

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas jasmani yang direncanakan secara sistematis dan metodik dengan tujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan jasmani individu baik secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional dalam satu kerangka sistem pendidikan nasional Paturusi (2014). Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang harus diajarkan di sekolah. Mata pelajaran ini mengembangkan tiga domain pembelajaran yang meliputi: afektif, kognitif dan psikomotor pada anak yang pelaksanaannya dapat bersifat teoritis maupun aktifitas praktis. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan berusaha mencapai tujuan pendidikan melalui aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani yang diajarkan meliputi: atletik, senam, renang (aquatik), olahraga permainan (sepakbola, bolavoli, basket, dll) dan aktivitas pengembangan (*out bound*)

Secara umum dalam pembelajaran pendidikan jasmani kegiatan atau aktivitas yang dilakukan banyak dilaksanakan di luar ruangan atau *outdoor*. Pada umumnya dalam pendidikan jasmani siswa cenderung lebih menyukai atau tertarik pada olahraga atau aktivitas jasmani yang bersifat permainan yang dilakukan secara berkelompok. Salah satu permainan yang dilakukan secara berkelompok yang banyak disukai oleh anak-anak adalah permainan galah asin

atau gobak sodor, permainan hitam-hijau, petak umpet dan petak jongkok. Permainan tersebut di atas merupakan permainan tradisional ini sampai sekarang masih banyak disukai anak-anak selain olahraga permainan seperti sepakbola, kasti, bolavoli dan lain sebagainya.

Sebagai seorang guru, khususnya guru Sekolah Dasar haruslah pandai-pandai memilih dan memilih macam dan bentuk permainan dalam proses pembelajaran. Hal ini disesuaikan dengan karakteristik siswa Sekolah dasar yang gemar bermain. Dengan metode pembelajaran menggunakan pendekatan bermain, secara tidak langsung guru dapat memasukkan materi inti, sehingga pada akhir pembelajaran siswa mampu menguasai materi yang diajarkan guru Kurniadi dan Prapanca (2013). Pada permainan tradisional gobak sodor, siswa dipacu untuk dapat bergerak dengan percepatan, kecepatan, kelincahan, mengatur strategi, dan pada regu penjaga dituntut untuk dapat berlari cepat dan menangkap lawan yang menyeberang bilik. Dengan aktivitas yang demikian ini diharapkan tingkat kesegaran jasmani siswa dapat meningkat dengan cukup tinggi, sehingga secara tidak langsung proses pembelajaran bermain gobak sodor mampu meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa Arsil (2018).

Perkembangan dunia pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan khususnya pada pembelajaran permainan modern begitu cepat dan pesat sehingga begitu populer dan memasyarakat diberbagai daerah. Permainan tradisional dirasa semakin tersisih dan jarang siswa yang mengenal permainan tradisional Kurniawan (2019). Permainan tradisional diharapkan mampu menjadi salah satu bentuk aktivitas fisik yang seiring di dalam permainan

tersebut terdapat bentuk kesenian, membentuk kerjasama, menumbuhkan rasa senang, serta menumbuhkan rasa percaya diri juga mampu untuk meningkatkan kesegaran jasmani anak. Berbeda dengan permainan modern seperti sepakbola, bolavoli yang mempunyai harapan ke depan yang menjanjikan seperti menjadi pemain klub profesional, pemain timnas, dan lain sebagainya. Dengan demikian siswa merasa mempunyai motivasi dengan mengidolakan seorang pemain sepakbola atau bolavoli yang terkenal. Permainan tradisional yang semakin tersisih dikala sekarang sebenarnya juga mempunyai fungsi, yaitu sebagai salah satu metode pembelajaran penjas dengan suasana yang menyenangkan sesuai dengan karakteristik siswa SD yang gemar bermain dan bersenang-senang.

Sebagai seorang guru penjas, harus dapat membedakan antara mengajar penjas untuk kesegaran jasmani dengan melatih olahraga untuk prestasi. Seorang guru penjas dapat mengarahkan siswa atau siswinya yang berbakat untuk masuk dalam sebuah klub agar dapat mempunyai prestasi cabang olahraga tertentu. Sedangkan di sekolah seorang guru agar mengajar sesuai dengan kurikulum yang ada dengan tujuan prestasi penjas. Prestasi penjas salah satunya dapat diukur dengan tingkat kesegaran jasmani siswa. Apabila tingkat kesegaran jasmani siswa itu baik, berarti siswa tersebut sungguh-sungguh dalam mengikuti proses pembelajaran penjas di sekolah, di luar kegiatan anak di luar sekolah yang senang bermain.

Sekolah Dasar Strada Cakung merupakan salah satu sekolah yang di dalam proses pembelajaran penjasnya masih sering menggunakan permainan tradisional. Guru Penjas di sekolah ini lebih sering menggunakan permainan

tradisional dalam pembelajaran penjas dengan harapan agar siswa mau bergerak dengan senang tanpa harus dipaksa. Dengan perasaan senang bergerak tersebut guru memasukkan materi inti di dalam permainan tradisional tersebut. Salah satu aspek yang menjadi pokok dalam permainan tradisional di SD Strada Cakung ini adalah faktor kesegaran jasmani siswa. Guru menganggap bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa merupakan unsur paling penting dalam pembelajaran penjas sesuai dengan tujuan pembelajaran penjas yaitu meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa. Maka dari itu selain mengajarkan teknik dari beberapa permainan modern, atletik, senam, guru sering memberikan materi pembelajaran permainan tradisional. Salah satu permainan tradisional yang dipilih guru sebagai metode pembelajaran adalah permainan gobak sodor. Permainan ini diberikan pada siswa kelas atas, karena permainan ini cukup kompleks, sehingga untuk kelas bawah masih belum dapat melaksanakannya. Selain menggunakan permainan gobak sodor, permainan tradisional lain yang digunakan adalah gobak bundar. Hal ini dimaksudkan untuk menambah variasi dalam latihan agar siswa tidak merasa bosan, sehingga siswa tetap merasa senang bergerak, dan tingkat kesegaran jasmani siswa semakin baik atau meningkat.

Permainan galah asin atau gobak sodor, permainan hitam-hijau, petak umpet dan petak jongkok permainan tradisional yang sangat disukai oleh siswa. Permainan ini cukup sederhana, karena dalam permainan ini tidak memerlukan alat yang mahal, cukup di halaman sekolah yang diberi garis sebagai tanda itu batas. Dengan sederhananya permainan ini guru juga berharap agar siswa juga

dapat melakukan permainan ini di luar jam pelajaran penjas, sehingga kesegaran jasmani siswa tetap terjaga karena sering bergerak. Dua hal yang dapat diperoleh dari permainan ini, siswa merasa senang karena dapat bermain dengan teman-temannya dan terjaganya tingkat kesegaran jasmani siswa, di sisi lain permainan ini melatih otak berfikir cepat bagaimana agar dapat melewati setiap pintu yang dijaga pemain regu jaga.

Dengan demikian permainan ini meskipun sederhana namun manfaatnya sungguh banyak bagi siswa. Siswa SD Strada Cakung yang mayoritas orang tua atau walinya jarang yang tahu tentang tingkat kesegaran jasmani siswa, sehingga banyak orang tua siswa yang tidak pernah memperhatikan tingkat kesegaran jasmani siswa. Rata-rata orang tua siswa hanya tahu bahwa anaknya sekolah, dan berapa nilai yang diperoleh anaknya di sekolah. Orang tua siswa jarang yang memperhatikan tingkat kesegaran jasmani putra-putrinya karena tidak tahu atau juga karena orang tua tidak tahu arti pentingnya kesegaran jasmani bagi seseorang. Siswa kelas V merupakan siswa yang masih dalam tahap perkembangan yang mempunyai karakteristik gemar bermain, sehingga sudah menjadi karakteristik siswa apabila pada usianya siswa lebih senang bermain dengan teman sepermainan daripada belajar di dalam rumah. Ketika di sekolah pun siswa akan lebih senang ketika bermain dengan teman-temannya daripada ketika mengikuti pembelajaran di kelas. Salah satu pelajaran yang disenangi siswa SD khususnya kelas V adalah mata pelajaran penjas, karena pada pembelajaran penjas siswa dapat bermain dan bersenang-senang sesuai dengan karakteristik siswa kelas V SD. Di SD Strada

Cakung guru penjas memberikan permainan tradisional dalam proses pembelajaran penjas agar siswa senang dan mau bergerak.

Dengan demikian tingkat kesegaran jasmani siswa yang dirasa masih rendah akan semakin baik. Berdasarkan pengalaman guru penjas, proses pembelajaran yang dimulai pukul 07.00 ketika sekitar jam 08.00 siswa sudah mulai merasa lelah, dan minta istirahat. Selain itu banyak siswa yang mudah merasa lelah ketika proses pembelajaran masih berlangsung, ketika upacara bendera banyak yang ijin istirahat karena sakit, dan lain sebagainya. Hal ini mengindikasikan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa masih dalam kategori rendah, sehingga perlu ditingkatkan agar lebih baik lagi. Dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik diharapkan siswa tidak mudah merasakan lelah yang berlebih, sehingga ketika mengikuti proses pembelajaran mata pelajaran umum pun juga tidak mudah lelah dan dapat terus berkonsentrasi. Maka dari itu untuk meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa, guru penjas di SD Strada Cakung memilih permainan galah asin atau gobak sodor, permainan hitam-hijau, petak umpet dan petak jongkok untuk merangsang siswa bergerak. Dengan demikian diharapkan setelah melakukan permainan tradisional tersebut diatas beberapa kali pertemuan dapat meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa.

Tingkat kesegaran jasmani merupakan faktor yang sangat penting bagi seorang siswa, sehingga perlu dikontrol keadaanya, dijaga dan ditingkatkan apabila masih dirasa rendah. Dalam hal ini, tingkat kesegaran jasmani siswa kelas V SD Strada Cakung masih dirasa rendah oleh penulis, sehingga

berdasarkan uraian di atas, penulis merasa perlu mengadakan penelitian tentang pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kesegaran jasmani siswa kelas V SD Strada Cakung.

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Agar permasalahan yang dibicarakan tidak menyimpang dari tujuan penelitian dan juga untuk menghindari meluasnya permasalahan yang berakibat tidak terpecahkan masalah, maka perlu adanya pembatasan masalah, antara lain:

- a. Penelitian ini hanya difokuskan pada Pengaruh permainan tradisional terhadap kesegaran jasmani siswa kelas V SD Strada Cakung.
- b. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah permainan tradisional yang terdiri dari permainan galah asin, hitam hijau, petak umpet dan petak jongkok sedangkan variabel terikatnya adalah tingkat kesegaran jasmani siswa.
- c. Populasi dan sampel pada penelitian ini adalah siswa kelas V SD Strada Cakung.

2. Rumusan Masalah

Dalam suatu penelitian mempunyai permasalahan yang perlu diteliti, dianalisis, dan dicari permasalahannya. Berdasar uraian latar belakang dan batasan masalah di atas dalam, maka permasalahan yang diajukan dalam penelitian ini adalah: “Apakah permainan tradisional dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa kelas V SD Strada Cakung?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada rumusan masalah di atas, maka dapat ditentukan tujuan penelitian sebagai berikut: “Ingin mengetahui apakah permainan tradisional dapat meningkatkan kesegaran jasmani siswa kelas V SD Strada Cakung”.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi semua orang maupun semua kalangan terutama yang berkecimpung di dunia pendidikan khususnya bagi penulis, umumnya bagi pembaca. Manfaat penelitian dibedakan menjadi dua, yaitu manfaat secara teoritis dan manfaat praktis.

1. Manfaat secara teoritis

Penelitian diharapkan dapat menambah pemahaman dan keilmuan dalam bidang pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan baik bagi Guru Pendidikan Jasmani maupun pengelola sekolah

2. Adapun manfaat secara praktis

Manfaat secara praktis yang diharapkan dari penelitian ini adalah:

- a. Sebagai gambaran bagi guru pendidikan jasmani dalam proses pembelajaran di sekolah terkait dengan permainan tradisional.
- b. Sebagai masukan guru dalam upaya peningkatan kelincahan siswa, dan
- c. Masukan bagi lembaga-lembaga pendidikan untuk lebih meningkatkan kualitas pembelajaran penjas dengan implementasi permainan tradisional.

E. Definisi Operasional

Dalam penelitian ini agar tidak terjadi kesalahan penelitian atau pengertian terhadap pemakaian istilah yang ada dalam judul penelitian ini, maka penulis memberikan penegasan istilah, sebagai berikut:

1. Permainan Tradisional

Menurut Yulita (2017) Permainan tradisional adalah jenis kegiatan yang mengandung aturan-aturan khusus yang merupakan cerminan karakter dan berasal atau berakar dari budaya asli masyarakat Indonesia. Dalam penelitian penulis menggunakan permainan tradisional galah asin, bentengan, dan hitam-hajau, dan lainnya yang diamplikasikan untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa SD Strada Cakung.

2. Kesegaran Jasmani

Menurut pendapat Sepriadi (2023) kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih mempunyai cadangan sisa tenaga untuk melakukan aktivitas yang lain. Dalam penelitian ini diukur dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).