

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Pendidikan jasmani sering dihubungkan dengan konsep lain, yaitu manakala pendidikan jasmani dipersamakan dengan setiap usaha atau kegiatan yang mengarah pada perkembangan bagian-bagian yang berhubungan dengan aktivitas-aktivitas fisik yang bertujuan meningkatkan kesegaran jasmani maupun pengembangan keterampilan gerak. Pada dasarnya pendidikan jasmani merupakan aktivitas fisik yang dilakukan melalui pembelajaran yang ditujukan atau diarahkan agar seluruh potensi peserta didik tumbuh dan berkembang keterampilannya yang berguna bagi pengisian waktu senggang, terlibat dalam aktivitas yang kondusif untuk mengembangkan hidup sehat, berkembang secara sosial, dan menyumbang pada kesehatan fisik dan mentalnya. Pendidikan jasmani adalah pendidikan melalui aktivitas jasmani. Artinya bahwa pendidikan jasmani itu diimplementasikan dalam bentuk aktivitas fisik yang mengembangkan aspek-aspek yang ada pada dirinya sendiri atau peserta didik secara jasmaniah. Dengan pendidikan jasmani diharapkan peserta didik mampu mencapai tujuan pendidikan jasmani itu sendiri. Dalam pendidikan jasmani ada beberapa bagian dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, yaitu kegiatan pendahuluan atau pemanasan, pembelajaran inti, dan kegiatan penutupan.

Pada pendidikan jasmani selalu diawali dengan kegiatan aktivitas pemanasan. Pemanasan adalah aktivitas yang berisi gerakan-gerakan yang mendukung aktivitas inti dari olahraga yang akan dilakukan berikutnya dan diharapkan akan memberikan penyesuaian pada tubuh dari keadaan istirahat sebelum melakukan aktivitas olahraga. Aktivitas awal pembelajaran atau pemanasan dimaksudkan untuk mempersiapkan peserta didik menerima proses pembelajaran selanjutnya. Agar standar kompetensi pembelajaran pendidikan jasmani dapat terlaksana maka guru pendidikan jasmani sedemikian rupa

membuat pembelajaran yang efektif dan inovatif namun tetap menyenangkan. Berdasarkan pengamatan penulis, masih banyak guru pendidikan jasmani yang melaksanakan proses pembelajarannya dengan cara konvensional atau cara seperti melatih yang menuntut anak untuk menguasai suatu cabang olahraga yang menitik beratkan pada peningkatan teknik tanpa memperhatikan siapa yang menjadi peserta didik serta dampaknya pada peserta didik.

Setelah kegiatan pemanasan selesai, dilanjutkan kedalam pembelajaran inti. Pada pembelajaran inti siswa diberikan materi sesuai dengan kurikulum yang sudah ada. Kegiatan inti merupakan proses pembelajaran untuk mencapai Kompetensi Dasar. Kegiatan pembelajaran dilakukan secara interaktif, inspiratif, menyenangkan, menantang, memotivasi peserta didik untuk berpartisipasi aktif, serta memberikan ruang yang cukup bagi prakarsa, kreativitas, dan kemandirian sesuai dengan bakat, minat, dan perkembangan fisik serta psikologis peserta didik. Kegiatan ini dilakukan secara sistematis dan sistemik melalui proses eksplorasi, elaborasi, dan konfirmasi.

Kegiatan belajar mengajar pendidikan jasmani agar menarik perhatian siswa salah satunya dengan menggunakan aktivitas permainan tradisional di awal pembelajaran. Selain dalam kegiatan aktivitas pemanasan, aktivitas permainan tradisional juga dapat diterapkan dalam inti pembelajaran. Permainan tradisional adalah bentuk kegiatan permainan dan atau olahraga yang berkembang dari suatu kebiasaan masyarakat tertentu. Pada perkembangan selanjutnya permainan tradisional sering dijadikan sebagai jenis permainan yang memiliki ciri kedaerahan asli serta disesuaikan dengan tradisi budaya setempat. Permainan tradisional merupakan unsur-unsur kebudayaan yang tidak dapat dianggap remeh, karena permainan tradisional sudah ada di lingkungan peserta didik dan permainan tradisional memberikan pengaruh besar terhadap perkembangan kejiwaan, sifat, dan kehidupan sosial anak di kemudian hari. Dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional merupakan permainan rakyat yang telah dimainkan oleh anak-anak pada suatu daerah tradisi. Tradisi disini ialah permainan itu telah diwariskan dari generasi ke generasi berikutnya. Jadi permainan tersebut telah dimainkan oleh anak-anak dari jaman ke jaman.

Penggunaan permainan tradisional dalam aktivitas pemanasan dan dalam pembelajaran inti diharapkan dapat mengatasi berbagai masalah yang timbul dalam pelaksanaan pembelajaran penjas karena hal ini sangat berkaitan dengan kesiapan siswa itu sendiri dalam menghadapi materi inti dalam proses belajar selanjutnya untuk menopang keberhasilan siswa dalam mencapai tujuan pembelajaran.

Salah satu tujuan pembelajaran yang ingin dicapai dengan penggunaan permainan tradisional dalam aktivitas pemanasan dan dalam pembelajaran inti adalah kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani adalah suatu aspek, yaitu aspek fisik dan kebugaran yang menyeluruh yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap pembebanan fisik yang layak. Secara umum pengertian kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menjalankan pekerjaan sehari-hari dengan ringan dan mudah tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan kegiatan yang lain.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis ingin melihat lebih jauh tentang pengaruh permainan tradisional dalam aktivitas pemanasan dan dalam pembelajaran inti terhadap kebugaran jasmani siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

B. Identifikasi Masalah

Permainan tradisional merupakan permainan asli anak-anak Indonesia. Permainan tersebut bisa masuk dalam kategori olahraga yaitu olahraga tradisional. Pengetahuan dan penerapan permainan tradisional dikalangan generasi sekarang sangatlah kurang. Karena perkembangan teknologi yang maju dan adanya permainan-permainan elektronik yang membuat anak atau siswa menjadi ketergantungan.

Peran lingkungan dalam masalah tersebut dapat mempengaruhi kebiasaan siswa. Salah satunya lingkungan sekolah, sekolah dapat memberikan pembelajaran atau pemahaman melalui pendidikan jasmani. Pengenalan permainan tradisional dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani dapat

memberikan pengaruh terhadap keantusiasan dalam proses belajar sehingga siswa bergerak dengan keadaan riang, gembira, dan ceria. Sehingga secara otomatis dapat memberikan peningkatan terhadap kebugaran jasmani siswa.

Keunggulan dan keuntungan dari permainan tradisional sangatlah bermanfaat bagi insan pendidikan, pendidikan jasmani maupun pendidikan moral. Sehingga siswa tidak lagi kecenderungan terhadap permainan elektronik dan dapat juga melestarikan budaya melalui permainan tradisional. Dalam pendidikan jasmani pun permainan tradisional dapat mengolah tubuh siswa dan meningkatkan kebugaran siswa tersebut.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan yang telah di uraikan sebelumnya maka penulis benar-benar merasa tertarik untuk meneliti lebih lanjut. Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Seberapa besar pengaruh penerapan permainan tradisional dalam kegiatan aktivitas pemanasan terhadap kebugaran jasmani siswa kelas X SMAN 1 Soreang?
2. Seberapa besar pengaruh penerapan permainan tradisional dalam aktivitas pembelajaran inti terhadap kebugaran jasmani siswa kelas X SMAN 1 Soreang?

D. Tujuan Penelitian

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

1. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh penerapan permainan tradisional dalam kegiatan aktivitas pemanasan terhadap kebugaran jasmani siswa kelas X SMAN 1 Soreang.
2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh penerapan permainan tradisional dalam aktivitas pembelajaran inti terhadap kebugaran jasmani siswa kelas X SMAN 1 Soreang.

E. Manfaat Penelitian

Jika tujuan penulisan ini tercapai, maka manfaat yang dapat dirasakan dari penulisan ini adalah sebagai berikut:

1. Secara teoritis, penulisan ini dapat dijadikan sumbangan pikiran dan bahan informasi serta memberikan gambaran mengenai penerapan permainan tradisional dalam aktivitas pemanasan terhadap peningkatan kebugaran jasmani dalam pembelajaran pendidikan jasmani.
2. Secara praktis, hasil penulisan ini dapat dijadikan acuan dan bahan masukan bagi guru-guru penjas dalam mengemas aktivitas pemanasan melalui permainan tradisional yang sesuai serta memahami dampaknya terhadap kebugaran jasmani dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

F. Batasan Penelitian

Berpedoman dari latar belakang di atas, serta untuk menghindari penafsiran yang terlalu luas dan untuk memperoleh gambaran yang jelas, maka batasan masalah dalam penulisan ini adalah sebagai berikut:

1. Penelitian ini hanya difokuskan pada penerapan permainan tradisional dan dalam aktivitas pemanasan terhadap kebugaran jasmani dalam pembelajaran pendidikan jasmani.
2. Metode yang digunakan dalam penulisan ini adalah metode eksperimen. Variabel bebas dalam penulisan ini adalah permainan tradisional dalam aktivitas pemanasan, sedangkan variabel terikat dalam penulisan ini adalah kebugaran jasmani.
3. Pada kegiatan inti sampel menggunakan strategi pembelajaran *game-drill-game*.
4. Jenis permainan tradisional yang digunakan yaitu kucing-kucingan dan bebentengan.

5. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah seluruh siswa kelas X SMAN 1 Soreang, sedangkan yang menjadi sampel adalah siswa kelas X IIS 4 sebanyak 20 orang.
6. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) untuk usia 16-19 tahun.

G. Batasan Istilah Penelitian

Agar tidak terjadi salah dalam penafsiran maka penulis membatasi dalam batasan istilah yaitu:

1. Penerapan adalah bisa berarti pemakaian suatu cara atau metode atau suatu teori atau sistem.
2. Permainan tradisional adalah permainan anak-anak dari bahan sederhana sesuai aspek budaya dalam kehidupan masyarakat.
3. Pemanasan adalah kegiatan persiapan tubuh untuk meningkatkan frekuensi jantung dan penguluran otot yang bertujuan mempersiapkan emosional, fisiologis, dan fisiologis untuk melakukan berbagai macam latihan.
4. Kebugaran jasmani adalah kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelahan yang berarti.
5. Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. (Mahendra, 2008:3)