

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan jasmani diberikan kepada siswa dalam proses kegiatan belajar mengajarnya adalah agar siswa terampil dalam beraktivitas fisik baik dalam sebuah permainan ataupun berbentuk keterampilan gerak. Keterampilan tersebut diantaranya terdiri dari keterampilan lokomotor, yaitu keterampilan yang dimiliki seseorang dalam melakukan gerakan yang membuat tubuhnya berpindah dari satu titik ke titik lainnya (seperti berlari, berjalan, merangkak) dan keterampilan objek kontrol, yaitu keterampilan seseorang untuk mengendalikan benda diluar dirinya (melempar, memukul, menendang dan lain-lain) (Fadilah & Wibowo, 2018). Perencanaan pendidikan jasmani dilakukan secara seksama untuk memenuhi perkembangan, pertumbuhan, dan kebutuhan perilaku setiap anak. Maka pendidikan jasmani bukan hanya ditujukan untuk mengembangkan kemampuan psikomotorik, akan tetapi juga mengembangkan kemampuan kognitif dan afektif peserta didik (Edukatif & Alam, 2018).

Disamping itu, proses pendidikan jasmani itu penting untuk menanamkan nilai-nilai dan sikap positif terhadap keterbatasan kemampuan baik dari segi fisik maupun mentalnya sehingga mereka mampu bersosialisasi dengan lingkungan dan memiliki rasa percaya diri dan harga diri (Tarigan, 2013, hlm.15). Melalui gerak itu manusia dapat mencapai tujuan hidup, baik dari aspek kesehatan, pertumbuhan fisik, perkembangan mental social dan intelektual, apabila manusia kurang gerak dapat terserang penyakit hipokinetik dan cenderung mengidap beberapa penyakit degenerative, seperti penyakit jantung, diabetes mellitus, paru-paru, hipertensi, dan lain-lain (Tarigan, 2013, hlm. 17).

Seperti kita tau bahwa permainan tradisioal merupakan permainan warisan dari nenek moyong, dimana permainan tersebut hanya membutuhkan peralatan yang sederhana. permainan tradisional mengajarkan gerakan-gerakan fisik seperti berlari, melompat dan melempar tetapi juga mengajarkan sikap sportif dan kerjasama dengan bermain diharapkan siswa menjadi senang, gembira dan buga

Ronaldo Matheus, 2021

PENGARUH PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI BERBASIS PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP INDEKS MASSA TUBUH (IMT) DAN KEBUGARAN PADA SISWA TUNAGRAHITA RINGAN
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

sehingga tujuan dari pembelajaran dapat tercapai dengan maksimal. Masa anakanak merupakan masa bermain, dimana anak senang bergerak dan berpengaruh terhadap perkembangan dan pertumbuhan (Kusumawati, 2017). Melalui pembelajaran pendidikan jasmani yang tepat, siswa dapat melakukan kegiatan berupa bentuk-bentuk permainan dan olahraga yang disesuaikan atau dikondisikan dengan pertumbuhan dan perkembangan anak. Bentuk-bentuk permainan yang dimaksud di atas dapat diambil dari permainan atau olahraga tradisional yang selama ini sudah hampir tidak dimainkan lagi anak-anak sekarang (Pengajar et al., 2016).

Perbaikan nutrisi dan kesehatan pada anak dan remaja dapat diketahui dari perhitungan nilai IMT (Indeks Massa Tubuh). IMT adalah hasil perhitungan dari perbandingan BB (Berat Badan) dan TB (Tinggi Badan) melalui rumus BB/TB^2 (kg/m²). Berdasarkan nilai kisarannya, IMT terbagi menjadi 3 kategori, yaitu : *underweight* ($IMT \leq 18,4$), *normal* ($IMT = 18,5 - 25$), dan *overweight* ($IMT \geq 25,1$).⁷ (Nurul et al., n.d.). Sejak tahun 1970-an, beberapa penelitian menunjukkan bahwa indeks massa tubuh (IMT) sebagai indikator terbaik dalam menentukan tekanan darah tinggi pada populasi anak dan remaja. Pada saat ini, belum ada konsensus yang menyatakan indikator antropometri paling tepat untuk menilai risiko kenaikan tekanan darah pada populasi anak (Marlina et al., 2016).

Kebugaran jasmani merupakan modal utama dalam melaksanakan pekerjaan sehari-hari sesuai kebutuhan. Artinya kebugaran jasmani merupakan cermin dari kemampuan fungsi sistem dalam tubuh yang dapat mewujudkan peningkatan kualitas hidup dalam setiap aktifitas fisik (Fikri, 2017).

Kebugaran jasmani seseorang sangat penting dalam meningkatkan kualitas hidup manusia. Seorang siswa yang memiliki tubuh yang bugar maka dia 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. (Tarigan, 2012)

Oray-orayan adalah permainan tradisional, dwiwacana/kata berulang memakai akhiran “an” yang artinya meniru menyerupai oray atau ular. Yaitu permainan

dengan menirukan bentuk dan perilaku dua ekor ular yang sedang berkelahi. Permainan ini pada dasarnya tidak jauh berbeda dengan permainan Ular Naga, biasanya dimainkan oleh 10-20 orang anak laki-laki dan perempuan, usia 3-6 tahun dibagi menjadi dua kelompok. Permainan ini tidak memerlukan alat bantu, tetapi hanya menggunakan syair-syair lagu yang berisi tanya jawab yang dilakukan sendiri oleh pemain (Noviati & Giwangsa, 2018).

Bermain membantu anak mengendalikan dirinya sendiri, orang lain dan lingkungan. Menggunakan permainan tradisional engklek dapat melatih kemampuan anak membaca gerak tubuh, menggerakkan tubuh, melatih ketangkasan dan kelincahan anak dalam permainan, meningkatkan kemampuan komunikasi dan kemampuan menyusun strategi yang baik, melepaskan emosi anak dan melatih anak belajar berkelompok. Selain itu anak akan terlihat aktif dalam pembelajaran pengembangan fisik motorik dan mempunyai minat dan motivasi untuk melakukan permainan tersebut dengan hati yang menyenangkan (APRIANI, 2013).

Sedangkan permainan menjala ikan juga merupakan salah satu permainan tradisional Indonesia. Permainan ini dilakukan lebih dari 10 anak yang menggambarkan jala yang akan menangkap sekelompok ikan di dalam kolam. Permainan menjala ikan ini dipilih peneliti karena memiliki beberapa kelebihan yaitu dalam permainan menjala ikan dapat merangsang kemampuan anak dalam perkembangan motorik kasar seperti berlari, melompat, berjingkrak. Permainan menjala ikan termasuk dalam kategori permainan tradisional sehingga bisa mengenalkan budaya setempat kepada anak-anak, merangsang kemampuan berbahasa karena dalam kemampuan ini ada komunikasi aktif oleh pemain, mengembangkan kemampuan sosio-emosional anak (Studi et al., 2016).

Anak usia dini tunagrahita ringan mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas jasmani/gerak dasar seperti berlari, melompat, meloncat dan juga kurang dapat atau masih kesulitan melakukan gerakan manipulasi sebuah benda (melempar, menangkap). Sehingga Anak tunagrahita ringan memiliki resiko obesitas dikarenakan mereka jarang melakukan aktivitas fisik dan mengontrol asupan gizi sehingga menyebabkan indeks masa tubuh mereka tidak proposional.

Bukti menunjukkan aktivitas fisik yang teratur dan nutrisi yang baik dapat memberikan manfaat kesehatan yang baik bagi anak tunagrahita ringan (Fox et al., 2014) (Fox et al., 2014). Meningkatkan aktivitas permainan adalah salah satu cara yang efektif dalam mengurangi dan mencegah obesitas pada anak (Malley & Thivel, 2017).

Karakteristik permainan yang diberikan untuk anak tunagrahita ringan harus mudah dipahami dan dengan arahan yang sederhana sehingga anak dapat mengikuti aktivitas bermain, telah banyak kajian ataupun penelitian yang menunjukkan bahwa bermain memiliki peran yang penting dalam mengembangkan kemampuan bagi seorang anak dengan penyandang status tunagrahita, termasuk di dalamnya adalah permainan tradisional (Oedjoe & Bunga, 2016). Di sisi lain pengenalan budaya dan kearifan lokal Indoneisa kepada siswa tunagrahita juga memiliki urgensi yang tinggi, hal ini bertujuan untuk mengenalkannya kepada mereka mengenai warisan yang telah ada dari nenek moyangnya dahulu seperti musik tradisional, rumah tradisional sampai permainan tradisional yang seharusnya telah di perkenalkan saat mereka menempuh jenjang pendidikan khusus. Namun, pada kenyataannya dikarenakan keterbatasan yang ada siswa tunagrahita tidak dapat menyerap materi dan ilmu budaya dan kearifan lokal tersebut di sekolahnya (Kamaluddin, 2016).

Selanjutnya, Tarigan (2013, hlm. 20) menjelaskan tentang tanggung jawab guru dalam memberikan pengajaran, yaitu sebagai berikut:

“Kenyataan menunjukkan bahwa dalam berbagai hal, anak cacat mengalami kesulitan untuk mengikuti program penjas dengan fasilitas terbatas, namun inilah yang menjadi tanggung jawab guru penjas dalam memberikan pelayanan yang sama untuk semua anak baik yang cacat maupun yang tidak cacat, tentunya dengan berbagai perubahan”.

1.2 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, agar penelitian ini lebih fokus dan tidak terlalu luas, maka penelitian diperlukan pembatasan masalah :

- a. Variable bebasnya yaitu implementasi pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan tradisional.

- b. Variable terikatnya yaitu indeks masa tubuh dan kebugaran jasmani.
- c. Materi pembelajarannya yaitu permainan tradisional (oray-orayan, engklek dan menjala ikan).

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan maka permasalahan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan tradisional terhadap Indeks Masa Tubuh (IMT)?
2. Apakah terdapat pengaruh pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan tradisional terhadap kebugaran pada siswa tunagrahita ringan?

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang dikemukakan maka tujuan penelitiannya adalah sebagai berikut:

1. Untuk menganalisis apakah terdapat pengaruh pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan tradisional terhadap Indeks Masa Tubuh (IMT) pada siswa tunagrahita ringan.
2. Untuk menganalisis apakah terdapat pengaruh pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani pada siswa tunagrahita ringan.

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil Penelitian ini diharapkan punya manfaat tidak hanya bagi peneliti tetapi memberikan manfaat untuk masyarakat luas. Harapan penulis penelitian mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Secara teoritis manfaat penelitian ini adalah untuk mengungkapkan tentang permainan tradisional oray-orayan, engklek, dan menjala ikan yang dapat meningkatkan kebugaran serta berpengaruh terhadap penurunan Indeks Masa Tubuh siswa tunagrahita.

2. Sebagai masukan untuk guru penjas yang di SLB untuk menambah wawasan keilmuan guna dapat dikembangkan atau diterapkan dalam proses belajar mengajar sehingga tujuan pembelajaran tercapai.

1.6 Ruang Lingkup Penelitian

Agar penelitian ini lebih terfokus dan penafsirannya tidak terlalu luas, maka penelitian ini di fokuskan untuk mengetahui pengaruh pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan tradisional terhadap indeks masa tubuh (imt) dan kebugaran pada siswa tunagrahita ringan.

1.7 Definisi Istilah

1. Pendidikan jasmani sebagai satu proses, adalah satu fase dari pendidikan yang mempunyai kepedulian terhadap penyesuaian dan perkembangan dari individu dan kelompok melalui aktivitas-aktivitas jasmani, terutama tipe aktivitas berunsurkan permainan (Harsuki, 2003: 26).
2. Permainan tradisional adalah permainan yang dilakukan oleh masyarakat secara turun temurun dan merupakan hasil dari penggalian budaya lokal yang didalamnya banyak terkandung nilai-nilai pendidikan dan nilai budaya, serta menyenangkan hati yang memainkannya (Juwairiah, 2016).
3. IMT adalah hasil perhitungan dari perbandingan BB (Berat Badan) dan TB (Tinggi Badan) melalui rumus BB/TB^2 (kg/m²). Berdasarkan nilai kisarannya, IMT terbagi menjadi 3 kategori, yaitu : underweight ($IMT \leq 18,4$), normal ($IMT = 18,5 - 25$), dan overweight ($IMT \geq 25,1$).⁷ (Nurul et al., n.d.).
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 (hypokinetic) sehingga dapat menikmati kehidupan dengan baik dan bersahaja (Tarigan. 2012, hlm. 30).
5. Anak tunagrahita adalah anak yang mempunyai gangguan dalam intelektual sehingga menyebabkan kesulitan untuk melakukan adaptasi dengan lingkungannya (Wati Mulia G, 2012).

6. Anak Tunagrahita adalah seseorang anak yang memiliki kelainan apabila dibandingkan dengan orang yang normal baik dilihat dari segi fisik, mental, tingkah laku, emosional, dan sosialnya (Tarigan, 2013, hlm. 14)

Ronaldo Matheus, 2021

PENGARUH PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI BERBASIS PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP INDEKS MASSA TUBUH (IMT) DAN KEBUGARAN PADA SISWA TUNAGRAHITA RINGAN

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu