

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Pembelajaran adalah proses bertukar ilmu antara pembimbing dengan yang dibimbing, hasil belajar yaitu siswa dapat mengerti dan memahami ilmu yang diajarkannya. Berdasarkan Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 Tentang Sisdiknas Pasal 1 Ayat 20 yang berbunyi “Pembelajaran merupakan sebuah proses interaksi antara peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar”. Dalam proses pembelajaran tentunya ada interaksi guru dan siswa, atau pembimbing dan yang dibimbing. Sumber belajar dapat berupa buku, video, sumber dari internet, dan sumber-sumber lain yang dapat dijadikan referensi. Lingkungan belajar contohnya yaitu sekolah, perpustakaan, atau tempat belajar dimana pun tempatnya yang mendukung untuk melakukan proses pembelajaran. Menurut Mahendra (2015) menyatakan bahwa:

Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan tentang dan melalui aktivitas jasmani, permainan dan olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan.” Artinya, pendidikan jasmani yaitu melakukan aktivitas jasmani yang didalamnya terdapat nilai-nilai pendidikan yang ingin dicapainya, aktivitasnya dapat berupa permainan tradisional, maupun melalui olahraga kecaboran (seperti: modifikasi permainan basket, bola voli, dll). (hlm. 40)

Pembelajaran pendidikan jasmani harus dirancang sedemikian rupa agar tujuan atau sasaran dapat tercapai dengan baik. Sebagaimana menurut Bloom (dalam Firdaus, 2013) bahwa “Tujuan pendidikan dapat digolongkan menjadi tiga ranah atau domain yaitu ranah kognitif, ranah afektif, dan ranah psikomotor.” Artinya pembelajaran pendidikan jasmani yang dilakukan di sekolah-sekolah khususnya disekolah dasar diharapkan mampu mengembangkan ketiga domain (kognitif, afektif, dan psikomotor). Dalam ranah kognitif, siswa diharapkan dapat mengerti pembelajaran yang diajarkan gurunya, dapat mengetahui bagaimana caranya *passing*, *dribbling*, dan tentunya dapat mengerti

materi yang gurunya ajarkan. Dalam ranah afektif atau sama dengan mengembangkan sikap sosial, contohnya seperti siswa jujur dalam melakukan aktivitas jasmani maupun permainan, siswa sportif, siswa bekerjasama, dan siswa percaya diri dalam melakukan tugas gerak. Sedangkan dalam ranah psikomotor, contohnya yaitu siswa dapat melakukan gerakan passing, dribbling, shooting, dan siswa dapat melakukan gerakan-gerakan maupun tugas gerak yang diberikan gurunya. Guru penjas harus dapat memberikan hasil yang baik dari pembelajaran yang diajarkannya. Hasil belajar dapat berupa siswa berkembang dari segi kognitif, afektif, psikomotor, maupun siswa meningkat kebugaraan jasmaninya.

Dalam aplikasi pembelajarannya guru dapat memberikan materi tentang permainan tradisional, selain mengembangkan ketiga domain (kognitif, afektif, dan psikomotor), permainan tradisional pun akan membuat siswa senang dalam melakukan aktivitas geraknya. Untuk itu selain tujuannya pun tercapai, kebutuhan geraknya terpenuhi, dan siswa pun senang dalam melakukan aktivitasnya. Oleh karena itu guru harus membuat modifikasi-modifikasi pembelajaran pendidikan jasmani melalui pembelajaran permainan tradisional, karena dengan permainan tradisional siswa tidak hanya bersenang-senang tetapi juga belajar. Hal ini sejalan dengan yang diungkapkan Sukintaka (1992) bahwa:

Anak yang memainkan peranan tradisional akan melakukan dengan rasa senang, sehingga mereka akan terpacu untuk mengaktualisasikan potensinya yang berbentuk gerak, sikap, dan perilakunya. Situasi ini akan menimbulkan perubahan aspek pribadi anak, ialah: jasmani, rokhani, sebagai makhluk sosial, dan makhluk Tuhan. Dengan demikian permainan tradisional dapat berfungsi sebagai wahana pencapaian tujuan pendidikan. (hlm. 92)

Menurut Sukintaka (1992) dengan bermain anak akan memperoleh perkembangan aspek pribadinya :

1. Sasaran Jasmani
  - a. Peningkatan kekuatan otot
  - b. Daya tahan otot setempat
  - c. Daya tahan kardiovaskuler
  - d. Kelentukan
  - e. Keterampilan gerak
2. Sasaran Psikik

Rasa bebas merupakan akibat psikik yang penting dalam bermain (Drijarkara, 1990, hlm. 81). Selanjutnya Drijarkara mengatakan bahwa permainan itu pembebasan, artinya pembebasan dari pamrih atau pembebasan dari tujuan lain di luar tujuan bermain, hanyalah untuk memperoleh rasa senang dari bermain. Hasil dari bermain yang murni ialah kebebasan.

3. Sasaran rasa sosial

Sudah jelas bahwa semua permainan membutuhkan teman untuk bermain. Anak membutuhkan orang lain dan dapat menilai orang lain serta dirinya sendiri, akhirnya mereka akan menyadari bahwa mereka membutuhkan orang lain. Selain itu dalam bermain anak dapat bergaul dan menyatakan identitasnya atau kemampuan anak tersebut, dapat dikenal, dinilai dan dihargai temannya.

4. Sasaran rasa berketuhanan

Permainan bukan suatu kebaktian, tetapi dalam bermain anak akan memperoleh suasana untuk mengagungkan Tuhan. Bahkan dalam banyak daerah terdapat permainan gerak dan lagu yang sifatnya mengagungkan Tuhan atau ritual. Sepintas dapat dinilai bahwa semua daerah mempunyai permainan yang sifatnya berisikan penghormatan kepada Tuhan, dan bahkan isi liriknya secara terang-terangan atau secara terselubung memberi petunjuk hubungan manusia dan Tuhan. (hlm. 94)

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional mempunyai sasaran yang jelas manfaatnya, dan berguna bagi siswa sebagai penunjang dalam menjalani kehidupannya, meningkatkan kebugaran jasmani, sikap sosial, dan rasa berketuhanannya.

Menurut Giriwijoyo, dkk. (2010, hlm. 17) “Kebugaran jasmani (KJ) adalah derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk dapat melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan. Oleh karena itu diperlukan pembinaan dan pemeliharaan kebugaran jasmani seseorang”. Sedangkan menurut Mooren dan Volker (dalam Tarigan, 2012) mengemukakan bahwa :

Kebugaran jasmani, adalah: kesanggupan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan semangat dan penuh kesadaran, yang dilakukan tanpa kelelahan yang berarti dengan energi lebih untuk

dapat menikmati waktu bersenang-senang serta masih memiliki tenaga cadangan untuk menghadapi keadaan darurat yang mungkin timbul. (hlm. 30)

Dari beberapa pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah derajat sehat seseorang yang menjadi dasar dalam segala aktivitasnya dan seseorang tersebut tidak mengalami kelelahan yang berarti. Seseorang yang tubuhnya tidak bugar tidak akan maksimal dalam melakukan aktivitasnya, cepat lelah dan cepat pula terserang oleh penyakit. Untuk itu kebugaraan jasmani yang baik sangat penting bagi penunjang kita menjalani kehidupan, sebab tanpa kebugaran jasmani yang baik tubuh kita akan cepat lelah dalam melakukan aktivitas sehari-hari, tetapi jika ditunjang dengan kebugaran jasmani yang bagus, rasa lelah akan tergantikan dengan energi yang baru karena proses *recovery* yang berlangsung cepat. Seperti kata pepatah Romawi Kuno, *mensana in corpore sano* artinya didalam tubuh yang kuat terdapat jiwa yang kuat.

Kebugaran jasmani sangat penting bagi keberlangsungan dan penunjang hidup manusia, aktivitas-aktivitas jasmani selalu dipergunakan dalam kehidupan sehari-hari selama kehidupan manusia itu berlangsung. Bagaimana bisa ? Karena, jika tubuh tidak ditunjang dengan kesehatan tidak bisa berfungsi dan bekerja sebagaimana mestinya. Dokter, polisi, tentara, guru, pengusaha, dan pekerja lainnya tidak dapat melaksanakan tugasnya dengan baik apabila tidak ditunjang dengan tubuh yang sehat. Untuk itu di butuhkan kebugaran tubuh yang bagus agar semua profesi dapat bekerja dengan baik dalam waktu yang cukup lama bahkan dibawah tekanan sekalipun tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.

Hal demikian menjelaskan betapa pentingnya kebugaran jasmani bagi manusia. Tidak kalah penting juga untuk anak-anak Sekolah Dasar (SD), anak-anak yang sedang dalam masa pertumbuhan dan perkembangan yang hari-harinya selalu diisi dengan bermain, mereka membutuhkan kebugaran jasmani yang bagus sebagai penunjang untuk kehidupan di masa sekarang dan masa depannya. Mengapa demikian, karena kebutuhan akan kebugaran tubuh yang baik dan terjaga akan selalu di butuhnya dalam jangka yang panjang agar memiliki kehidupan yang panjang (*long life*), serta agar tidak mudah terserang penyakit degeneratif dikemudian hari. Kebugaran jasmani juga sangat

penting untuk mereka yang sedang aktif-aktifnya belajar dan bermain, anak-anak yang kebugaran jasmaninya bagus tidak akan mudah lelah, dan proses *recovery* atau pemulihan mereka pun berlangsung cepat. Sebaliknya jika anak yang kebugaran jasmaninya kurang bagus anak-anak akan cepat lelah dalam bermain, berolahraga, dan melakukan aktivitas lainnya, serta proses pemulihannya pun akan berlangsung lama, hal demikian tentunya akan menghambat aktivitasnya dan mempengaruhi tumbuh kembangnya. Oleh karena itu sebagai guru tentunya harus membantu siswa agar dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya, dan melakukan pembinaan kebugaran jasmani agar kebugarannya selalu terjaga.

Peneliti mengangkat judul skripsi “**Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa**” Studi Eksperimen Pada Siswa Kelas 5 SDN 138 Gegerkalong Girang, yaitu karena peneliti beranggapan bahwa siswa-siswi SDN 138 Gegerkalong Girang rendah tingkat kebugaran jasmaninya. Anak-anak selalu mengeluh jika diajak olahraga, dengan beralasan lelah, panas, dan lain-lain, terutama anak perempuan yang sering sekali mengeluh saat berolahraga.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, masalah penelitian yang diangkat oleh peneliti yaitu: Apakah permainan tradisional dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang diajukan, dalam penelitian ini peneliti memiliki tujuan yang akan dicapai yaitu: Untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Secara Teoretis**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan kajian bagi pembaca yang akan meneliti tentang kajian teori peningkatan kebugaran jasmani melalui berbagai bentuk permainan tradisional.

### **2. Secara Praktis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan sumbangan pemikiran terkait pengaruh pembelajaran permainan

tradisional terhadap kebugaran jasmani, ataupun penelitian yang serupa. Serta manfaatnya bagi Guru, Siswa, dan Sekolah, yaitu:

a. Bagi Guru

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pembelajaran dan perbaikan bagi guru dalam mengajar pendidikan jasmani, dan pembelajaran peningkatan kebugaran jasmani.

b. Bagi Siswa

Siswa diharapkan menyukai aktivitas jasmani maupun permainan tradisional yang dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya, agar memiliki kebugaran tubuh yang bagus. Dan, siswa juga dapat melihat berada dilevel mana tingkat kebugaran jasmaninya.

c. Bagi SDN Geger Kalong Girang

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan praktis untuk sekolah dalam rangka perbaikan proses pembelajaran pendidikan jasmani terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa.

## E. Struktur Organisasi

Bagian ini memuat sistematik penulisan skripsi, tesis, atau disertasi dengan memberikan gambaran kandungan setiap bab, urutan penulisannya, serta keterkaitan antara satu bab dengan bab lainnya dalam membentuk sebuah kerangka utuh skripsi, tesis, atau disertasi.

### 1. Bab I Pendahuluan

Bab pendahuluan dalam skripsi, tesis, atau disertasi pada dasarnya menjadi bab pengenalan.

### 2. Bab II Kajian Pustaka

Bagian kajian pustaka dalam skripsi, tesis, atau disertasi memberikan konteks yang jelas terhadap topik atau permasalahan yang diangkat dalam penelitian. Bagian ini memiliki peran yang sangat penting. Melalui kajian pustaka ditunjukkan *the state of the art* dari teori yang sedang dikaji dan kedudukan masalah penelitian dalam bidang ilmu yang diteliti.

### 3. Bab III Metode Penelitian

Bagian ini merupakan bagian yang bersifat prosedural, yakni bagian yang mengarahkan pembaca untuk mengetahui bagaimana peneliti merancang alur penelitiannya dari mulai pendekatan penelitian yang diterapkan, instrumen yang digunakan, tahapan pengumpulan data yang dilakukan, hingga langkah-langkah analisis data yang dijalankan.

#### 4. Bab IV Temuan dan Pembahasan

Bab ini menyampaikan dua hal utama, yakni (1) temuan penelitian berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dengan berbagai kemungkinan bentuknya sesuai dengan urutan rumusan permasalahan penelitian, dan (2) pembahasan temuan penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan sebelumnya.

#### 5. Bab V Simpulan, Implikasi, dan Rekomendasi

Bab ini berisi simpulan, implikasi, dan rekomendasi, yang menyajikan penafsiran dan pemaknaan peneliti terhadap hasil analisis temuan penelitian sekaligus mengajukan hal-hal penting yang dapat dimanfaatkan dari hasil penelitian tersebut. Ada dua alternatif cara penulisan simpulan, yakni dengan cara butir demi butir atau dengan cara uraian padat.