

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Pendidikan merupakan kebutuhan setiap orang dalam kehidupannya. Demikian pula dengan pendidikan jasmani yang menjadi salah satu kegiatan proses belajar mengajar yang memanfaatkan aktivitas jasmani untuk merangsang, mengembangkan, dan meningkatkan kemampuan peserta didik pada aspek psikomotorik, kognitif, dan afektif secara menyeluruh, selaras, dan seimbang. Pendidikan jasmani ini juga sangat penting diajarkan di sekolah, terlebih di sekolah dasar karena dapat membantu anak-anak untuk mengembangkan kebiasaan hidup sehat sejak dini. Melalui materi pembelajaran olahraga, anak-anak dapat belajar pentingnya olahraga bagi kesehatan tubuh. Menurut Mulyanto (dalam Nur Kholis, 2023: 5) pendidikan jasmani di sekolah memiliki tujuan yang sama dengan tujuan pendidikan umum yang sama-sama bertujuan untuk tercapainya tujuan pendidikan. Hal ini didukung oleh Ramdhan, Saptani dan Supriadi (dalam Nur Kholis, 2023, hlm. 5) mengemukakan bahwa suatu pembelajaran pendidikan jasmani merupakan integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, kemampuan sosial, keseimbangan emosi, serta pola hidup sehat melalui proses pembelajaran pendidikan jasmani.

Menurut Sepriadi (2019, hlm. 13) bahwa jasmani yang bugar adalah jasmani yang memiliki derajat kesehatan statis dan dinamis yang mampu mendukung segala aktivitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa kelelahan yang berlebihan. Setelah istirahat, kelelahan itu akan segera pulih dengan sendirinya. Seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi memiliki kemampuan kerja yang lebih besar serta tingkat kelelahan yang

lebih rendah. Menurut Erick Burhein (dalam Sepriadi, 2024: 4) karakteristik yang berkaitan dengan aktivitas fisik biasanya ditemukan pada anak usia sekolah dasar. Mereka biasanya senang bermain, bergerak, bekerja dalam kelompok, dan senang melakukan praktik langsung. Sepriadi (2020, hlm. 66) mengatakan seiring berkembangnya zaman, anak-anak lebih senang mengisi waktu luang atau hobinya dengan kegiatan yang tidak memerlukan banyak gerak seperti *game online*. Sehingga pada saat ini banyak anak yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah dikarenakan penyakit kurang gerak atau degeneratif. Menurut Tristyanto dan Sutarjo (2016) salah satu tugas yang cukup sulit bagi para guru adalah menciptakan suasana pengajaran yang menyenangkan. Maka dari itu, guru perlu menciptakan situasi belajar dengan bentuk permainan yang di modifikasi.

Aktivitas kebugaran jasmani di sekolah khususnya di sekolah dasar dapat dilakukan dengan menggunakan metode permainan tradisional, yang di mana metode ini tidak membuat siswa bosan dan membuat siswa senang melakukannya. Salah satu permainan tradisional yang akan peneliti bawakan yaitu permainan bentengan.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti berpendapat bahwa permainan tradisional bentengan ini dapat digunakan sebagai alternatif aktivitas kebugaran jasmani agar siswa selalu aktif dalam bergerak, baik itu di sekolah maupun di luar sekolah. Selain itu, permainan bentengan ini juga dapat melestarikan budaya tradisional sekaligus memberikan manfaat kesehatan fisik bagi siswa. Dari uraian di atas pula penting bagi peneliti untuk melakukan penelitian mengenai kajian permainan tradisional bentengan sebagai alternatif aktivitas kebugaran jasmani pada siswa kelas VI SDN Limpar Serang, berdasarkan hasil temuan peneliti pada saat kegiatan kampus mengajar, di SDN Limpar sendiri ketika melaksanakan pembelajaran olahraga khususnya kebugaran jasmani masih menggunakan metode konvensional yang cenderung monoton, seperti lari keliling lapangan atau senam rutin. Sehingga siswa kurang termotivasi dan merasa bosan saat

mengikuti kegiatan olahraga tersebut. Penelitian ini dilakukan dengan landasan teori untuk memperjelas mengenai apa yang akan diteliti.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan identifikasi masalah, maka rumusan masalahnya yaitu sebagai berikut:

- a. Bagaimana pengalaman siswa dalam bermain permainan tradisional bentengan?
- b. Bagaimana komponen kebugaran jasmani dapat dihubungkan dengan gerakan permainan tradisional bentengan yang dimainkan oleh siswa kelas VI SDN Limpar Serang?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji permainan tradisional bentengan sebagai alternatif aktivitas kebugaran jasmani pada siswa kelas VI SDN Limpar Serang, sehingga nantinya apakah permainan tradisional bentengan dapat dipakai sebagai pengganti latihan kebugaran jasmani atau tidak, dengan menghubungkan antara gerakan permainan bentengan dan komponen kebugaran jasmani.

1.3.2 Tujuan Khusus

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini yaitu:

- a. Untuk mengetahui pengalaman siswa dalam bermain permainan tradisional bentengan.
- b. Untuk mendeskripsikan komponen kebugaran jasmani yang dapat dihubungkan dengan gerakan permainan tradisional bentengan yang dimainkan oleh siswa kelas VI SDN Limpar Serang.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat berfungsi sebagai landasan dalam mengembangkan pembelajaran kebugaran jasmani di sekolah dasar, serta meningkatkan pengetahuan mengenai permainan tradisional bentengan.

1.4.2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat praktis sebagai berikut:

- a. Bagi Siswa diharapkan dapat membantu siswa memahami dan mengetahui komponen-komponen kebugaran jasmani serta memperkenalkan kembali permainan tradisional bentengan kepada siswa sehingga mereka dapat berkontribusi dalam melestarikan permainan tradisional nusantara. Dalam penelitian ini juga diharapkan siswa dapat bergerak aktif sehingga kebugaran jasmani siswa tetap terjaga.
- b. Bagi Guru diharapkan dapat membantu guru dalam mengembangkan aktivitas pembelajaran kebugaran jasmani di sekolah dasar, serta sebagai upaya guru dalam meningkatkan proses pembelajaran kebugaran jasmani melalui permainan tradisional.
- c. Bagi Peneliti diharapkan dapat memberikan pengetahuan baru dalam menganalisis permainan tradisional bentengan sebagai alternatif aktivitas kebugaran jasmani siswa. Hasil analisis tersebut diharapkan dapat diterapkan dalam pembelajaran kebugaran jasmani siswa melalui permainan tradisional bentengan, serta menjadi bekal ilmu pengetahuan bagi peneliti untuk penelitian di masa mendatang.

1.5. Struktur Organisasi Penelitian

Struktur organisasi penelitian ini disusun untuk memudahkan pemahaman secara menyeluruh terhadap alur dan isi dari penelitian yang dilakukan. Adapun struktur penelitian ini terdiri atas lima bab, yaitu:

Bab I: Pendahuluan – Bab ini mencakup latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian (teoritis dan praktis), serta struktur organisasi penelitian. Bab ini bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai pentingnya penelitian serta arah yang ingin dicapai.

Bab II: Landasan Teori – Bab ini berisi landasan teori yang relevan dengan penelitian, termasuk teori permainan tradisional bentengan, teori kebugaran jasmani, serta kajian penelitian terdahulu yang menjadi dasar pijakan dalam analisis penelitian ini.

Bab III: Metode Penelitian – Bab ini menjelaskan metode penelitian yang digunakan, termasuk pendekatan penelitian, jenis penelitian, lokasi dan subjek penelitian, teknik pengumpulan data, instrumen penelitian, dan teknik analisis data. Bab ini memberikan gambaran tentang langkah-langkah yang dilakukan untuk mencapai tujuan penelitian.

Bab IV: Hasil dan Pembahasan – Bab ini menyajikan hasil temuan dari penelitian serta analisis terhadap data yang telah dikumpulkan. Pembahasan dilakukan dengan mengaitkan temuan-temuan dengan teori yang relevan dan tujuan penelitian.

Bab V: Simpulan, Implikasi, dan Rekomendasi – Bab ini berisi kesimpulan yang diperoleh dari hasil penelitian serta saran-saran yang dapat menjadi masukan bagi pihak-pihak terkait, baik dalam konteks praktis maupun untuk penelitian lanjutan.

Struktur organisasi penelitian ini diharapkan dapat memandu pembaca dalam memahami keseluruhan proses dan hasil dari penelitian yang

dilakukan, serta mendukung ketercapaian tujuan penelitian secara sistematis.