

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Dewasa ini perkembangan zaman semakin modern, ditandai dengan terus dipermudahnya alat dan sarana yang digunakan dalam menjalani kehidupan. Hal ini tentunya bisa memberikan dampak yang berbeda bagi setiap pelakunya, disatu sisi semakin mudah dalam melakukan aktivitas maka akan semakin cepat memperoleh hasil yang hendak dicapai. Disisi lain dengan kondisi tersebut akan menimbulkan berkurangnya aktivitas gerak fisik yang berdampak pada kesehatan. Kondisi tersebut terjadi pula dalam tatanan pendidikan. Perkembangan mutu pendidikan semakin meningkat, sarana dan prasarana juga semakin modern tentunya mempermudah dalam proses pembelajaran, akan tetapi dengan kemajuan zaman ini pula anak – anak cenderung lebih memilih permainan – permainan yang bersifat modern seperti play stations, nonton TV, game online dan lain sebagainya. Keadaan ini berdampak pada kurangnya aktivitas gerak jasmani yang mengakibatkan timbulnya penyakit obesitas, hipokinetik/ kurang gerak, tekanan darah tinggi. Dengan demikian jelas bahwa banyaknya permainan – permainan baru yang dilakukan anak di era modern ini berdampak pada kondisi anak secara jasmani atau pada aspek kebugaran jasmani. Seperti yang disampaikan oleh Lutan, dkk (2001 : 4) yang menyatakan bahwa:

“Gejala kemerosotan kebugaran jasmani dikalangan anak-anak di seluruh dunia sudah merupakan gejala umum. Penyebab utama adalah karena mereka kurang aktif bergerak, yang diakibatkan oleh bertambah sedikitnya waktu untuk melaksanakan aktivitas jasmani. Anak – anak begitu asyik

bermain permainan di komputer disertai dengan pola makan yang tidak sehat .....”.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor penting dalam melakukan aktivitas gerak begitu pula dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, yang pada hakekatnya merupakan aktivitas gerak. Kebugaran jasmani merupakan kondisi keadaan jasmani yang dapat menyesuaikan dengan aktivitas yang dilakukan secara efisien dan bisa pulih kembali diwaktu esok serta mampu beraktivitas yang sama. Seperti yang disampaikan Giriwijoyo (2007:23) bahwa:

Kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat – alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok harinya.

Dari pendapat tersebut jelas bahwa kondisi tubuh yang bugar akan mampu melakukan aktivitas yang sama diwaktu selanjutnya. Dengan demikian ketahanan tubuh memiliki peranan penting dalam setiap aktivitas yang dilakukan. Seperti yang disampaikan Karpovich (Casady, Mabes, dan Alley :1971) dalam Sudarno, (1992:9) kebugaran jasmani didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan satu tugas khas yang memerlukan kerja muskular dimana kecepatan dan ketahanan merupakan kriteria utama. Lebih lanjut dijelaskan oleh Tarigan (2009:28) bahwa “kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari – hari dengan semangat dan penuh kesadaran, yang dilakukan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta dapat terhindar dari

penyakit kurang gerak (*hypokinetik*) sehingga dapat menikmati kehidupan dengan baik dan bersahaja”.

Dari beberapa pendapat para ahli diatas dapat diambil kesimpulan bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh yang dapat menyesuaikan dengan tugas gerak yang dilakukan dengan cara efisien, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan serta mampu melakukan aktivitas yang sama diesok harinya. Dalam proses pembelajaran penjas, kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor yang mendukung karena pada dasarnya pendidikan jasmani merupakan aktivitas gerak fisik sebagai media dalam proses pembelajaran dengan tujuan agar mendorong potensi dan kemampuan siswa dapat berkembang secara maksimal. Hal ini sesuai dengan yang disampaikan Saputra, dkk (2007 : 40) bahwa:

Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang dilakukan melalui aktivitas fisik sebagai media utama untuk mencapai tujuan. Pendidikan jasmani merupakan upaya agar dapat mengaktualisasikan seluruh potensi aktivitasnya sebagai manusia berupa sikap, tindakan dan karya yang diberi bentuk, isi dan arah menuju kebulatan pribadi sesuai cita-cita kemanusiaan .

Selanjutnya disampaikan oleh Mahendra (2003 : 3) pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Secara ringkas Lutan (2001 : 15) juga menjelaskan bahwa pendidikan jasmani itu tak lain adalah proses belajar untuk gerak, dan belajar melalui gerak.

Secara sederhana tujuan utama dari proses pembelajaran pendidikan jasmani mencakup tiga aspek yaitu berkembangnya aspek motorik, kognitif, dan

afektif siswa. Dalam aspek motorik tentunya sangat berkaitan dengan aspek kebugaran jasmani. Dijelaskan oleh Mahendra (2003:9) bahwa:

Diringkaskan dalam terminologi yang populer, maka tujuan pembelajaran pendidikan jasmani itu harus mencakup tujuan dalam domain psikomotorik, domain kognitif, dan tak kalah pentingnya dalam domain afektif. Pengembangan *domain psikomotorik* secara umum dapat diarahkan pada dua tujuan utama, pertama mencapai perkembangan aspek kebugaran jasmani, dan kedua, mencapai perkembangan aspek perseptual motorik. Ini menegaskan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani harus melibatkan aktivitas fisik yang mampu merangsang kemampuan kebugaran jasmani serta sekaligus bersifat pembentukan penguasaan gerak keterampilan itu sendiri.

Berdasarkan pemaparan tersebut jelas bahwa kebugaran jasmani dalam proses pembelajaran penjas merupakan bagian penting yang harus senantiasa dibina dan dijaga sehingga diharapkan proses pembelajaran yang dilakukan akan tercipta dengan efektif dan efisien. Agar kebugaran jasmani siswa tetap terjaga perlu adanya pembinaan yang harus dilakukan terutama oleh guru sebagai pelaku utama dalam membimbing siswa disekolah. Seperti yang disampaikan Giriwijoyo, dkk (2007 : 43) bahwa “kebugaran jasmani merupakan derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi dasar untuk keberhasilan pelaksanaan tugas yang dilaksanakan”. Oleh karena itu, diperlukan pembinaan dan pemeliharaan kebugaran jasmani seseorang .

Ada tiga keuntungan yang dapat diraih melalui pembinaan disekolah seperti yang disampaikan Lutan (2001:2) memaparkan sebagai berikut:

- Sekolah terdiri dari anak-anak yang sedang tumbuh dan berkembang sehingga sangat memungkinkan ia capai perubahan yang nyata.

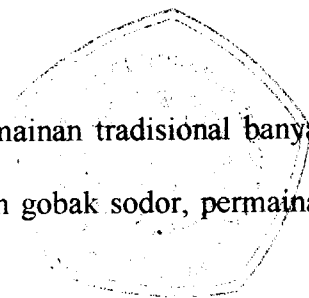
- Penerapan strategi pembinaan yang menekankan pemerataan partisipasi penuh dari setiap anak memungkinkan anak-anak usia sekolah meraih keuntungan dari program pembinaan.
- Program pembinaan kebugaran sangat strategis diluncurkan melalui program pendidikan jasmani atau dalam lingkup kurikulum lainnya di lingkungan pembinaan di sekolah.

Dalam proses pembinaan disesuaikan dengan kondisi dan perkembangan siswa dengan harapan dirasakan tidak berlebihan atau terlalu berat oleh siswa karena kebugaran jasmani yang dimaksud bukan hanya mencakup dimensi fisik saja, tetapi juga mental, sosial dan emosional, sehingga merupakan kesegaran atau kebugaran total (*total fitness*). Seperti dalam <http://penjaskesrek-fkip-unsyiah.blogspot.com> (2011) bahwa :

Kebugaran jasmani seseorang itu sifatnya tidak statis tetapi berubah-ubah sesuai dengan aktifitas fisik yang dilakukan, khususnya latihan olahraga. Latihan yang dibutuhkan untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani sesuai dengan tuntutan masing-masing aktivitas fisik yang dilakukan. Latihan tersebut harus dilakukan dengan perencanaan, sistematis, berjenjang meningkat (*progressive overload*) dan berkelanjutan.

Dalam hal ini proses pembinaan yang dilakukan yaitu dengan menerapkan permainan – permainan tradisional dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Melalui permainan tradisional ini diharapkan kebugaran jasmani siswa akan lebih baik. Esensi penggunaan permainan tradisional dalam proses pembinaan, dengan harapan kebugaran jasmani siswa tidak hanya mencakup aspek fisik melainkan mencakup dimensi mental, sosial dan emosional, sehingga mencapai kesegaran atau kebugaran total (*total fitness*).

Seperti yang telah diketahui bahwa dalam permainan tradisional banyak mengandung unsur gerak fisik seperti dalam permainan gobak sodor, permainan



hadang rintang, permainan bebentengan, kucing – kucingan, tarik tambang, gebuk bantal dan sebagainya. Permainan – permainan tersebut memerlukan kelincahan, ketangkasan, kekuatan, keseimbangan dan kecerdasan kognitif serta terdapat pula nilai – nilai sosial seperti kerjasama, toleransi, disiplin dan lain sebagainya.

Dengan demikian maka permainan tradisional berperan penting terhadap perkembangan anak mulai dari aspek fisik motorik, afektif, dan kognitif. Melalui permainan tradisional ini diharapkan siswa aktif bergerak dan merasa senang, kebugaran jasmaninya tetap terjaga serta pada akhirnya menunjang pada tercapainya tujuan pendidikan yang diharapkan. Disampaikan oleh Cowell dan Hozeltn (Sukintaka, 1992 : 6) 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 “sportsmanship” atau bermain dengan jujur, sopan, dan berjiwa olahragawan sejati.

Mengenai permainan tradisional dijelaskan oleh Bishop & Curtis (2005) (Iswinarti, 2010) mendefinisikan permainan tradisional sebagai permainan yang telah diturunkan dari satu generasi ke generasi berikutnya dengan permainan tersebut mengandung nilai baik, dan positif.

Disampaikan pula oleh Sukintaka (1992 :130) yang menjelaskan tentang permainan tradisional sebagai berikut:

Permainan tradisional merupakan permainan yang telah dimainkan oleh anak – anak pada suatu daerah secara tradisi yang di maksud secara tradisi disini adalah permainan ini telah diwarisi dari generasi ke generasi yang

satu ke generasi berikutnya. Jadi permainan tersebut telah di mainkan oleh anak – anak dari satu zaman ke zaman berikutnya.

Dalam era modern sekarang ini kecenderungan anak lebih memilih permainan – permainan modern daripada permainan tradisional banyak hal yang mempengaruhinya. Seperti yang disampaikan Sudarno (Sukirman, dkk, 2008:28) memaparkan bahwa:

Masuknya pesawat televisi ke daerah-daerah pedesaan maupun juga keterbatasan lahan bermain anak-anak yang kian mengecil, kalau tidak hilang sama sekali, terutama di daerah-daerah perkotaan, dan meningkatnya kualitas transportasi antara desa dan kota, yang membuat anak-anak remaja lebih suka pergi bekerja di kota, sehingga di desa tidak banyak lagi anak-anak mementaskan permainan tradisional anak-anak.

Dari beberapa uraian pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional merupakan permainan yang dimainkan oleh anak – anak, berasal dari warisan leluhur dan menjadi ciri khas budaya daerah tertentu. Perkembangan zaman yang begitu pesat, salah satunya seperti masuknya pesawat televisi ke daerah – daerah menyebabkan permainan tradisional ini tersisihkan oleh banyaknya permainan – permainan modern seperti play station, game online, dan lain sebagainya. Hal ini akan berdampak pada kurangnya aktivitas gerak yang dilakukan anak sehingga kebugaran jasmani anak tidak terjaga. Sedangkan dalam usia sekolah Menengah Pertama (SMP) masih masanya siswa senang bermain dan beraktivitas gerak. Oleh karena itu, peneliti berasumsi bahwa dibutuhkan adanya pembinaan atau bimbingan dari guru untuk membantu agar kebugaran jasmani siswa atau anak didik tetap terjaga. Salah satunya dengan proses pembinaan melalui permainan tradisional, seperti yang telah dipaparkan diatas dalam

permainan tradisional terdapat unsur – unsur gerak yang kompleks serta menarik untuk dilakukan, sehingga diharapkan dapat mendorong agar kebugaran jasmani siswa tetap terjaga dengan baik. Selain itu, nilai – nilai sosial yang terkandung dalam permainan tradisional juga diharapkan dapat menjadi bekal kelak terjun dimasyarakat.

Kaitannya dengan pemaparan diatas, peneliti tertarik untuk menerapkan permainan tradisional dalam ruang lingkup proses pembelajaran di sekolah sebagai upaya dalam membina kebugaran jasmani siswa khususnya di SMP Negeri 1 Sindang Kabupaten Majalengka serta melestarikan permainan tradisional yang hampir dilupakan anak pada era modern sekarang ini, mereka lebih memilih permainan – permainan modern seperti yang telah dipaparkan sebelumnya. Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan di SMP Negeri 1 Sindang terutama di lingkungan sekolah tersebut telah banyak terdapat warnet (game online) dan juga game play stations yang lebih dipilih anak sebagai media bermain ketika proses belajar disekolah selesai.

Dilihat dari literatur teori dan fakta yang telah diuraikan diatas peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa untuk membantu perkembangan fisik maupun mental anak khususnya dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa dibutuhkan pembinaan dengan aktivitas yang mengandung banyak unsur – unsur gerak. Permainan tradisional merupakan salah satu jenis permainan yang memiliki unsur – unsur gerak yang komplek dan kompetitif. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana penerapan model pembinaan kebugaran jasmani melalui permainan tradisional di SMP Negeri 1 Sindang Kabupaten Majalengka.



## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana penerapan model pembinaan kebugaran jasmani melalui permainan tradisional di SMP Negeri 1 Sindang Kabupaten Majalengka ?
2. Apakah dengan penerapan model pembinaan kebugaran jasmani melalui permainan tradisional di SMP Negeri 1 Sindang Kabupaten Majalengka dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa?

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini mencakup tujuan umum dan tujuan khusus. Sesuai dengan rumusan masalah diatas, maka yang menjadi tujuan umum penelitian adalah Untuk mengetahui penerapan model pembinaan kebugaran jasmani melalui permainan tradisional di SMP Negeri 1 Sindang Kabupaten Majalengka. Selanjutnya tujuan khusus, diuraikan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui penerapan permainan tradisional dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa.
2. Untuk mengetahui penerapan model pembinaan kebugaran jasmani melalui permainan tradisional di SMP Negeri 1 Sindang Kabupaten Majalengka.

## **D. Manfaat penelitian**

Manfaat penelitian dibedakan menjadi dua, yaitu manfaat secara teoritis dan manfaat praktis. Manfaat secara teoritis diharapkan dapat menambah

pemahaman dan keilmuan dalam bidang pendidikan jasmani dan olahraga.

Adapun manfaat praktis dari penelitian ini adalah

1. Sebagai gambaran bagi guru pendidikan jasmani dalam proses pembelajaran di sekolah terkait dengan cara peningkatan kebugaran jasmani siswa.
2. Masukan bagi lembaga-lembaga pendidikan untuk lebih meningkatkan kualitas pembelajaran penjas sehingga kebugaran jasmani siswa tetap terjaga.
3. Sebagai bahan pertimbangan bagi guru penjas untuk memasukkan permainan tradisional menjadi materi dalam pembelajarn penjas, agar dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

#### **E. Pembatasan masalah**

Agar tidak terjadi penyimpangan dalam proses penelitian dan sesuai dengan tujuan penelitian, maka berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan oleh peneliti maka yang menjadi fokus penelitian ini adalah :

1. Penelitian ini hanya difokuskan pada model pembinaan kebugaran jasmani melalui permainan tradisional di SMP Negeri 1 Sindang Kabupaten Majalengka.
2. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah model pembinaan kebugaran jasmani melalui permainan tradisional.
3. Variabel terikatnya adalah kebugaran jasmani.
4. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen.
5. Lokasi penelitian, SMP Negeri 1 Sindang Kabupaten Majalengka.

## **F. Anggapan Dasar**

Mengenai anggapan disampaikan Arikunto (2007 : 24) bahwa “anggapan dasar adalah sesuatu yang diyakini kebenarannya oleh peneliti yang berfungsi sebagai hal – hal yang dipakai untuk tempat berpijak bagi peneliti didalam pelaksanaan penelitian”. Sedangkan menurut Mahendra (2003) menyatakan bahwa “anggapan dasar adalah kebenaran yang sudah diyakini tanpa harus dibuktikan melalui penelitian”.

Pendidikan jasmani sangat cocok dengan karakter permainan tradisional yang membuat anak bermain yang di dalamnya mengandung unsur kognitif, afektif, dan psikomotor seperti yang telah dijelaskan diatas sebelumnya. Sejalan dengan itu Subroto, dkk (2008:10) menyatakan bahwa “dalam aktifitas bermain terdapat 3 ranah yang saling berkaitan yaitu afektif, kognitif, dan motorik”.

Seperti penjelasan di atas anak usia sekolah butuh permainan yang banyak mengandung gerak dan nilai-nilai yang bisa mendukung perkembangan dan pertumbuhan anak, seperti permainan tradisional yang mengandung nilai-nilai afektif, kognitif, dan psikomotor anak.

Melalui aktivitas gerak dengan materi permainan tradisional ini diharapkan kemampuan dan potensi yang dimiliki siswa akan terdorong untuk ditampilkan, kebugaran jasmani juga diharapkan akan meningkat sehingga tujuan pendidikan akan tercapai secara maksimal. Tujuan pendidikan tersebut seperti dalam kurikulum 2006 dijelaskan bahwa :

Pendidikan Nasional yang berdasarkan Pancasila dan Undang-undang Dasar Negara Republik Indonesia tahun 1945 berfungsi mengembangkan

kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa yang bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat jasmani dan rohani, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

### **G. Hipotesis**

Menurut Sugiyono (2010:159) “hipotesis diartikan sebagai jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian. Kebenaran dari hipotesis harus dibuktikan melalui data yang terkumpul”. Hipotesis merupakan penuntun kearah penelitian untuk menjelaskan yang harus dicari pemecahannya. Berdasarkan latar belakang dan anggapan dasar diatas, peneliti menduga bahwa:

1. Terdapat pengaruh model pembinaan kebugaran jasmani melalui permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani siswa di SMP Negeri 1 Sindang Kabupaten Majalengka.
2. Penerapan model pembinaan kebugaran jasmani melalui permainan tradisional berpengaruh signifikan terhadap kebugaran jasmani siswa di SMP Negeri 1 Sindang Kabupaten Majalengka.

### **H. Definisi Istilah**

Untuk menghindari salah penafsiran terhadap istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka peneliti menjelaskan istilah – istilah dalam penelitian proposal skripsi ini, yaitu:

1. Permainan Tradisional Sukintaka, (1992:130) menjelaskan bahwa,

permainan tradisional merupakan permainan yang telah dimainkan oleh anak-anak pada suatu daerah secara tradisi yang di maksud secara tradisi disini adalah permainan ini telah diwarisi dari generasi ke generasi yang satu ke generasi berikutnya. Jadi permainan tersebut telah di mainkan oleh anak- anak dari satu zaman ke zaman.

2. Kebugaran jasmani : Giriwijoyo (2007)

kebugaran jasmani adalah derajat sehat dinamis yang sesuai (mampu mendukung) bagi tugas - tugas fisik dalam lingkungan kehidupannya sehari-hari, dalam jabatan, dalam keluarga dan juga dalam masyarakat, serta masih pula mempunyai cadangan untuk menghadapi tugas fisik yang bersifat mendadak misalnya tugas pekerjaan tambahan, keadaan bahaya atau keadaan darurat lainnya.

### **I. Metode penelitian**

Sesuai dengan tujuan penelitian, maka metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian eksperimen. Arikunto (2007 : 117) menjelaskan bahwa "eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat antara satu faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang bisa mengganggu". Sedangkan Sugiyono (2010:56), menjelaskan bahwa "penelitian eksperimen adalah penelitian langsung yang dilakukan terhadap suatu objek untuk menentukan pengaruh suatu variabel terhadap variabel tertentu dengan pengontrolan yang ketat". Dari uraian diatas dapat peneliti simpulkan bahwa eksperimen adalah suatu penelitian secara langsung untuk mendapatkan informasi atau jawaban dari objek dengan perlakuan (*treatment*) tertentu yang diberikan pada objek tersebut.

