

BAB II

KAJIAN TEORETIK DAN KERANGKA BERPIKIR

A. Deskripsi Konseptual

1. Teori Permainan

Pada umumnya manusia (anak, remaja, dewasa) memiliki kecenderungan selalu ingin bergerak sambil bersenang-senang, terlebih lagi anak usia Sekolah Dasar tampak bahwa aktifitas gerak mereka begitu tinggi. Biasanya bentuk-bentuk kegiatan tersebut disalurkan melalui permainan. Bagi anak bermain merupakan suatu kebutuhan yang tak ubahnya seperti kebutuhan dasar hampir sebagian besar waktunya dihabiskan untuk bermain. Bermain bagi anak-anak sangat berarti bagi dirinya, dan merupakan syarat mutlak untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangannya.

Anak-anak bermain tidak pada ada atau tidaknya alat maupun perkakas. Tanpa adanya alat atau perkakas, asal ada kesempatan untuk bermain, anak-anak akan melangsungkan permainan itu. Pada saat ini sekolah-sekolah di Indonesia dapat dikatakan bahwa peralatan atau perkakas untuk menunjang kegiatan program kebugaran jasmani masih kurang memadai. Bahkan masih ada sekolah yang sama sekali tidak mempunyai peralatan yang layak untuk menunjang pelaksanaan kegiatan olahraga untuk merangsang kebugaran tubuh anak di sekolah. Maka salah satu jalan untuk mengatasi masalah ini adalah menyajikan yang bendanya dapat diperoleh di tempat kegiatan itu dilakukan misalnya: pohon, pintu pagar, tiang bendera,

batu-batu yang terdapat di halaman, dan sebagainya. Dengan memodifikasi peraturan permainannya.

Permainan merupakan sebuah aktivitas yang dapat digunakan sebagai alat dalam usaha pendidikan. Bermain tidak mengenal kaya maupun miskin, tidak mengenal penguasa dan yang dikuasai, semuanya akan senang dengan memainkan salah satu ataupun beberapa jenis permainan. Karena bermain dapat dilakukan dengan senang, maka tepat sekali bila bermain dan permainan dijadikan sebagai modal utama dalam menciptakan situasi belajar yang menyenangkan. Bermain dan permainan adalah dua istilah yang sering dipakai secara bergantian.

Menurut Matakupan dengan bukunya yang berjudul *Teori Bermain*, Bermain adalah kata kerja dan permainan adalah kata benda.¹ Jadi, kata bermain menandakan seseorang yang sedang bermain sedangkan kata permainan menandakan jenis atau sebuah benda yang sedang dimainkan seperti permainan bola basket, permainan enggrang, permainan pecah piring, dan lain-lain.

Kembali diutarakan oleh Matakupan yang menjelaskan pendapat para ahli tentang teori bermain yang disampaikan Bigot dan kawan-kawan sebagai berikut:

1) Teori rekreasi atau teori pelepasan

Teori ini diutarakan oleh bangsa Jerman, yang bernama Schaller dan Lazarus, menerangkan bahwa permainan itu merupakan kegiatan manusia yang berlawanan dengan kerja dan kesungguhan hidup, tetapi permainan itu merupakan imbang antara kerja dengan

¹ Matakupan, *Teori Bermain*, (Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1995), h. 3.

istirahat. Orang yang merasa penat, ia akan bermain untuk mengadakan pelepasan agar dapat mengembalikan kesegaran jasmani maupun rohani.²

Pada teori ini di jelaskan bahwa ternyata permainan itu sendiri bisa memberikan dampak baik kepada si pelakunya, contohnya ketika seseorang jenuh bekerja ia membutuhkan waktu luang untuk bermain. Tujuannya ialah melepas kepenatan atau kejenuhan yang ia rasakan selama ia melakukan pekerjaannya.

2) Teori surplus atau teori kelebihan tenaga

Teori ini diutarakan oleh Herbert Spencer, seorang bangsa Inggris, ia mengatakan bahwa kelebihan tenaga (kekuatan, atau vitalitas) pada anak atau orang dewasa yang belum digunakan disalurkan untuk bermain. Kelebihan tenaga dimaksudkan sebagai kelebihan energi, kelebihan kekuatan hidup, dan vitalitas, yang dianggap oleh manusia untuk memelihara lewat permainan.³

Lain halnya dengan teori yang di kemukakan oleh Herbert Spencer, disini peran dari kelebihan energi tersebutlah yang membuat seseorang ingin melakukan aktivitas yang lebih banyak, tujuannya untuk melepaskan setiap kelebihan energi yang dimilikinya melalui aktifitas bermain.

Permainan diartikan sebagai aktivitas bermain yang dilakukan dalam rangka mencari kesenangan dan kepuasan, namun ditandai pencarian menang-kalah. Permainan adalah usaha olah diri (olah pikiran dan olah fisik) yang sangat bermanfaat bagi peningkatan dan pengembangan motivasi, kinerja, dan prestasi dalam melaksanakan tugas dan kepentingan organisasi dengan lebih baik. Jadi, akhirnya pengertian permainan adalah suatu

² *Ibid.*, h. 17.

³ Matakupan, *loc. cit.*

aktivitas yang dilakukan oleh beberapa anak untuk mencari kesenangan yang dapat membentuk proses kepribadian anak dan membantu anak mencapai perkembangan fisik, intelektual, sosial, moral dan emosional.

a. Fungsi Permainan dalam Usaha Pendidikan

Setiap permainan memiliki fungsi, Sukintaka menjelaskan teori para ahli dalam bukunya *Teori Bermain Untuk D2 PGSD* yakni Bigot, Kohnstam, dan Palland. Ketiga pakar ini berpendapat bahwa permainan mempunyai fungsi dalam pendidikan, dengan uraian sebagai berikut:

- 1) Permainan merupakan salah satu dari banyak wahana untuk membawa anak kepada hidup bersama atau bermasyarakat. Anak akan memahami dan menghargai dirinya atau temannya. Pada anak yang bermain, akan tumbuh rasa kebersamaan, yang sangat baik bagi pembentukan rasa sosialnya.
- 2) Dalam permainan anak akan mengetahui kekuatannya, menguasai alat bermain dan mengetahui sifat alat.
- 3) Dalam permainan, anak akan mempunyai suasana, yang tidak hanya mengungkapkan fantasinya saja, tetapi juga akan mengungkapkan semua sifat aslinya, dan pengungkapan itu dilakukan secara patuh dan spontan. Anak laki-laki dan perempuan yang berumur sama akan berbuat yang berbeda terhadap permainan yang sama (misalnya bermain dengan kubus, atau boneka).
- 4) Dalam permainan, anak mengungkapkan macam-macam emosinya, dan sesuai dengan yang diperolehnya saat itu jenis emosi itu diungkapkannya, serta tidak mengarah pada prestasi.
- 5) Dalam bermain anak akan dibawa kepada kesenangan, kegembiraan, dan kebahagiaan dalam dunia kehidupan anak. Semua situasi ini mempunyai makna wahana pendidikan.
- 6) Permainan akan mendasari kerjasama, taat kepada peraturan permainan, pembinaan watak jujur dalam bermain, dan semuanya ini akan membentuk sifat "*fair play*" (jujur, sifat kesatria, atau baik) dalam bermain.
- 7) Bahaya dalam bermain dapat saja timbul, dan keadaan ini akan banyak gunanya dalam hidup yang sesungguhnya.⁴

⁴ Sukintaka, *Teori Bermain Untuk D2 PGSD Penjaskes*, (Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan, 1992), h. 5.

Setiap makna tersebut merupakan hal yang perlu di perhatikan, agar sebagai pengajar di bidang olahraga dapat memberikan metode yang baik dan berguna bagi anak, sementara itu tujuan dari metode yang diberikan tersebut tetap pada unsur-unsur pendidikan namun menyenangkan.

Sementara, Bucher berpendapat bahwa permainan yang telah lama dikenal oleh anak-anak, orangtua, laki-laki maupun perempuan, mampu menggerakkan untuk berlatih, bergembira, dan rileks. Permainan merupakan salah satu komponen pokok pada tiap program pendidikan jasmani, oleh sebab itu guru pendidikan jasmani harus mengenal secara mendalam tentang seluk beluk permainan.⁵

Oleh karena itu, seorang Guru pendidikan jasmani sangat diharapkan untuk mampu membuat permainan dalam proses pembelajaran, agar anak dapat merasakan kegembiraan dalam proses pembelajaran karena jika anak merasa senang dalam pelajaran tersebut maka kecerdasan anakpun akan semakin meningkat. Sementara Cowell dan Hozeltn mengatakan :

Bahwa untuk membawa anak kepada cita-cita pendidikan, maka perlu adanya usaha peningkatan keadaan jasmani, sosial, mental, dan moral anak yang optimal. Agar memperoleh peningkatan tersebut, anak dapat dibantu dengan permainan, karena anak dapat menampilkan dan memperbaiki keterampilan jasmani, rasa sosial, percaya diri, peningkatan moral dan spiritual lewat "*fair play*" dan "*sportmanship*" atau bermain dengan jujur, sopan dan berjiwa olahragawan sejati.⁶

Jadi, pada dasarnya permainan bukan hanya sekadar menikmati sebuah permainan saja melainkan banyak unsur positif yang dapat meningkatkan kepribadian anak contohnya rasa sosial, percaya diri,

⁵ *Ibid.*, h. 6.

⁶ Sukintaka, *loc. cit.*

peningkatan moral, bermain dengan jujur, sopan dan lain-lain dengan tujuan membawa keadaan perilaku anak menjadi lebih baik.

b. Makna Permainan

Melalui teori para pakar tersebut adapun makna melakukan sebuah permainan disimpulkan oleh Sukintaka adalah:

- 1) Bermain merupakan aktivitas yang dilakukan dengan sukarela atas dasar rasa senang.
- 2) Bermain dengan rasa senang, menumbuhkan aktivitas yang dilakukan secara spontan.
- 3) Bermain dengan rasa senang, untuk memperoleh kesenangan, menimbulkan kesadaran agar bermain dengan baik perlu berlatih, kadang-kadang memerlukan kerja sama dengan teman, menghormati lawan, mengetahui kemampuan teman, patuh pada peraturan, dan mengetahui kemampuan dirinya sendiri.⁷

Jenis permainan yang dimainkan oleh anak sangat ditentukan oleh umur anak. Untuk kelompok umur tertentu jenis permainannya akan berbeda dengan jenis permainan yang dimainkan oleh kelompok umur yang lain. Hal ini disebabkan oleh kemampuan anak, dan juga oleh kesenangan anak. Hal ini dapat terjadi sebab ada kemungkinan bahwa anak pada kelompok umur lebih tua hanya mempunyai waktu luang yang sedikit, dan pada kelompok umur yang lebih muda untuk memperoleh rasa senang, mereka dapat bermain tanpa alat, atau dengan alat yang mereka peroleh dari tempat di sekelilingnya. Mereka dapat bermain sendiri dengan berfantasi, atau bermain dengan teman siapa saja yang mau menemani dan ikut bermain. Anak-anak yang lebih muda akan bermain dengan aktivitas jasmani yang lebih sedikit

⁷ *Ibid.*, h. 7.

dibanding dengan permainan anak-anak yang lebih tua. Anak kelompok umur lebih tua akan memainkan permainan yang mempunyai peraturan yang tetap dan biasanya menuntut aktivitas jasmani yang lebih berat.

Permainan anak-anak biasanya ada dua macam, ialah permainan dengan peraturan yang dibuat oleh mereka sendiri, biasanya mereka akan bermain dengan patuh untuk menepati peraturan-peraturan yang mereka sepakati. Siapa yang curang atau ingkar dari peraturan, akan mendapat cemooh atau ejekan dari teman yang lain. Keadaan ini memberikan kesempatan kepada anak untuk memiliki sifat kreatif, mematuhi kesepakatan yang mereka buat, dan mereka sanggup bermain bersama dan menjadi wasit bersama. Jenis permainan yang ke dua ialah permainan yang diberikan oleh orang dewasa, baik itu guru pendidikan jasmani, orang tua atau dari pendidik yang lain. Permainan yang diberikan oleh orang dewasa ini pada umumnya mempunyai tujuan untuk mempengaruhi anak agar dapat berkembang sesuai dengan tujuan yang diinginkan. Jadi anak yang bermain itu, baik yang disengaja maupun yang tidak disengaja, seluruh aspek pribadinya dapat berkembang. Dengan demikian dapat diartikan bahwa dengan wahana bermain dapat dicapai peningkatan mutu bagi kesehatan kesehatan tubuh.

Permainan sebagai wahana pendidikan akan memperoleh sukses apabila guru pendidikan jasmani memahami peranan permainan dalam pendidikan, memilih jenis permainan yang sesuai dengan tahap

perkembangan anak, mengetahui kebutuhan anak, dan dapat menentukan metode pembelajaran yang sesuai dengan keadaan anak.

2. Permainan Pecah Piring

Pada umumnya manusia, khususnya anak memiliki kecenderungan selalu ingin bergerak sambil bersenang-senang, terlebih lagi anak usia Sekolah Dasar tampak bahwa aktifitas gerak mereka begitu tinggi. Biasanya bentuk-bentuk kegiatan tersebut disalurkan melalui permainan. Bagi anak bermain merupakan suatu kebutuhan seperti dan hampir sebagian besar waktunya dihabiskan untuk bermain.

Bermain bagi anak-anak sangat berarti bagi dirinya, dan merupakan syarat mutlak untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangannya. Anak-anak bermain tidak berdasarkan ada tidaknya alat maupun perkakas, tanpa adanya alat atau perkakas namun asal ada kesempatan untuk bermain, anak-anak akan melangsungkan permainan itu.

Dalam buku yang berbeda yaitu Permainan dan Metodik, Sukintaka menjelaskan bahwa :

Bermain merupakan peristiwa hidup yang sangat digemari oleh anak-anak maupun orang dewasa, melalui bermacam macam kegiatan yang ada dalam olahraga permainan banyak fungsi-fungsi kejiwaan dan kepribadian yang dapat dikembangkan, misalnya: kecepatan proses berpikir, daya konsentrasi, keakraban bergaul.⁸

⁸ Sukintaka, *Permainan dan Metodik*, (Jakarta: Direktorat Pendidikan Guru dan Teknis, 1979), h. 1.

Dari penjelasan tersebut dapat diketahui ternyata melalui sebuah aktifitas permainan dapat memberikan kesan tersendiri bagi anak dan banyak fungsi yang memberikan penambahan pengetahuan kepada anak.

Bermain tidak mengenal kaya maupun miskin, tidak mengenal penguasa dan yang dikuasai, semuanya akan senang dengan memainkan salah satu ataupun beberapa jenis permainan. Karena bermain dapat dilakukan dengan senang, maka tepat sekali bila bermain dan permainan dijadikan modal utama dalam menciptakan situasi belajar.

Permainan merupakan sebuah aktivitas yang dapat digunakan sebagai alat dalam usaha pendidikan selain itu kegiatan sebuah permainan juga dapat digunakan untuk melatih kelincahan gerak tubuh, kerjasama tim, kontrol emosi, memacu daya fikir dan meningkatkan kesehatan tubuh.



Gambar 2.1
Permainan Pecah Piring
Sumber: Dokumentasi Pribadi

Permainan tradisional merupakan permainan yang telah dimainkan oleh anak-anak pada suatu daerah secara tradisi. Yang dimaksudkan secara tradisi disini, ialah permainan itu telah diwarisi dari generasi yang satu ke generasi berikutnya. Jadi permainan tersebut telah dimainkan oleh anak-anak dari satu jaman ke jaman berikutnya.

Di dalam pendidikan jasmani, permainan tradisionalpun bisa dijadikan sebagai metode proses pembelajaran. Salah satu model permainan tradisional yang mampu meningkatkan hal tersebut bisa dilakukan melalui bentuk permainan pecah piring.

Antonius Naibaho dalam tulisannya menjelaskan permainan pecah piring merupakan permainan tradisional yang berasal suku batak Pakpak yang berasal dari Kabupaten Pakpak Barat dan Kabupaten Dairi di provinsi Sumatera Utara. Permainan tradisional ini mampu menambah kelincahan gerak tubuh, daya tahan tubuh, kerja sama team, kontrol emosi, kesehatan tubuh dan memacu daya fikir.⁹

⁹ Antonius Naibaho. "Pecah-pecah Piring? Eta Lojang!," Medan.
<http://wisata.kompasiana.com/jalan-jalan/2013/07/09/pecah-pecah-piring-eta-lojang-575409.html> (diakses 12 April 2015)



Gambar 2.2
Aktifitas permainan pecah piring
Sumber: Dokumentasi pribadi

Permainan pecah piring salah satu jenis permainan sehari-hari orang batak, permainan ini merupakan permainan yang sangat populer dikalangan orang batak, baik anak-anak, remaja, bahkan sampai orang dewasa. Permainan pecah piring ini biasanya di mainkan oleh kalangan anak-anak sebagai aktivitas mereka setelah pulang dari sekolah yang dimainkan pada waktu sore hari. Dikalangan orang batak permainan pecah piring dijadikan sebagai perlombaan rakyat bagi anak-anak pada festival nasional seperti pada perayaan hari jadi Negara Kesatuan Republik Indonesia, ini ditujukan untuk membangun semangat anak-anak dalam menjunjung tinggi persaudaraan diantara perkampungan, uniknya tidak ada batasan umur

untuk ikut serta dalam permainan ini siapa yang mau dan berani boleh bermain.

Jika dianalisa dalam permainan pecah piring terdapat unsur-unsur kebugaran jasmani seperti kecepatan, kelincahan, daya tahan, akurasi, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan reaksi, juga keentukan, sementara alat yang digunakan dalam permainan pecah piring sangat sederhana yaitu dengan menggunakan bola yang dibuat dari kertas dengan batu kecil dibagian dalamnya, selain itu diperlukan batu-batu permukaannya datar agar bisa disusun rapi.

a. Pola dan Peraturan Permainan Pecah Piring

Dalam setiap permainan terdapat pola, peraturan, dan perlengkapan permainannya. Dalam sebuah *website* yang bernama Olahraga Menyenangkan ternyata menjelaskan tentang pola, peraturan, serta perlengkapan dalam melakukan permainan pecah piring. Setiap permainan selalu ada tata cara yang harus dilakukan sebelum bermain, kemudian mengikuti peraturan agar ketika permainan tersebut berlangsung kedua tim bisa bermain dengan *sportif*, dalam permainan pecah piring peraturan bisa ditentukan dengan mematuhi peraturan tetap dan tambahan. Sementara ketika melaksanakan permainan pecah piring para pemain wajib menyediakan peralatan yang di butuhkan, agar ketika permainan dimulai maka seluruh kegiatan dapat berjalan dengan baik. Adapun pola, peraturan,

dan perlengkapan yang dibutuhkan untuk melakukan permainan pecah piring di uraikan sebagai berikut:

- 1) Pola permainan pecah piring
 - a) Jumlah keseluruhan peserta harus genap agar dapat dibagi rata ke dalam dua kelompok.
 - b) Sebelum bermain jumlah batu biasanya disesuaikan dengan kesepakatan di kedua kelompok.
 - c) Dua orang pemimpin kelompok dipilih berdasarkan kemampuannya yang dianggap hebat bermain pecah-pecah piring. Kedua pemimpin inilah yang akan memilih anggota kelompoknya.
 - d) Sistematis permainan unik, kedua kelompok terlebih dahulu menyusun keseluruhan batu yang berada di dalam sebuah persegi sebagai tempat batu-batu akan disusun, sementara kotak tersebut bisa dibuat dengan menggunakan kapur tulis.
 - e) Kemudian dilanjutkan dengan penentuan kelompok mana yang akan bermain sebagai penyerang (njahat) dan yang diserang (burju).
 - f) Kelompok burju melemparkan bola hingga batu-batu yang disusun tadi kembali berantakan. Dan tugasnya adalah kembali menyusun batu-batu seperti sediakala seraya menghindari tubuh terkena lemparan bola dari kelompok njahat.
 - g) Kelompok njahat bertugas untuk menjaga batu-batu agar tidak selesai disusun kembali oleh kelompok burju. Kelompok njahat juga bertugas untuk menyerang kelompok burju dengan cara melemparkan bola sehingga mengenai kelompok burju.
 - h) Bila semua kelompok burju terkena lemparan bola sebelum keseluruhan batu-batu tersusun, maka permainan usai dan kelompok njahat menjadi pemenang. Sebaliknya bila semua batu tersusun oleh kelompok burju maka mereka yang menjadi pemenang.
- 2) Peraturan Permainan Pecah Piring
 - a) Peraturan tetap adalah peraturan yang sudah turun temurun semenjak permainan ini ada, seperti:
 - (1) Tidak boleh memegang bola dengan tangan (bagi team/kelompok yang sedang bermain).
 - (2) Tidak diperbolehkan lari terlalu jauh dari batas lapangan (bagi team/kelompok yang sedang bermain).
 - b) Peraturan tambahan lebih kepada persetujuan aturan di kedua belah pihak, misalnya;
 - (1) Menggunakan durasi dalam permainan, biasanya 10 menit. (jika dalam waktu 10 menit tim yang pertama main (burju) tidak berhasil menyusun batu dengan rapi maka permainan berakhir, dan yang mendapat nilai adalah tim jaga (njahat). Kemudian permainan dapat dilanjutkan kembali.
 - (2) Tidak boleh menendang bola.

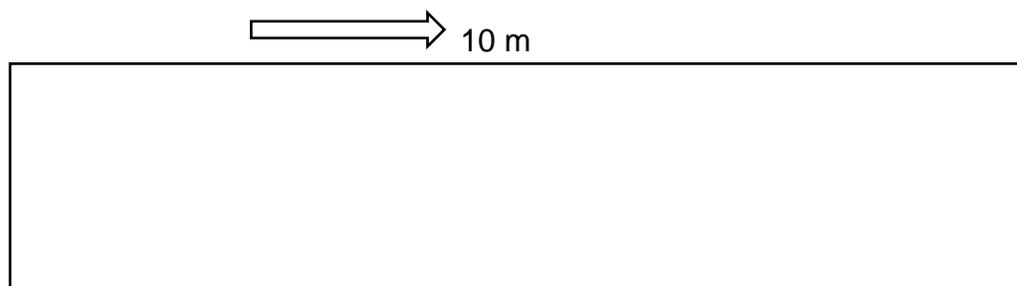
- (3) Bagian yang terkena hanya dari area pinggang hingga kepala.
 - (4) Jika jumlah pemainnya banyak, lebar lapangan dapat di perluas.
Contoh : bila seorang pemain memiliki ruang gerak 2 m², dan jumlah keseluruhan pemain ada 10 orang, maka luas lapangannya diperkirakan 10 m².
 - (5) Pada permainan pecah ini, piring ukuran luas lapangan disesuaikan dengan jumlah pemain, berarti panjang lapangan 10 m dan lebar lapangan 10 m.
- 3) Perlengkapan bermain
- a) Alat yang dibutuhkan:
 - (1) Pecahan batu (sebaiknya pipih).
 - (2) Bola kasti atau bola yang dibuat dari kertas
 - b) Pakaian yang digunakan untuk permainan pecah piring sebaiknya menggunakan pakaian yang berbeda dengan tim lawan untuk mengenal anggota tim.¹⁰
- b. Unsur-unsur Permainan Pecah Piring

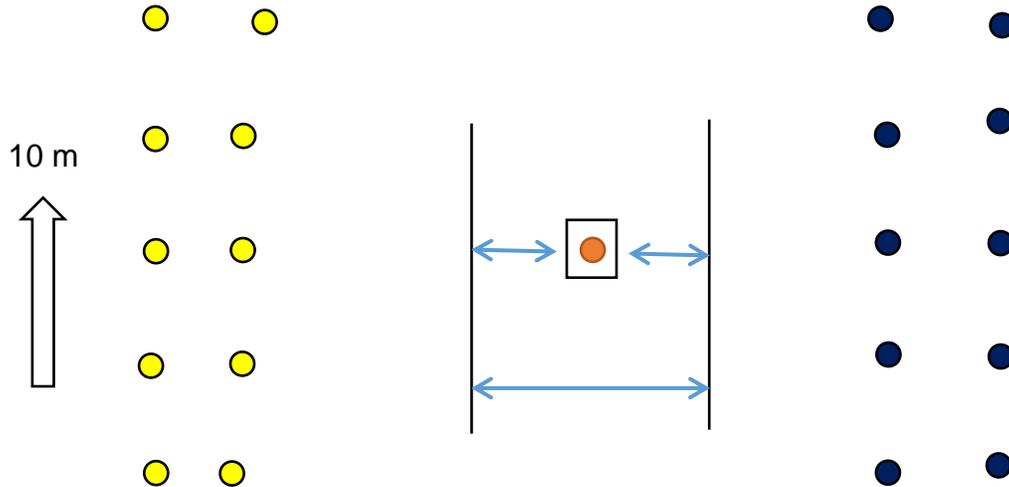
Permainan tradisional di masing-masing daerah merupakan sumber dari permainan *modern* sekarang. Dengan kemajuan ilmu dan teknologi, maka permainan tradisional itu mengalami perubahan-perubahan dan disesuaikan. sebagian besar permainan tradisional hampir tidak dimainkan lagi. seharusnya diangkat ke permukaan dan untuk selanjutnya dikembangkan dan disesuaikan dengan keadaan kebutuhan masyarakat. Dan salah satunya yang penting adalah untuk kebutuhan pendidikan. Maksudnya ialah permainan tradisional dapat dijadikan sebagai alat domain-domain kognitif, psikomotor, dan afektif. Bagi anak-anak yang sehat hasrat bergerak ini besar sekali, dan memang tidaklah salah dikatakan jika anak-anak bermain sepanjang waktu. Bermain bagi anak semasa pertumbuhan sangat penting, karena bermain bagi anak dapat membentuk kesan-kesan tentang pribadinya

¹⁰ Olahraga Menyenangkan, "Pola Permainan Pecah Piring," Jakarta;
<https://olahragamenyenangkan.wordpress.com/> (diakses 09 Juli 2015)

dan lingkungannya. Oleh karena itu bermain sama pentingnya dengan makan, minum, istirahat, dan tidur, bahkan kesemuanya merupakan suatu kesatuan yang tidak terpisahkan. Dalam konteks ini permainan tradisional pecah piring mampu membawa kondisi anak kearah yang lebih baik, sebab ketika dalam pelaksanaan permainan pecah piring, anak akan dilibatkan untuk selalu berperan aktif dalam melakukan setiap gerakan tubuh, yakni ketika anak berlari secara tidak disengaja ini bisa dijadikan sebagai latihan untuk daya tahan (*endurance*) anak, selain itu aktifitas tersebut dapat juga meningkatkan daya tahan otot. Dalam permainan ini anak juga dilatih kelincahannya (*agility*) dalam melakukan sebuah gerakan, dimana anak akan berusaha mengindar dengan berbagai cara yang dapat dibuatnya, seperti berputar, melompat dan meloncat, menunduk, dan lain lain. Dalam permainan pecah piring anak juga dapat mengembangkan kemampuannya untuk melenturkan (*flexibility*) otot-ototnya, hal ini dilakukan ketika anak akan merebut bola dengan jangkauan dari jauh untuk meraih bola tersebut. Ketika permainan berlangsung proses berlari bisa melatih kecepatan (*speed*) anak anak untuk melakukan gerakan yang dia inginkan untuk menghindari lawannya.

Seluruh unsur-unsur kebugaran jasmani terdapat pada permainan ini, berarti permainan pecah piiring ini memiliki keunggulan yang bisa digunakan sebagai bahan untuk membawa kondisi fisik anak menjadi lebih baik.





Gambar 2.3
Lapangan permainan pecah piring
Sumber: Dokumentasi Pribadi

Keterangan:

- : Peserta yang menjaga
- : Peserta yang akan bermain
- : Tempat batu (kotak), dan batu (bulatan merah)

3. Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan aspek yang penting bagi seseorang khususnya dalam menjalankan kegiatan sehari-hari. Semakin tinggi kebugaran jasmani seseorang, maka semakin tinggi juga pengaruhnya terhadap kondisi fisik orang tersebut. Aktivitas Jasmani merupakan cara

efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani seseorang. Oleh karena itu, setiap manusia wajib memiliki kebugaran jasmani yang baik dengan cara berolahraga serta membiasakan diri untuk melakukan pola hidup sehat.

Dalam Jurnal Pendidikan Nasional, Winarno menjelaskan bahwa melaksanakan aktivitas olahraga di sekolah, telah diberikan mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) yang salah satu tujuannya adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.¹¹ Berarti melalui pembelajaran olahraga sebaiknya dari setiap materi yang sudah diberikan oleh guru kepada anak memberikan dampak baik terhadap kebugaran siswa. Pentingnya kebugaran jasmani bagi anak usia sekolah antara lain dapat meningkatkan kemampuan organ tubuh, sosial emosional, sportivitas, dan semangat kompetisi. Dari sudut pandang pendidikan upaya peningkatan kebugaran jasmani memiliki tujuan antara lain:

- (1) Pembentukan gerak
- (2) Pembentukan prestasi
- (3) Pembentukan sosial, dan
- (4) Pertumbuhan badan.¹²

Jadi telah di jelaskan diatas oleh Widiastuti dengan bukunya yang berjudul Tes dan Pengukuran Olahraga melalui aktifitas pembelajaran olahraga di sekolah ternyata dapat meningkatkan kualitas gerak anak, prestasi anak terhadap pelajaran lainnya, memberi rasa percaya diri anak

¹¹ Winarno, *Jurnal Pendidikan Jasmani*, (Jakarta: Jurusan Sosiokinetika Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, 2009), h. 32.

¹² Widiastuti, *Tes dan Pengukuran Olahraga*, (Jakarta: PT. Bumi Timur Raya, 2011), h. 13.

untuk berani dan mampu bersosialisasi yang baik terhadap sesama, serta membentuk pertumbuhan badan anak yang ideal dan sempurna.

Menurut Woeryanto bahwa untuk menjaga jasmani (fisik) tetap segar (fit) dan sehat, harus melakukan kegiatan latihan fisik secara teratur, kontinyu, dan meningkat dengan berbagai macam latihan-latihan jasmani pada waktu tertentu sehingga kondisi fisiknya atau keadaan fisiknya akan meningkat.¹³

Jadi, untuk tetap menjaga jasmani atau fisik tetap segar dan sehat diperlukan berbagai macam latihan jasmani supaya kondisi fisik seseorang tetap terjaga kebugarannya dengan baik. Itulah sebabnya disarankan untuk melakukan kegiatan fisik secara teratur. Sementara itu pengertian dari kebugaran jasmani yang di kutip dari Pedoman Biomekanik dan Kebugaran Jasmani yakni:

Merupakan terjemahan dari kata *Physical Fitness* yang dapat diartikan sebagai kondisi jasmani yang menggambarkan kemampuan jasmani, dapat pula diartikan kemampuan seseorang untuk melakukan melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan cukup baik, tanpa mengakibatkan kelelahan.¹⁴

Berarti kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan kelelahan yang berarti. Dari pengertian-pengertian di atas mempunyai kesamaan mengenai kesiapan dan kesanggupan untuk melaksanakan tugas yang memerlukan tenaga fisik secara efektif dan efisien. Dalam hal ini yang dimaksudkan dengan efisien dan efektif adalah dapat mengatasi dan

¹³ Winarno, *op. cit.*, h. 33.

¹⁴ Bayu Rahadian, *Pedoman Biomekanik dan Kebugaran Jasmani*, (Jakarta: Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia, 2008), h. 59.

menyelesaikan tanpa menderita atau mengalami kelelahan yang berarti serta dapat melanjutkan tugas-tugas berikutnya atau dengan kata lain masa pemulihannya tidak memerlukan waktu yang lama.

Kebugaran Jasmani (yang terkait dengan kesehatan) yaitu kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas. Kebugaran itu sendiri dicapai melalui sebuah kombinasi dari latihan teratur dan kemampuan yang melekat pada seseorang dengan performa: agilitas, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, power dan waktu reaksi.¹⁵ Di Indonesia istilah kebugaran jasmani sudah umum digunakan di masyarakat dalam kehidupan sehari-hari. Pengertian kebugaran jasmani yang disampaikan para ahli bermacam-macam. Dalam buku karangan Winarno yaitu Jurnal Pendidikan Jasmani, Sutarman menjelaskan Kebugaran Jasmani adalah:

Aspek, yaitu aspek fisik dan kebugaran yang menyeluruh (*Total Fitness*) yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik (*Physical Stress*) yang layak untuk bisa melaksanakan aktifitas ringan, sedang maupun berat.¹⁶

Dari teori tersebut dimaksudkan bahwa kebugaran jasmani yang menyeluruh ialah kesanggupan seseorang untuk menjalani hidupnya dengan produktif dan dapat menyesuaikan diri dengan pembebanan fisik yang dialami.

¹⁵ Rusli Lutan, *Pendidikan Kebugaran Jasmani*, (Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga Depdiknas, 2001), h. 7.

¹⁶ Winarno, *op .cit.*, h. 36.

Menurut Suedjatmo Soemowardoyo dalam buku karangan Winarno Jurnal Pendidikan Jasmani Kebugaran jasmani juga dapat diartikan sebagai:

Kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya dalam batas-batas fisiologi terhadap lingkungan (ketinggian, kelembaban suhu, dan sebagainya) dan atau kerja fisik dengan yang cukup efisien tanpa lelah secara berlebihan.¹⁷

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani sangat berperan aktif bagi kemampuan seseorang untuk menjalankan pekerjaan sehari-hari dengan ringan dan mudah tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain. Berkaitan dengan hal tersebut disini sangat jelas ditegaskan bahwa jika tubuh bugar maka sistem kerja tubuh akan semakin membaik, dimana sirkulasi peredaran darah bisa mengalir keseluruh tubuh dengan baik, membentuk kerja dari sistem syaraf dengan baik, juga kemampuan tubuh untuk memperbaiki organ-organ sensor dan lain sebagainya.

a. Komponen-komponen Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah keadaan saat tubuh mampu menentukan tugas hariannya dengan baik dan efisien, tanpa kelelahan yang berarti, dan tubuh masih memiliki tenaga cadangan, baik untuk mengatasi keadaan

¹⁷ Winarno, *op. cit.*, h. 36.

darurat yang mendadak maupun untuk menikmati waktu senggang dan rekreasi yang aktif. Kebugaran jasmani merupakan satu aspek fisik dari kebugaran menyeluruh, kebugaran jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang mendadak.

Adapun Komponen-komponen kebugaran jasmani, kesegaran motorik dan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kemampuan motorik (*motor ability*) meliputi:

1. Daya tahan (*Endurance*)
 - a. Daya tahan jantung paru
 Daya tahan jantung paru-paru adalah kesanggupan sistem jantung, paru-paru, dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktifitas sehari-hari, dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti.
 - b. Daya tahan otot
 Daya tahan otot adalah kapasitas otot untuk melakukan kontraksi secara terus menerus pada tingkat intensitas sub maksimal.
2. Kekuatan otot (*Strength*)
 Secara fisiologis kekuatan otot adalah kemampuan otot, atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan/beban.
3. Kelentukan (*Flexibility*)
 Kelentukan adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal.
4. Kecepatan (*Speed*)
 Kecepatan adalah kemampuan berpindah dari suatu tempat ke tempat lain dalam waktu yang paling singkat.
5. Power
 Power adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum.
6. Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan dengan gerakan lainnya.

7. Keseimbangan (*Balance*)
Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri (*Static Balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*Dynamic Balance*).
8. Koordinasi (*Coordination*)
Koordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan, tepat dan efisien. Koordinasi menyatakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan. Kemampuan koordinatif merupakan merupakan dasar yang baik bagi kemampuan belajar yang bersifat sensomotorik.¹⁸

Jadi, berdasarkan uraian tersebut kemampuan seluruh komponen tersebut sangatlah penting bagi kebugaran jasmani seseorang. Contohnya daya tahan jantung dan paru sangat penting untuk menunjang kerja otot, yaitu dengan cara mengambil oksigen dan mengeluarkan keotot yang aktif.

Semua komponen kesegaran atau kebugaran jasmani tersebut, menurut Rusli Lutan, Hartoto, dan Tomoliyus dapat dikelompokkan menjadi dua kelompok, yaitu:

1. Kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan, terdiri dari empat komponen yang saling berhubungan yaitu kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan aerobik, dan fleksibilitas
2. Kebugaran jasmani yang terkait dengan performa, terdiri dari enam komponen yakni: koordinasi, keseimbangan, kecepatan, agilitas, power, dan waktu reaksi.¹⁹

Komponen-komponen kebugaran jasmani di atas menunjukkan bahwa kebugaran jasmani merupakan aspek fisik yang memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjadi masyarakat yang sehat dan dapat menjalankan hidup yang produktif. Orang yang kurang aktif dapat

¹⁸ Bayu Rahadian, *op. cit.*, h. 59.

¹⁹ Rusli Lutan, *op. cit.* h. 8.

meningkatkan kesehatan mereka dengan kesejahteraan rohaniyah dengan melakukan aktifitas jasmani secara teratur. Aktifitas jasmani tidak harus selalu berat untuk mencapai kesehatan. Mereka yang sudah aktif akan memperoleh manfaat yang lebih banyak lagi dengan tetap menjalani kehidupan yang lebih aktif. Agar aktifitas olahraga yang dilakukan dapat bermanfaat untuk memperbaiki kebugaran jasmani maka haruslah mematuhi prinsip-prinsip latihan, seperti frekuensi latihan yang berhubungan erat dengan intensitas latihan dan lama latihan.

Menurut Sadoso, latihan sedikitnya tiga hari per minggu, baik untuk olahraga kesehatan maupun olahraga prestasi. Hal ini disebabkan ketahanan seseorang akan menurun setelah 48 jam tidak melakukan latihan.²⁰ Jadi, kita usahakan sebelum ketahanan menurun, harus sudah berlatih lagi. Telah diketahui, bahwa empat hari latihan lebih baik daripada tiga hari, dan lima hari latihan hasilnya sedikit lebih baik daripada empat hari. Dari penelitian juga terlihat bahwa dua hari latihan per minggu tidak efektif untuk menaikkan prestasi, dan bagi olahraga kesehatan tidak efektif untuk melatih jantung dan peredaran darah. Dengan perkataan lain, jika kita hanya melakukan latihan dua hari per minggu maka hasilnya sedikit lebih baik daripada tidak melakukan sama sekali. Intensitas latihan juga penting dalam prinsip-prinsip latihan sebab intensitas adalah suatu dosis latihan yang harus dilakukan oleh seseorang menurut program yang dilakukan.

²⁰ Sadoso Sumosardjuno, *Olahraga dan Kesehatan dari A sampai Z*, (Jakarta: Pustaka Kartini, 1989), h. 12.

Dede Kusuma, dalam bukunya *Olahraga Untuk Orang Sehat dan Penderita Penyakit Jantung* menjelaskan teori Cooper sebagai penganjur olahraga aerobik menyampaikan hal yang sama, yaitu setiap hari berolahraga tetapi akhirnya setelah melakukan pengamatan yang lama ia mengakui bahwa olahraga 3 kali seminggu sudah cukup.²¹

Olahraga yang dilakukan melebihi lima kali seminggu akan menimbulkan berbagai komplikasi baik secara psikologis maupun fisiologis, sering timbul beban mental kalau tidak berolahraga atau timbul cedera pada tungkai bila olahraganya cukup berat.

Penelitian menunjukkan bahwa lama latihan antara 20-30 menit sudah cukup memberikan kenaikan kemampuan sebanyak 35% bila dilakukan 3 kali dalam seminggu dalam jangka waktu satu setengah bulan. Sadoso menjelaskan bahwa untuk lamanya melakukan olahraga kesehatan antara 20-30 menit dalam zona latihan. Pada prinsipnya bila intensitas lebih tinggi maka waktu latihan dapat lebih pendek dan apabila intensitas lebih kecil maka waktu latihan harus lebih lama. Latihan akan kurang efisien atau kurang bermanfaat apabila latihan kurang dari takaran lama latihan tersebut.²²

Jadi, sebaiknya jika dalam pelaksanaan olahraga durasi latihan hanya 20-30 menit sudah cukup dan berpengaruh baik terhadap kondisi fisik seseorang, apabila aktifitas tersebut dilakukan rutin 3 kali dalam seminggu.

a. Tes Pengukuran Kesegaran Jasmani

Kebugaran jasmani seseorang berbeda-beda. Kebugaran jasmani yang tinggi diperlukan oleh semua orang. Termasuk anak-anak usia sekolah mulai dari TK sampai sekolah lanjutan atas. Dengan memiliki kebugaran jasmani

²¹ Dede Kusmana, *Olahraga Untuk Orang Sehat dan Penderita Penyakit Jantung*, (Jakarta: Balai Penerbit FKUI, 2006) h. 21.

²² Sadoso Sumasardjuno, *op. cit.*, h.12.

yang tinggi siswa mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu yang lebih lama dibandingkan dengan siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah. Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia melakukan pekerjaan dan bergerak. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan.

Untuk mengetahui dan menilai tingkat kebugaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan melaksanakan pengukuran. Pengukuran kebugaran jasmani dilakukan dengan melakukan tes kebugaran jasmani. Untuk melaksanakan tes diperlukan adanya alat atau instrumen.

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) merupakan salah satu bentuk instrumen untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani.

Dalam loka karya kesegaran jasmani tahun 1984 TKJI telah disepakati dan ditetapkan menjadi suatu instrumen yang berlaku di seluruh wilayah Indonesia. Dasar pertimbangannya adalah bahwa instrumen ini seluruhnya disusun dengan kondisi anak Indonesia. TKJI dibagi ke dalam empat kelompok umur, yaitu: Kelompok umur 6-9 tahun, kelompok umur 10-12 tahun, kelompok umur 13-15 tahun, dan kelompok umur 16-19 tahun.²³

TKJI untuk anak umur 10-12 tahun ini sangat baik dan tepat jika dipergunakan oleh sekolah dan lembaga pendidikan sejenis karena anak umur 10-12 tahun ini hampir seluruhnya menjadi siswa sekolah/lembaga pendidikan tersebut. Selain itu kesegaran jasmani merupakan salah satu tujuan dari pelaksanaan pendidikan di sekolah yang dicapai melalui

²³ Pusat Kesegaran Jasmani, *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*, (Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, 1999), h. 1.

pelaksanaan bidang studi Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Adapun rangkaian tes yang dapat dilakukan untuk anak umur 10-12 tahun putra dan putri terdiri dari: Lari 40 meter, Gantung siku tekuk, Baring duduk (30 detik), Loncat tegak, Lari 600 meter.

Melalui tes ini sekolah atau lembaga pendidikan dapat mengetahui tingkat kebugaran jasmani anak, apakah kebugaran jasmani anak tersebut baik, sedang atau bahkan kurang. Setelah sekolah atau lembaga pendidikan mengetahui hal ini, jadi kedepannya sekolah atau lembaga pendidikan dapat menentukan metode atau pembelajaran yang akan membuat kebugaran jasmani anak semakin baik contohnya melalui permainan pecah piring.

Pada akhirnya tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kecepatan, daya tahan, kekuatan, keterampilan dan kelincahan, di samping kemampuan fisik, lari juga mampu meningkatkan rasa percaya diri, keberanian, kebersamaan, disiplin diri dan lain sebagainya.²⁴

B. Penelitian yang Relevan

1. Pengaruh latihan senam aerobik *mix impact* terhadap kebugaran jasmani. Penelitian ini dilakukan oleh Arif Nurachman, mahasiswa jurusan Ilmu Keolahragaan pada tahun 2009 pada siswa kelas X SMA Negeri 40 Jakarta Utara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil

²⁴ Mochamad Djumidar A. Widya, *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*, (Jakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, 2002), h. 15.

perhitungan kebugaran jasmani awal dan akhir dengan standar latihan, diperoleh selisih rata-rata (MD) 4,24 dengan standar deviasi perbedaan (SDD) 1,45 standar error perbedaan rata-rata (SEMD) 0,33 dalam perhitungan selanjutnya diperoleh nilai t-hitung 12,85 dan t-tabel 2,09 pada taraf signifikan 5%. Dengan nilai t-hitung > t-tabel yang menunjukkan hipotesa nihil atau (H₀) ditolak dan hipotesa alternative (H₁) diterima. Maka dapat disimpulkan terdapat perubahan kebugaran jasmani pada awal dan akhir latihan senam aerobik *max impact*.

2. Suatu perbandingan antara permainan tradisional bebentengan dan permainan tradisional gobak sodor terhadap peningkatan kesegaran jasmani. Penelitian ini dilakukan oleh Carinih, mahasiswa fakultas pendidikan olahraga dan kesehatan Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan Jakarta pada tahun 1990 pada siswa SMP Negeri Lelea Indramayu Jawa Barat. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan pengaruh yang berarti antara permainan tradisional bebentengan dan permainan gobak sodor terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa SMP Negeri Lelea Indramayu Jawa Barat. Berdasarkan nilai rata-ratanya, permainan tradisional bebentengan (52,2) lebih baik daripada permainan tradisional gobak sodor (48,4) terhadap peningkatan kesegaran jasmani.
3. Perbandingan antara permainan tradisional benteng dengan permainan tradisional hadang terhadap peningkatan kesegaran jasmani. Penelitian ini dilakukan oleh Suwardi, mahasiswa Fakultas pendidikan olahraga

dan kesehatan Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan Jakarta pada tahun 1994 pada siswa SD Negeri Leuwiliang I Kabupaten DT. II Bogor. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa “permainan benteng lebih efektif (lebih baik) daripada permainan hadang di dalam meningkatkan kesegaran jasmani pada siswa.

C. Kerangka Berfikir

Telah dijelaskan di atas bahwa seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik maka orang tersebut dapat melakukan aktifitas dengan mudah tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih memiliki tenaga bila sewaktu-waktu melakukan aktifitas fisik yang mendadak. Kebugaran jasmani dapat diperoleh melalui latihan yang teratur, sistematis dan berulang-ulang. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani seseorang perlu metode atau cara latihan yang baik dan sesuai. Selain itu agar pelaksanaan latihan yang dilakukan tidak monoton bisa dilakukan dengan cara aktifitas lainnya, seperti melakukan aktifitas olahraga permainan. Dalam hal ini untuk meningkatkan hal tersebut bisa memanfaatkan permainan tradisional, salah satunya ialah permainan pecah piring. Permainan pecah piring ini merupakan permainan tradisional dari tanah batak dan dalam permainan ini terdapat unsur-unsur kebugaran jasmani, maka dari itu permainan ini sangat cocok membantu proses peningkatan kebugaran jasmani seseorang menjadi lebih baik.

Bermain adalah suatu kegiatan yang menyenangkan baik bagi seorang anak bahkan hingga dewasa. Oleh karena itu dengan metode permainan

pecah piring diharapkan mampu membawa dampak baik terhadap peningkatan kebugaran jasmani anak. Dengan metode permainan pecah piring ini, anak akan mengalami proses berlari yang dapat meningkatkan faktor kecepatan, daya tahan, kekuatan, keterampilan dan kelincahan. Setelah terpenuhinya aspek-aspek fisik tersebut maka anak akan memiliki kekebalan terhadap suatu penyakit. Di samping kemampuan fisik meningkat maka secara mental, anak akan merasa semakin percaya diri, berani, disiplin diri yang tinggi dan lain sebagainya.

Oleh karena itu permainan pecah piring dapat dijadikan sebagai salah satu metode untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak. Dalam penelitian ini, yang akan menjadi fokus penelitian adalah kebugaran jasmani. Salah satu cara untuk mengetahui angka kebugaran jasmani adalah dengan mengukur kesanggupan seseorang melakukan segenap tes yaitu dengan cara melaksanakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) bagi usia 10-12 Tahun. Caranya yakni dengan melakukan tes lari 40 meter, tes gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari 600 meter. Setelah mendapatkan angka dari pengukuran Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) tersebut maka kita dapat menentukan kebugaran jasmani seseorang masuk dengan kategori baik, sedang atau kurang.

Jadi, melalui penelitian ini anak akan diukur tingkat kebugaran jasmaninya melalui Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) pada tahap tes awal. Lalu, setelah diketahui tingkat kebugaran jasmani anak tersebut apakah

baik, sedang atau bahkan kurang, anak akan diberikan *treatment* permainan pecah piring selama enam belas kali pertemuan. Lalu setelah diberikan *treatment* permainan pecah piring, dilakukan kembali tes akhir kebugaran jasmani anak untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh permainan pecah piring terhadap peningkatan kebugaran jasmani anak.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan deskripsi konseptual, penelitian yang relevan dan kerangka teoretik yang telah diuraikan, maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian adalah terdapat pengaruh permainan pecah piring terhadap peningkatan kebugaran jasmani anak pada siswa putra usia 10-12 Tahun di SD Santa Maria Fatima II Kampung Pulo, Jatinegara, Jakarta Timur.