

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Pendidikan adalah bentuk pembangunan dari sumber daya manusia untuk menjadikan arahan masa depan bangsa yang akan datang. Menurut (Al, 2003) yang membahas tatanan pendidikan nasional menjelaskan tentang pendidikan merupakan sebuah usaha sadar yang direncanakan untuk menciptakan suasana belajar dan proses pembelajaran yang bertujuan agar peserta didik dapat mengembangkan kemampuan yang dimilikinya dalam hal kepribadian, spiritual, kecerdasan, keterampilan, masyarakat, bangsa dan negara. Hal yang perlu diketahui, dari setiap instansi pendidik memiliki keinginan mengubah kepribadian untuk menjadi lebih baik. Perubahan yang dilakukan tanpa ada dasar pada kekuatan diri atau hanya mengikuti trend yang baru dapat mengakibatkan penambahan beban ketidak jujuran diri dan akan terus mengikuti tuntutan arus trend yang tak pernah kunjung berhasil. Oleh karena itu untuk menggapai kesuksesan tersebut dalam bidang pendidikan, maka dibutuhkan kinerja dari suatu sistem pendidikan bertujuan untuk menciptakan individu-individu yang unggul dalam aspek suatu bidang, oleh sebab itu sangat dibutuhkannya peran dari setiap pembelajaran yang diajarkan di sekolah, salah satu pelajarannya adalah Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan atau dikenal dengan (PJOK) hal ini sejalan dengan penelitian dari Koc (2017) bahwa mata pelajaran pendidikan jasmani mempunyai peran positif dalam perkembangan peserta didik dalam kegiatan pembelajaran yang diajarkan dalam sekolah, pendapat lain dari penelitian

(de Greeff, Bosker, Oosterlaan, Visscher, & Hartman, 2018) menunjukkan bahwa aktivitas fisik satu kali dapat menjadi strategi yang berhasil untuk merangsang perhatian dan kinerja akademik, aktivitas fisik ini terdapat pada mata pelajaran PJOK. Jadi pembelajaran PJOK yang diterapkan di sekolah juga memberikan peran positif dan penting bagi proses kinerja akademik dan aktivitas fisik siswa, serta sebagai sarana meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan anak hal ini selaras juga dengan penelitian dari (Garn, Xiang, & Sun, 2017) yang menyatakan bahwa mengemukakan bahwa pendidikan jasmani merupakan aktivitas fisik yang memiliki kontribusi besar sebagai sarana meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan anak.

Pembelajaran pendidikan jasmani yang dilakukan di sekolah, terdapat materi kebugaran jasmani yang memiliki peran meningkatkan kebugaran jasmani yang dimiliki oleh siswa, kebugaran jasmani merupakan kekuatan dan kemampuan tubuh dalam melakukan atau menahan pembebanan fisik, tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Peran penting lainnya dari kebugaran jasmani adalah untuk menunjang aktivitas kehidupan sehari-hari sesuai dengan porsi dan profesinya masing-masing (Berutu, 2015). Intensitas kebugaran jasmani yang lebih tinggi, dapat meningkatkan kekuatan seseorang dan mengurangi resiko terjadinya cedera (Adi dkk., 2020). Kebugaran jasmani memiliki aspek-aspek di dalamnya meliputi kekuatan, keseimbangan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, daya ledak, dan koordinasi. kebugaran jasmani juga memiliki tiga komponen menurut (Liverti, Manullang, & Hermansah, 2023) adalah kemampuan motorik, kekuatan otot, dan daya tahan tubuh. Dengan demikian kebugaran jasmani sangat

bermanfaat bagi siswa, hal ini selaras dengan penelitian dari (Claudet, 2016) hubungan kebugaran jasmani dengan siswa bahwa siswa yang memiliki komponen yang terdapat pada kebugaran jasmani akan memiliki kesehatan dalam tubuh dan akan memiliki potensi belajar secara efisien karena kebutuhan jasmaninya terpenuhi, serta berpotensi meningkatkan konsentrasi dan gairah siswa dalam belajar.

Pendidikan Jasmani berperan sangat penting karena siswa diberi kesempatan untuk terlibat langsung dalam aktivitas jasmani dan olahraga yang dilakukan dengan cara yang terstruktur. Pengalaman-pengalaman belajar diarahkan untuk membimbing serta mengatur pola hidup sehat dan aktif dalam kehidupan sehari-hari. Pendidikan Jasmani meliputi kegiatan permainan dan olahraga, kegiatan pengembangan, senam irama, dan kegiatan akuatik maupun pendidikan di luar kelas atau di area terbuka seperti di lapangan. 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 adalah aktifitas jasmani yang direncanakan untuk mencapai tujuan pendidikan, meningkatkan kualitas fisik dan menumbuhkan pola hidup sehat bagi anak yang dapat dilakukan sejak usia dini untuk penanaman sikap dan karakter siswa (Aditya, Helmi, & Usman, 2019). Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistic dalam

kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Pada kenyataannya, pendidikan jasmani adalah suatu bidang kajian yang sungguh luas. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia. Lebih khusus lagi, pendidikan jasmani berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya. Fokusnya pada pengaruh perkembangan fisik terhadap wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia itulah yang menjadikannya unik. Tidak ada bidang tunggal lainnya seperti pendidikan jasmani yang berkepentingan dengan perkembangan total manusia.

Pembelajaran pendidikan jasmani berupa permainan dan berolahraga yang disesuaikan dengan pertumbuhan dan perkembangan anak, dengan bermain dapat membuat anak lebih mudah untuk saling bersosialisasi (Rifai & Dwi Intani, 2020). Selain itu dalam proses pembelajaran penjas kes pada materi permainan tradisional membutuhkan model permainan yang dapat membuat siswa lebih tertarik (Kurniawan & Zawawi, 2017).

Permainan tradisional jika dikaitkan dengan pendidikan jasmani, merupakan salah satu materi yang bisa digunakan sebagai pengganti dalam proses pembelajaran dari pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah dengan alternatif sebagai permainan tradisional yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Menurut (Sepriani, Abidjulu, & Kolengan, 2016) hasil dari belajar penjas dapat dipengaruhi dari beberapa variabel, diantaranya adalah sarana dan prasarana pembelajaran, kemampuan guru dalam mengajar yang kurang maksimal,

pemilihan metode, media yang tepat untuk suatu materi pembelajaran penjasorkes, status gizi, kesegaran jasmani siswa juga bisa mempengaruhi kesiapan belajar siswa, dan lingkungan yang kurang memadai juga sebagai pemicu kurang siapnya siswa dalam belajaran. Pernyataan tersebut diperkuat kembali dari (Yudiwinata & Handoyo, 2014) permainan tradisional pemanfaatannya di sekolah memiliki tujuan salah satunya sebagai meningkatkan aspek non kognitif siswa.

Mayoritas orang tua siswa di SD 72 OKU bermata pencaharian petani, orang tua siswa jarang yang tahu tentang tingkat kebugaran jasmani anak. 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 kebugaran jasmani bagi seseorang. Berdasarkan pengalaman dan pengamatan guru penjas, pada saat proses pembelajaran Pendidikan jasmani 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 kebugaran jasmani siswa masih dalam kategori rendah, sehingga perlu ditingkatkan agar lebih baik lagi. Dengan tingkat kebugaran 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

Permainan tradisional sangat kental dengan nilai-nilai budaya yang mengandung unsur sederhana dan perasaan senang. Hal ini dapat membantu perkembangan anak dalam kehidupan mendatang. Anak-anak yang melakukan permainan tradisional akan merasa bebas tanpa ada tekanan, sehingga keceriaan, kebebasan, dan kesenangan dapat tercermin pada saat anak-anak melakukannya. Kegiatan bermain juga menjadi salah satu cara untuk melatih kemampuan gerakan agar semakin baik. Gerak otot besar pada anak menjadi semakin kuat dan mengakibatkan gerakan anak lebih terkontrol dengan sendirinya. Salah satu faktor yang sangat penting bagi siswa adalah tingkat kebugaran jasmani, yang dapat ditingkatkan melalui permainan tradisional, dalam penelitian ini khususnya adalah permainan bakiak dan gobak sodor. Selain dapat meningkatkan kebugaran jasmani, bermain permainan tradisional juga dapat meningkatkan kondisi fisik siswa dan turut melestarikan permainan tradisional yang pada zaman sekarang sudah mulai jarang, karena tergeser dengan permainan yang lebih modern. Oleh karena itu saya mengambil topik permasalahan tersebut untuk diteliti dan dianalisa apakah permainan tradisional memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa kelas V SD 72 OKU.

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. 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.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Sesuai dengan latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah antara lain sebagai berikut:

- 1) Banyak siswa yang mudah merasa lelah ketika proses pembelajaran masih berlangsung.
- 2) Semakin tersisihnya permainan tradisional dan tergusur oleh permainan *modern*.
- 3) Masih kurangnya pemanfaatan permainan tradisional sebagai wadah untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.
- 4) Belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa siswa yang ada di SD 72 OKU.
- 5) Masih minimnya pemanfaatan permainan tradisional sebagai peningkatan kebugaran jasmani siswa.

## **1.3 Pembatasan Masalah**

Berdasarkan permasalahan yang telah diidentifikasi di atas maka penelitian ini akan membatasi kajian penelitian yang hanya berfokus pada Pengaruh Permainan Tradisional Bakiak dan Gobak Sodor Dalam Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD 72 OKU.

## **1.4 Perumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan suatu rumusan permasalahan dalam penelitian ini adalah.

- 1) Apakah ada pengaruh permainan tradisional bakiak dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas V SD 72 Negeri OKU?
- 2) Apakah ada pengaruh permainan tradisional gobak sodor dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 72 OKU?
- 3) Apakah ada perbedaan Pengaruh Permainan Tradisional Bakiak dan Gobak Sodor Dalam Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 72 OKU?

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian dari produk ini diharapkan dapat:

- 1) Mengetahui apakah ada pengaruh permainan tradisional bakiak dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 72 OKU?
- 2) Mengetahui apakah ada pengaruh permainan tradisional gobak sodor dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 72 OKU?
- 3) Mengetahui Apakah ada perbedaan pengaruh permainan tradisional bakiak dan gobak sodor dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 72 OKU?

### **1.6 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan yang bermanfaat, antara lain:

- 1) Teoritis

Berguna bagi mahasiswa yaitu sebagai sumber ilmu pengetahuan, dalam meningkatkan proses pembelajaran dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan atau dalam proses pemberian pelatihan bagi anak- anak SD



khususnya pemberian permainan tradisional guna meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

2) Praktis

- a) Memberikan informasi kepada sekolah, guru, dan wali murid tentang keadaan tingkat kebugaran jasmani siswa.
- b) Sebagai bahan pertimbangan bagi guru dalam proses pembelajaran, sehingga proses pembelajaran dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa.
- c) Sebagai bahan pertimbangan para guru dan orang tua siswa SD dalam mengambil langkah-langkah yang tepat dan benar dalam menentukan program-program latihan penunjang kegiatan belajar mengajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, sehingga dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani bagi siswa-siswi tersebut.
- d) Bagi Siswa Sekolah Dasar Negeri 72 OKU dapat mengetahui dan memahami pengertian dan pentingnya tingkat kebugaran jasmaninya sehingga mampu mendorong siswa untuk melakukan aktivitas- aktivitas yang dapat meningkatkan status kebugaran jasmaninya dan dapat membawa pada kualitas kehidupan yang lebih baik.