

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari seluruh pendidikan dan memiliki tujuan aspek kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas, emosional tindakan moral, aspek pola hidup sehat yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional dan suatu usaha untuk membuat bangsa Indonesia sehat kuat, diberikan kepada segala jenis sekolah (Fitron & Mu'arifin, 2022). Pendidikan jasmani juga merupakan suatu kegiatan aktivitas gerak dengan proses interaksi antara pendidik dan peserta didik memanfaatkan perkembangan pengetahuan yang ada untuk meningkatkan kebugaran jasmani (Manalu et al., 2022). Tujuan pendidikan jasmani sendiri adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan menjaga kesehatan peserta didik melalui aktivitas gerak (Fitron & Mu'arifin, 2022). Tujuan pendidikan jasmani pada umumnya memiliki tiga domain yaitu sikap, pengetahuan, dan keterampilan yang dapat dicapai melalui pembelajaran gerak dan aktivitas fisik yang mengadopsi gerakan olahraga (Masgumelar & piton setya mustafa, 2021). Dari beberapa pengertian diatas maka dapat ditarik kesimpulan mengenai pendidikan jasmani yaitu aktivitas gerak jasmani peserta didik dengan memanfaatkan perkembangan pengetahuan dan meningkatkan kebugaran jasmani siswa, serta memiliki capaian yaitu sikap, pengetahuan, dan keterampilan.

Pembelajaran jasmani disekolah terkadang hanya langsung mengajarkan materi tanpa di berikan rangsangan oleh guru, sebagai bentuk untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. Sehingga siswa masih belum menemukan kesenangan dalam pembelajaran tersebut, terlebih lagi jika materi tersebut susah dan tidak disukai oleh

Kartika Oktaviani, 2024

PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI DAN MOTIVASI BELAJAR SISWA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

siswa (Mudzakir, 2020). Maka dengan itu, pembelajaran penjas guna meningkatkan motivasi belajar siswa dan kebugaran jasmani siswa melalui permainan tradisional dapat berpengaruh terhadap siswa. Permainan tradisional atau olahraga tradisional merupakan aktivitas fisik yang dilakukan oleh sekelompok masyarakat tertentu yang didalamnya terdapat gambaran dari aktivitas-aktivitas masyarakat tersebut. Dalam permainan tradisional ini terdapat indikator sikap sosial, antara lain: Kerjasama, kejujuran, gotong royong, kebersamaan, dan kebugaran (Irawan et al., 2022). Permainan tradisional merupakan salah satu bentuk kegiatan dalam pendidikan jasmani. Oleh sebab itu, permainan atau bermain memiliki tugas dan tujuan yang sama dengan tugas dan tujuan pendidikan jasmani (Setiawan & Triyanto, 2014). Permainan tradisional dianggap istimewa, karena ada hal-hal yang membedakan dari permainan modern yang sedang berkembang pada saat ini, jika kita lebih menelaah permainan tradisional maka akan kita jumpai nilai-nilai yang sangat menarik dan tentunya sangat baik untuk perkembangan anak (Yudiwinata & Handoyo, 2014). Permainan tradisional memiliki nilai yang besar bagi anak-anak dalam berlatih untuk hidup bermasyarakat, keterampilan, kesopanan, dan ketangkasan (Modeling et al., 2019).

Permainan tradisional seperti gobak sodor, bebentengan dan lainnya sudah jarang dimainkan oleh anak-anak, mereka lebih mengenal game online, ipad, *playstation* dan bahkan mereka mahir dalam memainkannya (Yudiwinata & Handoyo, 2014). Maka dari itu peneliti ingin melakukan penelitian dengan 2 jenis permainan tradisional, yaitu permainan tradisional gobak sodor atau hadangan, dan permainan bebentengan. Permainan gobak sodor atau hadangan adalah permainan yang dilakukan secara berkelompok, terdiri dari dua tim dan masing-masing tim terdiri dari 3-5 orang. Inti dari permainan ini yaitu menghadang lawan agar tidak lolos melewati garis akhir secara bolak-balik. Untuk memperoleh kemenangan seluruh anggota tim harus lengkap

bolak-balik dalam area lapangan yang ditentukan. Permainan gobak sodor biasa dimainkan dengan lapangan berukuran 9x4 meter persegi. Segi empat dibagi menjadi 6 kotak dan garis pembatas langsung dengan goresan tanah. Pembagian tim menjadi dibagi dua yaitu penjaga garis *horizontal* dan *vertical* (Rianto & Yuliananingsih, 2021). Sedangkan permainan tradisional bebentengan merupakan permainan rakyat sunda, sebagai kearifan lokal mempunyai potensi untuk dikembangkan dalam bidang pendidikan (Toharudin et al., 2021). Permainan bebentengan merupakan sebuah permainan dimana pohon atau tiang yang harus dijaga oleh serangan pemain dari serangan sentuhan. Permainan ini biasa dimainkan 5 sampai 10 orang atau lebih, dimainkan oleh laki-laki dan perempuan. Permainan ini dilakukan membutuhkan kecepatan strategi, kelincahan, kekuatan, dan keseimbangan karena dalam permainan tidak hanya menjaga benteng sendiri, tetapi juga menyusun strategi permainan supaya dapat melewati dan menyentuh benteng lawan untuk menang (Saepudin et al., 2018).

Penerapan permainan tradisional menjadi upaya untuk menumbuhkan motivasi dalam mengikuti pembelajaran. Permainan tradisional erat kaitannya dengan permainan yang dimiliki daerah tertentu. Permainan tradisional menjadi pilihan, karena dinilai permainan tradisional dapat meningkatkan motivasi dan aktivitas gerak peserta didik (Kurniawan et al., 2023). Permainan tradisional jika dikaitkan dengan pendidikan jasmani, merupakan salah satu materi yang bisa digunakan sebagai pengganti dalam proses pembelajaran dari pendidikan jasmani di sekolah dengan alternatif sebagai permainan tradisional yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa (Aulia et al., 2022).

Kebugaran jasmani merupakan suatu kebutuhan yang harus dipenuhi agar kita dapat menjalankan aktifitas kehidupan sehari-hari dengan baik, efektif dan efisien mungkin hingga pada akhirnya akan mampu menciptakan kehidupan yang berkualitas sebagai seorang manusia (Manopo et al., 2020). Kebugaran jasmani pada umumnya

sangat erat kaitannya dengan aktifitas fisik, kebugaran jasmani harus dimiliki oleh setiap peserta didik, agar setiap peserta didik dapat menerima pelajaran dengan keasaan *fresh* dan tidak merasa kelelahan saat kegiatan proses pembelajaran berlangsung (Rahman et al., 2022).

Kebugaran jasmani yang dimiliki oleh setiap individu berbeda-beda, hal ini tergantung oleh bagaimana individu tersebut melakukan aktivitas fisiknya. Pengembangan kebugaran jasmani setiap orang melalui suatu aktivitas olahraga yang dimaksud untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan kondisi fisik (Gunarsa & Wibowo, 2021). Tingkat kebugaran jasmani yang dibutuhkan seseorang tidaklah dimiliki semua kesamaan tergantung aktivitas yang dilakukan sehari-hari. Disuatu sekolah juga memerlukan kebugaran jasmani yang baik. Diharap siswa akan mampu berfikir, bekerja secara produktif dan efisien, belajar lebih semangat, jarang terserang penyakit dan mampu menghadapi tantangan baik dalam ruang lingkup sekolah maupun dimasyarakat. Dalam konteks ini lebih berfokus kepada kegiatan olahraga, maka kebugaran jasmani disini akan mempengaruhi gerak dari penampilan kita (Apriani & Nirwandi, 2020).

Peserta didik harus memiliki kebugaran jasmani yang baik saat dilingkungan sekolah, agar ketika melakukan kegiatan pembelajaran dapat dilakukan secara maksimal. Apabila kebugaran jasmani yang dimiliki seseorang tinggi, maka aktivitas kegiatan belajarnya akan meningkat serta mampu melaksanakan aktivitas fisik lainnya. Permasalahannya tingkat kebugaran jasmani disekolah masih belum maksimal, kurangnya aktivitas gerak menyebabkan siswa mudah mengalami kelelahan saat berolahraga (Gunarsa & Wibowo, 2021). Kebugaran jasmani dengan komponen fisiknya sangat penting dalam cabang olahraga apapun, salah satunya cabang olahraga pencak silat (Wisnu & Kriswanto, 2019). maka dari itu setiap peserta didik diharap

memiliki kebugaran jasmani yang baik, dengan begitu akan membuatnya semangat dalam pembelajaran dan termotivasi dalam setiap mengikuti pembelajaran.

Motivasi adalah aspek penting dari pengajaran dan pembelajaran. Siswa yang tidak memiliki motivasi tidak akan berusaha keras untuk belajar, sedangkan siswa yang bermotivasi tinggi senang kesekolah dan menyerap pembelajaran (Nurkusuma & Hartati, 2017). Motivasi terdiri dari dua jenis yaitu motivasi dari dalam dan motivasi dari luar, motivasi dari dalam merupakan motivasi dari sendiri dan motivasi dari luar merupakan motivasi yang dipengaruhi dari luar diri (Kurniawan et al., 2023).

Keberhasilan proses pembelajaran dapat dipengaruhi motivasi belajar, tingginya motivasi belajar yang dimiliki setiap siswa akan mempermudah dan memberikan arah pada proses pembelajaran agar tercapainya tujuan secara optimal (Cynthia et al., 2015). Motivasi belajar dalam pembelajaran sangatlah penting. Dilingkungan sekolah seringkali menjumpai siswa yang malas, tidak semangat, dan tidak memperhatikan pembelajaran berlangsung. Guru harus bisa mendorong siswanya belajar dan memotivasi agar minat belajar siswa meningkat (Bariyah et al., 2023). Dalam pembelajaran penjas siswa terkadang malas untuk bergerak, karena pembelajaran yang monoton. Maka, guru olahraga harus bisa membuat pembelajaran yang menarik dan menyenangkan, sehingga siswa mau mengikuti pembelajaran dengan semangat.

Permainan tradisional diharap dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan motivasi belajar siswa. Maka dengan itu peneliti tertarik untuk meneliti **“Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Siswa”**

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, terdapat masalah yang ditemukan oleh peneliti diantaranya:

Kartika Oktaviani, 2024

PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI DAN MOTIVASI BELAJAR SISWA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- 1) Perlu adanya referensi untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan motivasi siswa.

1.3.Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, maka ditentukan rumusan masalah sebagai berikut:

- 1) Apakah permainan tradisional dapat berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa?
- 2) Apakah permainan tradisional dapat berpengaruh terhadap peningkatan motivasi belajar siswa?

1.4.Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka dirumuskan tujuan dari penelitian sebagai berikut:

- 1) Mengetahui bagaimana pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa.
- 2) Mengetahui bagaimana pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan motivasi belajar siswa.

1.5. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dan dapat diambil dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.5.1 Secara teoritis

Hasil dari penelitian ini dapat memberikan informasi dalam pengembangan media pembelajaran dan menambah pengetahuan dalam bidang ilmu pendidikan olahraga.

1.5.2 Secara praktis

- 1) Bagi peserta didik

Hasil dari penelitian ini diharap dapat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani dan motivasi belajar siswa melalui permainan tradisional, dan memperoleh hasil belajar yang baik.

2) Bagi pengajar

Penelitian ini diharap dapat menjadi referensi dalam meningkatkan kualitas pendidikan dan proses pembelajaran yang dilakukan oleh guru maupun pelatih.

1.6. Struktur Organisasi Skripsi

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti mengurutkan serta menjelaskan secara singkat mengenai masing-masing bab dalam skripsi ini sebagai berikut:

BAB I PENDAHULUAN: Menjelaskan mengenai latar belakang masalah yang diangkat dalam penelitian ini sehingga peneliti dapat menentukan beberapa rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, serta struktur organisasi penelitian.

Adapun urutan penyajian adalah sebagai berikut:

1.1.Latar Belakang Penelitian

1.2.Identifikasi Masalah

1.3.Rumusan Masalah

1.4.Tujuan Penelitian

1.5.Manfaat Penelitian

1.6.Struktur Organisasi Skripsi

BAB II KAJIAN PUSTAKA: Dalam bab ini menjelaskan mengenai teori-teori terkait judul penelitian serta penelitian terdahulu yang relevan. Adapun urutan penyajian sebagai berikut:

2.1 Pendidikan jasmani

2.2 Permainan tradisional

2.3 Kebugaran jasmani

Kartika Oktaviani, 2024

PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI DAN MOTIVASI BELAJAR SISWA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- 2.4 Motivasi belajar
- 2.5 Penelitian yang relevan
- 2.6 Kerangka berfikir
- 2.7 Hipotesis

BAB III METODE PENELITIAN: Dalam bab ini menjelaskan mengenai metode penelitian, prosedur penelitian, serta analisis data yang akan digunakan dalam penelitian ini. Adapun urutan penyajian adalah sebagai berikut:

- 3.1 Metode penelitian
- 3.2 Desain penelitian
- 3.3 Populasi dan sampel
- 3.4 Instrumen penelitian
- 3.5 Waktu dan tempat penelitian
- 3.6 Prosedur penelitian
- 3.7 Teknik pengumpulan data
- 3.8 Teknik analisis data

BAB IV PEMBAHASAN: Temuan dan pembahasan

BAB V PENUTUP: Kesimpulan, dan Saran