

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Perkembangan teknologi yang demikian pesat, sangat besar manfaatnya bagi hidup dan kehidupan manusia. Segala aktivitas manusia menjadi lebih mudah, lebih nikmat, lebih cepat, dan lebih lancar karenanya. Dengan kemajuan teknologi pula, halangan waktu dan ruang dapat diatasi. Pendek kata, manusia benar-benar “dimanjakan” oleh temuan-temuan baru dalam bidang teknologi.

Karena terus-menerus “dimanjakan”, pola hidup (*lifestyle*) manusia menjadi berubah. Manusia yang dulu aktif kini menjadi pasif, bahkan cenderung malas. Fenomena ini tidak hanya nampak pada kehidupan orang-orang kota besar, tetapi orang-orang desa pun sudah mulai kerasukan gaya hidup seperti itu. Bukan orang-orang tua yang bergaya hidup “modern”, anak-anak pun, termasuk anak-anak SD mulai ikut-ikutan. Mereka lebih suka berjam-jam duduk di depan TV, video games, atau permainan elektronik lainnya daripada permainan tradisional, bermain sepakbola, berkejar-kejaran bersama teman sebaya, atau melakukan aktivitas fisik lainnya.

Permainan tradisional merupakan warisan leluhur dan tradisi budaya. Hampir di setiap daerah di Indonesia mempunyai ciri khas olahraga permainan tradisional. Dengan masuknya teknologi yang canggih, tidak menutup kemungkinan olahraga ini akan punah apabila tidak dilestarikan oleh penerus bangsanya sendiri. Dalam

olahraga tradisional sendiri mengandung nilai-nilai social dan nilai gerak yang sangat berguna bagi pertumbuhan dan perkembangan anak.

Sukirman Dharmamulya (2008) mengemukakan bahwa: “realitas bahwa perubahan-perubahan yang terjadi pada fenomena permainan tradisional anak di Jawa, dan mungkin juga di Indonesia pada umumnya, paling tidak terdapat tiga pola perubahan, yaitu (1) menurunnya popularitas jenis-jenis permainan tradisional tertentu, (2) munculnya jenis-jenis permainan anak tertentu, dan (3) masuknya jenis-jenis permainan baru yang modern.” Selain itu juga faktor pengaruh lainnya adalah masuknya pesawat TV ke daerah-daerah pedesaan, juga keterbatasan lahan bermain anak-anak yang kian mengecil, terutama di daerah perkotaan, dan meningkatnya kualitas transportasi antara desa dan kota, yang membuat anak-anak remaja lebih suka pergi bekerja di kota, sehingga tidak banyak lagi anak-anak mememntaskan permainan tradisional. (Sukirman Dharmamulya, 2008: 28).

Kebugaran jasmani siswa dipengaruhi oleh lingkungan, sikap, pengetahuan, dan pola hidup (Hinson, 1995 : 4). Pola hidup kurang aktif yang terus menerus dan berlangsung lama akan merugikan diri sendiri. Dampak yang langsung dirasakan akibat pola hidup yang demikian ini adalah menurunnya kemampuan fisik (*physical fitness*) siswa. Pernyataan ini diperkuat oleh hasil penelitian Tomoliyus (1997) yang menunjukkan tingkat kebugaran jasmani siswa SD di Daerah Istimewa Yogyakarta sangat rendah.

Kondisi ini mempunyai pengaruh yang sangat luas. Hampir dalam segala bidang kehidupan manusia (social, ekonomi, politik, budaya, dsb) mendapatkan

imbasnya. Siswa yang tingkat kebugaran jasmaninya rendah sangat rawan bagi terjangkitnya penyakit degeneratif. Jika penyakit datang menyerang, maka biaya kesehatan menjadi meningkat, akibatnya hidup tidak menjadi produktif. Rusli Lutan (2001 : 3) menyatakan bahwa biaya perawatan kesehatan di Belanda meningkat hingga 2,5% di Kanada meningkat menjadi 6% sedang di Amerika Serikat meningkat menjadi 8%, sebagai akibat masyarakat kurang melakukan aktivitas jasmani.

Oleh sebab itu, pola hidup kurang aktif harus ditinggalkan dan mulai dibangun pola hidup aktif. Kaitannya dengan masalah ini, guru pendidikan jasmani (penjas) mempunyai peran yang sangat strategis dan menjadi salah satu kekuatan inti dalam pembentukan sikap dan kebiasaan hidup aktif (Rusli Lutan, 2001: 26). Bangsa yang mampu mendorong masyarakatnya untuk melakukan aktivitas jasmani, akan mampu menghemat biaya kesehatan secara signifikan (Siedentop, 2002: 394).

Temuan ini menjadi pukulan bagi guru penjas yang dianggap paling bertanggung jawab terhadap peningkatan dan pemeliharaan kebugaran jasmani para siswa melalui pendidikan jasmani. Dalam kurikulum Penjas 1993 dinyatakan bahwa tujuan pendidikan jasmani di SD adalah “membantu siswa untuk perbaikan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani melalui pengertian, pengembangan sikap positif, dan keterampilan gerak dasar serta berbagai aktivitas jasmani”.

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, diajarkan di sekolah dan mempunyai peranan penting untuk memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam

berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih dan dilakukan secara sistematis. Makmun (1983:16) menjelaskan pengertian pendidikan sebagai berikut:

Pendidikan adalah seluruh proses hidup dan segenap bentuk interaksi individu dengan lingkungannya, baik secara formal ataupun non formal, atau bahkan informal dalam rangka perwujudan dirinya sesuai dengan tahapan tugas perkembangan secara optimal, sehingga ia mencapai suatu taraf kedewasaan tertentu.

Pendidikan jasmani, merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Tidak ada pendidikan yang lengkap tanpa adanya pendidikan jasmani dan olahraga (Permendiknas No.22 Tahun 2006). Pendidikan jasmani olahraga kesehatan merupakan salah satu mata rantai kurikulum yang unik karena dalam proses pembelajarannya menggunakan media aktivitas gerak tubuh untuk mencapai tujuan pembelajaran.

Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina dan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan dalam olahraga, yang mengandung nilai-nilai sportivitas, kejujuran dan kerjasama. Selanjutnya, Rusli Lutan (2001:18) memaparkan pengertian pendidikan jasmani sebagai berikut :

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan via aktivitas jasmani, permainan dan cabang olahraga dengan maksud untuk mencapai tujuan pendidikan. Tujuan yang ingin dicapai bersifat menyeluruh, mencakup aspek fisik, intelektual, emosional, sosial dan moral. Berkenaan dengan aspek fisik, tujuan utama pendidikan jasmani adalah untuk memperkaya perbendaharaan gerak dasar anak-anak sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangannya.

Pendidikan jasmani diajarkan di sekolah mempunyai peranan penting untuk memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Tujuan utama pendidikan jasmani adalah menghasilkan manusia yang sehat, cerdas, aktif, disiplin serta sportif dan kemandirian yang tinggi. Mata pelajaran pendidikan jasmani yang dilaksanakan di sekolah merupakan salah satu program yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran siswa, dengan kesehatan yang baik diharapkan siswa dapat mencapai prestasi belajar yang optimal. Pada dasarnya kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani adalah siswa yang banyak bergerak atau aktif dalam mengikuti pembelajaran. Maka dari itu, mata pelajaran pendidikan jasmani sangat berperan penting bagi kesehatan siswa.

Salah satu penjabaran dari tujuan pendidikan jasmani olahraga kesehatan khususnya pada tingkat sekolah dasar adalah tercapainya derajat kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani yang dimaksudkan adalah kemampuan siswa untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti sehingga masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan. Berkaitan dengan hal ini Giriwijoyo, (2004:20) menjelaskan tentang pengertian kebugaran jasmani sebagai berikut:

Kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu

dan/atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada esok harinya.

Lebih lanjut Sadoso (1989 : 9) memaparkan :

Kesegaran jasmani adalah keadaan atau kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas atau tugas-tugasnya sehari-hari dengan mudah tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai siswa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya untuk keperluan-keperluan lainnya.

Berdasarkan batasan tersebut, maka dapat diamati bahwa tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki akan memberikan kemudahan pada seseorang dalam melakukan serangkaian tugas gerak tubuh yang menjadi bagian aktivitas dalam hidupnya. Rusli Lutan (2002: 9), “dengan memiliki derajat kebugaran jasmani yang baik, siswa dapat (1) meningkatkan kapasitas belajar;(2) meningkatkan ketahanan tubuh terhadap penyakit, dan (3) menurunkan angka tidak masuk ke sekolah”.

Sangat tidak mungkin mengubah kondisi fisik siswa hanya dengan mengandalkan pada jatah waktu yang tersedia dalam kurikulum. Oleh sebab itu, harus dicari kiat-kiat tertentu untuk mensiasati agar melalui pendidikan jasmani dapat diperoleh kebugaran jasmani, yaitu kemampuan fisik untuk berfungsi secara efisien dan efektif. Guru penjas dituntut untuk menjadi motivator bagi para siswa, agar mereka tergugah untuk aktif. Kendatipun demikian, perlu diingat bahwa kebugaran jasmani bukan merupakan hal terakhir, tetapi sebuah proses yang terus menerus diusahakan keberlangsungannya (Hinson, 1995:4).

Wuest dan Bucher (1995: 41) menyatakan pendidikan jasmani diharapkan dapat mengubah sikap siswa kearah yang positif yang ditandai dengan tumbuhnya budaya bergerak (aktivitas fisik) pada siswa dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, disamping anak dapat mengekspresikan gerak, melalui pendidikan jasmani dia juga dibuat menjadi “gandrung” untuk beraktivitas. Anak bergerak tidak hanya pada saat mengikuti pendidikan jasmani.

Salah satu materi yang ada dalam kurikulum penjas adalah olahraga permainan. Permainan dalam konteks pendidikan dapat dimanfaatkan sebagai pembekalan pentingnya aktivitas fisik untuk meningkatkan kondisi sehat, kebugaran fisik, hubungan sosial, pengendalian emosi, dan moral.

Namun apa yang dijadikan sebagai dasar tujuan pendidikan jasmani yakni aktualisasi pendidikan via jasmani banyak terkendala oleh berbagai faktor, diantaranya sarana dan prasarana yang kurang memadai, hal ini terjadi di SDN 20 Kota Serang, ketika anak akan melakukan kegiatan pembelajaran fasilitas yang kurang mendukung sehingga tujuan aktivitas via jasmani menjadi terhambat, oleh karena itu untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani diadakanlah olahraga tradisional yang sangat mudah dan murah. Olahraga tradisional dijadikan sebagai alternatif aktivitas dikarenakan olahraga ini mudah, murah, dan dapat dijadikan sebagai pengenalan permainan budaya bangsa indonesia.

Permainan olahraga tradisional merupakan permainan tradisional yang mengandung unsur olahraga dan tradisi. Permainan olahraga tradisional dapat disajikan sebagai salah satu materi dalam Penjasorkes pada setiap jenjang sekolah. Hal ini dapat dilihat pada Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) mulai

jenjang SD/MI sampai jenjang SMA/MA, permainan olahraga tradisional merupakan salah satu materi pembelajaran Penjasorkes pada ruang lingkup aktivitas permainan dan olahraga. Gerak yang menjadi unsur Penjasorkes juga terdapat dalam permainan olahraga tradisional. Melalui permainan olahraga tradisional selain diperkenalkan pada budaya daerah, siswa juga diajak untuk bergerak dan belajar melalui gerak.

Oleh karena itu Sukirman D (2008:19) “bahwa permainan tradisional disini adalah permainan anak-anak sesuai aspek budaya dalam kehidupan masyarakat”. Lebih lanjut Cony Semiawan. (2008: 22) memaparkan :

Permainan tradisional juga dikenal sebagai permainan rakyat merupakan sebuah kegiatan rekreatif yang tidak hanya bertujuan untuk menghibur diri, tetapi juga sebagai alat untuk memelihara hubungan dan kenyamanan sosial. Dengan demikian bermain suatu kebutuhan bagi anak. Jadi bermain bagi anak mempunyai nilai dan ciri yang penting dalam kemajuan perkembangan kehidupan sehari-hari termasuk dalam permainan tradisional

Olahraga tradisional menjadi alternatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah dasar. Olahraga ini lebih ditekankan pada upaya pelestarian budaya bangsa yang sudah mulai ditinggalkan oleh generasi baru karena lebih menyukai permainan modern. Olahraga permainan tradisional ini dapat dikenalkan kembali kepada anak-anak sekolah dasar untuk dapat meningkatkan kualitas fisik juga melestarikan budaya. Lebih lanjut Uhamisastra (2010:vii) mengemukakan, bahwa :

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

penuh nilai-nilai dan norma-norma luhur yang berguna bagi anak-anak untuk memahami dan mencari keseimbangan dalam tatanan kehidupan.

Pada umumnya olahraga permainan tradisional ini dilakukan oleh anak-anak, karena dunia mereka adalah bermain dan memiliki berbagai imajinasi. Anak-anak umumnya mampu berimajinasi dengan berimprovisasi dalam mengembangkan permainannya. Daya imajinasi inilah yang dikembangkan lebih lanjut untuk meningkat menjadi permainan. Biasanya permainan ini secara tidak disengaja dilakukan namun menarik perhatian. Lambat laun menjadi tradisi masyarakat yang akhirnya dipopulerkan sebagai permainan tradisional.

Sukintaka (1992: 95) menyebutkan salah satu sasaran permainan olahraga tradisional adalah sasaran jasmani yang mencakup peningkatan kekuatan otot, daya tahan otot setempat, daya tahan kardiovaskuler, kelentukan dan keterampilan gerak. Sesuai dengan pendapat di atas, permainan tradisional juga melibatkan komponen-komponen kebugaran jasmani, antara lain: kelincahan, kecepatan, daya tahan, kekuatan otot lengan, kelentukan dan keseimbangan. Terkait dengan pengembangan kebugaran jasmani, permainan tradisional dijadikan sebagai salah satu bahan ajar Penjasorkes (Matakupan, 1993: 157).

Melalui permainan tradisional yang diterapkan dalam penelitian ini, siswa diajarkan berbagai variasi gerak antara lain berlari dengan cepat, bergerak dengan lincah untuk melewati penjagaan teman, mengeluarkan kekuatan otot, dan menjaga keseimbangan serta kelentukan. Penelitian yang dilakukan oleh Iwan Swadesi, Yoda dan Sudiana (2003: 25) menyimpulkan bahwa permainan

tradisional dapat meningkatkan kecepatan lari, kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut, daya ledak otot tungkai dan kebugaran jasmani siswa SD.

Bentuk lain permainan untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani tadi yaitu dengan dengan permainan bola besar. Permainan ini biasa sering dimainkan melalui pendidikan jasmani yaitu bentuk permainan modern. Contoh bentuk permainan ini yaitu sepak bola, bola voli dan basket. Permainan modern yang ada sekarang umumnya sudah dipertandingkan dalam event resmi dan bahkan menjadi cabang olahraga yang bersifat profesional. Kondisi ini telah mendorong setiap orang untuk secara sungguh-sungguh menggeluti dalam mencapai tujuan yaitu mendapatkan uang dan kepuasan.

Berdasarkan beberapa teori yang dipaparkan diatas, maka penulis melaksanakan penelitian yang berjudul pengaruh olahraga tradisional terhadap kebugaran jasmani siswa SD.

B. Rumusan Masalah

Setelah dilakukan kajian pada latar belakang masalah penelitian, selanjutnya penulis menentukan beberapa masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini. Adapun rumusan masalah penelitian ini sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan olahraga tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar?
2. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan permainan bola besar terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar?

3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara olahraga tradisional dengan permainan bola besar terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Bertujuan untuk mengetahui pengaruh olahraga tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa SD.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui pengaruh olahraga tradisional terhadap kebugaran jasmani siswa SD.
- b. Untuk mengetahui pengaruh permainan bola besar terhadap kebugaran jasmani siswa SD.
- c. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh olahraga tradisional terhadap kebugaran jasmani siswa SD.

D. Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan salah satu faktor yang sangat berpengaruh terhadap hasil penelitian. Dengan penggunaan metode yang tepat maka hasil penelitian dapat terungkap dan kemudian tertuang dalam bentuk data tertulis. Kegiatan penelitian harus mengikuti langkah-langkah atau prosedur kerja sehingga dalam pelaksanaannya diperlukan metode-metode tertentu. Sesuai dengan masalah yang akan diteliti yaitu mengenai pengaruh olahraga tradisional terhadap kebugaran jasmani siswa SD, maka dalam penelitian ini penulis menggunakan metode eksperimen.

E. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk :

- 1) Memberikan informasi dan referensi bagi peneliti yang hendak meneliti masalah yang berhubungan dengan olahraga tradisional dan permainan bola besar dalam pengajaran pendidikan jasmani
- 2) Sebagai bahan masukan kepada masyarakat, khususnya para guru pendidikan jasmani dan para pembina olahraga tentang cara memberikan permainan yang efektif dalam pembelajaran pendidikan jasmani.
- 3) Sumber pengetahuan bagi peneliti sebagai manusia yang haus akan ilmu pengetahuan.

F. Struktur Organisasi Tesis

Untuk memudahkan pemahaman dalam mengikuti uraian penelitian ini, hasil penelitian yang dilakukan disusun dalam bentuk tesis, yang terdiri dari bagian awal, bagian inti dan bagian akhir. Bagian awal berisikan halaman judul penelitian, pengesahan, abstrak, motto dan persembahan, kata pengantar, daftar isi, daftar tabel, daftar gambar dan daftar lampiran.

Bagian inti tesis terdiri dari lima bab. Bab I tentang pendahuluan yang berisi latar belakang, identifikasi masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, metode penelitian dan manfaat penelitian. Bab II tentang tinjauan pustaka, kerangka berfikir dan hipotesis, yang berisikan teori-teori yang dijadikan landasan di dalam penelitian dan merumuskan hipotesis. Bab III tentang metode penelitian, yang berisikan hal-hal yang berhubungan dengan metode yang digunakan dalam penelitian meliputi setting dan karakteristik subyek penelitian, faktor yang diteliti,

desain penelitian, prosedur penelitian, dan cara pengambilan data. Bab IV tentang hasil penelitian dan pembahasan, menguraikan hasil penelitian yang diperoleh dan pembahasan hasil penelitian. Bab V kesimpulan dan saran, berisi simpulan hasil penelitian secara garis besar dan saran yang didasarkan pada hasil penelitian.

Bagian akhir skripsi berisi daftar pustaka dan lampiran-lampiran. Daftar pustaka berisi tentang referensi buku yang digunakan untuk mendukung penelitian, sedangkan lampiran berisi kelengkapan-kelengkapan tesis.