

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sikap kerjasama meningkatkan kerjasama dibutuhkan dalam kehidupan bermasyarakat yakni untuk berkomunikasi dengan orang lain. Karena manusia adalah makhluk sosial, tidak ada yang bisa hidup sendiri tanpa bantuan orang lain. Untuk mengembangkan sikap sosial dalam meningkatkan kerjasama akan lebih baik jika dimulai sejak dini. Peran penting orang tua, sehingga anak akan lebih percaya diri, anak akan lebih mampu mengendalikan diri, mengenali orang lain dengan mudah dan juga dapat melatih emosional serta agama dan moralnya.

Sikap kerjasama pada anak dapat melalui metode bermain salah satunya permainan tradisional, yang mana permainan ini lebih mengutamakan gotong royong, kebersamaan, kekompakan. Melalui permainan tradisional ini dapat mencegah sikap individualis sejak dini serta dapat mengenalkan anak bahwa permainan tradisional lebih menyenangkan dari pada permainan modern seperti yang sedang zaman akhir-akhir ini. Perkembangan zaman menyebabkan perubahan pola perilaku manusia dan lingkungan tempat tinggal. Saat ini di era yang modern sekarang ini, banyak anak lebih menyukai teknologi alat-alat canggih dibandingkan dengan permainan tradisional, ini akan

berdampak pada interaksi sosial dan karakter pada anak manusia sudah dimudahkan oleh berbagai alat untuk menyelesaikan berbagai macam pekerjaan sehari-hari. Ini juga berpengaruh terhadap sikap anak, anak di era sekarang sudah dapat menggunakan berbagai alat canggih yang biasa digunakan oleh orang dewasa¹.

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan nasional yang bertujuan untuk pengembangan kemampuan peserta didik melalui aktivitas jasmani, sehingga pendidikan jasmani harus diajarkan kepada setiap peserta didik pada semua jenjang pendidikan. Perencanaan pendidikan jasmani dilakukan secara seksama untuk memenuhi perkembangan, pertumbuhan, dan kebutuhan perilaku setiap anak. Maka pendidikan jasmani tidak hanya ditujukan untuk mengembangkan kemampuan psikomotorik, akan tetapi juga mengembangkan kemampuan kognitif dan afektif peserta didik. Pembelajaran pendidikan jasmani dimulai pada tahap usia dini untuk merangsang pertumbuhan organik, motorik, intelektual dan perkembangan emosional. Hal tersebut menandakan bahwa pada tahap usia dini, pendidikan jasmani mempunyai peran yang sangat penting untuk membentuk karakter anak.

¹ Herguner. 2012. *Views Of Students In The Department Of Recreation And Sport Management On Distance Education. The Turkish Online Journal of Educational Technology*. (Diakses pada 19 Januari 2022), h. 11

Kebugaran jasmani atau *physical fitness* merupakan upaya tubuh dalam menyesuaikan diri dengan beban fisik yang diterima karena aktivitas sehari-hari tanpa merasa lelah berlebihan. Ketika seseorang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi, maka kemampuan kinerja fisiknya pun akan semakin bagus. Manfaat kebugaran jasmani ini tentunya akan membuat tubuh kita tidak mudah lelah dan mobilitas harian pun tidak akan terhambat. Sebaliknya, Anda tidak akan mendapatkan manfaat kebugaran jasmani yang optimal jika melakukan aktivitas fisik dengan intensitas terlalu rendah atau terlalu berat dalam kurun waktu yang lama.² Ada beberapa kebiasaan yang berpotensi menurunkan kebugaran tubuh, seperti terlalu sering begadang dan sering menghabiskan waktu duduk di depan layar televisi maupun komputer dalam jangka waktu yang lama. Sementara itu, tujuan kebugaran jasmani yaitu (1) meningkatkan stamina, kelenturan, keseimbangan tubuh dan kecepatan. (2).Meningkatkan sistem saraf, sirkulasi darah, dan fungsi jantung (3) mempercepat proses pemulihan organ tubuh setelah melakukan latihan fisik atau karena kondisi tertentu seperti pemulihan

² Kevin,dwi. 2022. *Kenali kebugaran jasmani lebih dalam*. Tersedia online di link <https://mediaindonesia.com/humaniora>. Di akses pada 22 maret 2022 pukul 21.09 Wib.

pasca melahirkan atau setelah sakit; (4) merangsang pertumbuhan dan perkembangan balita dan anak-anak.³

Permasalahan yang ada di sekolah khususnya kegiatan ekstrakurikuler. Yaitu kondisi fisik siswa belum optimal seperti kemampuan daya tahan, kerjasama dan keseimbangan, dari kondisi yang demikian untuk itu perlu latihan kondisi fisik yang direncanakan untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian para siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dapat mencapai hasil yang optimal di akhir. Dan dalam latihan harus disesuaikan dengan kondisi fisik siswa yang dibutuhkan karakter siswa agar tidak membosankan. Dari kondisi yang demikian seperti daya tahan, kerjasama, dan keseimbangan siswa berbeda-beda. Maka berdasarkan faktor tersebut peneliti menerapkan latihan olahraga tradisional terompa panjang dalam usaha meningkatkan daya tahan, kerjasama, dan keseimbangan yang disesuaikan dengan kebutuhan siswa Sekolah Dasar yang pada dasarnya mempunyai karakteristik gemar bermain.

Kebugaran jasmani menjadi faktor penting untuk mendukung aktivitas sehari-hari. Dengan tubuh yang bugar, melakukan aktivitas pun tidak akan terhambat. Namun, untuk mendapatkan manfaat kebugaran

³ Anlene. 2021. *Manfaat kebugaran jasmani bagi tubuh kita*. Tersedia online di link <https://www.anlene.com/id/ms/manfaat-kebugaran-jasmani.html>. diakses pada 22 maret 2022 pukul 21.03 Wib.

jasmani secara maksimal, ada beberapa unsur kebugaran jasmani yang perlu dilatih, di antaranya kekuatan, kecepatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan.

Tujuan dari penerapan permainan tradisional terompah panjang adalah untuk meningkatkan kondisi daya tahan fisik, kordinasi, kelincahan, kekuatan, serta kerjasama tim dan keseimbangan anak yang khususnya siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler,⁴ untuk mencapai kondisi fisik yang baik dalam dunia olahraga dibutuhkan latihan yang efektif dan efisien untuk mencapai sasaran tertentu. Oleh karena itu perlu latihan yang komponen fisik yang baik sangat di perlukan olah para pelajar yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Sehingga perlu Metode yang baik dalam meningkatkan kondisi fisik khususnya pada siswa dalam meningkatkan komponen fisik seperti daya tahan, kerjasama, dan keseimbangan. Olahraga tradisional merupakan cara terbaik kebugaran jasmani yang dimana terdapat komponen fisik seperti daya tahan, kerjasama, dan keseimbangan.

Melalui permainan tradisional Terompah Panjang diharapkan para pelajar yang dapat meningkatkan kualitas fisik, hal ini dengan menerapkan metode latihan menggunakan olahraga tradisional dimaksud

⁴ Rifan.2018.*Permainan Terompah Panjang*. Tersedia online di link <https://pengetahuanku.com/permainan-tradisional-terompah-panjang.html>. Diakses pada 22 maret 2022 pukul 21.09 Wib.

untuk menambah variasi dalam latihan agar siswa tidak merasa bosan, sehingga siswa tetap merasa senang dalam mengikuti latihan secara berulang-ulang dan kian hari dipastikan dapat meningkatkan kondisi fisik yang ingin dicapai. Fungsi utama olahraga tradisional digunakan keperluan latihan fisik untuk mendapatkan kekuatan fisik yang baik dalam menghadapi perang di medan perang, dan juga sebagai sarana hiburan dalam menghilangkan kelelahan fisik dan mental serta mendorong kerjasama dan kesatuan melalui permainan tradisional. Oleh karena itu Dengan menerapkan latihan permainan tradisional bukan hanya untuk meningkatkan kondisi fisik siswa, melainkan melalui permainan tradisional ini memperkenalkan kembali permainan tradisional yang dengan berkembangnya jaman maka permainan tradisional perlahan mulai dilupakan oleh orang maupun anak yang semakin terpengaruh dengan permainan game online maupun gadget.⁵

Permainan tradisional merupakan satu contoh dari ribuan permainan tradisional yang ada di Indonesia. Namun permainan-permainan tradisional tersebut kini semakin terkikis keberadaannya sedikit demi sedikit khususnya di kota-kota mungkin untuk anak-anak sekarang ini banyak yang tidak mengenal permainan. Sulit diingkari bahwa permainan anak-anak tradisional di Indonesia tampaknya

⁵ Dehkordi M.R.(2017).*The Educational Impact Of Traditional Game: The Role Of Zurkhaneh Sport*. (Jakarta: Rineka Cipta),h.123

menghadapi masa depan yang tidak begitu cerah. Kecenderungan yang tampak adalah bahwa berbagai bentuk permainan kini tidak dikenal oleh banyak anak-anak, karena sudah sangat jarang dimainkan. Hanya beberapa permainan tertentu yang masih banyak dimainkan.⁶

Namun, dalam realitanya di lembaga pendidikan khususnya di SD Negeri Serang 8 masih ditemukan beberapa masalah yaitu Permasalahannya anak masih sering berebut mainan dan tidak mau mengalah dengan temannya, permasalahan lain yaitu anak masih susah untuk diatur dan kurangnya bekerjasama dalam menyelesaikan permainan di lingkungan sekolahnya tersebut. Observasi yang dilakukan, masih banyak anak yang bersikap egois dan tidak mau mengalah, guru sudah membagi kelompok dan mencoba melakukan permainan tersebut, namun anak belum mampu bersikap saling bekerjasama secara baik. Hal seperti ini harusnya mendapat perhatian yang lebih agar anak didik dapat menguasai seluruh aspek perkembangan sosial emosional maupun fisik motorik dengan baik.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti mengadakan Penelitian Tindakan Kelas dengan judul : **“Meningkatkan Kerjasama**

⁶ M. Asri Ashari, Oktober 2019, Jurnal Penjaskesrek. *Perbandingan Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional Hadang, Terompah Panjang, Egrang Terhadap Peningkatan Daya Tahan, Kecepatan, Dan Keseimbanganpada Siswa Ekstrakurikulersd Impres 1 Tenga Kabupaten Bima Ntb* Vol. 6, No. 2

Tim Dengan Permainan Tradisional Terompah Panjang Pada Pembelajaran PJOK Materi Kebugaran Jasmani Kelas V SD Negeri Serang 8”

B. Identifikasi Masalah

Adapun identifikasi masalah yang mendasari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Sikap individualis anak akibat maraknya *gadget*
2. Kondisi daya tahan fisik anak kurang optimal ketika latihan kegiatan ekstrakurikuler
3. Latihan fisik yang membosankan dan kurang disukai oleh anak
4. Akibat keseringan main *gadget* kondisi kebugaran anak menjadi menurun

C. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah yang termuat di dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana permainan tradisional terompah panjang pada pembelajaran PJOK materi kebugaran jasmani ?
2. Apakah permainan tradisional terompah panjang dapat meningkatkan kerjasama tim di pada pembelajaran PJOK materi kebugaran jasmani ?

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk menerapkan permainan tradisional terompah panjang pada pembelajaran PJOK materi kebugaran jasmani.
2. Untuk mengetahui apakah ada peningkatan kerjasama tim dalam permainan tradisional terompah panjang pada pembelajaran PJOK materi kebugaran jasmani.

E. Manfaat Penelitian

Adapun hasil penelitian yang diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis antara lain sebagai berikut :

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber informasi dan referensi mengenai peningkatan kerjasama tim dalam permainan tradisional terompah panjang pada pembelajaran PJOK siswa Kelas V bagi Sekolah Dasar sehingga menjadi bahan acuan untuk penelitian selanjutnya.

2. Manfaat praktis

Bagi guru untuk membantu menemukan solusi yang berpengaruh dalam meningkatkan keseimbangan tubuh siswa, memberika *alternative* latihan kebugaran, dan kekompakan siswa

dalam menjalani latihan yang diberikan oleh guru PJOK ketika saat mengajar. Bagi siswa memberikan pembelajaran yang menyenangkan yang tidak membosankan dikemas dalam permainan tradisional terompah panjang tidak hanya menyenangkan lebih dari itu melestarikan permainan tradisional Negara kita.

F. Sistematika penulisan

Sistematika penulisan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

BAB I Pendahuluan, terdiri dari Latar Belakang Masalah, Identifikasi Masalah, Perumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Sistematika Penulisan.

BAB II Tinjauan Pustaka, terdiri dari Kajian Teori, Kerangka Berpikir, Penelitian Terdahulu, Hipotesis Penelitian.

BAB III Metodologi Penelitian, Terdiri dari Tempat dan Waktu Penelitian, Metode Penelitian, Prosedur Tiap Siklus, Teknik Pengumpulan Data, Teknik Pengolahan Data, dan Indikator Keberhasilan PTK.

BAB IV Hasil Penelitian, Terdiri dari Hasil Penelitian, dan Pembahasan.

BAB V Penutup, Terdiri dari Kesimpulan dan Saran.