

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Anak usia dini adalah anak yang baru dilahirkan sampai usia enam tahun, dimana usia dini merupakan usia yang sangat menentukan dalam pembentukan karakter dan kepribadian anak dimasa yang akan datang. Usia dini merupakan usia dimana individu mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat, serta merupakan periode awal yang paling penting dan mendasar dalam perkembangan individu dimasa selanjutnya sampai periode akhir perkembangannya (Wiyani & Barnawi, 2012, hlm. 32).

Menurut Sujiono, dkk. (2005, hlm. 1.1) Masa lima tahun pertama pertumbuhan dan perkembangan anak sering disebut sebagai masa keemasan karena pada masa itu keadaan fisik maupun segala kemampuan anak sedang berkembang cepat. Misalnya kecepatan lari seorang anak akan semakin bertambah sesuai dengan penambahan usianya. Selain itu secara fisik, anak juga akan terlihat lebih tinggi atau lebih besar. Pada anak usia dini perkembangan kemampuan anak akan sangat terlihat pula. Salah satu kemampuan anak yang berkembang pesat adalah kemampuan fisik. Maka dari itu pada masa ini erat kaitannya dengan kebugaran jasmani anak.

Kebugaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien, menurut Giriwijoyo (2010, hlm. 23) menyebutkan bahwa “kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan terhadap lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok harinya. Sedangkan menurut Karhiwikarta (dalam Gustiana, 2011, hlm. 369) “Kebugaran jasmani pada hakikatnya merupakan suatu kondisi tubuh yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang tidak terduga”.

Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan kesehatan yang dimiliki oleh individu seseorang, baik tua maupun muda perlu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik agar dapat melakukan tugas sehari-hari secara optimal. Hal tersebut dikarenakan seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang prima akan mampu melakukan tugas-tugas gerakanya dengan baik. Memelihara kebugaran jasmani sebaiknya dimulai dari sejak usia dini, karena semuanya berawal pada masa usia dini.

Menurut Departemen Pendidikan Nasional (2001, hlm 73) menjelaskan bahwa: “kebugaran jasmani sangat penting bagi anak, karena dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik, anak-anak juga semakin cerdas dan cerah berfikir, siaga melaksanakan tugas yang lainnya. Kebugaran jasmani itu juga membantu seseorang untuk menyiapkan fisik dan emosinya untuk menghadapi keadaan darurat. Aktivitas jasmani sangat bermanfaat untuk mengontrol berat badan. Anak-anak yang mengalami kelebihan berat badan, biasanya lemah fisiknya, atau kurang tenaganya untuk mampu melakukan fisik yang cukup berat. Keadaan itu juga menyebabkan ia cenderung menjadi kurang aktif atau lebih suka diam kurang bergerak”.

Kebugaran jasmani yang dimiliki oleh anak usia dini dapat membantu mereka dalam menjalankan aktivitas belajar dan bermain yang dilakukan. Kebugaran jasmani mempunyai arti penting bagi anak, antara lain dapat meningkatkan fungsi organ tubuh, sosial emosional, sportivitas, dan semangat kompetisi. Menurut Simon (dalam gustiana, 2011, hlm. 369). Dengan memiliki kebugaran jasmani yang tinggi, anak mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu yang lebih lama dibandingkan dengan anak yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah.

Dalam penelitian ini, peneliti memfokuskan kajian pada kebugaran jasmani anak usia dini. Dari komponen - komponen kebugaran jasmani peneliti memfokuskan lagi pada kekuatan, kecepatan, dan daya tahan untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak terutama paada baggian otot tungkai. Otot tungkai yaitu bagian tubuh yang diukur mulai dari bagian atas sampai telapak kaki pada saat orang berdiri tegak. Menurut Damiri (dalam Sudrajat, 2009, hlm. 32) menjelaskan

bahwa, tulang tersusun atas, tulang telapak kaki dan tulang jari-jari, sehingga tungkai yaitu sesuai dengan fungsinya sebagai alat gerak. Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti terdapat beberapa permasalahan di lapangan yaitu:

1. Anak mengalami kelelahan yang berlebih ketika selesai melakukan kegiatan atau aktivitas. Kelelahan berlebih disini yaitu setelah anak melakukan kegiatan atau aktivitas yang berhubungan dengan fisik mereka tidak dapat melakukan kegiatan yang lainnya dikarenakan tidak ada lagi energi yang tersimpan.
2. Sebagian anak di TK Pelita Bunda ini termasuk pada kategori obesitas sehingga anak mudah mengalami kelelahan fisik dan susah untuk beraktivitas.
3. Kegiatan yang berhubungan dengan kebugaran jasmani hanya dilakukan satu minggu sekali pada saat olahraga saja, oleh karena itu anak kurang terlatih untuk mengembangkan fisiknya.
4. Banyak anak yang tidak sekolah dengan alasan sakit.
5. Dilihat dari tempat dan kondisi TK Pelita Bunda ini kurang strategis untuk anak melakukan aktifitas gerak yang bebas.

Untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak usia dini di TK Pelita Bunda, peneliti akan menggunakan metode permainan air untuk kelompok eksperimen. Peneliti memilih permainan air untuk meningkatkan kebugaran jasmani karena permainan air lebih banyak melakukan pergerakan tubuh dan mengeluarkan energi lebih yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Selain itu, menurut Terri Lees (2007, hlm 2) menyatakan bahwa Saat sedang berlatih di dalam air dengan kecepatan yang sama seperti saat berlatih di darat, maka akan merasakan hampir tidak mungkin untuk menjaga kecepatan. Hal ini disebabkan air memiliki tahanan yang lebih besar di banding udara. Penelitian telah menunjukkan bahwa air, jika dimanipulasi sesuai tujuan kita, cukup berat untuk menimbulkan beban yang berlebih sehingga dapat memperbaiki kesehatan jantung, membangun daya tahan otot, dan beberapa kasus meningkatkan kekuatan otot. Sedangkan untuk kelompok kontrol akan diberikan pembelajaran konvensional yaitu pembelajaran yang biasa diberikan oleh guru yang berkaitan

dengan kebugaran jasmani yaitu pada saat olahraga seperti senam dan hanya diberikan satu minggu sekali.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti memfokuskan pada pengaruh permainan air terhadap kebugaran jasmani pada anak usia dini.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang penelitian di atas, maka fokus masalah penelitian ini yakni, “pengaruh permainan air terhadap kebugaran jasmani pada anak usia dini di TK Pelita Bunda”. Adapun pertanyaan penelitiannya adalah :

1. Bagaimana kebugaran jasmani pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen sebelum penggunaan permainan air?
2. Bagaimana kebugaran jasmani pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen sesudah penggunaan permainan air?
3. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan dalam kebugaran jasmani pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen sebelum dan sesudah penggunaan permainan air?

## **C. Tujuan Penelitian**

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan informasi terkait pengaruh permainan air terhadap kebugaran jasmani pada anak usia dini di TK Pelita Bunda kelompok B Gegerkalong Bandung. Adapun secara khusus tujuan penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui kebugaran jasmani pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen sebelum penggunaan permainan air.
2. Untuk mengetahui kebugaran jasmani pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen sesudah penggunaan permainan air.
3. Untuk mengetahui perbedaan yang signifikan dalam kebugaran jasmani pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen sebelum dan sesudah penggunaan permainan air.

## **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diperoleh dari hasil penelitian yakni manfaat dari segi teoritis dan praktis, sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam hasanah pengetahuan terkait peningkatan kebugaran jasmani, yang salah satu upayanya yakni melalui permainan air.

## 2. Manfaat Praktis

Secara praktis, diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat terutama bagi guru, siswa dan peneliti sebagai berikut:

### a. Bagi Guru

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu guru untuk menjadikan kegiatan pembelajaran yang biasa menjadi kegiatan pembelajaran aktif dan menyenangkan. Selain itu, diharapkan dapat memberikan alternatif pemilihan kegiatan yang kreatif dalam mengembangkan peningkatan kebugaran jasmani pada anak usia dini.

### b. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengalaman baru dalam kegiatan permainan air terhadap kebugaran jasmani bagi anak.

### c. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dalam menerapkan kegiatan permainan air dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani pada anak usia dini.

## E. Struktur Organisasi Penulisan

Struktur organisasi dalam penulisan skripsi ini di bagi kedalam lima BAB yang di rangkum pembahasannya adalah sebagai berikut: (1) BAB I Pendahuluan, (2) BAB II Kajian Teori, (3) BAB III Metodologi Penelitian, (4) BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan, dan (5) BAB V Kesimpulan dan Rekomendasi.

Adapun pada BAB I akan membahas mengenai latar belakang masalah, perumusan masalah yang di angkat dalam penelitian ini, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi penulisan.

Pada BAB II membahas teori-teori yang terkait dengan judul diantaranya: Kajian Tentang Anak Usia Dini, Kajian Tentang Kebugaran Jasmani dan Kajian Tentang Permainan Air.

Pada BAB III akan membahas mengenai metode penelitian yang digunakan untuk melakukan penelitian, yakni menggunakan metode quasi

eksperimen yang terdiri atas metode penelitian, teknik pengumpulan data, instrumen penelitian dan analisis data.

BAB IV akan membahas mengenai pembahasan dan penjabaran tentang pertanyaan di rumusan masalah yang di dapatkan dari penelitian yang dilakukan oleh penulis selama berada di tempat penelitian.

BAB V membahas tentang kesimpulan dari hasil penelitian yang di lakukan oleh penulis dan rekomendasi sebagai sumbangan pemikiran dan bahan penelitian lebih lanjut.