

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Kebugaran jasmani merupakan salah satu indikator dalam menentukan derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk dapat melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan. Dengan fisik yang sehat dan bugar, seseorang dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dengan optimal. Kebugaran yang dimiliki seseorang akan memberikan pengaruh terhadap kinerja seseorang dan juga akan memberikan dukungan yang positif terhadap produktivitas bekerja atau belajar.

Semua bentuk kegiatan manusia selalu memerlukan dukungan fisik jasmani, sehingga masalah kemampuan fisik jasmani merupakan faktor dasar bagi setiap aktivitas manusia. Oleh karena itu untuk setiap aktivitas manusia sehari-hari, minimal harus mempunyai kemampuan fisik jasmani yang selalu mampu mendukung tuntutan aktivitas itu dan tentu saja lebih baik lagi bila memiliki pula cadangannya. Adanya kemampuan fisik yang melebihi kebutuhan minimal, menjamin kelancaran tugas dan kesejahteraan diri keluarganya, karena masih selalu mempunyai kemampuan untuk melakukan tugas extra lainnya.

Seseorang memiliki kebugaran jasmani yang optimal, maka dalam melakukan pekerjaannya tanpa merasakan lelah yang berlebihan walaupun pekerjaannya itu berat dan melelahkan. Tetapi sebaliknya jika tidak memiliki kebugaran jasmani yang tinggi, segala pekerjaan apapun akan terasa berat. Maka kebugaran jasmani adalah kesanggupan atau kemampuan seseorang dalam menyelesaikan suatu tugas fisik tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan memiliki kesanggupan untuk melakukan pekerjaan lainnya.

Sehat dan bugar merupakan kebutuhan dasar bagi manusia. Untuk meraihnya diperlukan aktivitas fisik yang menyenangkan dan dalam jangka waktu

panjang. Sehat dan bugar ini tidak dapat diperoleh dalam waktu singkat, namun memerlukan keuletan dan kesabaran untuk selalu mengikuti program secara tepat dan teratur. Seperti yang dikemukakan Tarigan (2012: 31), yang membagi dua kelompok besar kebugaran jasmani yaitu kelompok kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan (*health-related-fitness*) dan kelompok kebugaran jasmani yang berkaitan dengan prestasi (*performance-related-fitness*).

Kebugaran anak-anak usia sekolah juga sangat penting. Terutama kebugaran dalam mendukung motivasi belajar siswa. Secara logika, apabila seorang siswa sakit sulit untuk berkonsentrasi belajar. Motivasi belajar yang tinggi dapat meningkatkan prestasi belajar. Dengan demikian kebugaran secara signifikan tidak langsung memiliki kontribusi terhadap prestasi belajar, namun anak pada usia sekolah mempunyai potensi yang sangat besar untuk dioptimalkan segala aspek perkembangannya, termasuk aspek fisik. Artinya aspek fisik sebagai perkembangan dari unsur kematangan dan pengendalian gerak tubuh. Terdapat hubungan yang saling mempengaruhi antara hubungan tubuh, keterampilan gerak, dan kontrol gerak, keterampilan gerak anak tidak akan berkembang tanpa adanya kematangan kontrol gerak. Kontrol gerak tidak akan optimal tanpa kebugaran tubuh. Kebugaran tubuh tidak akan tercapai tanpa latihan fisik. Adapun tujuan utama pendidikan kebugaran, yakni:

Menurut Suherman (2011: 116), menyebutkan bahwa:

Tujuan pendidikan kebugaran adalah untuk pengembangan dan pemeliharaan kebugaran siswa dan bukan hanya menjadikan para siswa ahli dalam bidang olahraga tertentu semata. Pendidikan kebugaran dirancang untuk mengembangkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan yang menguntungkan bagi kesehatan dan perilaku gaya hidup aktif dan sehat sepanjang hayat. Tujuan mengajar kebugaran kepada siswa adalah membantu mereka memperoleh keterampilan, pengetahuan, dan sikap yang membawa mereka ke gaya hidup aktif.

Yang lebih penting adalah menjaga kebugaran untuk mencegah (preventif) agar anak atau siswa sekolah tidak sakit. Pelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah

bertujuan untuk meningkatkan derajat kebugaran anak. Para siswa selama enam hari telah mengikuti pembelajaran mata pelajaran yang lain, selain mata pelajaran pendidikan jasmani secara terus-menerus dari pagi hingga siang, bahkan masih ditambah kegiatan ekstrakurikuler, bahkan aktivitas siswa pada saat berangkat sekolah dan pulang sekolah yang di tempuh dengan berjalan kaki, bahkan di rumah masih harus membantu orang tuanya. Oleh karena itu kebugaran para siswa perlu dijaga dan ditingkatkan agar dapat mendukung aktivitas belajar di sekolah dan kegiatan di rumah.

Anak sekolah dasar merupakan individu yang sedang berkembang dan berada dalam perubahan, baik fisik maupun berfikir ke arah yang lebih baik. Ini dapat dilihat dari tingkah lakunya yang meningkat dalam menghadapi lingkungan, baik sosial maupun nonsosial. Sebagai individu yang sedang berkembang, perlu diidentifikasi komponen yang perlu dikembangkan. Usia sekolah dasar berkisar antara 6 sampai 12 tahun termasuk perkembangan anak besar. Perkembangan fisik pada masa ini menunjukkan kecenderungan adanya perbedaan. Perbedaan yang terjadi adalah dalam hal kepesatan dan pola pertumbuhan yang berkaitan dengan proporsi ukuran-ukuran bagian tubuh.

Dalam kurikulum pendidikan jasmani kelas IV tertera tentang pengajaran latihan kebugaran jasmani yang tertuang dalam KTSP yaitu mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.

Hal ini sejalan dengan tujuan pendidikan jasmani yaitu mengembangkan pribadi manusia secara utuh baik manusia sebagai makhluk individu, sosial dan religius dan secara operasional bertujuan meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan siswa secara maksimal yang meliputi, perkembangan pengetahuan, kerjasama, penalaran, emosional, sikap sportif, menghargai perbedaan, saling menolong, keterampilan, kesehatan, kebugaran jasmani bahkan meningkatkan perkembangan inteligensia.

Demikian pun mengenai kebugaran jasmani yang erat kaitannya dengan masalah kesehatan dan keterampilan merupakan hal yang sangat penting bagi semua lapangan kehidupan, khususnya kebugaran jasmani siswa sekolah dasar adapun definisi kebugaran jasmani (Physical Fitness), yakni:

Menurut Tarigan (2012: 30-31), bahwa:

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.

Sedangkan menurut Giriwijoyo (2007: 22) mengungkapkan bahwa :

Kebugaran jasmani ini bersifat relatif artinya kebugaran jasmani itu tergantung dari kuat atau tidaknya seseorang melakukan aktifitas fisik.

Lebih lanjut Giriwijoyo (2007: 22) menjabarkan sebagai berikut :

1. Kebugaran jasmani dimiliki oleh semua orang, baik yang mempunyai derajat sehat yang tinggi maupun yang memiliki derajat sehat yang rendah.
2. Peningkatan derajat kebugaran jasmani berarti peningkatan derajat sehat baik yang tinggi maupun derajatnya rendah.
3. Kemampuan melakukan kerja fisik yang lebih berat berarti derajat sehat dinamis yang lebih tinggi, dan sebaliknya.
4. Derajat sehat dinamis yang lebih tinggi berarti kemampuan melakukan kerja fisik yang lebih berat. Dengan demikian orang yang sehat dinamis adalah juga sehat statis tetapi belum tentu sebaliknya.

Kesemuanya dimaksudkan untuk menerjemahkan istilah asal yaitu: Physical fitness (Kebugaran Jasmani).

Dengan demikian dari pengertian yang dijelaskan oleh para ahli tersebut jelaslah bahwa kebugaran jasmani sangat penting bagi kehidupan manusia dalam melakukan aktivitas sehari-hari, bahwa setiap individu yang memiliki kebugaran jasmani yang optimal akan mampu melakukan tugasnya dengan efisien tanpa lelah yang berarti dan memiliki kesanggupan untuk mengerjakan pekerjaan

lainnya. Dari konsep tersebut maka kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek yang penting dalam kehidupan karena dengan mempunyai kebugaran jasmani yang optimal manusia akan mampu berbuat dan berkarya lebih baik lagi sehingga akan membentuk manusia yang produktif.

Berkaitan dengan tujuan peningkatan kesehatan dan kebugaran jasmani, maka optimalisasi kebugaran jasmani bertujuan agar para siswa dapat berhasil dan eksis dalam kehidupannya yang meliputi tingkat kesehatan dan kebugaran yang prima, eksis dalam mengikuti pembelajaran yang ada di sekolah, eksis dalam olahraga prestasi sekolah, termasuk mampu mengikuti dan bersaing dalam pertandingan olahraga antar kelas, antar sekolah, dan bahkan antar daerah. Oleh karena itu diperlukan pembinaan dan pemeliharaan kebugaran jasmani seseorang.

Permasalahan umum yang sering terjadi dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar diantaranya guru jarang sekali memasukan aktivitas permainan tradisional kedalam materi pendidikan jasmani dan mengajarkannya kepada siswa, guru masih menggunakan gaya mengajar komando pengalaman peneliti di tempat PPL di SD Negeri Gegerkalong Girang 1-2 guru pendidikan jasmani masih menggunakan model pembelajaran komando sehingga siswa merasa jenuh dalam mengikuti aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

Agar standar kompetensi pembelajaran pendidikan jasmani dapat terlaksana maka guru pendidikan jasmani harus kreatif dan mampu membuat pembelajaran yang efektif serta menyenangkan. Penggunaan pendekatan yang tepat variasi maupun modifikasi alat dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat menunjang terlaksananya standar kompetensi yang telah ditentukan.

Dalam hal ini pembelajaran permainan tradisional menjadi alternatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar. Pembelajaran permainan tradisional ini lebih ditekankan pada upaya mengembangkan kebugaran jasmani siswa dan pelestarian budaya bangsa yang sudah mulai ditinggalkan oleh generasi

baru karena lebih menyukai permainan modern dan permainan bernuansa teknologi yang menjadi pilihan. Melalui pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga permainan tradisional dapat dikenalkan kembali kepada anak-anak Sekolah Dasar untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani, juga dapat melestarikan warisan budaya. Dalam pelaksanaannya, guru tidak perlu memaksakan harus membeli peralatan dengan biaya tinggi. Upayakan saja memanfaatkan dari lingkungan yang ada di sekolah dengan mencari bahan yang murah dan terjangkau oleh anak.

Bermain merupakan suatu aktivitas yang dapat dilakukan oleh semua orang, dari anak-anak hingga orang dewasa. Pada masa anak-anak, bermain merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupannya dan cenderung merupakan kebutuhan dasar yang hakiki. Bahkan para ahli pendidikan mengatakan bahwa anak-anak identik dengan bermain, karena hampir semua hidupnya tidak lepas dari bermain.

Bermain adalah suatu kegiatan yang menyenangkan. Kegiatan bermain sangat disukai oleh anak-anak. Bermain yang dilakukan secara tertata sangat bermanfaat untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan anak. Bermain merupakan pengalaman yang sangat berharga bagi anak.

Permainan tradisional adalah bentuk kegiatan permainan dan olahraga yang berkembang dari suatu kebiasaan masyarakat tertentu. Pada perkembangan selanjutnya permainan tradisional sering dijadikan sebagai jenis permainan yang memiliki ciri ke daerahan asli serta disesuaikan dengan tradisi budaya setempat.

Sejalan dengan hal tersebut Uhamisastra (2010: 1) berpendapat bahwa: “Permainan tradisional adalah permainan yang dimainkan dengan alat-alat yang sederhana, tanpa mesin, asalkan anak tersebut sehat, maka ia bisa ikut bermain”.

Sedangkan menurut Hatta Eddiyana (2002: 8) arti permainan tradisional adalah bentuk kegiatan olahraga yang berkembang dari suatu kebiasaan

masyarakat tertentu, yang pada perkembangan selanjutnya dijadikan sebagai jenis permainan yang memiliki ciri ke daerahan asli serta disesuaikan dengan tradisi budaya setempat, untuk dilakukan baik secara rutin maupun sekali-sekali, dengan maksud untuk mencari hiburan dan mengisi waktu senggang setelah rutin bekerja mencari nafkah.

Dari beberapa definisi yang telah dijelaskan, menurut penulis permainan tradisional adalah bentuk aktivitas permainan yang memiliki ciri ke daerahan tertentu, yang dimainkan secara sederhana tanpa biaya yang mahal asalkan anak tersebut sehat dan mengandung unsur kesenangan yang dilakukan ketika waktu senggang.

Tetapi, pelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar rata-rata hanya dua jam pelajaran per minggu. Dibandingkan dengan padatnya aktivitas siswa, sudah tentu dua jam per minggu jelas kurang untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa. Oleh karena itu perlu dicari alternatif lain yang dapat membantu meningkatkan kebugaran jasmani siswa dengan tidak menambah atau mengganggu jam pelajaran yang lain. Selain itu harus menarik bagi siswa. Tanpa unsur kemenarikan ini, tujuan dan kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani akan sulit terlaksana.

Oleh karena itu pembelajaran permainan tradisional merupakan salah satu variasi atau modifikasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani, mungkin sekarang permainan tradisional kurang dikenal oleh anak-anak maka untuk menimbulkannya kembali guru penjas harus inovatif dalam menyampaikan pembelajaran penjas, selain untuk mengembangkan kebugaran jasmani permainan tradisional diterapkan dalam pembelajaran penjas sekaligus mengenalkan kembali permainan tradisional yang sudah mulai menghilang.

Berdasarkan uraian di atas, penulis melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Pembelajaran Permainan Tradisional Permainan Hadang Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan di atas, maka perumusan masalah yang penulis ajukan adalah sebagai berikut:

1. Apakah pembelajaran permainan tradisional permainan hadang berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa?
2. Seberapa besar pembelajaran permainan tradisional permainan hadang terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa?

## **C. Tujuan Penelitian**

Dalam setiap penelitian harus memiliki tujuan-tujuan yang akan dicapai, sehingga dapat menghasilkan informasi dan hasil-hasil penelitian yang benar. Berdasarkan masalah dalam penelitian, maka tujuan yang penulis rumuskan adalah:

1. Untuk mengetahui apakah pembelajaran pendidikan jasmani melalui pembelajaran permainan tradisional permainan hadang dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa.
2. Untuk mengetahui apakah terdapat perubahan yang signifikan pembelajaran permainan tradisional permainan hadang terhadap kebugaran jasmani siswa.

## **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian yang penulis harapkan dari beberapa hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sebagai tambahan informasi bagi guru mengenai upaya mengembangkan kebugaran jasmani siswa melalui pembelajaran permainan tradisional permainan hadang.
2. Sebagai tambahan motivasi pada siswa agar senang mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.
3. Diharapkan dapat membangkitkan perhatian pihak-pihak yang terkait dengan perkembangan dunia pendidikan jasmani yaitu pakar, pelatih, dan guru penjas, mengenai pentingnya kebugaran jasmani.

4. Sebagai tambahan wawasan bagi penulis tentang pengaruh pembelajaran permainan tradisional permainan hadang terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa.

#### **E. Batasan Penelitian**

Agar penelitian ini ruang lingkupnya terarah pada tujuan, maka penulis membatasi penelitian hanya pada masalah mengenai:

1. Penelitian ini difokuskan pada pengaruh pembelajaran permainan tradisional permainan hadang terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa.
2. Populasi dalam penelitian ini adalah 44 orang, dengan rincian yaitu 18 siswa laki-laki dan 26 siswa perempuan. Dalam penelitian ini diambil sampel sebanyak 30 orang, dengan rincian 15 siswa laki-laki, dan 15 siswa perempuan yang diambil melalui teknik *Purposive sample*.
3. Lokasi penelitian dilakukan di SD Negeri Gegerkalong Girang 1-2, Jalan Geger Arum No. 11.B Bandung 40154.
4. Metode yang penulis gunakan adalah metode eksperimen.
5. Instrumen yang penulis gunakan sebelum eksperimen adalah tes kebugaran jasmani indonesia (TKJI) merupakan battery test dengan kelompok usia 6-9 tahun, dengan alasan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa yang disesuaikan dengan kelompok usia masing-masing.

#### **F. Batasan Istilah**

Berkaitan dengan masalah yang diajukan, beberapa istilah yang digunakan dalam penelitian ini mengandung pengertian sebagai berikut:

1. Kebugaran jasmani menurut Tarigan (2012: 30-31) 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.

2. Permainan tradisional menurut Uhamisastra (2010: 1) adalah permainan yang dimainkan dengan alat-alat yang sederhana, tanpa mesin, asalkan anak tersebut sehat, maka ia bisa ikut bermain.
3. Permainan hadang menurut Direktur Keolahragaan dalam buku Hatta Eddiyana (2002) adalah permainan yang menuntut para pemainnya (dua kelompok yang bergiliran menjadi regu yang menjaga) melakukan penghadangan pada para pemain dari kelompok yang bermain.

