BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam Kegitan Belajar Mengajar (KBM) tentunya tidak terlepas dari lingkungan pendidikan, karena pada dasarnya pendidikan adalah suatu proses atau tahapan yang harus dilewati oleh setiap manusia. Pendidikan pada hakikatnya adalah proses pematangan kualitas hidup, melalui proses tersebut diharapkan manusia dapat memahami apa arti dan hakikat hidup, serta untuk apa dan bagaiamana menjalankan tugas hidup dan kehidupan secara benar. Karena itulah fokus pendidikan diarahkan pada pembentukan kepribadian tunggal dengan menitikberatkan pada proses pematangan kualitas logika, hati, akhlak, dan keimanan. Puncak pendidikan adalah tercapainya titik kesempurnaan kualitas hidup.

Pendidikan merupakan perubahan-perubahan dari tidak tau menjadi tau, serta proses pembelajaran bagi peserta didik untuk dapat mengerti, paham, dan membuat manusia lebih kritis dalam berpikir. Pendidikan menjadi hal yang sebaiknya perlu kita ketahui untuk menambah wawasan kita terhadap hal-hal yang selalu berkaitan dengan kehidupan kita sehari – hari, karena kita selalu melewati proses pendidikan. Oleh karena itu, kita sebagai pelaku harus memahami apa pengertian pendidikan itu sendiri. Pengertian pendidikan bukan hanya untuk di ketahui saja akan tetapi, dengan memahaminya dan berusaha untuk menjalankan perosesnya yang terdapat pada pengertian

pendidikan itu sendiri, maka kita akan tau apa sebenarnya yang dimaksud dengan pengertian pendidikan tersebut.

Tujuan pendidikan yaitu upaya menciptakan seseorang yang berkuwalitas dan berkarakter sehingga memiliki pandangan yang luas kedepan untuk mencapai suatu cita- cita yang di harapkan dan mampu beradaptasi secara cepat dan tepat di dalam berbagai lingkungan.

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, perilaku hidup sehat, aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa.

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek prilaku hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Tubuh memiliki daya-daya yang bersifat fisik, seperti mendengar, melihat, mencium, merasakan, serta memiliki daya gerak. Jiwa memiliki dua macam daya yaitu daya pikir yang disebut akal yang berpusat di kepala dan daya rasa yang berpusat di dalam dada. Manusia tetap dapat menempatkan diri pada kedudukannya masing-masing, dengan menempuh upaya yang optimal untuk meningkatkan

produktivitas dan kualitas hidup. Maka dari itu, dengan melakukan olahraga akan memberikan kekuatan terhadap fisik menjadi lebih bugar dan membentuk kepribadian menjadi lebih baik lagi seperti halnya dalam sikap disiplin.

Berikut ini ada beberapa yang menjadi perhatian dalam pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga yaitu:

1. Pendidikan merupakan upaya penyiapan peserta didik menghadapi dan berperan dalam lingkungan hidup yang selalu berubah dengan cepat dan pluralistik.
2. Pendidikan merupakan upaya peningkatan kualitas kehidupan pribadi masyarakat dan berlangsung seumur hidup.
3. Pendidikan merupakan mekanisme sosial dalam mewariskan nilai, norma, dan kemajuan yang telah dicapai masyarakat.
4. Pendidikan merupakan kiat dalam menerapkan prinsip-prinsip ilmu pengetahuan dan teknologi bagi pembentukan manusia seutuhnya.
5. Dalam undang – undang RI No. 20 tahun 2003 tentang Sisdiknas disebutkan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk rnemiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.[1]

Olahraga merupakan komponen penunjang yang penting, kemajuan olahraga tidak lepas dari peran bidang pendidikan, kesehatan, pola pembangunan manusia, dan era teknologi maju. Model pembangunan olahraga yang tidak terlepas pada mottonya: ”*Mensana In Comperesano*”. Konsepsi tersebut diharapkan bahwa olahraga dapat

[1]http://www.hiithighintensityintervaltraining.ga/2016/10/pengertian.pendidikan.jasmani.dan.olahraga.html.

mewujudkan kedalam manusia yang mempunyai jasmani yang sehat, sehingga terdapat jiwa yang kuat.[2]

Olahraga merupakan salah satu cara untuk menjaga kesehatan seseorang dan untuk mereduksi stress. Dengan berolahraga juga dapat melakukan satu tingkah laku aktif yang menggiatkan metabolisme, serta mempengaruhi manfaat kelenjar didalam tubuh untuk menghasilkan sistem kekebalan tubuh dalam upaya menjaga tubuh dari penyakit dan stress. Oleh karena itu, olahraga sangat disarankan kepada semua orang untuk lakukan aktivitas olahraga dengan cara teratur dan tersetruktur dengan baik.

Manfaat olahraga bagi tubuh manusia dapat membantu melindungi diri dari beberapa penyakit seperti:

1. Stroke.
2. Jantung.
3. Diabetes.
4. Tekanan darah tinggi.
5. Obesitas.
6. Osteoporosis.
7. Nyeri punggung.
8. Dapat meningkatkan suasana hati.
9. Mengurangi stress.[3]

Kebugaran jasmani ialah kemampuan untuk melakukan aktivitas atau pekerjaan secara optimal dan efisien, dan mempertinggi daya kerja dengan tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Disadari atau tidak, sebenarnya kebugaran jasmani ini merupakan salah satu kebutuhan manusia karena kebugaran jasmani sangat melekat dan menyatu dengan tubuh manusia. Untuk mengembangkan dan

---

[2] Ricky Wirasasmita, *Ilmu Urai Olahraga II*, (Bandung : Alfabeta, 2014) , 1.

[3] http://katarpasireurih.blogspot.co.id/2014/05/pengertian-olahraga-secara-umum.html.

memelihara kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan cara latihan jasmani.

Berikut ini ada beberapa bentuk latihan kebugaran jasmani antara lain ialah sebagai berikut:

1. Latihan kekuatan.
2. Latihan kelenturan.
3. Latihan keseimbangan.
4. Latihan daya tahan.[4]

Tes kebugaran jasmani merupakan suatu kegiatan yang dilakukan oleh seseorang untuk menilai atau mengukur sejauh mana kemampuan kebugaran jasmaninya dan mengetahui tingkat kebugaran jasmaninya.

Tes kebugaran Jasmani dapat dilakukan dengan cara:

1. Tes denyut nadi maksimal (DNM**).**
2. Tes harvard step test.
3. Tes lari cepat 60 meter.
4. Tes gantung siku tekuk (*pull up*).
5. Tes baring duduk (*sit up*).[5]

Banyak faktor yang mendukung kebugaran jasmani, diantaranya: 1) Faktor makanan dan gizi, 2) Faktor tidur dan istirahat, 3) Faktor kebiasaa hidup sehat, dan 4) Faktor latihan olahraga atau latihan jasmani.

Ada beberapa manfaat yang diperoleh dari kebugaran jasmani diantaranya yaitu:

---

[4]http://edhay76.blogspot.co.id/2015/02/bentuk-bentuk-latihan-kebugaran-jasmani.html.

[5] http://www.yuksinau.id/tes-kebugaran-jasmani-fungsi-rangkaian.

- Meningkatkan sirkulasi darah dan sistem kerja jantung.
- Meningkatkan stamina dan kekuatan tubuh sehingga tubuh menjadi lebih energik.
- Memiliki kemampuan pemulihan organ-organ tubuh secara tepat setelah latihan.
- Memiliki respon tubuh yang tepat.
- Mengurangi risiko obesitas.
- Mencegah penyakit jantung.
- Menurunkan tekanan darah tinggi.
- Mengatasi depresi.
- Terhindar dari osteoporosis "tulang keropos".[6]

Sekarang ini pendidikan jasmani sekolah dikesampingkan, bisa jadi perubahan diakibatkan oleh pendidikan jasmani tidak mampu menggerakan atau membangkitkan proses belajar sehingga mata pelajaran itu dipandang tidak bermakna. Beberapa alasan dijelaskan oleh Cholik dan Lutan (1996: 2)[7] bahwa metode praktik ditekankan pada "*teaching centerted*"dimana peserta didik melakukan latihan fisik berdasarkan perintah yang dilakukan guru.[8]

Permainan tradisional merupakan permainan yang dimainkan oleh anak-anak pada jaman dulu, dan kebanyakan permainan ini dilakukan dengan cara berkelompok. Kehidupan masyarakat pada zaman dulu bisa dibilang tidak mengenal dunia luar, mereka mengarahkan dan menuntun anak-anak untuk melakukan kegiatan

---

[6] http://www.gurupendidikan.co.id kebugaran jasmani –pengertian-manfaat fungsi-tujuan-konsep-unsur.

[7] Komarudin, *Penilaian Hasil Belajar Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya), 5.

[8] Komarudin, *Penilaian Hasil Belajar Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya), 5.

sosial dan kebersamaan yang tinggi. Karena mereka melihat kepada kebudayaan Indonesia yang pada umumnya sangat menjunjung tinggi nilai-nilai kebersamaan. Hal ini kemudian mendorong terciptanya jenis permainan tradisional, akan tetapi dengan berkembangan jaman dan perkembangan teknologi yang semakin pesat membuat jenis permainan ini perlahan mulai menghilang dan tidak dikenali oleh anak-anak.

Permainan tradisional sebagai satu diantara unsur kebudayaan bangsa banyak tersebar diberbagai penjuru nusantara, namun dengan semakin modernnya zaman keberadaan permainan tradisional sudah berangsur-angsur mengalami kepunahan. Terutama bagi mereka yang saat ini tinggal di perkotaan, bahkan beberapa diantaranya sudah tidak dapat dikenali lagi oleh masyarakat dimana permainan tersebut ada.

Permainan tradisional merupakan suatu aktivitas permainan yang tumbuh dan berkembang di daerah tertentu, yang sarat dengan nilai-nilai budaya dan tata nilai kehidupan masyarakat dan diajarkan secara turun-temurun dari satu generasi kegenerasi berikutnya. Dari permainan ini anak-anak akan mampu mengembangkan potensi yang dimilikinya, memperoleh pengalaman yang berguna dan bermakna, mampu membina hubungan dengan sesama teman, meningkatkan perbendaharaan kata, serta mampu menyalurkan perasaan-perasaan yang tertekan dengan tetap melestarikan dan mencintai budaya bangsa.[9]

Berikut ini ada beberapa macam permainan tradisional dari berbagai daerah yaitu:

1. Permainan Tradisional dari Jogjakarta
   - Gobag Sodor.

---

[9] Euis Kurniati, *Permainan Tradisional dan Perannya Dalam Mengembangkan Keterampilan Sosial Anak* , (Jakarta: Prenadamedia Group, 2016), 2.

- Petak Umpet/ Delikan.
- Ingkling.
- Neker/ Kelereng.
- Benthik.
- Dakon.
- Eggrang.
- Bekhel.
- Cublak-cublak suweng.

2. Permainan Tradisional dari Jawa Barat (sunda)
   - Ngadu Muncang.
   - Congklak.
   - Bebentengan.
   - Sunda Manda.
   - Patok Lele.
3. Permainan Tradisional dari Sulawesi
   - Maqgalaceng.
   - Allogo.
   - Ceklen.
   - Lompat Tali.
   - Lari Tampurung.
   - Paka-Paka Dusu.
   - Kokotrek.
   - Tali Tanah.
   - Kanikir.
   - Benteng-benteng.
   - Paka-paka sambunyi.
   - Cenge-cenge.
   - Dodorobe.
   - Valinggir.
4. Permainan Tradisional dari Kalimantan
   - Bateweh.
   - Sepak Sawut.
   - Balogo.
   - Bagasing.
   - Isutan Jarat.
   - Batungkau.
5. Permainan Tradisional dari Papua
   - Kayu Malele.
   - Patah Kaleng.
   - Inkaropianik.

- Tok Asya.
- Gulat.
- Bob.

6. Permainan Tradisional dari Sumatra
   - Gala Hambek.
   - Iye- Iye.
   - Taratintin.
   - Piccek Baju.
   - Terompa galuak.
7. Permainan Tradisional dari Bali.
   - Meong-meongan.
   - Colek Nadi.
   - Metajog.[10]

Dibalik permainan yang terkesan sederhana, sebenarnya permainan tradisional memiliki banyak manfaat yang baik untuk perkembangan pertumbuhan anak, banyak hal dan pengalaman yang didapat anak dari permainan tradisional melalui proses bermain. Karena dalam hal ini si anak terlibat secara langsung baik fisik maupun emosi sehingga dapat mempengaruhi pertumbuhan anak itu sendiri.

Manfaat yang didapat anak dalam permaiann tradisional yaitu dapat mengembangkan kecerdasan intelektual anak contohnya dalam permainan congklak. Permainan congklak ini akan melatih otak kiri anak bahkan secara tidak langsung melatih anak menggunakan strategi agar dapat mengumpulkan biji/gundu lebih banyak dari lawan.

Manfaat permainan tradisinal juga dapat mengembangkan kecerdasan emosi anak, contohnya ketika anak terlibat dalam sebuah permainan yang berbentuk kelompok seperti petak umpet ataupun pada permainan layang-layang. Karena butuh kesabaran saat membuat layang layang agar bisa melayang di awan, dan butuh kesabaran juga

[10]http://asepkhidir.blogspot.co.id/2015/02/macam-macam-permainan-tradisional dan html.

ketika akan menaikan layang layang itu sendiri. Oleh karena itu dalam pendidikan jasmani guru harus lebih mengenalkan kembali permainan tradisional terhadap siswanya, agara siswa mampu mengetahui manfaat dan fungsi dari permainan tradisional itu sendiri.

Terdapat tiga indikator kebugaran jasmani yaitu:

1. Kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik.
2. Tidak mengalami kelelahan yang berarti atas tugas fisik tersebut.
3. Kemampuan pulih asal yang segera, setelah tugas fisik tersebut selesai.[11]

Berdasarkan hasil observasi di SDN Bojong Loa 1 hasil wawancara yang diperoleh dari guru penjas beliau berkata bahwa masih banyak siswa yang merasa lelah dan lemas ketika kegiatan belajar mengajar dimulai, dan masih banyak siswa yang tidak mengenal permainan tradisional, serta banyak pula siswa yang belum mengetahui bagaimana cara memainkan permainan tradisional itu sendiri, terkadang siswa bosan dan tidak semangat ketika sedang berolahraga, karena mereka bosen dengan olahraga yang begitu-gitu saja. Peneliti memberikan permainan tradisional benteng-bentengan kepada siswa karena dengan bermain benteng siswa akan lebih semangat, aktif, membuat kebugaran siswa lebih baik dan bergerak dengan leluasa untuk bisa mempertahankan benteng mereka dari musuh. Siswa yang lebih aktif dan semangat ketika pembelajaran penjas yaitu adalah kelas VA dan yang kurang aktif serta semangat yaitu adalah kelas VB. Oleh karena itu peneliti memberikan permainan tradisional dalam proses pembelajaran penjas agar siswa senang, mau bergerak, semangat, dan

[11] http://Kebugaran.co.id.

aktif. Peneliti juga memberikan tes kebugaran jasmani agar kebugaran jasmani siswa semakin meningkat dan baik. Dari data yang didapat bahwa jumlah siswa kelas VA sebanyak 30 siswa dan jumlah siswa kelas VB sebanyak 30 siswa, alasan peneliti memilih kelas VB sebagai kelas eksperimen dan kelas VA sebagai kelas kontrol yaitu dilihat dari hasil observasi, data yang diberikan oleh guru penjas dan dari hasil pre test peneliti bahwa masih banyak yang belum memahami, aktif dan semangat dalam pembelajaran penjas yaitu adalah kelas VB, dan yang lebih memahami, aktif dan semangat yaitu adalah kelas VA, sehingga peneliti mengambil kelas VB sebagai kelas eksperimen dan kelas VA sebagai kelas kontrol. Dengan demikian, dilakukannya permainan tradisional ini yaitu untuk meningkatan kebugaran jasmani siswa yang dirasa masih rendah akan semakin membaik.

Berdasarkan pengalaman guru penjas, proses pembelajaran penjas yang dimulai pukul 7.15 sekitar jam 8 siswa sudah mulai merasa lelah, dan mulai meminta istirahat, siswa pun mulai merasa jenuh berolahraga, karena menurut mereka olahraga yang mereka lakukan tidak beragam. Hal ini mengindikasikan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa masih dalam kategori rendah, sehingga perlu ditingkatkan agar lebih baik lagi, dan perlu sedikit perubahan dalam berolahraga, supaya siswa tidak jenuh ketika sedang berolahraga, dan dengan melakukan permainan tradisional ini akan membuat siswa lebih mengenal dan lebih berminat lagi untuk melakukan permainan tradisional, serta siswa tidak merasa jenuh ketika sedang berolahraga, karena permainan tradisional sekarang hampir tidak dikenali oleh anak-anak. Dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik diharapkan siswa tidak mudah merasakan lelah yang berlebih, sehingga ketika mengikuti

olahraga siswa merasa senang, dapat terus berkonsentrasi, dan selalu sehat.

Peneliti menemukan fakta bahwa peserta didik di kelas V SDN Bojong Loa 1 tertarik dengan pembelajaran teknis olahraga permainan bola besar seperti sepak bola, futsal, bola voli, dan lain-lain. Kelas V merupakan tahap perkembangan pesera didik yang mempunyai karakteristik gemar bermain. Peserta didik lebih senang bermain dengan teman sebaya dari pada belajar di dalam rumah. Di sekolah pun, peserta didik lebih senang bermain dengan teman-temannya dari pada mengikuti pembelajaran di kelas, termasuk di dalamnya adalah pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan.

Peneliti mengamati bahwa butuh pendekatan yang kontekstual agar dapat mengubah pola pembelajaran sehingga peserta didik tetap dapat berolahraga dan melaksanakan hidup sehat secara efektif dengan metode yang menyenangkan.

Peneliti menyadari, salah satu opsi mengubah metode olahraga adalah dengan mengganti peramainan bola besar dengan permainan tradisional yaitu permainan benteng-bentengan, dengan harapan, peserta didik dapat meningkatkan kebugaran jasmani yang berimbas pada peningkatan daya berpikir dan fisik. Meskipun sederhana, banyak manfaat yang diperoleh peserta didik.

Guru sebagai tenaga profesional harus berani melihat realitas pembelajaran dan mengakui kekurangan dirinya, sehingga diharapkan dapat memotivasi peningkatan kemampuan dalam mengajarnya dengan melakukan perbaikan-perbaikan dalam pembelajaran, salah satu upaya untuk melakukan perbaikan pembelajaran tersebut adalah dengan melakukan Penelitian Eksperimen. Berdasarkan hal tersebut maka

peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul " *Pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa* (Kuasi Eksperimen di Kelas V SDN Bojong Loa 1)".

B. Pembatasan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah, maka pembatasan masalahnya dititik beratkan pada:

1. Pembelajaran yang digunakan untuk penelitian ini adalah dengan menggunakan permainan tradisional (Benteng-Bentengan).
2. Proses pembelajaran dikhususkan pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Kelas V praktik langsung permainan tradisional (Benteng-Bentengan) di lapangan.

C. Perumusan Masalah

Atas dasar uraian di atas, rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana penerapan permainan tradisional terhadap peningktan kebugaran jasmani siswa SDN Bojong Loa ?
2. Apakah terdapat pengaruh permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani siswa SDN Bojing Loa 1?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian di atas ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui penerapan permainan tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani sisiwa.

2. Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh permaianan tradisioal terhadap peningkatan kebugaran jasmani sisiwa di kelas V SDN Bojong Loa 1.

E. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian adalah:

1. Bagi siswa

   Penelitian ini dapat meningkatkan kebugaran jasmani dengan permainan tradisional.

2. Bagi guru

   Penelitian ini dapat menjadi pendekatan baru dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

3. Bagi sekolah

   Penelitian ini diharapkan mampu menambah informasi tentang permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani dan diharapkan penelitian ini memberikan sumbangan dalam meningkatkan permainan tradisional.

F. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasn dalam penelitian ini terbagi ke dalam lima bab sebagai berikut:

BAB I Pendahuluan terdiri dari; latar belakang masalah, pembatasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika pembahasan.

BAB II Landasan teori tentang Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Kebugaran Jasmani (Kuisi Eksperimen Kelas V SDN Bojong

Loa 1) yang meliputi deskripsi permainan tradisional, kerangka berfikir, dan hipotesisi penelitian.

BAB III Metodologi Penelitian terdiri dari; waktu dan tempat penelitian, populasi dan sampel, metode dan desain penelitian, instrument penelitian, pengujian instrumen penelitian, analisis data, prosedur penelitian dan hipotesis statistik.

BAB IV Hasil Penelitian; deskripsi data, uji persyaratan analisis, pengujian hipotesis dan pembahasan.

BAB V Penutup meliputi; kesimpulan dan saran.