

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Salah satu cara dalam meningkatkan standar sumber daya manusia di negara adalah dengan pendidikan. Dalam menunjang pertumbuhan dan kelangsungan hidup suatu bangsa, pendidikan memiliki fungsi strategis yang digunakan untuk membantu orang memperoleh apa yang dibutuhkan untuk diri sendiri mereka. Pendidikan merupakan metode pengembangan sumber daya manusia untuk menentukan arah masa depan negara. Hal ini sesuai pengertian pendidikan menurut (Indonesia, 2003) yang membahas tentang sistem pendidikan nasional. Pendidikan adalah usaha yang disengaja terencana untuk menciptakan lingkungan belajar dan proses pembelajaran yang bertujuan agar peserta didik dapat mengembangkan kemampuannya dalam hal kepribadian, spiritualitas, kecerdasan, keterampilan, masyarakat, bangsa, dan negara. Namun hal tersebut harus tetap di perhatikan, karena tidak ada bangsa di dunia yang akan maju jika mengabaikan pendidikan yang dimana merupakan penopang utama dan pilar utama terhadap pertumbuhan sektor-sektor lainnya.

Pendidikan jasmani adalah salah satu ilmu mendasar yang memainkan peran penting dalam memperoleh pengetahuan. Oleh karena itu sangat dibutuhkan peranan dari setiap pelajaran yang diajarkan di sekolah, salah satunya adalah pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan atau yang dikenal dengan (PJOK). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dikemukakan oleh (Koc, 2007) bahwa mata pelajaran pendidikan jasmani berperan positif dalam perkembangan siswa dalam kegiatan pembelajaran berbasis sekolah, pendapat lain dari penelitian (Curran & Standage, 2017) yang menyatakan bahwa pendidikan jasmani adalah kegiatan fisik yang secara signifikan memberikan kontribusi untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan anak-anak. Sehingga pembelajaran PJOK Juga digunakan di sekolah untuk berperan positif dalam prestasi akademik dan aktivitas fisik siswa, serta sebagai sarana peningkatan kesehatan dan kesejahteraan anak.

Pendidikan jasmani diajarkan di sekolah dasar dan tersedia materi kebugaran jasmani untuk membantu siswa meningkatkan kebugaran jasmani mereka. Kebugaran jasmani adalah kekuatan dan kemampuan tubuh untuk

melakukan atau menahan aktivitas fisik tanpa menjadi terlalu lelah. (Kusnandar dkk., 2019) menjelaskan bahwa kebugaran jasmani yang baik merupakan modal utama yang dibutuhkan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur dalam jangka waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Oleh sebab itu, perlu dilakukan upaya-upaya untuk memperbaiki kondisi fisik anak-anak, khususnya yang duduk di bangku sekolah dasar. Hal ini selaras dengan apa yang di sampaikan oleh (Ridwansyah Muhammad dkk., 2022) bahwa kebugaran fisik secara substansial akan membantu anak-anak di sekolah dasar dalam melaksanakan tugas sehari-hari di sekolah dan di tempat lain. Dengan demikian siswa dengan kebugaran jasmani yang tinggi tidak mudah mengantuk, lesu atau lemah, dan tidak cepat lelah dalam melaksanakan tugas-tugas rutin. Hal ini selaras dengan penelitian dari (Bass dkk., 2013) hubungan kebugaran jasmani dengan siswa menyatakan bahwa siswa yang memiliki komponen kebugaran jasmani yang baik akan memiliki kesehatan pada tubuhnya dan akan dapat belajar secara efisien karena kebutuhan jasmaninya terpenuhi, serta berpotensi meningkatkan konsentrasi dan semangat siswa dalam belajar.

Realita yang diamati pada jenjang siswa SD masih banyak kurang minat saat mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani khususnya materi kebugaran jasmani di sekolah yang mengakibatkan kebugaran jasmani siswa terganggu. Hal itu di karenakan pembelajaran kebugaran jasmani di sekolah dasar menuntut banyak energi sehingga siswa kurang tertarik untuk melakukan pembelajaran tersebut, Selain itu jika kebugaran jasmani siswa sekolah dasar rendah atau kurang maka akan berdampak juga kepada perkembangan siswa baik itu secara fisik apalagi jika hari senin atau hari-hari yang membutuhkan fisik atau kebugaran jasmani yang stabil malah siswa sekolah dasar banyak yang menepi atau istirahat karena kelelahan dan juga jika hal ini tidak di perbaiki dari segi kebugaran jasmani akan mengganggu kepada pembelajaran didalam kelas maupun diluar kelas

Dalam pendidikan jasmani, permainan tradisional merupakan salah satu metode pembelajaran atau pelatihan yang efektif dan menambah minat bagi siswa sekolah dasar, hal ini selaras seperti yang disampaikan oleh (Kusumawati, 2017) Pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah dasar tidak dapat dipisahkan dengan latihan jasmani salah satunya bermain, karena siswa sekolah

dasar masih senang bermain. pendapat lain dari penelitian (Kusnandar dkk., 2019) yang menyatakan bahwa permainan tradisional adalah kegiatan yang meliputi gerak atau latihan jasmani yang akan dilakukan anak secara sungguh-sungguh tanpa mengenal lelah, sehingga mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan jasmani anak. Dari hal tersebut juga kita dapat mengetahui bahwa permainan tradisional juga menjadi cara alternatif bagi guru untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar.

Siswa kelas V di SD Negeri Budiharja Kecamatan Cililin Kabupaten Bandung Barat dalam tes awal atau *pre test* kebugaran jasmani masih dibawah siswa masih dalam hitungan kurang dalam kebugaran jasmani nya setelah melakukan pretest dengan rata rata siswa hanya mampu memiliki nilai keseluruhan 10-17 dengan keterangan kurang dan sedang sedangkan wawancara dengan guru olahraga, mengatakan bahwa dalam mengikuti pembelajaran khususnya materi kebugaran jasmani siswa kurang aktif dalam mengikuti pembelajaran. Dengan adanya kasus seperti ini, peneliti ingin menawarkan kegiatan atau latihan yang dapat memberikan efek positif terhadap peningkatan dalam latihan kebugaran jasmani dan peningkatan terhadap kebugaran jasmani siswa kelas V di SD Negeri Budiharja Kecamatan Cililin Kabupaten Bandung Barat. Peneliti ingin menggunakan permainan tradisional seperti galah asin, ucing baledog, lompat tinggi, dan oray-orayan sebagai latihan.

Dengan demikian, keadaan inilah yang menjadi alasan peneliti mengambil obyek penelitian di SD Negeri Budiharja Kecamatan Cililin Kabupaten Bandung Barat. Dan berdasarkan pengamatan peneliti dilapangan ditemukan permasalahan seperti di atas maka perlu diadakan penelitian tentang Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V di SD Negeri Budiharja.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Dari latar belakang yang dipaparkan tersebut, dapat diketahui bahwa penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas V di sekolah dasar negeri budiharja. Secara lebih rinci rumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1.2.1 Apakah terdapat pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas V di sekolah dasar negeri budiharja?
- 1.2.2 Seberapa besar pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas V di sekolah dasar negeri budiharja?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah:

- 1.3.1 Untuk mengetahui apakah terdapat permainan tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas V di sekolah dasar Negeri Budiharja.
- 1.3.2 Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas V di sekolah dasar negeri budiharja.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan yang bermanfaat, antara lain:

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Secara teoritis, penelitian ini dapat dijadikan sumbangan keilmuan atau informasi yang berguna bagi mahasiswa dan guru yang akan melaksanakan pembelajaran atau latihan bagi siswa di sekolah dasar dengan menggunakan latihan permainan tradisional untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

Manfaat praktis yang diharapkan dari hasil penelitian dengan judul pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Budiharja ini dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa dalam melakukan aktivitas pembelajaran, merasa aman, nyaman, senang, dan semangat dalam berlatih. Selain itu, dapat memberikan peningkatan kebugaran jasmani guna menjadikan lebih berkembang dari kondisi fisik yang sebelumnya.

## 1.5 Struktur Organisasi

Dalam penelitian ini, terdapat struktur yang mendukung dan membantu dalam penulisan skripsi. Dalam penelitian ini memiliki struktur-struktur yang mampu menunjang dan membantu dalam penulisan skripsi, diantaranya :

1. Bab I, adalah titik awal untuk melakukan penelitian. Bab pertama memiliki, seperti latar belakang, rumusan masalah, tujuan, manfaat dan struktur organisasi.
2. Bab II, merupakan bagian dari penelitian yang berisikan pembahasan dan teori teori yang menunjang dalam penelitian. Bab II mencakup beberapa poin diantaranya Kebugaran Jasmani yang mencakup pengertian, ruang lingkup, manfaat, unsur dan tes kebugaran jasmani, ada juga tentang permainan tradisional, mulai dari pengertian dan manfaat, Penelitian yang Relevan, Kerangka Berpikir dan Hipotesis Penelitian
3. Bab III, adalah bagian yang menjelaskan dan mendeskripsikan metodologi penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini, seperti metode penelitian, desain penelitian, populasi dan sampel, prosedur penelitian, lokasi dan waktu penelitian, instrument penelitian dan Teknik pengelolaan dan analisis data.
4. Bab IV, merupakan bagian mengenai hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Temuan dan Pembahasan Penelitian ini mendeskripsikan dan membahas temuan yang diperoleh dari pengumpulan dan pengolahan data.
5. Bab V, merupakan bagian dari kesimpulan penelitian secara keseluruhan dan saran yang akan diajukan oleh peneliti terhadap peneliti lain yang selanjutnya, agar tidak mengulangi kesalahan yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya.

Dengan penjelasan tersebut, struktur organisasi pada skripsi kali ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1.1  
Struktur organisasi penelitian

BAB I	BAB II	BAB III	BAB IV	BAB V
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Latar belakang</li> <li>• Rumusan masalah</li> <li>• Tujuan penelitian</li> <li>• Manfaat penelitian</li> <li>• Struktur organisasi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kebugaran Jasmani</li> <li>• Pengertian Kebugaran Jasmani</li> <li>• Ruang Lingkup Kebugaran Jasmani</li> <li>• Unsur-unsur Kebugaran Jasmani</li> <li>• Tes Kebugaran Jasmani</li> <li>• Permainan Tradisional</li> <li>• Pengertian Permainan Tradisional</li> <li>• Manfaat Permainan Tradisional</li> <li>• Penelitian yang relevan</li> <li>• Kerangka berpikir</li> <li>• Hipotesis penelitian</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Metode penelitian</li> <li>• Desain penelitian</li> <li>• Populasi dan Sampel</li> <li>• Prosedur Penelitian</li> <li>• Lokasi dan Waktu Penelitian</li> <li>• Intrumen Penelitian</li> <li>• Teknik Pengelolaan dan Analisis Data</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Temuan Penelitian</li> <li>• Pengelolaan Data</li> <li>• Hasil Penelitian</li> <li>• Pembahasan Penelitian</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Simpulan</li> <li>• Implikasi</li> <li>• Saran</li> </ul>