

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kebugaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis. Menurut Samsudin (2014) bahwa “Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi”(hlm.54).

Dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, sosial dan emosional. Adapun tujuan dari pendidikan jasmani menurut Samsudin (2014, hlm.54) sebagai berikut:

- 1) Meletakkan landasan karakter yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani.
- 2) Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis, dan agama.
- 3) Menumbuhkan kemampuan berfikir kritis melalui tugas-tugas pembelajaran pendidikan jasmani.
- 4) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis melalui aktivitas jasmani.
- 5) Mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan teknik serta strategi berbagai permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, senam, aktivitas ritmik, *akwatik* (aktivitas air), dan pendidikan luar kelas (*outdoor education*).
- 6) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani.

- 7) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain.
- 8) Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sbagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran dan pola hidup sehat.
- 9) Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif.

Dengan demikian, tujuan dari pendidikan jasmani adalah untuk mengembangkan kondisi fisik, mental sosial, moral, spiritual dan intelektual dengan berbagai aktivitas pendidikan jasmani yang ada. Pada umumnya dalam pelajaran penjas siswa biasanya lebih tertarik dan menyukai pada olahraga atau aktivitas jasmani yang bersifat permainan apalagi siswa Sekolah Dasar. Menurut M. Furqon H (2007, hlm.4) ruang lingkup pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Sekolah Dasar meliputi aspek-aspek sebagai berikut:

1. Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan tradisional, eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non lokomotor dan manipulatif, sepakbola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapang, bulutangkis, atletik, kasti, rounders, kippers, dan beladiri, serta aktivitas lainnya.
2. Aktivitas pengembangan diri meliputi: komponen kebugaran jasmani, mekanika sikap tubuh, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya.
3. Aktivitas senam meliputi: senam lantai, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan sederhana, ketangkasan dengan alat, serta aktivitas lainnya.
4. Aktivitas ritmik meliputi: senam aerobic, senam pagi, SKJ, gerak bebas, serta aktivitas lainnya.
5. Aktivitas ritmik meliputi: renang, permainan di air, keterampilan gerak di air, keselamatan di air, serta aktivitas lainnya.
6. Pendidikan luar kelas meliputi: pengenalan lingkungan, piknik/karyawisata.
7. Kesehatan meliputi memilih makanan dan minuman yang sehat, penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS, mencegah dan merawat cedera. Aspek kesehatan merupakan aspek tersendiri dan secara implicit masuk ke dalam semua aspek.

Dari beberapa aspek diatas, permainan tradisional merupakan salah salah satu ruang lingkup bahan ajar pendidikan jasmani di Sekolah Dasar. Menurut Kusmaedi (2010) “Permainan tradisional adalah permainan yang dimainkan oleh anak-anak dengan alat-alat yang sederhana, tanpa mesin, asalkan anak tersebut

sehat, maka ia bias ikut bermain”(hlm.6). contoh permainan tradisional adalah permainan Boy-boy, Gobak Sodor, dan Bebenangan.

Tujuan utama dari pendidikan jasmani adalah memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal. Istilah kebugaran jasmani sepertinya sudah tidak asing lagi bagi kita, terlebih bagi para pemerhati kemajuan dunia olahraga. Kebugaran jasmani sesuai dengan kata asalnya yaitu: *physical fitness* atau kesehatan fisik. Seperti yang telah di kemukakan menurut Badriah (2013) kebugaran jasmani adalah “kemampuan tubuh dalam melakukan berbagai macam pekerjaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan dapat segera pulih sebelum datangnya tugas pada keesokan harinya”(hlm.31). Menurut Badriah (2013, hlm.33) mengemukakan “komponen kebugaran jasmani meliputi:

1. Kekuatan (*strengh*), yaitu kemampuan kontraksi secara maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot secara maksimal untuk mengatasi suatu tahanan.
2. Daya tahan (*endurance*), daya tahan menyatakan keadaan yang menekankan pada kapasitas melakukan kerja secara terus menerus dalam suatu aerobic.
3. *Power* adalah daya tahan otot atau sekelompok otot yang berkontraksi secara *eksplosif* dalam waktu yang sangat singkat.
4. Kecepatan (*Speed*), adalah kemampuan tubuh untuk menempuh jarak tertentu atau melakukan gerakan secara berturut-turut dalam waktu yang singkat.
5. Daya lentur (*fleksibility*), adalah kemampuan ruang gerak persendian.
6. Kelincahan (*agility*), adalah kemampuan tubuh untuk mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa mengganggu pada keseimbangan.
7. Koordinasi (*coordination*), adalah kemampuan tubuh untuk melakukan berbagai macam gerakan dalam satu pola gerakan secara sistematis dan kontinu atau hal yang menyatakan hubungan berbagai yang harmonis dari berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan.
8. Keseimbangan (*balance*), adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada melakukan gerakan.
9. Kecepatan reaksi, adalah waktu tersingkat yang dibutuhkan memberjawab kinetik setelah menerima suatu rangsangan.

Kebugaran jasmani merupakan hal sangat penting bagi siswa. Dengan mempunyai kebugaran jasmani yang baik maka siswa dapat melakukan berbagai macam pekerjaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan dapat segera pulih

sebelum datangnya tugas pada keesokan harinya. Dengan demikian kebugaran jasmani penting diterapkan pada proses pembelajaran.

Merebaknya kasus pandemi Corona Virus Disease 2019 (Covid-19) sejak Desember 2019 sampai saat ini mengharuskan semua proses kegiatan belajar mengajar bagi peserta didik untuk sementara waktu dilakukan di rumah. Sekolah saat ini tidak lagi melakukan aktivitas seperti biasanya, karena pemerintah memberlakukan sistem di rumah saja maka kegiatan belajar mengajar baik formal atau informal yang setiap hari dilakukan oleh peserta didik semuanya harus dilakukan di rumah saja. Salah satu langkah yang tepat dalam situasi seperti ini adalah memanfaatkan teknologi jaringan dan teknologi informasi bagi pengembangan sistem pembelajaran di sekolah yaitu dengan model pembelajaran daring (dalam jaringan).

Pembelajaran daring pada awalnya digunakan untuk menggambarkan sistem belajar yang memanfaatkan teknologi internet berbasis komputer. Dalam perkembangan selanjutnya, fungsi komputer telah digantikan oleh telepon seluler jadi pembelajaran dapat berlangsung lebih mudah dibandingkan jika menggunakan komputer. Orang dapat belajar di mana saja, kapan saja, dan dalam situasi apa saja. Oleh karena itu model pembelajaran daring lebih santai, menyenangkan, fleksibel, efisien, singkat, praktis, cepat, tepat, aman, mudah, hemat waktu dan hemat tenaga. Selain itu manfaat dari model pembelajaran daring adalah orang tua bisa mengawasi anak-anaknya belajar dan membuat siswa atau guru menjadi melek teknologi. Dengan pembelajaran daring bisa mempercepat era 5.0 meningkat dibidang ilmu teknologi. Siswa juga menjadi lebih kreatif dalam menyelesaikan tugas mereka, dapat mengkondisikan diri senyaman mungkin untuk belajar tanpa aturan yang formal.

Dari hasil observasi serta wawancara pada guru penjas yang dilakukan di SDN Cideeng Kab. Tasikmalaya dengan merebaknya kasus pandemi Corona Virus Disease 2019 (Covid-19) mengakibatkan siswa jarang melakukan aktivitas fisik dan cenderung malah asik bermain game di Handphone dan malas untuk melakukan olahraga sehingga tingkat kebugaran jasmani siswa menurun. Dari

paparan masalah tersebut kita harus lebih kreatif dan inovatif untuk membuat strategi pembelajaran penjas dengan segala keterbatasan sarana dan prasarana yang dimiliki sekolah. Strategi pembelajaran menurut Sanjaya (2007) “Strategi pembelajaran dapat diartikan sebagai perencanaan yang berisi tentang rangkaian kegiatan yang didesain untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu”(hlm.126). Strategi pembelajaran yang dimaksudkan untuk mencapai tujuan pembelajaran penjas tersebut yaitu dengan permainan tradisional. Permainan tradisional menurut Kusmaedi (2010) “Permainan tradisional adalah permainan yang dimainkan oleh anak-anak dengan alat-alat yang sederhana, tanpa mesin, asalkan anak tersebut sehat, maka ia bias ikut bermain”(hlm.6).

Melalui permainan tradisional, anak-anak juga dapat mengembangkan semua potensinya secara optimal, baik potensi fisik yang berhubungan dengan kecerdasan gerak-kinestetik, mental intelektual dan spiritual. Permainan tradisional yang penulis ungkap hanya permainan yang ada aktifitas fisik sesuai dengan permasalahan yaitu untuk meningkatkan kebugaran siswa. Permainan tradisional yang banyak aktifitas fisiknya seperti boy-boyan, gobak sodor, bebentengan.

Oleh karena itu, melalui permainan tradisional bagi anak usia dini merupakan jembatan berkembangnya semua aspek khususnya aktifitas fisik. Dengan demikian jelas bahwa permainan tradisional dalam pembelajaran penjas nantinya mampu meningkatkan kebugaran jasmani.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Komponen Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas V SDN Cideeng Kab. Tasikmalaya Pada Masa Pandemi Covid 19”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, perumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh permainan tradisional terhadap

komponen kebugaran jasmani pada siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri Cideeng kab. Tasikmalaya?.

### **1.3 Definisi Operasional**

Untuk menghindari salah satu penafsiran terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka penulis akan menjelaskan secara operasional terhadap beberapa istilah-istilah tersebut sebagai berikut :

- a. Pengaruh ; dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia edisi III (2001) menjelaskan bahwa “pengaruh adalah suatu daya yang muncul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan atau perbuatan seseorang”(Hlm.849). Adapun yang dimaksud dengan pengaruh dalam penelitian ini adalah daya yang timbul atau yang ada berupa kebugaran jasmani pada siswa kelas V SDN Cideeng Tanjungjaya sebagai akibat atau dampak dari latihan permainan tradisional.
- b. Permainan Tradisional ; Menurut Kusmaedi (2010) “Permainan tradisional adalah permainan yang dimainkan oleh anak-anak dengan alat-alat yang sederhana, tanpa mesin, asalkan anak tersebut sehat, maka ia bias ikut bermain”(hlm.6). Adapun yang dimaksud permainan tradisional dalam penelitian ini adalah permainan Boy-boyan, Gobak Sodor, dan Bebentengan.
- c. Kebugaran Jasmani ; Menurut Badriyah (2013) kebugaran jasmani adalah “Kemampuan tubuh dalam melakukan berbagai macam pekerjaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan dapat segera pulih sebelum datangnya tugas pada keesokan harinya”(hlm.31).

### **1.4 Tujuan Penelitian**

Sejalan dengan latar belakang masalah diatas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional terhadap komponen kebugaran jasmani siswa kelas V SDN Cideeng.

### **1.5 Kegunaan Penelitian**

#### 1) Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan memperkaya ilmu keolahragaan dan mendukung teori yang sudah ada khususnya teori dan praktek permainan tradisional.

#### 2) Secara Praktis

##### a. Bagi peserta didik

Melatih kesiapan peserta didik agar mampu meningkatkan komponen kebugaran jasmani.

##### b. Bagi Guru

Hasil penelitian ini bermanfaat bagi para guru olahraga sebagai acuan dalam mengembangkan teori dan praktek sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.

##### c. Bagi Sekolah

Mempersiapkan peserta didik ke jenjang berikutnya dari hasil penelitian pengaruh permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani.

#### 3) Secara Empiris

Menambah pengalaman penulis dalam penulisan karya tulis ilmiah khususnya pengaruh permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani