

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas 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 (Depdiknas, 2003: 1). 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 aktivitas praktis. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan berusaha mencapai tujuan pendidikan melalui aktivitas jasmani.

Pendidikan jasmani pada hakikatnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Dan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik mental, serta stabilitas emosional. Pendidikan jasmani lebih diarahkan pada pemberian kesempatan belajar yang lebih luas dan suasana yang kondusif kepada siswa untuk memperoleh, dan mengembangkan pengetahuan, sikap, serta kerjasama yang bermanfaat bagi kehidupan di masyarakat. Mengenai hal ini Muhadi dan Syarifudin (2002, hlm. 4). Menjelaskan bahwa:

Pendidikan jasmani adalah suatu proses aktivitas jasmani yang dirancang dan disusun secara sistematis, untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan dan pembentukan watak, serta nilai dan sikap yang positif bagi setiap warga negara, dalam rangka mencapai tujuan pendidikan.

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.

Sebagai seorang guru, haruslah pandai-pandai memilah dan memilih macam

dan bentuk permainan dalam proses pembelajaran. Hal ini disesuaikan dengan karakteristik siswa kelas SMP VII yang masih 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.

Perkembangan dunia pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan khususnya pada pembelajaran permainan *modern* begitu cepat dan pesat sehingga begitu populer dan masyarakat 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.

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 bola voli 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 kelas VII yang masih 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 mengajar sesuai dengan kurikulum yang ada dengan tujuan prestasi penjas. Prestasi penjas salah satunya dapat diukur dengan tingkat kebugaran jasmani siswa. Apabila tingkat kebugaran 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.

Indonesia memiliki beragam permainan dan suku yang memiliki permainan tradisional khas di daerah masing-masing. Kehadiran budaya ini menjadi kekayaan

bangsa yang perlu dijaga agar tidak tergerus oleh arus globalisasi, oleh karena itu dibutuhkan pendidikan formal dan non-formal. Undang-undang Pendidikan Nasional No. 20 Tahun 2003 menegaskan bahwa tujuan pendidikan nasional adalah untuk mengembangkan kemampuan, membentuk karakter, dan meningkatkan peradaban bangsa dalam rangka mencapai peningkatan kualitas hidup bangsa.

Dalam kurikulum yang telah ditetapkan pemerintah, kebugaran jasmani menjadi kompetensi dasar dalam keberhasilan pembelajaran pendidikan jasmani. Di SMP IT Ar-Rifqi Bandung pemberian materi kebugaran jasmani hanya digunakan untuk tes saja tanpa memperhatikan pemahaman kebugaran jasmani itu sendiri. Sementara kebugaran jasmani menjadi salah satu materi yang digunakan terkait dengan kesehatan dan keterampilan akan tetapi permainan akan dimasukkan kedalam materi kebugaran jasmani.

Anak-anak di sekolah dasar dapat dikategorikan anak yang baru berkembang. Di mana pada masa ini mereka mempunyai energi yang lebih dan rasa ingin tahu yang sangat tinggi dalam hal bergerak. Sehingga perlu disalurkan melalui aktivitas yang bermanfaat salah satunya melalui pendidikan jasmani. Kebutuhan untuk bergerak ini membuat mereka sering merasa bosan apabila hanya harus duduk dan mendengarkan penjelasan guru di kelas. Sehingga saat bel istirahat berbunyi mereka berhamburan keluar untuk bermain dan melakukan aktivitas yang berhubungan dengan aktivitas fisik.

Ada yang berlari kesana kemari, ada pula yang berteriak-teriak, karena mereka mengekspresikan dengan cara beraktivitas fisik yang bergembira dan merangsang mereka untuk bergerak di dalam keadaan alam sekitar di lingkungan sekolah tersebut. Dengan begitu organ-organ dalam tubuh mereka dapat tumbuh berkembang dengan semestinya dan mengalami pertumbuhan secara alami dan diberikan bekal dalam masalah gerak tubuh.

Kebutuhan bergerak bagi anak Sekolah Menengah Pertama yang diwujudkan dengan aktivitas bermain menunjukkan adanya kelebihan tenaga. Hal ini sebagaimana diungkapkan oleh Herbert Spencer 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 (Depdikbud, 1992:4). Aktivitas bermain untuk menyalurkan kelebihan tenaga tersebut juga menjadi bagian dari tujuan pembelajaran PJOK.

Pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah tidak terlepas dari aktivitas fisik salah satunya dengan bermain. Dimana dengan melakukan kegiatan bermain akan memberikan efek yang positif untuk pertumbuhan dan perkembangan peserta didik. Dengan bermain juga dapat menimbulkan rasa kebersamaan, kerjasama dan gotong royong. Indonesia merupakan bangsa yang kaya budaya, beraneka ragam kultur, etnis, suku dan agama di setiap daerahnya. Tak luput halnya dengan permainan rakyat atau yang sering disebut dengan permainan tradisional (Kusumawati, 2017:125).

Bermain adalah pekerjaan anak-anak dan anak-anak sangat gemar bermain (Hasanuddin & Hasanuddin, 2020). Dalam bermain anak mengembangkan keterampilan memecahkan masalah dengan mencoba berbagai cara dengan mengerjakan sesuatu dan memilih serta menentukan cara yang paling tepat. Bermain sebagai media, sarana, alat atau cara untuk menyalurkan emosi-emosi dari dalam diri. Bermain juga sebagai media untuk belajar mengatasi pengalaman traumatik atau frustrasi.

Adapun beberapa teori bermain menurut para ahli sebagai berikut:

1. Teori rekreasi atau teori pelepasan

Teori ini diuraikan oleh bangsa Jerman, yang bernama Schaller and Lazarus, menerangkan bahwa permainan itu merupakan kegiatan manusia yang berlawanan dengan kerja dan kesungguhan hidup, tetapi permainan itu merupakan imbalan antara kerja dan istirahat. Orang yang merasa penat, ia akan bermain untuk mengadakan pelepasan agar dapat mengembalikan kesegaran jasmani maupun rohani.

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. Teori Reinkarnasi

Ada satu teori yang masih banyak dibicarakan orang yaitu teori reinkarnasi. Adapun maksud dari teori tersebut adalah bahwa anak-anak selalu bermain dengan permainan yang dilakukan oleh nenek moyangnya, ini menjelaskan bahwa aktivitas bermain merupakan budaya turun temurun.

Permainan tradisional dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani disajikan sebagai bahan pelajaran pendidikan jasmani, karena setiap permainan tersebut harus terlebih dahulu di kaji nilai-nilai yang terkandung dalam permainan tersebut seperti nilai pendidikan. Pada permainan tradisional juga memiliki unsur-unsur seperti sportivitas, kejujuran, kecermatan, kelincahan, ketepatan menentukan langkah serta kemampuan bekerja sama dalam kelompok, mudah aturan bermainnya. Jumlah dapat melibatkan seluruh siswa di kelas yang bersangkutan dan dalam permainan guru dapat mengontrol siswanya karena ada faktor bahaya sehingga harus ada yang mendampingi atau memberikan pertanggungjawaban.

Di era modern ini, kecenderungan anak-anak lebih memilih menghabiskan waktu mereka dengan gadget dan game online yang dapat mengganggu kesehatan jasmani mereka. Kondisi ini perlu menjadi perhatian dan perlu ada upaya yang dilakukan untuk memperbaiki kondisi tersebut. Salah satu solusinya adalah dengan memperkenalkan kembali permainan tradisional sebagai alternatif untuk memenuhi kebutuhan aktivitas fisik dan kebugaran jasmani anak-anak di usia sekolah dasar. Keberadaan permainan tradisional harus tetap dilestarikan agar dapat menjadi pilihan alternatif bagi anak-anak dalam menghabiskan waktu luang mereka.

Permainan tradisional dapat menjadi alternatif agar tercapainya tujuan dari kompetensi dasar kebugaran jasmani. Dalam permainan tradisional berpotensi adanya perubahan dari aspek jasmani untuk siswa sejalan dengan pendapat dari Sukintaka (1992, hlm. 92) menjelaskan bahwa:

Anak yang memainkan permainan tradisional akan melakukan dengan rasa senang, sehingga mereka akan terpacu untuk mengaktualisasikan potensinya yang berbentuk gerak, sikap, dan perilakunya. Situasi ini akan menimbulkan perubahan aspek pribadi anak, jasmani, rohani, sebagai makhluk sosial, dan Permainan akan memberikan dampak yang sangat besar pada anak-anak begitu pula dalam pembelajaran pendidikan jasmani adanya alternatif permainan tradisional dapat menjadi solusi saat materi kebugaran jasmani.

Permainan tradisional adalah permainan yang biasa dimainkan oleh anak-anak yang sudah dimainkan secara sederhana dengan alat seadanya dan kerjasannya dalam permainannya. Pemaparan diatas diperkuat oleh Uhamisastra (2010, hlm. I) yang menjelaskan bahwa “permainan tradisional adalah permainan yang dimainkan oleh anak-anak dengan alat-alat sederhana tanpa mesin, asalkan anak tersebut sehat, maka ia bisa ikut bermain”. Dalam permainan tradisional banyak aspek-aspek karakter yang bisa diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari seperti halnya pendidikan jasmani itu sendiri, aspek tersebut meliputi kerjasama.

Permainan tradisional yang berada di daerah-daerah memiliki ragam dan variasi seperti kucing tangkap, oray-orayan, jala ikan, bebentengan, lompat tali, egrang, gobak sodor/galah asin, boy-boyan, gatrik, sondah dan masih banyak sekali permainan tradisional lainnya di Indonesia ini, permainan tradisional tersebut dapat melibatkan unsur yang terdapat dalam pendidikan jasmani yang meliputi fisik, sosial emosional, dan kognitif oleh karena itu permainan tradisional dapat diterapkan dalam kegiatan pendidikan jasmani khususnya siswa SMP yang masih memiliki karakteristik senang bermain.

Menurut para ahli yang dikutip oleh Dry Anggi Lestari Kebugaran jasmani merupakan hal yang sangat penting untuk diperhatikan. Kebugaran jasmani menurut Giriwijoyo (2007: 17), "Kebugaran jasmani adalah derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan dasar untuk dapat melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan." Jadi dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja tanpa kelelahan yang berarti. Bagi siswa, kebugaran jasmani diperlukan untuk menghadapi segala aktivitas-aktivitas baik itu di lingkungan sekolah atau di luar lingkungan sekolah. Namun, berdasarkan sebuah penelitian kesegaran jasmani pelajar kelompok usia 6 — 19 tahun (SD — SMA) yang memiliki kualifikasi baik hanya 6,90%, dan selebihnya memiliki tingkat kebugaran jasmani rendah.

Berangkat dari permasalahan yang telah dipaparkan di atas penulis berkeinginan untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani siswa. Menjadi perhatian penulis untuk dijadikan penelitian yang penulis tuangkan dalam judul "Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VII SMP IT Ar-Rifqi Bandung”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka dirumuskan suatu masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana pengaruh permainan tradisional terhadap tingkat kebugaran jasmani di SMP IT Ar-Rifqi Bandung.

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh penerapan permainan tradisional terhadap tingkat kebugaran jasmani pada mata pelajaran PJOK di SMP IT Ar-Rifqi Bandung.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis maupun secara praktis.

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan dan meningkatkan model-model modifikasi permainan tradisional dalam pembelajaran penjasorkes.

1.4.2 Manfaat Praktis

Manfaat secara praktis hasil penelitian ini yaitu bagi peneliti, siswa, dan guru sekolah dasar.

1. Bagi Peneliti

Penelitian menjadi sarana bagi peneliti untuk mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh selama proses perkuliahan di Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Selain itu penelitian ini dapat menambah pengalaman bagi peneliti di sekolah.

2. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan keterampilan dalam permainan tradisional, efektivitas dan efisiensi gerak (*skill*) juga dapat meningkat.

3. Bagi Guru

Peningkatan pemahaman mengenai permainan tradisional dalam pelajaran PJOK yang cocok untuk siswa sekolah menengah pertama dapat memberikan ide untuk mengembangkan inovasi pembelajaran dengan memodifikasi metode pengajaran PJOK.

1.5 Batasan Penelitian

Dengan melihat banyaknya permasalahan yang muncul dalam identifikasi masalah tersebut di atas dan didasarkan pada pertimbangan keterbatasan kemampuan peneliti, maka peneliti hanya akan membahas atau mengkaji pada satu permasalahan yaitu tentang pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas VII SMP IT Ar-Rifqi Bandung.

1.6 Struktur Organisasi Skripsi

Pada penelitian yang berjudul “PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS VII SMP IT AR-RIFQI BANDUNG”. struktur penelitiannya yaitu:

1. BAB I Pendahuluan

Berfungsi sebagai pengenalan dan gambaran penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Didalamnya terdiri dari 6 point diantaranya (1) latar belakang; (2) rumusan masalah penelitian; (3) tujuan penelitian; (4) manfaat penelitian; (5) batasan masalah dan (6) struktur organisasi skripsi.

2. BAB II Kajian Pustaka

Didalamnya berisi materi-materi dan teori untuk memperkuat juga sebagai landasan penulis dalam melaksanakan penelitian seperti hubungan antar variabel dan mengapa variabel-variabel yang digunakan dapat memberikan pengaruh terhadap variabel lain. Variabel yang akan dibahas di dalam bab ini adalah Pendidikan Jasmani, Permainan Tradisional, dan Kebugaran Jasmani.

3. BAB III Metode Penelitian

Bab ini berisi penjabaran mengenai desain penelitian yang digunakan, partisipan, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data.

4. BAB IV : Temuan dan Pembahasan.

5. BAB V : Simpulan, Implikasi, dan Rekomendasi.