

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Aktivitas jasmani yang dipilih untuk mencapai kompetensi dalam pendidikan jasmani adalah melalui berbagai aktifitas jasmani dan olahraga yang dipilih dan disesuaikan dengan tujuan yang ingin dicapai kebutuhan, kapasitas dan karakteristik peserta didik. Aktifitas jasmani yang wajar, aktifitas jasmani untuk rekreasi dan aktifitas jasmani untuk olahraga atau prestasi. Kegiatan yang dipilih dipusatkan pada aktifitas jasmani yang dapat mengaktifkan otot besar, gerak dasar dan gerakan fisik pada permainan dan olahraga.

Olahraga adalah aktifitas jasmani yang dilakukan dengan tujuan untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh. Kegiatan ini dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan atau juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi.

Kesehatan di capai melalui aktivitas jasmani dan aktivitas penjagaan kesehatan jasmani lainnya. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan yang dilakukan melalui aktivitas olahraga dan pengenalan penjagaan kesehatan. Sehingga, dalam pembelajaran olahraga dan kesehatan adalah kesatuan yang tidak bisa dipisahkan dengan pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani adalah dasar bagi peserta didik untuk memiliki kemampuan gerak dasar yang akan menjadikan mereka memiliki keterampilan gerak yang bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari, serta membiasakan gaya hidup aktif dan sehat untuk jangka panjang.<sup>1</sup>

Dalam pendidikan jasmani banyak cabang olahraga yang bersifat kelompok dan individu. Cabang yang berkelompok salah satunya sepak bola, basket, renang, voli, sedangkan cabang individu seperti berkuda, silat, angkat besi catur dan lain lain. Setiap olahraga pasti ada pertandingan dalam ajang apapun salah satunya Olympiade.

Olimpiade merupakan pesta olahraga sedunia selama 14 tahun sekali, olimpiade pula merupakan suatu aktivitas gerak tubuh. Di katakan aktivitas karena memiliki tujuan pada akhirnya, yakni kualitas hidup yang meningkat, sehingga menjadikan tubuh menjadi sehat dan bugar. Aktivitas menyehatkan ini selain dijadikan sebagai sarana untuk mengasah kemampuan diri dalam berolahraga atau wadah untuk menjadi atlet profesional atau olahraga prestasi.<sup>2</sup>

Dalam pendidikan jasmani terdapat suatu tujuan yang disebut keterampilan. Keterampilan gerak ini dapat berarti gerak bukan olahraga, dan gerak untuk olahraga. Gerak untuk olahraga bagi anak-anak sekolah dasar bukan berarti anak-anak tersebut

---

<sup>1</sup> Pengertian pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasor) di akses dari [Http://lets-sekolah.blogspot.com](http://lets-sekolah.blogspot.com) pada 17-04-2016.

<sup>2</sup> Mikanda Rahmani, buku superlengkap olahraga, (jakarta: Niaga Swadaya,2014), 1.

harus dilatih untuk mencapai prestasi tinggi, namun anak sekolah dasar harus disiapkan gerakannya melalui olahraga sesuai dengan perkembangan dan kematangannya.

Dari hasil observasi yang dilakukan, pada proses pembelajaran di kelas guru masih menggunakan proses pembelajaran yang berfokus kepada pembelajaran klasikal, yaitu memberikan asupan belajar dengan metode ceramah tanpa adanya aktivitas di luar kelas. Peserta didik diberi asupan materi dari gurunya tanpa memberi kesempatan untuk leluasa memberikan apresiasinya. Peneliti menduga metode yang di gunakan merupakan salah satu penyebab rendahnya minat belajar siswa dan kebugaran siswa yang secara tidak langsung mempengaruhi aktivitas belajar peserta didik di MI Nurul Falah.

Oleh karena itu pihak guru yang ada di lingkungan sekolah khususnya guru olahraga sangat berperan penting untuk mengajarkan dan memberikan ilmu tentang kebugaran jasmani dengan mengembangkan permainan tradisional yaitu permainan gobak sodor, karena dalam materi kebugaran sangat berpengaruh dengan keseriusan dalam minat belajar.

Dalam belajar kita terkadang mempunyai rasa malas, itu merupakan yang dianggap biasa oleh para pelajar namun hal itu dapat menyebabkan pelajar menjadi tidak kondusif. Masa menjadi pelajar merupakan masa yang paling penting untuk menentukan masa depan. Apabila belajar saja masih terdapat merasa malas, itu berarti kita juga malas menjadi sukses,

sebenarnya kemalasan dalam belajar dapat diatasi dengan belajar sambil bermain, salah satunya menjaga supaya kondisi siswa tetap bugar dengan bermain dalam berbentuk olahraga contohnya yaitu memainkan permainan traditional gobak sodor.<sup>3</sup>

Gobak sodor ialah permainan traditional yang pertama kali dimainkan dan dimiliki oleh Jogjakarta yang ada di daerah Jawa Timur, gobak yang berarti menjaga dan sodor yang berarti menyerang, permainan ini di jaman sekarang jarang dilakukan oleh anak muda, tapi dulu permainan ini juga sering dilakukan ketika waktu jam olahraga tiba. Karena ada manfaat yang bisa diambil dari permainan ini seperti halnya kesehatan dan kebugaran siswa yang sangat berpengaruh dalam menangkap pelajaran yang akan dilaksanakan di dalam kelas maupun di luar waktu KBM jadi sekolah pun sering sekali melakukan permainan ini beberapa manfaat permainan gobak sodor yang lain ialah :

1. Melatih kekompakan antara tim
2. Menjaga keakraban dan persaudaraan
3. Melatih strategi
4. Melatih kelincahan
5. Melatih kebugaran siswa
6. Melatih konsentrasi dan terakhir
7. Melatih kepemimpinan

Itulah beberapa manfaat yang bisa penulis simpulkan setelah membahas tentang gobak sodor.

---

<sup>3</sup> Ninanurse: *keseriusan belajar* [Http:Lets-Sekolah.Blogspot.com](http://Lets-Sekolah.Blogspot.com)

Madrasah ibtidaiyah Nurul Falah memiliki 10 ruangan kelas sedangkan di sekolah tersebut terdiri dari kelas I sampai dengan kelas VI. di setiap ruangan kelas diberi nama-nama tokoh Islam yang akan menjadi sebuah inspirasi siswa dalam kegiatan belajarnya. Pemberian nama tokoh Islam diletakkan setelah urutan kelas, seperti kelas V yang terdiri atas 2 ruangan dengan urutan ruangan kelas pertama, yaitu kelas V As-Salman, urutan ruangan kelas kedua, yaitu kelas V Al Ghozali dan urutan ruangan kelas ketiga, yaitu kelas V Ashabun Naum. Kelas yang akan diteliti oleh peneliti adalah kelas V As-Salman dengan jumlah 24 siswa yang terdiri dari 15 putra dan 9 putri. KKM (Kriteria Ketuntasan Minimum) PJOK di MI Nurul Falah Palasari untuk kelas V adalah 75. Dari hasil pengamatan guru bidangnya, hanya beberapa siswa yang mendapatkan nilai yang mencapai KKM.<sup>4</sup> Dari jumlah 24 siswa di kelas V As-Salman hanya ada 9 siswa yang berhasil mencapai nilai KKM, maka dari itu peneliti akan melakukan penelitian di kelas V As-Salman dengan menggunakan media pengembangan permainan gobak sodor yang diharapkan dapat memperbaiki kualitas siswa dalam proses pembelajaran.

Berdasarkan dari uraian tersebut maka peneliti mencoba untuk mengaplikasikan permainan tradisional yaitu permainan gobak sodor untuk menghasilkan kebugaran siswa dalam proses pembelajaran, dengan harapan siswa akan lebih aktif, berani,

---

<sup>4</sup> Hasil wawancara dari guru bidang PJOK bpk. Nurdiansyah pada tanggal 5 oktober 2016, pukul. 10.00 wib.

percaya diri dalam melakukan proses pembelajaran melalui permainan Gobak Sodor ini, sehingga munculah keinginan penulis untuk mengadakan penelitian dengan judul : ***“Upaya Meningkatkan Kebugaran Siswa Melalui pengembangan Permainan Gobak Sodor Pada Siswa Kelas V PTK Di MI Nurul Falah Palasari Kabupaten Tangerang”***.

### **B. Rumusan masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka ada beberapa rumusan masalah, yaitu :

1. Apakah penerapan pengembangan permainan Gobak Sodor dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa dalam pelajaran penjaskes di kelas V MI Nurul Falah Palasari?
2. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani siswa dengan menerapkan pengembangan permainan Gobak Sodor di kelas V MI Nurul Falah Palasari?

### **C. Tujuan Masalah**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kebugaran siswa dalam pengembangan permainan tradisional, yaitu Gobak Sodor pada siswa/i kelas V di MI Nurul Falah Palasari, di antaranya :

1. Untuk mengetahui penerapan pengembangan permainan Gobak Sodor dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa dalam pelajaran penjaskes di kelas V MI Nurul Falah Palasari.

2. Untuk mengetahui tingkat kebugaran siswa dengan menerapkan pengembangan permainan Gobak Sodor di kelas V MI Nurul Falah Palasari.

#### **D. Manfaat penelitian**

Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa memberikan jalan atau kontribusi dalam upaya meningkatkan kebugaran siswa dalam meningkatkan pelajaran penjaskes, khususnya pada kegiatan belajar mengajar (KBM) di kelas V MI Nurul Falah Palasari. Adapun secara detail manfaat yang diharapkan dari penelitian ini diantaranya :

##### **1. Bagi Guru**

- a. Meningkatkan kualitas kebugaran siswa terhadap kualitas belajar mengajar (KBM).
- b. Dalam melalui PTK ini guru dapat menjawab permasalahan yang dihadapi di sekolah mengenai alat bantu pembelajaran dalam meningkatkan kebugaran dan hasil belajar siswa.
- c. Meningkatkan kemampuan guru dalam meningkatkan kebugaran siswa dengan alat bantu permainan tradisional yaitu gobak sodor sehingga keterampilan proses siswa dapat dimaksimalkan.
- d. Mendorong guru untuk menciptakan proses belajar mengajar yang dapat menumbuhkan ketertarikan siswa dalam belajar apapun khususnya dalam pelajaran PENJASKES.

## **2. Bagi Siswa**

- a. Siswa mampu meningkatkan kemampuan dalam materi pengembangan permainan gobak sodor.
- b. Dapat memperbaiki aktivitas dan hasil belajar siswa.
- c. Dapat mendorong siswa aktif dan kreatif di dalam proses pembelajaran di sekolah maupun di luar lingkungan sekolah.

## **3. Bagi Sekolah**

- a. Sekolah mampu mengevaluasi model pembelajaran yang tepat untuk peningkatan pemahaman belajar siswa.
- b. Dapat digunakan jalan alternatif dalam menentukan strategi dalam memberikan pembelajaran melalui permainan gobak sodor.

## **4. Bagi Peneliti**

- a. Memberikan pengalaman dan pengetahuan tentang permainan gobak sodor yang bisa meningkatkan kebugaran siswa.
- b. Mengembangkan metodologi penelitian atau PTK yang akan membantu peneliti/guru dalam kualitas pelaksanaan pembelajaran kelas dan dapat mengubah perilaku belajar terhadap peserta didik.



## **E. Sistematika penelitian**

Sistematika penulisan skripsi ini terbagi menjadi kedalam V BAB yaitu sebagai berikut:

BAB I Pendahuluan, yang terdiri dari Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian dan Sistematika Penelitian.

BAB II kajian Pustaka :

Pengertian pembelajaran, pengertian hasil belajar, hakikat pembelajaran jasmani dan kesehatan, pengertian kebugaran di kelas V, Unsur-unsur kebugaran, fungsi kebugaran, manfaat kebugara, pengertian permainan gobak sodor, peraturan permainan, pengembangan permaianan gobak sodor, nila-nilai keuntungan dalam permainan gobak sodor, kerangka berpikir dan hipotesis tindakan.

BAB III Metodologi Penelitian, terdiri atas: Pendekatan Penelitian, Rancangan Penelitian, Waktu Penelitian, Tempat Penelitian, pelaksanaan penelitian, Instrumen Penelitian, Subjek Penelitian, Pengumpulan Data.

BAB IV yaitu hasil dan pembahasan penelitian, yang terdiri dari; deskripsi hasil penelitian, pembahasan penelitian dan jawaban hipotesis.

BAB V yaitu penutup yang terdiri dari kesimpulan dan saran-saran.