, yang pada gilirannya berkontribusi signifikan terhadap kemampuan mereka dalam melakukan gerakan cepat dan akurat. Keterampilan motorik halus adalah kemampuan untuk mengkoordinasikan dan mengontrol gerakan otot kecil, terutama di tangan dan jari. Pengembangan keterampilan motorik halus memainkan peran kunci dalam perkembangan motorik dan kognitif anak-anak, khususnya pada usia kelas IV MI Jayasari. Permainan kasti sering kali melibatkan gerakan yang memerlukan koordinasi halus, seperti menggenggam objek kecil, melempar bola berupa bola kasti dengan akurasi. Saat berpartisipasi dalam permainan semacam itu, siswa secara tidak langsung melibatkan dan melatih otot-otot halus mereka, memperkuat konektivitas saraf, dan merangsang perkembangan otak yang terkait dengan keterampilan motorik halus. Melalui interaksi dengan objek-objek kecil dan aktivitas-aktivitas yang menuntut koordinasi halus, siswa akan mengalami peningkatan kontrol motorik di tangan dan jari. Misalnya, mengambil atau melempar bola kasti membutuhkan keterampilan menggenggam dan meluncurkan dengan presisi. Aktivitas-aktivitas ini mendorong pengembangan kekuatan otot dan kontrol gerakan halus yang sangat diperlukan untuk meningkatkan kemampuan melakukan gerakan dengan cepat dan akurat. Selain itu, permainan kasti juga dapat memperkaya pengalaman sensorik siswa. Melibatkan anak-anak dalam kegiatan yang melibatkan sentuhan, pengamatan, dan koordinasi visual-motorik akan merangsang perkembangan sistem sensorik mereka. Ini berarti mereka tidak hanya meningkatkan kemampuan fisik, tetapi juga mengasah kemampuan untuk memproses informasi sensorik dan mengaplikasikannya dengan lebih efektif dalam konteks gerakan cepat dan akurat. Adapun manfaat keterampilan motorik halus dalam konteks peningkatan kecepatan, pemahaman dan pengendalian gerakan halus memungkinkan siswa untuk merespons dengan cepat terhadap rangsangan atau tugas tertentu.

Kemampuan ini menjadi kritis dalam situasi di mana kecepatan dan ketepatan diperlukan, seperti dalam berbagai kegiatan olahraga atau bahkan dalam kehidupan sehari-hari, seperti menanggapi pertanyaan guru dengan cepat atau menyelesaikan tugas tertentu dengan akurat. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa permainan kasti memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pengembangan keterampilan motorik halus siswa kelas IV MI Jayasari. Melalui berbagai aktivitas yang melibatkan gerakan halus, siswa tidak hanya meningkatkan kontrol fisik mereka, tetapi juga membangun dasar untuk merespons dengan cepat dan akurat dalam berbagai konteks. Oleh karena itu, integrasi permainan kasti dalam pembelajaran dan aktivitas sehari-hari dapat dianggap sebagai strategi yang efektif untuk memajukan perkembangan keterampilan motorik halus dan pada akhirnya meningkatkan kemampuan gerak cepat dan akurat pada siswa.

- b. Permainan kasti merupakan salah satu contoh yang sangat baik untuk melatih dan mengembangkan kelincuhan fisik dan mental. Dalam permainan ini, pemain harus menghadapi tantangan yang beragam, seperti menangkap dan melempar bola dengan cepat dan akurat, berlari, dan melakukan gerakan-gerakan yang memerlukan koordinasi yang baik. Selain itu, pemain juga harus memiliki kemampuan untuk membaca situasi dengan cepat, merencanakan strategi, dan beradaptasi dengan perubahan yang terjadi secara instan. Semua ini membantu melatih fleksibilitas kognitif dan reaksi yang cepat. Selain itu, permainan kasti juga melibatkan interaksi sosial antara pemain, yang dapat meningkatkan kemampuan untuk berkomunikasi, bekerja sama, dan mengelola emosi dalam situasi kompetitif. Dengan demikian, permainan kasti tidak hanya menyenangkan tetapi juga merupakan latihan yang efektif untuk meningkatkan kelincuhan fisik dan mental secara holistik. Kelincuhan, sebuah konsep yang melibatkan dimensi fisik, mental, dan psikososial, merupakan salah satu aspek penting dalam keterampilan motorik manusia. Secara fisik, kelincuhan mencakup kemampuan untuk bergerak dengan cepat, lincah, dan dengan presisi yang tinggi. Ini tidak hanya melibatkan kemampuan motorik kasar seperti berlari dan melompat, tetapi juga melibatkan kontrol motorik halus seperti koordinasi

mata-tangan. Di sisi lain, dimensi mental kelincahan melibatkan fleksibilitas kognitif, kemampuan untuk beradaptasi dengan cepat terhadap perubahan situasi, dan kelincahan pikiran dalam menyelesaikan tugas yang kompleks. Selain itu, aspek psikososial kelincahan mencakup kemampuan untuk mengontrol emosi, berinteraksi secara sosial dengan orang lain, dan mengelola stres dalam situasi yang menantang. Dalam kerangka konseptual ini, kita memahami bahwa kelincahan bukanlah sekadar tentang kemampuan motorik belaka, tetapi merupakan hasil dari interaksi yang kompleks antara faktor-faktor fisik, mental, dan psikososial. Dengan memahami dimensi-dimensi ini secara holistik, kita dapat mengembangkan strategi yang efektif untuk meningkatkan kelincahan dalam berbagai konteks kehidupan.

2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis menurut Arikunto, Suharsimi (2008) adalah “Hipotesis dapat diartikan suatu jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul”(hlm. 63), Selanjutnya Marwan, Iis (2008) menjelaskan bahwa, “Hipotesis merupakan jawaban tentative terhadap masalah. Hipotesis semacam “bakal teori” atau “mini teori” yang ketat akan diuji kebenarannya dengan data” (hlm. 20). Dari paparan diatas dapat disimpulkan bahwa hipotesis merupakan gambaran hasil penelitian dilapangan, melalui teori dan praktek yang akan di buktikan hasilnya.

Bertitik tolak pada anggapan dasar di atas maka dari itu penulis merumuskan hipotesis dalam penelitian ini bahwa ”Terdapat pengaruh permainan kasti terhadap peningkatan kecepatan dan kelincahan pada siswa kelas IV MI Jayasari”.