

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dunia olahraga tidak terlepas dari lingkungan manusia. Olahraga merupakan kegiatan yang terbuka bagi semua orang sesuai dengan kemampuan, kesenangan, dan kesempatan. Tanpa membedakan hak, status sosial, atau derajat dimasyarakat. Masyarakat telah menyadari pentingnya melakukan olahraga. Olahraga dilakukan oleh berbagai unsur dari lapisan masyarakat seperti menteri, pegawai rendahan, pengusaha, buruh pabrik, angkatan bersenjata, anak-anak, orang dewasa, bahkan dikalangan orang cacat sekalipun. Olahraga kian merasuk ke tiap lapisan masyarakat dan berkembang sebagai bagian dari budaya manusia. Menurut Menpora RI dalam Tim Dosen Sejarah Olahraga (2009, hlm. 115) mengungkapkan bahwa, “Olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan, dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi optimal”.

Berdasarkan pengertian tersebut bahwa olahraga merupakan suatu kebutuhan yang harus dimiliki oleh setiap manusia. Salah satu kebutuhan manusia yaitu gerak. Menurut Supandi (dalam Tarigan, 2009, hlm. 3) mengemukakan, “bahwa gerak dalam kehidupan manusia merupakan kebutuhan dasar seperti halnya minum dan makan”. Hal ini berarti gerak dan olahraga merupakan kebutuhan dasar yang harus dipenuhi pada setiap hari dan sangat penting agar kita hidup sehat. Semakin banyak kita melakukan gerak, maka semakin tinggi kualitas kesehatan kita. Oleh karena itu aktifitas jasmani atau olahraga yang cukup memberikan sumbangan bagi kesehatan, dan apabila dilakukan dengan teratur dan terukur akan dapat meningkatkan kesehatan dinamis (kebugaran jasmani).

Berkaitan dengan pentingnya aktivitas jasmani lebih rinci Bompa dan Astrand(dalam Tarigan, 2009, hlm. 3) mengemukakan :

Apabila aktifitas jasmani atau olahraga memenuhi prinsip-prinsip latihan, misalnya jalan selama 30-60 menit dengan beban latihan ringan dan sedang serta dilakukan tiga sampai lima kali perminggu kegiatan tersebut akan meningkatkan derajat kebugaran jasmani.

Dengan bergerak manusia dapat bertahan hidup dan mencapai beberapa tujuan seperti pertumbuhan fisik, perkembangan mental dan sosial. Kemajuan dalam bidang teknologi menyebabkan aktivitas hidup menjadi lebih mudah dan sederhana, sehingga terabaikan upaya penting yang sangat diperlukan untuk mencapai hidup sehat, yaitu aktivitas jasmani sehari-hari. Berkaitan dengan fenomena tersebut Loland Sigmund(dalam Tarigan, 2009, hlm. 1), dalam Kongres Dunia ke-12 dengan tema “*Sport for All*” – “*for life*” di Kuala Lumpur, mengemukakan kembali :

Relevansi olahraga dalam masyarakat yang menggunakan teknologi tinggi untuk menanggulangi dampaknya yang menimbulkan kecenderungan perilaku masyarakat yang lebih merupakan gaya hidup kurang aktif atau kurang gerak, dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari. Gaya hidup seperti ini sering ditemukan di daerah perkotaan.

Untuk berolahraga, dalam makna luas berubah dari alasan moral ke alasan yang lebih bersifat epidemiologis (ilmu yang mempelajari pola kesehatan dan penyakit serta faktor yang terkait ditingkat populasi). Tuntutan baru ini diakibatkan oleh dampak negatif akibat berkurangnya gerak atau aktifitas jasmani sehari-hari, yang menyebabkan terjadinya penyakit kurang gerak yang disebut dengan hypokinetik. Menurut Ching, Mingkai yang dikutip Lutan(dalam Tarigan, 2009, hlm. 2)

Penyakit yang diakibatkan oleh kurang gerak ini sangat merisaukan berdasarkan angka statistik yaitu di Asia, Cina, Jepang, Bangladesh, Pakistan, dan Indonesia berada dalam urutan 10 besar yang mengalami prevalensi tertinggi penyakit yang diakibatkan kurang gerak.

Dari uraian di atas dapat menggambarkan bahwa betapa pentingnya aktivitas jasmani atau olahraga dalam kehidupan manusia. Apabila manusia kurang melakukan gerak akan berakibat terhadap penurunan tingkat kebugaran jasmani dan hal ini menyebabkan seseorang tidak mampu melakukan tugas sehari-harinya dengan baik, cepat lelah yang berlebihan, tidak memiliki daya tahan yang baik terhadap penyakit (*penyakit degeneratif*), kurang bergairah, tidak gesit, tidak energik, kekuatan otot menjadi lemah, timbul kegemukan. Sehubungan dengan

hal itu sangat menarik untuk direnungkan sebagaimana yang dikemukakan oleh Giriwijoyo(2010, hlm. 49) mengemukakan “Gerak merupakan tanda kehidupan terpenting. Tiada hidup tanpa gerak.... Oleh karena itu bergeraklah untuk lebih hidup, jangan hanya bergerak karena masih hidup”.

Dengan berolahraga terdapat banyak tujuan yang dapat dicapai. Dikutip dari Giriwijoyo (2010, hlm. 41) menjelaskan “Olahraga ialah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya sesuai dengan tujuannya melakukan olahraga”.

Berdasarkan tujuan yang hendak dicapai, maka olahraga dibagi berdasarkan sifat dan tujuannya menjadi :

1. Olahraga prestasi-tekanannya pada pencapaian prestasi
2. Olahraga rekreasi-tekanannya pada rekreasi
3. Olahraga kesehatan-tekanannya pada pencapaian kesehatan
4. Olahraga pendidikan-tekanannya pada pencapaian tujuan pendidikan

Intensitas olahraga itu sendiri akan sangat ditentukan oleh tujuan apa yang hendak dicapai, sedangkan manfaatnya bagi peningkatan derajat kesehatan dinamis akan sangat tergantung pada intensitas pelaksanaannya. Terdapat berbagai macam tujuan yang ingin dicapai seseorang dalam melakukan olahraga. Namun kebanyakan di kalangan masyarakat tujuannya selain untuk peningkatan derajat kesehatan atau kebugaran yaitu untuk kesenangan atau rekreasi. Dengan merujuk pendapat Hagele (dalam Tim Dosen Sejarah Olahraga, 2009, hlm. 149) mengemukakan “Esensi dari inti yang paling dalam dari olahraga dibentuk oleh sebuah kriteria yaitu makna bermain dan permainan”.

Dikutip dari Lutan (2005, hlm. 2) mengemukakan :

Bermain merupakan kegiatan hakiki atau kebutuhan dasar pada manusia. Bermain merupakan perluasan dari olahraga yang menjadi kebutuhan sepanjang kesukaan untuk melakukannya tanpa ada paksaan. Olahraga rekreasi merupakan salah satu dari tujuan olahraga yang didalamnya mengandung unsur kesenangan.

Salah satu tujuan olahraga yaitu olahraga rekreasi. Menurut Tim Dosen Sejarah Olahraga (2009, hlm. 117) mengemukakan :

Olahraga rekreasi merupakan suatu kegiatan yang dilakukan pada waktu senggang sehingga pelaku akan memperoleh kepuasan secara emosional seperti kesenangan, kegembiraan, dan kebahagiaan, serta memperoleh kepuasan secara fisik-fisiologis seperti terpeliharanya kesehatan dan kebugaran tubuh, sehingga tercapainya kesehatan secara menyeluruh.

Olahraga rekreasi dapat dilakukan di *indoor* maupun *outdoor*. Olahraga rekreasi disesuaikan dengan kegemaran dan kemampuan yang tumbuh dan berkembang sesuai dengan kondisi nilai budaya masyarakat setempat. Salah satu contoh olahraga rekreasi yaitu permainan tradisional. Menurut Uhamisastra (2010, hlm. Vii) menjelaskan :

Permainan tradisional adalah permainan yang dimainkan oleh anak-anak dengan alat-alat yang sederhana, tanpa mesin, asalkan anak tersebut sehat, maka ia bisa ikut bermain. Permainan tradisional adalah permainan yang penuh nilai-nilai dan norma-norma luhur yang berguna bagi anak-anak untuk memahami dan mencari keseimbangan dalam tatanan kehidupan.

Permainan tradisional di Indonesia sangatlah beraneka ragam dengan berbagai macam manfaat di dalamnya. Permainan tradisional biasanya dilakukan oleh anak-anak pada berbagai kesempatan dengan peralatan yang ada disekitar mereka. Hal tersebut mendorong mereka untuk kreatif dalam menciptakan alat-alat yang akan di mainkan. Permainan tradisional biasanya dimainkan secara berkelompok dan tanpa aturan tertulis atau baku. Peraturan dibuat disesuaikan dengan kebutuhan dan kesepakatan seluruhan para pemain. Permainan tradisional dibuat pada zaman dahulu sebagai media dalam melepaskan penat. Permainan yang diciptakan didalamnya terkandung nilai-nilai yang secara tidak langsung akan membuat anak menjadi lebih aktif dan kreatif.

Namun, permainan tradisional Indonesia sekarang ini semakin lama semakin pudar, dikarenakan berkembangnya permainan yang berbasis teknologi sehingga menggeser permainan tradisional. Dengan berjalannya waktu bisa saja permainan tradisional akan benar-benar hilang jika tidak ada yang mau melestarikannya. Padahal jika lebih ditinjau lagi permainan tradisional lebih banyak bermanfaat untuk anak-anak salah satunya untuk perkembangan kecerdasan kinestetik

anak. Pada umumnya permainan tradisional mendorong anak-anak untuk bergerak, seperti melompat, berlari, menari, berputar, dan gerakan-gerakan lainnya sehingga dengan permainan tradisional secara tidak langsung akan menjaga bahkan meningkatkan kebugaran jasmaninya.

Kebugaran jasmani seseorang sangat penting dalam meningkatkan kualitas hidup manusia. Seseorang yang memiliki tubuh yang bugar akan mampu menjalani segala aktivitas fisik sehari-hari tanpa adanya keluhan kelelahan yang berarti. Kondisi bugar seperti ini merupakan gambaran dan keadaan fisik seseorang dalam melakukan aktivitasnya secara rutin serta mampu mengatasi stress dari lingkungan yang dapat mengganggu kesehatannya. Dikutip dari Tarigan (2009, hlm. 28-29):

Mengenai definisi kebugaran jasmani (*physical fitness*) perlu dikaitkan dengan peningkatan kualitas hidup yang lebih baik dan terhindar dari penyakit kurang gerak. Dengan demikian pengertian kebugaran jasmani adalah kesanggupan 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.

Secara umum kebugaran jasmani dapat dibagi menjadi dua kelompok besar yaitu kelompok kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan (*health-related-fitness*) dan kelompok kebugaran jasmani yang berkaitan dengan prestasi (*performance-related-fitness*). Ahli lain seperti Giam & Teh (dalam Tarigan, 2009, hlm. 29-30) 'membagi kebugaran jasmani menjadi *anatomical fitness*, *physiological fitness*, dan *psychological fitness*'. Dapat disimpulkan bahwa seseorang dikatakan memiliki kebugaran jasmani, berarti tidak memiliki kelainan ditinjau dari aspek anatomis, psikologis dan fisiologis.

Menurut Astrad (dalam Tarigan, 2009, hlm. 30) menjelaskan :

Konsep yang mendasari kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan adalah status yang lebih baik pada masing-masing komponen pokok dikaitkan dengan risiko yang lebih rendah untuk menderita penyakit dan/atau disabilitas fungsional.

Berdasarkan hasil penelitian yang dipublikasikan oleh kantor Menpora yang dikutip oleh Khosim (dalam Rukmana, 2015, hlm. 4) antara lain ditemukan bahwa “terjadi penurunan tingkat kebugaran jasmani siswa, siswa yang berusia antara 13-15 tahun sejumlah 37% memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berada pada kategori kurang dan kurang sekali”.

Dalam meningkatkan kesegaran/kebugaran jasmani siswa biasanya dilakukan di lembaga pendidikan seperti di sekolah. Namun, merujuk pada salah satu tujuan olahraga rekreasi maka peneliti memilih melakukan penelitian diluar kegiatan sekolah namun dengan subyek yang dominan siswa-siswi sekolah. Dengan adanya permasalahan tersebut, peneliti ingin melakukan penelitian di salah satu komunitas di daerah Dago Bandung yang berorientasi pada pelestarian permainan tradisional Indonesia yang bernama Komunitas Hong. Peneliti ingin mengetahui tingkat kebugaran jasmani anggota Komunitas Hong dengan landasan apakah melalui aktivitas bermain permainan tradisional dapat berpengaruh terhadap derajat kebugaran jasmaninya.

Berdasarkan penjelasan diatas. Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Derajat Kebugaran Jasmani Anggota Komunitas Pelestari Permainan Tradisional Hong Kota Bandung”.

B. RumusanMasalah

Dengan latar belakang seperti yang telah diuraikan di atas, dengan permasalahan yang ada, maka masalah penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

Apakah permainan tradisional berpengaruh terhadap derajat kebugaran jasmani anggota komunitas Hong ?

C. TujuanPenelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah diuraikan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah:

Untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional terhadap derajat kebugaran jasmani anggotakomunitas Hong.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan tambahan wawasan mengenai masalah yang diteliti.

Terdapat beberapa aspek manfaat penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Manfaat dari segi teori

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan mengenai peningkatan derajat kebugaran jasmani melalui permainan tradisional Indonesia.

2. Manfaat dari segi praktik

Penelitian ini diharapkan dapat menambah bahan dan pengetahuan tentang salah satu alternatif untuk meningkatkan kebugaran jasmani melalui permainan tradisional Indonesia.

3. Manfaat dari segi kebijakan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dan pedoman untuk pembaca agar kebugaran jasmani mereka dapat meningkat melalui permainan tradisional Indonesia.

E. Batasan Penelitian

Dalam penelitian ini perlu adanya batasan masalah, karena batasan masalah ini diperlukan untuk menyederhanakan masalah yang ada dan agar dalam pelaksanaannya tidak menyimpang dari masalah dan tujuan penelitian. Di samping itu untuk menghindari timbulnya penafsiran masalah yang terlalu luas. Adapun batasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Ruang lingkup yang diungkapkan di dalam penelitian ini adalah pengaruh permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani.
2. Sampel di dalam penelitian ini yaitu anggota Komunitas Hong.
3. Pengelompokan sampel didasarkan pada gender (kelompok perempuan dan kelompok laki-laki).
4. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu permainan tradisional.
5. Variabel terikatnya adalah kebugaran jasmani anggota Komunitas Hong.
6. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah dengan cara tes tanpa ada treatment.

7. Metode yang digunakan yaitu *Ex Post Facto*.

F. Definisi Operasional

Untuk mendapatkan gambaran yang jelas dan menghindari kesalahan dalam penafsiran penelitian ini, maka penulis memberikan batasan dalam istilah sebagai berikut:

1. Menurut Menpora RI dalam Tim Dosen Sejarah Olahraga (2009, hlm. 115) mengungkapkan bahwa, “Olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan, dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi optimal”.
2. Menurut Uhamisastra (2010, hlm. Vii) Permainan tradisional adalah permainan yang dimainkan oleh anak-anak dengan alat-alat yang sederhana, tanpa mesin, asalkan anak tersebut sehat, maka ia bisa ikut bermain
3. Permainan tradisional adalah permainan yang penuh nilai-nilai dan norma-norma luhur yang berguna bagi anak-anak untuk memahami dan mencari keseimbangan dalam tatanan kehidupan seseorang.
4. Kebugaran jasmani adalah kesanggupan 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. (Tarigan, 2009, hlm. 28).