

BAB 2 TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Konsep Latihan

a. Pengertian Latihan

Latihan merupakan kegiatan yang dilakukan secara sistematis dan terorganisir yang dilakukan secara berulang-ulang dan jumlahnya bertambah seiring berjalan waktu. Menurut Tangkudung (dalam Masykur, 2020) "Latihan merupakan proses yang berulang-ulang dan meningkat guna meningkatkan potensi dalam rangka mencapai prestasi yang maksimal. Sementara Sukadiyanto dalam (Masykur, 2020) "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 Roesdiyanto dan Budiwanto (dalam Septianwari et al., 2020) bahwa "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.

b. Tujuan Latihan

Sebuah kegiatan atau latihan pasti mempunyai suatu tujuan untuk dicapai. Menurut Harsono (dalam Nurhayati, 2023) "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 Kusnadi dan Hartadji (dalam Permatasari, 2019) 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

c. 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 Badriah dan Laelatul (dalam Andrehansyah, 2020) "Prinsip latihan beban bertambah, prinsip menghindari dosis berlebih, prinsip individual, prinsip pulih asal, prinsip spesifik, dan prinsip mempertahankan dosis latihan". Sejalan dengan itu, menurut Kusnadi dan Hartadji (dalam Andrehansyah, 2020) "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.

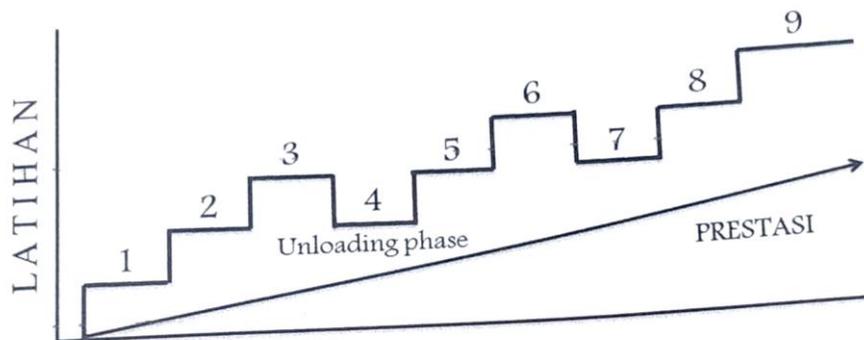
Prinsip-prinsip yang dijelaskan disini hanya prinsip-prinsip yang digunakan atau yang sesuai dengan prinsip pada penelitian kali ini. Prinsip tersebut yaitu prinsip beban berlebih, prinsip kualitas latihan dan prinsip pulih asal.

a) Prinsip Beban berlebih atau *Overload*

Mengenai *overload* menurut Tangkudung (dalam Andrehansyah, 2020) "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".

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. Untuk menerapkan prinsip *overload* sebaiknya menggunakan metode sistem tangga yang didesain oleh

bompa(1983) dan dikemukakan oleh Harsono (dalam Andrehansyah, 2020) dengan ilustrasi grafis sebagai berikut:



Gambar 1 Sistem tangga

Sumber Kusnadi dan Hartadji (dalam Andrehansyah, 2020)

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.

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 Harsono (Kusnadi, Nanang dan Nur Nurdin, 2010: 14) menjelaskan bahwa: " suatu latihan yang intensif belum lah dikatakan cukup apabila latihan itu tidak Berbobot, bermutu, dan berkualitas ". Lebih lanjut Harsono (Kusnadi, Nanang dan Nurdin, 2010: 14) mengatakan bahwa: "" latihan latihan yang walaupun kurang intensif, namun bermutu seringkali lebih bermanfaat ketimbang latihan latihan yang intensif namun tidak bermutu".

Penerapan prinsip kualitas latihan dalam penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan pengawasan dan koreksi koreksi yang konstruktif. Pengawasan dan koreksi koreksi yang konstruktif diberikan oleh penulis, dengan harapan sampel tidak melakukan kesalahan yang kalau dibiarkan akan menjadi agilitas yang salah. Apabila sampai melakukan gerakan salah, penulis segera menyuruh sampel tersebut memperbaikinya. 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 kelincahan dengan permainan kecil menjala ikan akan tercapai. Sejalan dengan pendapat di atas Harsono (Kusnadi, menang dan menurut Nurdin, 2010: 14) mengatakan suatu latihan dikatakan bermutu apabila: latihan atau drill yang diberikan benar-benar bermanfaat, koreksi yang tepat dan konstrutif 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.

c) Prinsip Pulih Asal

Badriah (2010.7) yang sudah di kutip oleh Kusnadi dan Hartadji (2014:23) mengatakan bahwa "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 (2014:23) mengatakan bahwa: Bentuk kegiatan selama pulih asal dapat di lakukan dengan cara istirahat aktif maupun pasif. Istirahat aktif misalnya dengan cara melakukan peregangan dinamis, jalan dan jogging yang di tujukan untuk memulihkan cadangan ATP-PC utamanya di gunakan untuk olahraga yang dominan anaerobik, sedangkan istirahat pasif di lakukan dengan cara tiduran dengan sikap anatomis atau telentang dan di tujukan untuk memulihkan cadangan glikogen otot utamanya di gunakan untuk olahraga yang dominan aerobic.

Bernafas yang baik dilakukan dengan cara bernafas lambat tetapi dalam dan bernafas cepat tetapi dalam. Hal tersebut sejalan dengan napa yang dikemukakan oleh Badriah (2010) dan suda dikutip oleh Kusnadi dan Hartadji (2014, hlm. 23)"Waktu istirahat lakukanlah cara bernafas dengan lambat tetapi dalam dan cepat tetapi dalam, cara bernafas demikian bisa mengakibatkan pengembangan rangka 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.

2.1.2 Permainan Kecil

a. Pengertian Permainan Kecil

Permainan kecil merupakan permainan yang dapat dimainkan tanpa peraturan yang baku, tanpa media atau alat yang banyak serta disesuaikan pada kondisi saat sedang melakukan permainan. Menurut Blegur (2019, hlm. 59) “Permainan kecil merupakan hasil terjemahan dari *frase traditional games* yang memiliki makna bahwa permainan yang diadaptasi dari permainan tradisional yang ada di masyarakat”. Sementara menurut Saputra (2022, hlm. 684) “permainan kecil adalah bentuk bentuk permainan yang menggunakan unsur gerakan seperti berlari dan melompat”. Dapat ditarik kesimpulan dari beberapa pendapat diatas bahwa permainan kecil adalah bentuk bentuk permainan yang menggunakan unsur gerakan dan merupakan terjemahan dari permainan tradisional dimana tidak ada peraturan yang baku, berpatokan dengan waktu dan juga dapat disesuaikan dengan kondisi saat permainan berlangsung.

Permainan kecil sangat memerlukan banyak gerakan dalam keberlangsungan permainannya, jika seseorang banyak bergerak dan durasinya lama maka daya tahan dan keterampilan gerakanya pun akan meningkat. Sejalan dengan menurut Julianti (2016, hlm. 84) berpendapat bahwa “Permainan kecil membutuhkan gerak yang beragam dalam pelaksanaannya, semakin banyak bergerak dan semakin lama waktu bergerak akan melatih meningkatkan daya tahan tubuh dan keterampilan gerak”.

Jadi kesimpulan diatas, Permainan kecil merupakan permainan yang dimainkan dengan banyak gerakan dan tanpa peraturan yang baku, dan juga dapat meningkatkan daya tahan dan keterampilan gerak ketika durasi dalam permainan semakin lama.

b. Manfaat Permainan Kecil

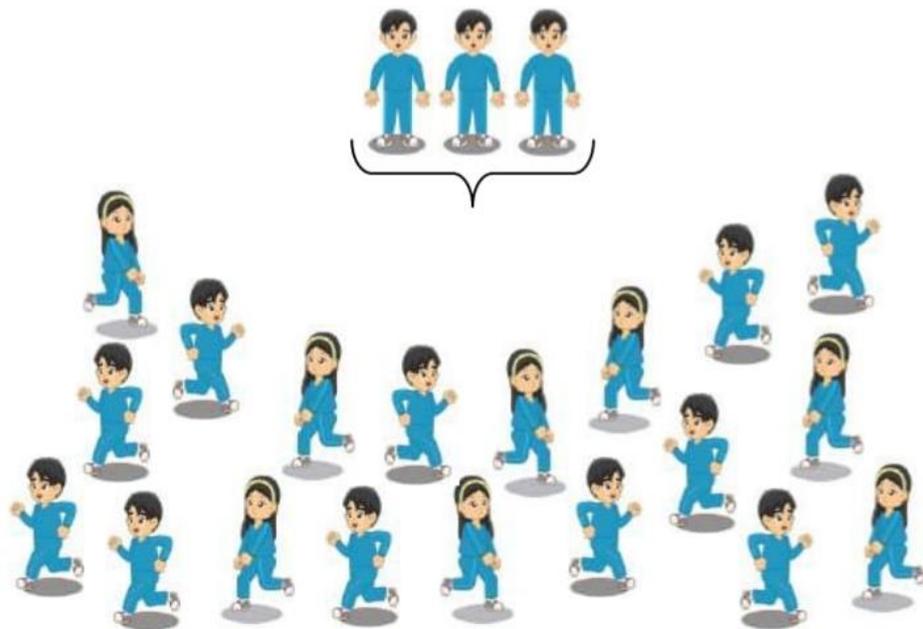
Setiap permainan memiliki manfaat yang terarah dalam meningkatkan keterampilan seseorang, manfaat dapat dirasakan dan didapatkan secara langsung maupun tidak langsung. Permainan kecil memliki manfaat diantaranya:

meningkatkan kebugaran seseorang dan menghilangkan rasa jenuh di saat sedang bosan.

c. Menjala Ikan

Menurut Blegur dan Wasak (2019, hlm. 96) Permainan menjala ikan dilakukan di lapangan yang terbuka dan aman untuk menjaga keselamatan siswa. Permainan ini, dianalogikan laksana seorang nelayan yang hendak menangkap ikan di kali, danau, atau laut. Ikan dalam permainan ini adalah sejumlah siswa yang berlari di lapangan permainan untuk menghindari tangkapan nelayan. Sebagai seorang nelayan dikatakan berhasil atau professional jika mampu menangkap ikan sebagai hasil tangkapannya menggunakan jala sebanyak-banyaknya. Penjala akan dimulai dari 2 s.d 3 orang dan dapat bertambah jika penjala berhasil menangkap ikan dan ikan tersebut berganti menjadi penjala.

Menurut Blegur. J dan Wasak (2019, hlm. 96) mengatakan bahwa “kelincahan, semangat, kerjasama dan kekompakan yang baik antara sesama siswa yang berperan sebagai penjala sangat dibutuhkan untuk keberhasilan permainan”. Selanjutnya Blegur berpendapat bahwa “siswa yang berperan sebagai ikan harus cepat dan lincah untuk selalu menghindari tangkapan dari penjala sehingga tetap bertahan hidup selama permainan”.



Gambar 2 Permainan menjala ikan

Sumber (Blegur dan Wasak, 2019, hlm. 97)

Cara Bermain:

- a. Guru membagi siswa dalam dua regu, baik yang berperan sebagai penjala maupun sebagai ikan.
- b. Untuk regu penjala terdiri dari dua s.d lima orang siswa (d disesuaikan) yang bertugas untuk menangkap ikan dengan cara mengejar siswa yang berperan sebagai ikan.
- c. Ketika penjala mengejar ikan, tidak diperbolehkan pegangan tangan penjala terlepas harus tetap berpegangan satu dengan lainnya.
- d. Ikan hanya diperbolehkan berlari di lapangan permainan yang telah dibatasi.
- e. Apabila regu ikan yang dijala tertangkap maka harus sesegera mungkin bergabung menjadi penjala sehingga jala akan menjadi panjang dan membantu menangkap ikan lain yang belum tertangkap.
- f. Sebagai regu ikan yang hendak dijala, harus berlari bebas ke arah manapun asal masih berada dalam batas lapangan yang telah ditentukan.
- g. Permainan dinyatakan selesai ketika semua yang menjadi ikan telah tertangkap.

2.1.2 Kelincahan

a. Pengertian Kelincahan

Salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam berolahraga adalah kelincahan. Kelincahan adalah kemampuan untuk merubah gerak tubuh ke segala arah dan segala posisi tubuh dengan cepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Menurut Nurhasan dan Nurlan (2017, hlm. 146) menjelaskan bahwa “kelincahan menggambarkan kemampuan bergerak ke segala arah, orang yang mempunyai agilitas yang tinggi memungkinkan orang itu dapat bergerak ke segala arah dengan mudah”. Sedangkan menurut Harsono (2018, hlm. 50) mengatakan bahwa “orang yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya”. Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat sambil berlari dalam keadaan penuh, kelincahan terjadi karena ada gerakan tenaga yang eksplosif.

Menurut Widiastuti (dalam Syafi'I, 2020) “Bahwa Kelincahan adalah komponen yang krusial dan diperlukan hampir pada seluruh cabang olahraga”. Kelincahan merupakan aspek kondisi fisik yang sangat penting bagi setiap olahraga, terutama pada olahraga permainan yang membutuhkan kecepatan dan ketepatan dalam mengubah arah.

Selanjutnya menurut Ismaryati (dalam Permatasari, 2019) menjelaskan bahwa “kelincahan ditinjau dari keterlibatannya atau perannya dalam beraktivitas, kelincahan dikelompokkan menjadi dua macam, yaitu: kelincahan umum dan kelincahan khusus”. Berdasarkan jenis kelincahan tersebut menunjukkan bahwa, kelincahan umum digunakan untuk aktivitas sehari-hari atau aktivitas olahraga secara umum, sedangkan kelincahan khusus merupakan kelincahan yang bersifat khusus yang dibutuhkan dalam cabang olahraga tertentu. Kelincahan yang dibutuhkan memiliki karakteristik tertentu sesuai cabang olahraga yang dipelajari. Seorang yang mempunyai kelincahan yang baik, mempunyai beberapa keuntungan antara lain, mudah melakukan gerakan yang sulit, tidak mudah jatuh dan dapat menyelesaikan pekerjaan atau aktivitas dengan cepat dan tanggap.

Dari beberapa pendapat diatas, maka dapat disimpulkan bahwa kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk mengubah arah dan posisi tubuhnya dengan cepat dan tepat ketika melakukan gerakan tertentu tanpa hilang keseimbangan dalam melakukannya.

b. Manfaat Kelincahan

Manfaat dari kelincahan yaitu mempermudah untuk bergerak cepat ke segala arah tanpa keseimbangan, untuk menguasai teknik-teknik tinggi, mempermudah orientasi terhadap lawan dan mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda atau stimulasi. Menurut Kusnadi dan Hartadji (dalam Permatasari, 2019) menjelaskan manfaat secara langsung kelincahan adalah untuk:

- a) Mengkoordinasikan gerak-gerak berganda.
- b) Mempermudah teknik berlatih tinggi.
- c) Gerakan dapat efisien dan efektif
- d) Mempermudah daya orientasi dan antisipasi terhadap lawan dan lingkungan bertanding
- e) Menghindari terjadinya cedera.

c. **Faktor yang Mempengaruhi Kelincahan**

Faktor yang mempengaruhi kelincahan adalah menuntut terjadinya pengurangan dan pemacuan tubuh secara bergantian. Sejalan dengan pendapat Kusnadi dan Hartadji (dalam Permatasari, 2019) menjelaskan faktor-faktor penentu kelincahan:

- a) Kecepatan reaksi dan kecepatan gerak
- b) Kemampuan berorientasi terhadap *problem* yang dihadapi/kemampuan berantisipasi
- c) Kemampuan mengatur keseimbangan
- d) Tergantung kelentukan sendi-sendi
- e) Kemampuan mengerem gerakan-gerakan.

Selanjutnya Badriah (dalam Permatasari, 2019) menjelaskan bahwa kelincahan tergantung pada faktor-faktor: kekuatan, kecepatan, daya ledak otot, waktu reaksi, keseimbangan dan koordinasi faktor-faktor tersebut. Faktor lain yang mempengaruhi adalah jenis kelamin, usia, bentuk tubuh, berat badan dan kelelahan.

2.1.3 Kebugaran Jasmani

a. Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan sebuah kondisi dimana tubuh mampu mengerjakan aktivitas sehari hari dan tak menimbulkan lelah yang berlebih. Selajan dengan hal tersebut Wirnantika (dalam Safaringga 2018) berpendapat “bahwa kebugaran jasmani merupakan wujud dari loyalitas fungsional seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan secara tertentu dengan hasil yang baik atau memuaskan”. Kebugaran juga merupakan salah satu penyebab mengapa kita bisa melakukan aktivitas yang berat dan banyak tapi tidak merasa kelelahan yang berlebih dengan manfaat kebugaran jasmani yaitu dapat mempertahankan kondisi fisik saat mengerjakan kegiatan atau aktivitas yang berat. Sejalan dengan pendapat Giriwijoyo (dalam Darmawan, 2017)” Kebugaran jasmani (KJ) adalah derajat sehat dinamis seseorang yang merupakan kemampuan jasmani yang mempunyai dasar untuk keberhasilan pelaksanaan tugas yang harus dilaksanakan”. Selain itu menurut Darmawan (2017, hlm. 145) berpendapat bahwa “jika seseorang memiliki derajat sehat dinamis maka orang tersebut tidak akan mudah Lelah dan akan siap melaksanakan tugas yang sama pada keesokan harinya bahkan melaksanakan tugas

yang berat sekalipun”. Dari pendapat diatas dapat diartikan kesimpulan bahwa kebugaran jasmani merupakan derajat sehat seseorang yang merupakan wujud dari loyalitas fungsional seseorang untuk melaksanakan tugas yang ringan sampai tugas yang berat dengan hasil yang baik dan memsuaikan tanpa merasakan lelah yang berlebihan.

b. Tujuan Kebugaran Jasmani

Tubuh yang bugar sudah pasti tubuh itu sehat, sebaliknya jika tubuh itu sehat belum tentu tubuh itu bugar. Tubuh yang bugar mampu mengerjakan segala hal dengan baik dan nyaman, berbeda dengan tubuh yang tidak bugar ketika melakukan pekerjaan yang mudah saja terkadang langsung pegal, Lelah dan terlihat lesuh. Maka dari itu tujuan dari kebugaran jasmani adalah membentuk kondisi tubuh yang baik dan prima agar dapat melaksanakan segala pekerjaan atau aktivitas dengan penuh semangat dan tak mudah Lelah. Menurut Mashud (2018, hlm. 79) mengatakan bahwa” Khusus pada pelajar atau siswa dengan tubuh memiliki kebugaran jasmani yang baik, pastinya siswa akan sehat, dengan sehat belajar menjadi tenang, fokus, dan bertambah semangat (proses belajar akan berjalan dengan lancar) yang semoga akhirnya prestasi belajar juga akan meningkat”.

c. Manfaat Kebugaran Jasmani

Ketika seseorang sering melakukan aktivitas yang berat maka memerlukan status kebugaran jasmani yang baik juga maka dari itu banyak orang yang pekerjaannya berat tapi tubuhnya tetap bugar dan jarang terkena penyakit. Ada beberapa manfaat kebugaran jasmani Menurut Arifin (2018, hlm. 27) “Fungsi kebugaran jasmani selain untuk menunjukkan kondisi fisik dapat dibagi menjadi tiga golongan yaitu; 1) Golongan yang dihubungkan dengan pekerjaan seperti: a) Bagi olahragawan adalah meningkatkan prestasi, b) Bagi karyawan adalah untuk meningkatkan efisiensi dan produktivitas kerja, c) Bagi pelajar dan mahasiswa berguna untuk meningkatkan prestasi belajar. 2) Golongan yang dihubungkan dengan keadaan seperti: a) Bagi penderita cacat digunakan untuk rehabilitasi, b) Bagi ibu hamil sangat penting untuk perkembangan bayi yang dikandung dan mempersiapkan kondisi fisik pada saat melahirkan, 3) Golongan yang dihubungkan dengan usia yaitu : a) Bagi anak-anak adalah untuk menjamin pertumbuhan dan

perkembangan secara optimal, b) Bagi orang tua adalah untuk mempertahankan kondisi fisik agar tetap segar dan tidak mudah terserang penyakit”.

d. Komponen Kebugaran Jasmani

Dapat diuraikan bahwa kebugaran jasmani memiliki beberapa komponen yaitu: kekuatan, keseimbangan, kecepatan, koordinasi, reaksi, kelentukan, daya tahan, komposisi tubuh, dan kelincahan (menurut Arifin, 2018).

1) Kecepatan (Speed)

Kecepatan merupakan usaha yang dilakukan secara cepat untuk berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain secara berkesinambungan dalam bentuk yang sama.

2) Kelentukan (Flexibility)

Kelentukan (flexibility) adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan geraknya.

3) Kelincahan (Agility)

Kelincahan (agility) adalah kemampuan bergerak dengan berubah-ubah arah secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah arah dan posisi di arena tertentu.

4) Kekuatan (Strength)

Kekuatan (strength) adalah besarnya tenaga yang digunakan oleh otot atau sekelompok otot saat melakukan kontraksi.

5) Koordinasi (Coordination)

koordinasi dapat diartikan dengan kemampuan untuk menggunakan organ penglihatan maupun pendengaran dan bersamaan dengan bagian-bagian tubuh tertentu dalam melakukan aktivitas gerak atau motorik dengan baik dan ketepatan maksimal

6) Kecepatan Reaksi (Reaction Speed)

Kecepatan reaksi (reaction speed) berkaitan dengan waktu yang diperlukan dari saat diterimanya stimulus atau rangsangan sampai awal munculnya respon atau reaksi.

7) Komposisi tubuh

Komposisi tubuh dapat didefinisikan sebagai prosentasi relatif dari lemak tubuh dan massa tubuh.

8) Daya tahan (Endurance)

Daya tahan (endurance) adalah kemampuan untuk melakukan suatu gerakan atau usahamelewati suatu periode waktu.

9) Keseimbangan (Balance)

keseimbangan adalah sebuah bentuk keadaan dalam mempertahankan keadaan yang keseimbangan, pada saat diam maupun pada saat bergerak.

10) Daya (power)

Daya (power) adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan otot secara maksimal dengan kecepatan maksimum.(menurut Arifin, 2018).

Berdasarkan permasalahan pada penelitian ini, maka komponen yang akan digunakan adalah komponen kelincahan.

2.2 Kerangka Konseptual

Menurut Uma Sekaran (dalam Sugiyono 2019) Mengemukakan bahwa, kerangka berpikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis mengajukan beberapa anggapan dasar penelitian ini sebagai berikut:

- a. Bermain merupakan kegiatan yang disukai oleh anak-anak. Menurut Blegur, (2019, hlm. 252) mengatakan bahwa “bermain dan belajar tidak dapat dipisahkan dalam dunia anak-anak”.
- b. Permainan kecil menjala ikan merupakan permainan yang cocok untuk meningkatkan kebugaran jasmani dalam aspek kelincahan dengan sebuah latihan yang dikemas dalam bentuk permainan agar sampel merasa senang dan gembira saat melakukan perlakuan.
- c. Kelincahan merupakan sebuah kondisi dimana seseorang harus mampu mengubah arah serta posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada saat bergerak dan juga harus mempertahankan keseimbangan posisi tubuhnya. Menurut Blegur. J dan Wasak (2019, hlm. 96) mengatakan bahwa “kelincahan, semangat, kerjasama dan kekompakan yang baik antara sesama siswa yang berperan sebagai penjala sangat dibutuhkan untuk keberhasilan permainan”.

Berdasarkan paparan diatas, penulis berharap permainan kecil menjala ikan yang di aplikasikan kepada peningkatan kelincahan dapat meningkatkan kelincahan siswa kelas IV SDN Bintara IV Kota Bekasi.

2.3 Hasil Penelitian yang Relevan

Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian penulis yang berjudul “Pengaruh Permainan Kecil Menjala Ikan Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Siswa Kelas IV SDN Bintara IV Kota Bekasi” 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 bertujuan untuk mengetahui hal yang sama. Namun, terdapat perbedaan dari beberapa hal, seperti populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah siswa dan siswi kelas IV sekolah dasar, selanjutnya permainan kecil tanpa alat dengan satu permainan agar perlakuan dapat terkontrol.

Julianti, R, R dan Alawiyah, T. (2016) dalam artikel ilmiahnya yang berjudul “Pengaruh Permainan Kecil Terhadap *Motor Educability*” menyimpulkan bahwa ada pengaruh permainan kecil terhadap *motor educability* (Julianti dan Alawiyah, 2016). Dengan demikian ada pengaruh positif dari permainan kecil terhadap *motor educability* peserta ekstrakurikuler pramuka. Secara statistik peningkatan *motor educability* dengan permainan kecil sebesar 19,82%

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Julianti dan Alawiyah bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan kecil terhadap *motor educability* dengan

melakukan tiga permainan kecil yaitu: permainan tupai dan pemburu, tikus dan kucing dan menjala ikan dengan populasi peserta ekstrakurikuler pramuka dan variabel terikat nya adalah *motor educability*. Sedangkan pada penelitian ini menggunakan populasi siswa dan siswi kelas IV sekolah dasar, dengan satu permainan kecil saja yaitu menjala ikan dan variabel terikatnya adalah peningkatan kelincahan.

2.4 Hipotesis Penelitian dan/Pernyataan Penelitian

Hipotesis merupakan pernyataan sementara yang digunakan dalam menyelesaikan suatu permasalahan dalam penelitian yang harus diuji secara empiris kebenarannya.

Menurut Sugiyono (2019, hlm. 99) “Hipotesis merupakan 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 teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawab yang empirik”.

Berdasarkan kajian pustaka, penelitian yang relevan dan kerangka konseptual diatas, maka dalam penelitian ini penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut: “Terdapat pengaruh yang signifikan menggunakan permainan kecil menjala ikan terhadap peningkatan kelincahan pada siswa kelas IV SDN Bintara IV Kota Bekasi”.