

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Olahraga merupakan aktivitas yang melibatkan pikiran, tubuh, dan jiwa secara menyeluruh dan terencana. Kegiatan ini bertujuan untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi fisik, mental, sosial, dan nilai-nilai budaya. Bagi manusia, olahraga menjadi cara yang efektif untuk menjaga kesehatan tubuh. Dalam pandangan Islam, kesehatan memiliki peran yang sangat penting, karena menjadi salah satu anugerah paling berharga dalam hidup. Tanpa kesehatan, kualitas hidup dapat menurun, dan bahkan harta sebanyak apa pun tidak mampu menggantikannya. (Salahudin and Rusdin 2020).

Bagi manusia, olahraga berperan penting dalam menjaga keseimbangan fungsi tubuh. Melalui aktivitas fisik, metabolisme menjadi lebih efektif, sistem saraf bekerja lebih optimal, serta otot-otot tubuh tetap terlatih dan tidak mudah kaku. Peredaran darah dan distribusi oksigen pun menjadi lebih lancar, yang berdampak positif bagi kesehatan secara keseluruhan. Selain itu, olahraga juga menjadi bagian penting dari pola hidup sehat, bersama dengan konsumsi makanan bergizi dan menghindari zat-zat yang berisiko membahayakan tubuh (Sandi 2019).

Kebugaran fisik adalah kemampuan fisik seseorang untuk menjalani kehidupan sehari-hari yang lengkap dan seimbang dan kebugaran merupakan kebutuhan mutlak manusia. Mengetahui ukuran kebugaran jasmani sangat

penting, karena dapat menentukan buruk baiknya kebugaran jasmani seseorang (Victorian, Yusfi, and Indra 2022).

Masa anak-anak merupakan periode yang seharusnya penuh keceriaan. Pada fase ini, anak-anak banyak menghabiskan waktu untuk bermain dan menikmati berbagai jenis permainan yang memberikan kesenangan, sehingga menjadikannya sebagai masa yang selalu dikenang sepanjang hidup. Dunia anak-anak memang identik dengan aktivitas bermain yang tidak bisa dipisahkan dari perkembangan mereka. Bermain sendiri merupakan aktivitas yang dilakukan untuk memperoleh rasa senang dan bahagia. Salah satu jenis permainan yang lekat dengan masa lalu adalah permainan tradisional, yang dahulu sangat digemari oleh anak-anak dan memiliki nilai budaya yang khas. Oleh karena itu, penting untuk menjaga dan melestarikan permainan tradisional agar tetap eksis dan tidak punah ditelan zaman.(Prasetio and Praramdana 2020) permainan tradisional merupakan salah satu bentuk atau wujud kebudayaan yang memberi ciri khas pada suatu kebudayaan tertentu. Permainan tradisional adalah suatu permainan warisan dari nenek moyang yang wajib dan perlu dilestarikan karena mengandung nilai-nilai kearifan lokal.

Permainan tradisional adalah simbol pengetahuan yang turun temurun dan mempunyai fungsi atau pesan dibaliknya (Sudarta 2022) Melalui permainan tradisional peserta didik dapat belajar sambil bermain sesuai dengan karakteristik peserta didik. Karakteristik peserta didik merupakan suatu ciri khusus yang dimiliki oleh peserta didik baik (Kurniasari, Narulita, and Wajdi 2022). Permainan tradisional dulunya sangat lekat dengan kehidupan sehari-hari peserta

didik, sehingga tak heran jika mereka begitu menyukainya. Namun kini, keberadaan permainan tersebut semakin jarang terlihat di sekitar anak-anak. Di tengah kemajuan teknologi yang begitu pesat, permainan tradisional perlahan mulai terlupakan. Meskipun demikian, perkembangan zaman seharusnya tidak menjadi penghalang untuk kembali mengenalkan dan menghidupkan permainan tradisional di kalangan anak-anak.(Hasanah 2016). Salah satu permainan yang sudah jarang dimainkan saat ini adalah bentengan (Lukman 2022). Oleh karena itu perlu pengenalan kembali terhadap budaya di lingkungan anak.

Permainan bentengan merupakan permainan olahraga permainan beregu yang membutuhkan kerjasama dalam sebuah regu permainan ini juga harus semenarik mungkin agar dimainkan serta menyenangkan untuk dimainkan oleh anak, sehingga anak tidak bosan memainkannya. Permainan ini sudah ada sejak zaman dulu hingga sekarang. Pertama kali permainan bentengan dimainkan oleh anak-anak dari daerah Jawa Tengah. Bentengan sebagai media pembelajaran, untuk mengembangkan motorik kasar pada anak. Peran guru dan orang tua sangat penting dalam merangsang seluruh aspek tersebut (Nurdiana et al. 2023). Anak usia dini atau prasekolah biasanya mengembangkan aktivitas yaitu dengan bermain menggunakan permainan atau media untuk mengembangkan motorik kasar. Oleh sebab itu sebagian orang tua dan guru memandang bahwa bermain adalah kegiatan yang melelahkan sehingga menghambat proses belajar anak. Permainan ini akan dibuat semenarik mungkin agar anak senang saat memainkannya. Permainan yang dimaksud adalah permainan bentengan Permainan ini sudah ada sejak

zaman dulu hingga sekarang, di setiap daerah dikenal dengan nama yang berbeda-beda. Bentengan pertama kali dimainkan anak-anak dari daerah Jawa Tengah serta masih banyak nama-nama sebutan permainan ini di daerah lainnya. Diperoleh hasil bahwa sebagian anak yang masih belum mengerti dengan permainan bentengan belum terampil saat melompat dan berlarian dikarenakan kurangnya kreativitas guru dalam memanfaatkan media pembelajaran seperti permainan keseimbangan tubuh masih kurang dan tidak sabar menunggu antrian dalam kegiatan pembelajaran. Masih banyak anak yang belum mengerti cara bermain, sehingga banyak anak yang bermain sendiri karena merasaminder dengan teman-temannya.

Pengenalan kembali nilai budaya dalam hal ini menjadi tugas seorang guru. Guru pandai memberikan kesempatan yang sangat baik untuk memungkinkan peserta didik belajar kemajuan (Suryawan 2020). Dalam hal ini seorang guru harus terus maju dan berkembang dalam menyampaikan pembelajaran, misalnya dengan mengaplikasikan permainan tradisional Jage Benteng (Benteng-bentengan) ke dalam kegiatan pembelajaran. Permainan tradisional hidup berdampingan dengan peserta didik, karena itu permainan tradisional dipilih sebagai sumber pengembangan bahan ajar. Sehubungan dengan hal itu mengungkapkan bahwa (Supriadi 2017) , *learning is a process that consists of a combination of two aspects, namely learning directed to what must be done by students and teaching-oriented to what must be done by the teacher.* Oleh karena itu seorang guru harus dapat mengendalikan kelas agar dapat menentukan peran peserta didik dalam kegiatan pembelajaran.

1.2. Masalah Penelitian

1.2.1. Pembatasan Lingkup Masalah

Adapun pembatasan lingkup masalah ini adalah tempat penelitian yang dilaksanakan di SD Negeri 229 tegal binangun.

- 1) Objek penelitian ini adalah melakukan peneltian pengaruh permainan bentangan di kelas iv di SDN 229 tegalninangun. Sebagaimana disampaikan oleh penulis di latar belakang.
- 2) Subjek yang di amati adalah siswa dan siswi kelas IV SDN 229 tegalbinangun.

1.2.2. Rumusan Masalah

Bedasarkan permasalahan diatas, maka rumus masalah dalam penelitian ini adalah : Apakah pembelajaran permainan bentengan berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa.

1.3. Tujuan Penelitian

Untuk mengeahui pengaruh pembelajaran permainan tradisional Bentengan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

1.4. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang harus diselesaikan, maka penelitian ini bisa mempunyai tujuan di dalam pendidikan baik secara langsung maupun tidak langsung. Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a) Bagi penulis dapat menambah pengetahuan dan wawasan langsung tentang cara meningkatkan kebugaran jasmani melalui metode eksperimen.
- b) Bagi pendidik dan calon pendidik dapat menambah wawasan dan diharapkan dapat menyumbangkan pemikiran tentang cara mengembangkan kemampuan peningkatan kebugaran khususnya melalui metode eksperimen.
- c) Bagi anak didik sebagai objek penelitian, siswa dapat diharapkan memperoleh pengalaman langsung mengenai pembelajaran secara aktif, kreatif dan menyenangkan melalui metode eksperimen. Dan anak dapat tertarik mempelajari kebugaran sehingga perkembangan kemampuan kebugaran anak dapat tercapai.
- d) Bagi sekolah digunakan untuk pertimbangan dalam menyusun program pembelajaran serta menentukan metode dan media pembelajaran yang tepat untuk mengembangkan peningkatan kebugaran anak.