**BAB 1**

**PENDAHULUAN**

1. **LATAR BELAKANG**

Keseimbangan merupakan salah satu komponen kondisi fisik. Menurut Bompa (1994: hlm 12) komponen kondisi fisik meliputi; 1) kekuatan *(strength*), 2) daya tahan (*endurance*), 3) daya otot (*muscular power*), 4) kecepatan (*speed*), 5) daya lentur (*fleksibility*), 6) kelincahan (*agility*), 7) keseimbangan *(balance*), 8) koordinasi (*coordination*), 9) ketepatan (*accuracy*), 10) reaksi *(reaction*).

Setiap orang harus memiliki kondisi fisik yang prima termasuk di dalamnya komponen keseimbangan tubuh. Berdasarkan pengamatan di lapangan, seperti siswa di SMP Negeri 2 Kapetakan, terlihat keseimbangan tubuh siswa sangatlah kurang. Karena saat siswa sedang bergurau dengan temennya terlihat posisi anak sangat tidak stabil, tersenggol sedikit saja oleh temennya seperti akan jatuh.

Hidayat (1996, hlm:16) menyatakan,”keseimbangan di tentukan oleh 3 faktor yaitu: 1) letak titik berat badan pada poros. 2) luas bidang alasnnya. Dan 3) letak bidang tumpuan terhadap bidang tumpuan”. Berdasarkan pengamatan awal di SMP Negeri 2 Kapetakan siswa terlihat alat penggerak badan tidak kuat.sehingga berpengaruh terhadap keseimbangan tubuh siswa.

Banyak cara untuk melatih komponen fisik ,terutama melatih keseimbangan tubuh siswa, seperti berjalan di balok titian atau berlatih menaiki sepeda atau berlatih dengan berdiri satu kaki.

Pada penelitian ini maka yang menarik perhatian peneliti adalah permainan olahraga tradisional egrang pengaruhnya terhadap keseimbangan tubuh siswa.

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan kesetimbangan tubuh ketika di tempatkan di berbagai posisi. Definisi menurut O’Sullivan, keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan pusat gravitasi pada bidang tumpu terutama ketika saat posisi tegak. Selain itu menurut Ann Thomson, keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan tubuh dalam posisi kesetimbangan maupun dalam keadaan statis atau dinamis, serta menggunakan aktivitas otot yang minimal.  Keseimbangan juga bisa diartikan sebagai kemampuan relatif untuk mengontrol pusat massa tubuh (*center of mass*) atau pusat gravitasi (*center of gravity*) terhadap bidang tumpu (*base of support*). Keseimbangan melibatkan  berbagai gerakan di setiap segmen tubuh dengan di dukung oleh sistem muskuloskleletal dan bidang tumpu. Kemampuan untuk menyeimbangkan massa tubuh dengan bidang tumpu akan membuat manusia mampu untuk beraktivitas secara efektif dan efisien.

Permainan tradisional adalah permainan yang ada sejak jaman nenek moyang dengan peralatan yang sederhana dan permainannya mudah dimainkan dan memiliki nilai-nilai keragaman yang tinggi disetiap permainannya. Menurut Bambang *dkk*. (2010: hlm 1) Yang disebut sebagai permainan olahraga tradisional harus memenuhi dua persyaratan yaitu berupa “olahraga” dan sekaligus juga “tradisional” baik dalam memiliki tradisi yang telah berkembang selama beberapa generasi, maupun dalam arti sesuatu yang terkait dengan tradisi budaya suatu bangsa secara lebih luas. Olahraga tradisional adalah bentuk kegiatan permainan dan olahraga yang berkembang dari suatu kebiasaan masyarakat tertentu, selanjutnya diungkapkan Sukintaka (1991, hlm. 130) permainan tradisional:

 Permainan tradisional merupakan permainan yang dimainkan anak-anak pada satu daerah secara tradisi, yang dimaksud dengan secara tradisi adalah permainan ini telah diwarisi dari generasi ke generasi yang satu ke generasi berikutnya. Jadi permainan tersebut telah dimainkan dari satu zaman-ke zaman berikutnya

Ada beberapa jenis permainan tradisional yang masih sering dimainkan didaerah seperti: permainan olahraga tradisional egrang, sedangkan menurut Ardiwinata *dkk* (2006: hlm 4) Permainan Egrang merupakan permainan tradisional yang hampir punah.*,* egrang kembali menjadi primadona. Egrang adalah permainan berjalan dengan menaiki bambu, permainan ini hanya dapat dilakukan oleh satu orang saja. Bagi orang yang tidak memiliki dan mempunyai keyakinan pada dirinya, sering kali ia mengalami kesulitan untuk melangkahkan bambu yang menopang tubuhnya.

1. **Rumusan Masalah**

Apakah ada pengaruh permainan tradisional egrang terhadap peningkatan keseimbangan tubuh siswa SMP Negeri 2 Kapetakan Kab.Cirebon?

1. **Tujuan Penelitian**

Untuk melihat apakah ada pengaruh permainan tradisional egrang terhadap peningkatan keseimbangan siswa SMP Negeri 2 Kapetakan

1. **Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi penulis yang dilakukan secara individu atau tim yang diharapkan dapat bermanfaat baik bagi individu maupun bagi masyarakat secara umum. Penulis berharap hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu referensi bagi pengembangan ilmu pengetahuan dalam berbagai aktifitas jasmani dan olahraga tradisional dalam dunia akademik terutama di sekolah-sekolah negeri maupun swasta dan mahasiswa FPOK UPI.

1. Secara Praktis

Secara praktis, dapat memberikan masukan yang berarti bagi para guru pendidikan jasmani di SMP dalam pemilihan model pembelajaran terutama untuk pengembangan hasil pembelajaran pendidikan jasmani siswa.

1. **Batasan Penelitian**

Untuk menghindari timbulnya penafsiran yang terlalu luas dan untuk memperoleh gambaran yang jelas, baik yang menyangkut objek studi, cakupan studi, maupun kedalaman studinya, maka atas dasar pertimbangan penulisan maka perlu adanya pembatasan yaitu ruang lingkup penelitian. Analisis masalah juga membatasi ruang lingkup masalah agar penelitian lebih lanjut dan terarah, dengan demikian memperoleh gambaran yang jelas apabila penelitian itu di anggap selesai dan berakhir. Adapun pembatasan masalah yang dimaksud sebagai berikut:

1. Variabel bebas permainan tradisional egrang

2. Variabel terikat adalah meningkatkan keseimbangan tubuh

1. Penelitian hanya difokuskan pada pengaruh permainan tradisional egrang untuk meningkatkan keseimbangan tubuh
2. Untuk penelitian hanya pada siswa. Sampel penelitian adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakulikuler di SMP Negeri 2 Kapetakan Kab. Cirebon.