

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Memiliki kesehatan dan kebugaran jasmani pada dasarnya adalah keinginan setiap manusia sebagai individu yang memerlukan jasmani dan rohani dalam tubuh (Riyoko, 2019). Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani dapat menyesuaikan berbagai macam beban fisik ataupun psikis yang dipergunakan untuk mencapai keproduktifan serta prestasi dalam melakukan kegiatan yang optimal. Tingkat kebugaran jasmani dapat dilihat dari kemampuan jasmani yang memiliki kualitas, hal tersebut dapat dilihat dari kemampuan mengadaptasi beban yang diterima (Sulistiono, 2014). Kebugaran jasmani adalah tingkat potensi keahlian kerja manusia yang perannya sangat penting untuk menunjang keahlian dalam kerja fisik seperti prestasi dibidang olahraga, prestasi belajar. (Sulistiono, 2014).

Pendidikan kebugaran jasmani merupakan bagian dalam dunia pendidikan secara menyeluruh karena mampu membuat anak atau individu berkembang secara utuh dengan mencakup seluruh aspek jasmani, intelektual, emosional dan moral dalam pelaksanaan kegiatan yang didalamnya terdapat aktivitas gerak jasmani (Utomo dkk., 2020). Kebugaran jasmani memiliki peran penting untuk memaksimalkan penyelenggaraan pendidikan sebagai langkah proses dalam pembinaan manusia. Pendidikan kebugaran jasmani diberikan kepada siswa tentunya untuk terjun langsung dalam berbagai macam pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan bermain dengan secara sistematis, terencana serta terarah (Heryanto, 2019). Kebugaran Jasmani dapat ditingkatkan dengan beberapa latihan yang melatih fisik salah satunya permainan tradisional yang pelaksanaannya memerlukan kegiatan fisik.

Dengan munculnya *game* berbasis digital seperti *Playstation* dan *game online* di *smartphone* yang menyediakan *game* gratis telah menggeser popularitas permainan tradisional (Sudinar, 2013). Menurut Devi (dalam Utomo dkk., 2020) setelah perkembangan teknologi yang semakin canggih ini memiliki pengaruh yaitu beralihnya aktivitas dinamis menjadi statis. Anak yang dimanjakan dengan perkembangan teknologi akan menghambat perkembangan psikomotor anak

sehingga peserta didik akan lamban dan malas berolahraga (Nuriman dkk., 2016) hal ini nantinya akan menjadi penurunan tingkat kebugaran jasmani seseorang. Selain itu faktor internal seperti umur, genetik serta faktor eksternal seperti aktivitas fisik kebiasaan dalam olahraga juga sangat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani.

Suatu solusi dan cara yang kreatif, inovatif dan bervariasi diperlukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa disekolah dasar, hal ini harus dilakukan supaya anak merasa senang dan tidak bosan, dengan menciptakan kegiatan yang kreatif dan inovatif dapat menciptakan suasana berbagai aktivitas dengan menyenangkan. Bermain merupakan aktivitas yang dilakukan oleh setiap anak untuk memperoleh kepuasan diri, kegiatan bermain dilakukan dengan gerak tubuh anak sehingga pendidikan kebugaran jasmani bisa diterapkan kepada anak dengan melalui aktivitas permainan yang sudah disusun atau dirancang dengan kreatif (Arisman, 2019).

Permainan tradisional merupakan asset budaya bangsa yang harus dilestarikan, digali dan dikembangkan karena selain merupakan permainan juga mempunyai potensi untuk lebih dikembangkan sebagai olahraga yang bias mampu meningkatkan kebugaran jasmani (Kusnandar dkk., 2019). Permainan tradisional adalah kegiatan yang memberikan arahan positif terhadap perkembangan anak dan juga meningkatkan potensi yang dimiliki anak, kegiatan fisik yang dilakukan dalam permainan tradisional juga bermanfaat meningkatkan kebugaran jasmani tubuh seorang anak (Alwiyah, 2014). Permainan tradisional merupakan salah satu aktivitas permainan yang memberikan kesenangan pada seseorang yang melakukan aktivitas permainan tersebut. Permainan tradisional merupakan suatu gerak atau aktivitas jasmani, sehingga akan berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan jasmani anak (Kusnandar dkk., 2019).

Permainan tradisional bebentengan merupakan salah satu aktivitas yang memberikan kesenangan pada anak dapat mengembangkan anak dari segi fisik ataupun karakter. Aspek-aspek perkembangan yang ada dalam permainan tradisional tersebut yaitu seperti aspek kognitif, motorik, sosial, emosi, ekologis, dan nilai-nilai moral yang positif. Permainan bebentengan ini sangat

disukai oleh anak-anak, dalam melakukan permainan bebentengan ini dituntut untuk menggunakan stamina dalam mengalahkan pertahanan benteng lawan, menjaga pertahanan benteng sendiri dan menyelamatkan teman anggota dari lawan menurut Euis (dalam Arisman, 2019). Pada permainan bebentengan ini siswa harus dapat mengatur strategi, bergerak dengan lincah, cepat, supaya dapat mempertahankan area benteng sendiri dari pihak lawan. Permainan tradisional bebentengan merupakan permainan yang cukup sederhana dimana hanya memerlukan area lapangan atau halaman terbuka, permainan ini juga tidak memerlukan ala-alat yang susah ataupun mahal (Arisman, 2019).

Socratic Method yaitu metode dengan mempersiapkan bahan belajar atau materi terlebih dahulu sebelum pelaksanaannya, siswa dihadapkan dengan pertanyaan-pertanyaan maka dari itu siswa tersebut dapat menemukan jawabannya sesuai kemampuannya sendiri. *Socratic Method* merupakan suatu metode pembelajaran yang dilakukan oleh dua orang atau lebih yang saling berdiskusi. Kemampuan berpikir kreatif dan berpikir kritis tentunya saling berkaitan satu sama lain dalam memecahkan suatu masalah maka dari itu dalam satu kompleks keduanya dapat sama-sama berkembang. Dari aktivitas kegiatan permainan tradisional bebentengan ini selain dapat meningkatkan kecerdasan dalam berpikir kritis dan mengambil kesimpulan juga dapat meningkatkan kesegaran jasmani anak dengan baik, sehingga dalam proses peningkatan kebugaran jasmani permainan bebentengan yang memerlukan kegiatan fisik dan berpikir ini tentunya diharapkan untuk sangat berpotensi tinggi (Arisman, 2019). Memiliki jasmani yang sehat dan bugar menjadi awal seseorang untuk melakukan aktivitasnya dalam mencapai tujuan serta cita-cita maka dari itu peneliti ingin mengembangkan kegiatan kebugaran jasmani melalui permainan tradisional bebentengan, selain untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan melatih otak permainan tradisional ini memiliki nilai lebih untuk melestarikan permainan tradisional. Berdasarkan uraian yang dipaparkan diatas peneliti bertujuan untuk mengakji atau melihat pengaruh permaiann tradisioanl bebentengan socratic method di sekolah dasar.

1.2 Rumusan masalah

Kresty Fitri Majid, 2022

PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI MELALUI PERMAINAN TRADISIONAL BEBENTENGAN BERBASIS SOCRATIC METHOD DI SEKOLAH DASAR

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

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, maka secara khusus rumusan masalah yang terdapat pada penelitian ini yaitu “adakah pengaruh permainan tradisional bebentengan berbasis *socratic method* terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar kelas 5”

1.3 Tujuan penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diperoleh peneliti, tujuan dari penelitian ini yaitu untuk “menjelaskan pengaruh permainan tradisional bebentengan berbasis *socratic method* terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar kelas 5”

1.4 Manfaat penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis, diantaranya adalah sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat mengetahui manfaat dan hasil dari kegiatan permainan tradisional bebentengan berbasis *socratic method* dalam upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani terhadap siswa.

1.4.2 Manfaat Praktis

1) Bagi Peneliti

Dapat menambah wawasan dan pengalaman secara langsung dalam proses pelaksanaan peningkatan kebugaran jasmani yang dilakukan kepada siswa/anak.

2) Bagi Siswa

Siswa bisa menambah/meningkatkan kebugaran jasmaninya dan lebih siap untuk melaksanakan kegiatan/aktivitas secara optimal, selain itu dalam pelaksanaan penelitian ini siswa mendapatkan manfaat dalam segi kemampuan dan keterampilannya masing-masing.

3) Bagi Sekolah

Dalam penelitian ini diharapkan memberikan masukan dan informasi terhadap pentingnya kebugaran jasmani untuk siswa sehingga permainan tradisional bebentengan ini bisa dijadikan bahan untuk sekolah karena selain

terdapat banyak manfaatnya juga mempertahankan budaya permainan tradisional tersebut.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Sistematika penulisan skripsi berperan sebagai pedoman penulisan agar dalam penulisan ini lebih terarah, maka proposal skripsi ini dibagi menjadi beberapa bab. Adapun struktur organisasi skripsi ini adalah sebagai berikut:

BAB I

Pada bab I pendahuluan berisi tentang: latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi skripsi.

BAB II

Pada kajian pustaka membahas tentang teori yang mendukung untuk kelancaran peneliti serta penguat argument. Dalam bab ini mengemukakan teori-teori yang mendukung serta kerangka berpikir

BAB III

Pada metode penelitian berisi tentang: metode penelitian, desain penelitian, partisipan, populasi, dan sampel, instrument penelitian, teknik pengumpulan data, teknik analisis data dan jadwal penelitian.

BAB IV

Pada bab ini dipaparkan mengenai temuan-temuan penelitian yang berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data serta pembahasan untuk menjawab pertanyaan yang telah dirumuskan sebelumnya.

BAB V

Pada bab v berisikan pembahasan tentang kesimpulan, implikasi dan rekomendasi terhadap hasil analisis penelitian serta memberikan rekomendasi hal-hal penting yang bisa dimanfaatkan

DAFTAR PUSTAKA