

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan jasmani merupakan salah satu bagian penting dalam dunia pendidikan, seperti yang tercantum dalam permendikbud No 24 Tahun 2016 tentang kompetensi inti dan kompetensi dasar pelajaran pada kurikulum 2013, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) merupakan mata pelajaran yang berdiri sendiri. Oleh karena itu pendidikan jasmani dapat berfokus pada pembentukan karakter peserta didik melalui proses pembelajaran di sekolah, sehingga mampu mengembangkan potensi yang ada dalam diri peserta didik dan membantu mewujudkan tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan jasmani memiliki dampak dan pengaruh yang luas bagi proses pendidikan secara menyeluruh karena sudah banyak pakar yang memahami dan memprediksi pengaruh pendidikan jasmani jika pembelajarannya telah berjalan dengan benar. Seperti yang dikemukakan oleh Aip Syarifudin, menjelaskan bahwa : “Pendidikan jasmani adalah pendidikan yang mengaktualisasikan potensi-potensi aktivitas manusia berupa sikap, tindakan dan karya yang diberi isi, bentuk dan arah menuju kebulatan kepribadian sesuai dengan cita –cita kemanusiaan.”

Pendidikan jasmani menurut Declaration On Sport sebagai berikut : “Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai individu maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak.”

Abdulkadir Ateng juga menyatakan tentang pendidikan jasmani sebagai suatu proses pendidikan secara keseluruhan oleh karena itu tidaklah dinamakan pendidikan jika tidak ada pendidikan jasmaninya, hal ini dinyatakan sebagai berikut: Usaha pendidikan dengan menggunakan aktivitas otot-otot besar hingga proses pendidikan yang berlangsung tidak terhambat oleh gangguan kesehatan dan pertumbuhan badan.

Sejalan dengan yang diungkapkan oleh Harsono (1960) tentang pengertian penjas yaitu:

1. Bagian integral dari seluruh proses pendidikan 2. Proses untuk merubah perilaku manusia 3. Pendidikan yang mempergunakan fisik atau tubuh sebagai alat untuk mencapai tujuan pendidikan atau dengan perkataan dengan suatu pendidikan melalui aktivitas jasmaniah 4. Harus diberikan secara sadar dan bertujuan untuk mengembangkan aspek-aspek fisik mental emosional dan sosialisme individu 5. Menekankan penggunaan otot-otot besar yang bisa dipergunakan untuk aktivitas melompat, lari, lempar, memanjat dan sebagainya. Hal ini untuk membedakan dengan kumpulan otot kecil yang bisa digunakan untuk aktivitas menulis dan menggambar dan mungkin catur dan bridge 6. Adalah merupakan suatu pendidikan yang berhubungan dengan pertumbuhan, perkembangan dan penyesuaian diri dari pada individu melalui suatu program yang sistematis dari latihan-latihan system jasmaniah yang terpilih dan terorganisir dengan baik.

Dari berbagai penjelasan para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu pendidikan yang menggunakan aktivitas atau anggota fisik untuk mencapai kesehatan dan kebugaran fisik, keterampilan gerak yang berakibat pada berkembangnya kemampuan sikap dan intelektual pada kehidupan sehari-hari.

Kedudukan pendidikan jasmani dalam mata pelajaran yang lebih menekankan kepada peningkatan fisik, sportivitas, disiplin, kerjasama, dan kesadaran hidup sehat memang benar adanya, dilihat dari tujuan pendidikan jasmani itu sendiri. Pendidikan jasmani memiliki peran sebagai mata pelajaran yang mampu membentuk peserta didik menjadi cakap dalam kehidupan, yang didalamnya mencakup kecakapan pribadi, kecakapan sosial, kecakapan akademik, dan kecakapan vokasional. Dalam kurikulum pendidikan jasmani, pembelajaran berbagai aktivitas fisik dan olahraga dikelompokkan kedalam enam bahan kajian, yaitu: (1) Aktivitas permainan dan olahraga; (2) Aktivitas pengembangan; (3) Uji diri/senam; (4) Aktivitas ritmik; (5) Aktivitas air atau *aquatik*; (6) Pendidikan luar kelas; dan (7) Pendidikan kesehatan (Depdiknas RI, 2003).

Tujuan pendidikan jasmani sangat banyak bagi siswa. Menurut Winarno (2006) pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan individu secara organis, neuromuskuler, intelektual, dan emosional melalui aktivitas jasmani. Tujuan tersebut

dapat menggambarkan keunggulan sumber daya manusia di Indonesia. Sedangkan menurut BSNP (2006), mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut:

- 1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih;
- 2) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik;
- 3) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar;
- 4) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung dalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan;
- 5) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis;
- 6) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan;
- 7) Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat, dan kebugaran, terampil. Serta memiliki sikap yang positif.

Kebugaran jasmani sering menjadi topik pembicaraan yang menarik, pentingnya kebugaran jasmani membuat banyak penelitian-penelitian tentang kebugaran jasmani di dunia pendidikan tidak hanya melalui extra akan tetapi melalui intra belajar sangatlah penting untuk meningkatkan kesegaran dan mental siswa dalam menyiapkan materi baik itu non olahraga. Pengertian kebugaran jasmani menurut beberapa ahli olahraga memang bermacam-macam, menurut Lutan (2002) yang menyebutkan kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas. Hal ini dapat dicapai dengan latihan yang teratur. Komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas dan komposisi tubuh yang terkait dengan peningkatan kesehatan.

Kebugaran jasmani menurut Giriwijoyo (2007) adalah derajat sehat dinamis seseorang yang merupakan kemampuan jasmani yang menjadi dasar untuk keberhasilan pelaksanaan tugas yang harus dilaksanakan. Kemudian menurut Mathew yang dikutip oleh Nurhasan (2007) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas yang diberikan tanpa mengalami kelelahan. Artinya kebugaran jasmani merupakan sebuah acuan apakah seseorang

dapat melaksanakan tugas atau rutinitas yang biasa dilakukan. Dari masing-masing pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa, Kesegaran Jasmani adalah kemampuan tubuh melakukan kegiatan sehari-hari tanpa merasa lelah dan untuk meningkatkan kesehatan tubuh.

Mengenai pembentukan kebugaran jasmani, Giriwijoyo (2007) selanjutnya menjelaskan bahwa kebugaran jasmani pada siswa akan terbentuk apabila, aktivitas fisik dilakukan secara terus menerus dalam waktu yang lama dan berkelanjutan. Berdasarkan pendapat tersebut maka dapat disimpulkan bahwa untuk meningkatkan kebugaran jasmani diperlukan latihan yang melibatkan aktivitas fisik dengan intensitas, takaran, dan frekuensi latihan yang lumayan tinggi.

Salah satu komponen kebugaran jasmani adalah kelincahan, menurut Harsono (1993) orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Dan menurut Suharno HP (1983) mendefinisikan kelincahan adalah kemampuan dari seseorang untuk merubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi.

Menurut Soekarman (1987) menyebutkan “Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah secara tiba-tiba dalam kecepatan yang tinggi”. Sedangkan menurut Noer (1994) mendefinisikan kelincahan sebagai ”Kemampuan dari seseorang untuk mengubah arah atau posisi secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki tanpa kehilangan keseimbangan”. Kemudian Dangsina Moeloek (1984) menyatakan “Kelincahan seseorang dipengaruhi oleh usia, tipe tubuh, jenis kelamin, berat badan, kelentukan”.

Berdasarkan penjelasan menurut beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan.

Dalam aktivitas pembelajaran pendidikan jasmani, akan lebih baik jika di kombinasikan dengan permainan karena pada dasarnya pendidikan jasmani melatih siswanya untuk selalu bergerak sama halnya dengan bermain. Permainan yang akan diterapkan hendaknya bervariasi, sehingga semua siswa dapat terlibat dalam

permainan itu sendiri. Melalui permainan tersebut diharapkan siswa memiliki antusias yang tinggi dalam bergerak dan nilai-nilai pendidikan dapat mudah diserap oleh siswa. Seperti yang di jelaskan oleh (Sukintaka, 1992) dalam (Taufan, 2012) “Permainan adalah suatu kegiatan yang dilakukan dengan rasa senang, sukarela, bersungguh-dungguh, tetapi bukan merupakan suatu kesungguhan dan semata-mata hanya memperoleh kesenangan dari bermainnya”.

Pendidikan jasmani sangat cocok dengan karakter permainan tradisional yang membuat siswa bermain, dimana didalamnya mengandung unsur kognitif, afektif, psikomotor. Apalagi pendidikan jasmani di sekolah, dalam pelaksanaannya harus menimbulkan minat siswa untuk melakukan pembelajaran penjas, maka salah satu metode pembelajarannya yaitu dengan menggunakan permainan-permainan tradisional.

Permainan tradisional adalah aktivitas fisik yang dilakukan secara sadar dan sengaja serta menggunakan aturan atas dasar kebiasaan yang secara turun temurun terjadi disuatu masyarakat (sumardiyanto, 2010). Permainan tradisional merupakan permainan yang penuh nilai-nilai dan norma-norma luhur yang berguna bagi anak-anak untuk memahami dan mencari keseimbangan dalam tantangan kehidupan (*wikipedia.com*).

Sejalan dengan yang diungkapkan Sukintaka (1992) menjelaskan tentang permainan tradisional sebagai berikut:

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

Permainan tradisional menjadi alternatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. 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 sekolah-sekolah 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.

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) berpendapat bahwa Permainan tradisional adalah permainan yang dimainkan dengan alat-alat yang sederhana, tanpa mesin, asalkan anak tersebut sehat, maka ia bisa ikut bermain.

Atmadibrata mengemukakan permainan tradisional Jawa Barat disinyalir memiliki keterampilan prestatif yang bersifat entertainment yang dapat dijumpai dimana-mana. Bila permainan tradisional Jawa Barat dikaji, ternyata bersifat edukatif, mengandung unsur pendidikan jasmani (*gymnastic*), kecermatan, kelincahan, daya fikir, apresiasi terhadap unsur seni yang ada, dan menyegarkan pikiran (Kurniati, 2006).

Permainan tradisional sangat membantu dalam perkembangan anak seperti yang dijelaskan oleh Armen (2017) “Permainan tradisional sesungguhnya memiliki manfaat yang lebih baik bagi perkembangan anak, baik secara fisik maupun mental, melatih kecerdasan otak kiri dan kanan”. Selain itu permainan tradisional juga dapat mengasah kemampuan motorik kasar anak. Menurut Wicaksono (2013) menjelaskan “Motorik kasar adalah gerakan yang dikendalikan keseluruhan anggota badan seperti olahraga, gerakan ayunan, gerakan naik turun tangga, lari-lari kecil, melompat, meloncat, melempar, menendang yang mampu melakukan aktifitas fisik secara terkoordinasi dalam melatih kelenturan, keseimbangan, dan kelincahan”.

Permainan tradisional yang peneliti gunakan untuk melakukan penelitian ini adalah menggunakan permainan gobak sodor. Menurut Dony (2013) “Permainan *gobak sodor* merupakan olahraga tim yang terdiri atas 2 orang lebih dalam satu

kelompok. Dalam permainan *gobak sodor* tidak hanya mengandalkan kekompakan tim namun juga merupakan cabang olahraga yang mencakup unsur gerak yang kompleks yang tentunya penting bagi perkembangan motorik anak”.

Permainan gobak sodor yang biasanya dimainkan di lapangan dengan luas yang hampir sama dengan ukuran lapangan bulu tangkis (6m x 13m) atau lapangan bola voli (9m x 18m) dan kemudian dibagi menjadi 8-10 bagian mengharuskan setiap pemainnya untuk bisa bergerak secara cepat dan lincah dalam ruangan yang tidak begitu luas agar bisa melewati tim penjaga dan memenangkan permainan.

Herdiana (2016) mendefinisikan permainan gobak sodor “Merupakan aktivitas yang memerlukan gerak dengan kualitas fisik yang kompleks, permainan gobak sodor melibatkan interaksi dari berbagai unsur lain seperti kecepatan, kekuatan, kelentukan dan sebagainya. Oleh karena itu apabila permainan ini dilakukan secara teratur akan memberikan pengaruh terhadap keadaan kondisi fisik terutama kelincahan (*agility*) bagi yang melakukannya”.

Seperti yang dijelaskan oleh Armen (2017) menjelaskan bahwa “Permainan rondes dan gobak sodor adalah permainan yang sama-sama membutuhkan kerjasama tim dimana dalam permainan ini membutuhkan gerakan berlari dan kelincahan yang dimainkan dilapangan”.

Berdasarkan penjelasan di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Permainan Tradisional Gobak Sodor Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa Kelas X MIA 3 SMAN 1 Rancaekek Kab. Bandung”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah yang didapat adalah : ”Apakah permainan tradisional gobak sodor dapat berpengaruh terhadap kelincahan siswa kelas X MIA 3 di SMAN 1 Rancaekek Kab. Bandung?”

1.3 Tujuan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional gobak sodor terhadap kelincahan pada siswa SMAN 1 Rancaekek Kab. Bandung.

1.4 Manfaat Penelitian

Sandi Rahma Triana, 2020

PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL GOBAK SODOR TERHADAP KELINCAHAN SISWA KELAS X MIA 3 DI SMAN 1 RANCAEKEK KABUPATEN BANDUNG

Universitas Pendidikan Indonesia | Repository.Upi.Edu | perpustakaan.Upi.edi

1.4.1 Bagi siswa

Memberikan informasi mengenai manfaat permainan tradisional untuk meningkatkan kelincahan.

1.4.2 Bagi guru

Memberikan informasi tentang kondisi kelincahan dan kecepatan berlari siswa saat ini. Serta dijadikan sebagai bahan pertimbangan ataupun masukan untuk meningkatkan kelincahan siswa.

1.4.3 Bagi peneliti

Meningkatkan kemampuan peneliti dalam menulis karya ilmiah dan terbiasa mengkaji atau memecahkan suatu masalah secara ilmiah.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Penyusunan skripsi ini terdiri dari lima bab. Adapun uraian mengenai isi dari penulisan setiap babnya adalah sebagai berikut :

- 1) Dalam BAB I pendahuluan berisi uraian tentang pendahuluan dan merupakan awal dari penyusunan skripsi ini. Bab ini tersusun atas latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi skripsi.
- 2) Selanjutnya BAB II mengenai Kajian Pustaka, Kerangka Berfikir dan Hipotesis. Bab ini berfungsi untuk landasan teoritis dalam menyusun pertanyaan penelitian dan tujuan.
- 3) Kemudian BAB III Metode penelitian, berupa tentang penjabaran secara rinci mengenai siklus penelitian, tindakan penelitian, termasuk beberapa komponen seperti, lokasi dan subjek populasi/sampel penelitian, desain penelitian, metode penelitian, definisi operasional, instrument penelitian, teknik pengumpulan data, serta teknik yang digunakan untuk menganalisis yang didapat.
- 4) Selanjutnya BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan, berisi tentang dua hal utama, yaitu pengolahan dan analisis data dari dua siklus dan tindakan yang diterapkan hingga untuk menghasilkan temuan berkaitan dengan masalah penelitian, pertanyaan penelitian, hipotesis, tujuan penelitian dan pembahasan atau analisis temuan. Untuk menghasilkan temuan berkaitan dengan masalah

penelitian, pertanyaan penelitian dan tujuan penelitian serta pembahasan atau analisis temuan (untuk mendiskusikan hasil temuan yang dikaitkan dengan dasar teoritis yang telah dibahas dalam BAB II)

- 5) Terakhir BAB V Kesimpulan dan Saran. Bab ini menyajikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis penerapan.