

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani merupakan salah satu instrument untuk meningkatkan perkembangan motorik pada anak dan juga sebagai pencapai tujuan pendidikan secara keseluruhan. Pendidikan jasmani menurut Mulyanto (2014) mengemukakan bahwa “pendidikan jasmani adalah proses belajar untuk bergerak, dan belajar melalui gerak. Ciri dari pendidikan jasmani adalah belajar melalui pengalaman gerak untuk mencapai tujuan pengajaran melalui pelaksanaan, aktivitas jasmani, bermain dan olahraga” (hlm. 34).

Pendidikan Jasmani bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa, melalui aktivitas fisik, dan sebagai media pendorong perkembangan motorik, mental, dan emosional terhadap siswa. Secara umum tujuan pendidikan jasmani adalah untuk mencapai tujuan pendidikan secara keseluruhan, komponen pengembangan.

Menurut Kristiyandaru (2010, hlm. 39) tujuan pendidikan jasmani olahraga, dan kesehatan sebagai berikut:

- a. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani.
- b. Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis, dan agama.
- c. Menumbuhkan kemampuan berfikir kritis melalui pelaksanaan tugas-tugas ajar pendidikan jasmani.
- d. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis melalui aktivitas jasmani, permainan dan olahraga.
- e. Mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan berbagai macam permainan dan olahraga seperti; permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, uji diri/senam, aktivitas ritmik, akuatik, dan pendidikan luar kelas (*outdoor education*).
- f. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga.

- g. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain.
- h. Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran, dan pola hidup sehat.
- i. Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat kreatif.

Dari tujuan pendidikan jasmani yang dikemukakan diatas, salah satunya yaitu mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani, meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar, meningkatkan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri, dan meningkatkan kemampuan untuk dapat melindungi diri dan orang lain.

Dari pembahasan mengenai pendidikan jasmani, sesuai dengan tujuan pendidikan jasmani, tiap-tiap anak diharapkan untuk tumbuh sehat, kuat, tangkas, dan lentuk. Maka anak perlu diberikan kesempatan untuk meningkatkan, mengembangkan, dan memelihara tingkat kebugaran jasmani yang memungkinkan mereka menjadi sumber daya manusia yang produktif. Oleh karena itu perlu sekali memberikan kegiatan untuk meningkatkan kebugaran jasmani bagi anak-anak disekolah sehingga apa yang dilaksanakan benar dan efektif.

Menurut Nurhasan (2011) mengemukakan bahwa “kebugaran jasmani adalah suatu kemampuan dan daya tahan fisik atau tubuh seseorang untuk melakukan berbagai macam aktivitas kehidupan sehari-hari, tanpa mengalami kelelahan yang berarti” (hlm. 12). Kebugaran jasmani yang baik sangat penting bagi siswa MI Condong Tasikmalaya untuk melakukan berbagai aktivitas baik di dalam maupun diluar sekolah, sehingga para siswa dapat melakukan aktivitas tersebut dengan maksimal tanpa meraskan kelelahan yang berlebihan.

Selanjutnya Ratno (2016) mengemukakan bahwa “manfaat kebugaran jasmani yaitu menciptakan citra penampilan tubuh yang baik dipandang, membangkitkan kesan mampu melaksanakan tugas, percaya pada kemampuan diri serta dapat menjadikan mereka semakin cerdas dan cerah berfikir, serta siaga melaksanakan tugas” (hlm. 43). Kebugaran jasmani sangatlah bermanfaat bagi tubuh seseorang apalagi untuk seseorang siswa yang masih dalam proses pertumbuhan ini dapat menunjang perkembangan pada anak itu sendiri.

Adapun komponen-komponen kesegaran jasmani yang harus dikembangkan untuk menunjang suatu keberhasilan seseorang menurut Kusnandi dan Hartadji (2014, hlm. 14) :

Daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), kelentukan (*flexibility*), stamina, daya ledak otot (*power*), daya tahan otot (*muscle endurance*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), kecepatan reaksi (*reaction time*), koordinasi (*coordination*).

Dari pembahasan mengenai komponen kondisi fisik, daya ledak otot dan keseimbangan merupakan komponen penting dalam meningkatkan kondisi fisik seseorang, khususnya bagi seorang anak yang dalam masa perkembangan, karena dapat memudahkan anak dalam melakukan kegiatan terutama yang berhubungan dengan keseimbangan dan *power* otot tungkai. Jika kedua komponen sudah ditingkatkan maka komponen kondisi fisik yang lain dapat dengan mudah dikembangkan.

Menurut Harsono (2018) mengemukakan bahwa “keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan *system neuromuscular* dalam kondisi statis atau mengontrolnya” (hlm. 194).

Sedangkan *power* menurut Harsono (2018) mengemukakan bahwa “*power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat” (hlm. 99).

Manfaat keseimbangan menurut PP.PB VSI (dalam Kusnadi dan Hartadji, 2020, hlm. 54) menjelaskan kegunaan dari keseimbangan adalah :

- a. Untuk mencegah terjadinya cedera
- b. Mempermudah belajar teknik
- c. Membantu menyadari gerak yang dilakukan
- d. Meningkatkan keterampilan gerak
- e. Efisien gerak dalam meningkatkan prestasi olahraga.

Seseorang yang memiliki keseimbangan yang baik tentu dapat melakukan kegiatan sehari-harinya dengan baik, tidak mudah untuk terjatuh, dapat mengubah arah tanpa kehilangan keseimbangan, tidak adanya gangguan pada pendengaran dan penglihatan, dan dapat dengan mudah melakukan gerakan-gerakan yang memerlukan keseimbangan. Selain keseimbangan, *power* otot tungkai juga

memiliki manfaat untuk menunjang aktifitas sehari-hari, dan juga dapat memudahkan melakukan kegiatan-kegiatan yang memerlukan kerja otot tungkai yang ekstra yaitu seperti melakukan olahraga bola besar, bola kecil, aktifitas air, aktifitas ritmik, atletik, dan olahraga lainnya.

Sekolah adalah salah satu lembaga pendidikan utama bagi siswa, dalam memperoleh ilmu pengetahuan. Secara umum proses pembelajaran di sekolah ada dua diantaranya adalah kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler. Menurut Shilviana dan Hamami (2020, hlm. 160) mengemukakan bahwa “kegiatan intrakurikuler adalah suatu kegiatan dalam proses pembelajaran yang berhubungan dengan mata pelajaran dalam struktur kurikulum. Sedangkan ekstrakurikuler menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (dalam Kurniawan, 2018) yaitu “suatu kegiatan yang berada diluar program yang tertulis didalam kurikulum seperti latihan kepemimpinan dan pembinaan siswa” (hlm. 111). Pentingnya ekstrakurikuler di sekolah yaitu sebagai sarana pengembangan kreativitas siswa, karena kegiatan intrakurikuler masih kurang dalam mengembangkan potensi peserta didik. Selain itu, ekstrakurikuler sebagai sarana bagi guru untuk melihat kemampuan atau bakat siswa. Di MI Condong Tasikmalaya ini ekstrakurikuler yang berhubungan dengan olahraga yaitu sepak bola, bola voli, basket, dan pencak silat.

Dari hasil observasi yang dilakukan penulis pada siswa MI Condong Tasikmalaya masih kurang memiliki keseimbangan dan *power* otot tungkai yang baik. Terlihat pada saat latihan di ekstrakurikuler, ketika melakukan aktifitas yang memerlukan keseimbangan dan *power* otot tungkai, banyak siswa yang tidak dapat mempertahankan keseimbangannya dan kurang maksimal dalam melakukan tolakan.

Dari permasalahan yang dikemukakan diatas maka perlu peningkatan keseimbangan dan *power* otot tungkai. Dikarenakan karakteristik siswa SD/MI yang senang bermain maka penulis akan memberikan treatment (pemberian perlakuan) untuk meningkatkan keseimbangan dan *power* otot tungkai siswa dengan permainan tradisional. Menurut Taufik (2015) “treatment adalah bentuk

perlakuan kita, untuk memberikan bantuan kepada siswa yang mengalami kesulitan belajar, dan sesuai dengan program yang sudah disusun sebelumnya” (para. 4).

Wahyuningsih (dalam Pratiwi dan Kristanto, 2014) menyatakan bahwa “permainan tradisional atau biasa yang disebut dengan permainan rakyat, yaitu permainan yang dilakukan masyarakat secara turun-temurun dan merupakan hasil dari penggalian budaya lokal yang didalamnya banyak terkandung nilai-nilai pendidikan dan nilai budaya, serta dapat menyenangkan hati yang memainkannya. Permainan tradisional pada umumnya dimainkan secara berkelompok atau minimal dua orang” (hlm, 25).

Beberapa jenis permainan tradisional yang dapat dilakukan oleh anak SD/MI antara lain: menurut Rahmawati (dalam Pratiwi dan Kristanto, 2014, hlm. 27) antara lain :

- 1) Permainan berpasangan: (a) Congklak; (b) Engklek; (c) Lompat Tali; (d) Enjot-enjotan; (e) Ucing Sumput.
- 2) Permainan Individu: (a) Mobil-mobilan kulit jeruk; (b) Ayun-ayunan; (c) Anjang-anjangan; (d) Sosorodotan.
- 3) Permainan berkelompok: (a) Engklek; (b) Angklung; (c) Anjang-anjangan; (d) Pa cici cici putri; (e) Cacaburange; (f) Hayam jeung careuh; (f) Babancakan; (g) Ucing sumput.

Dari beberapa permainan tradisional yang dikemukakan Rahmawati, permainan tradisional yang akan dikaji dulu sesuai dengan permasalahan yang penulis analisis adalah permainan tradisional engklek. Menurut Dharmamulya (dalam Pratiwi dan Kristanto, 2014) mengemukakan bahwa “permainan ini dinamakan juga engklek atau ingkling. Dinamakan demikian karena dilakukan dengan melakukan engklek, yaitu berjalan melompat dengan satu kaki” (hlm. 28).

Permainan tradisional engklek dilakukan dengan cara melompat dari satu kotak ke kotak yang lain yang sudah digambarkan sebelumnya ditanah menggunakan satu kaki, untuk dapat bermain setiap anak harus mempunyai kereweng atau gacuk yang biasanya berupa pecahan genting, keramik lantai atau pun batu yang datar. Kreweng/gacuk dilempar kesalah satu petak yang tergambar di tanah, petak yang ada gacuknya tidak boleh diinjak/ditempati oleh setiap pemain, jadi para pemain harus melompat ke petak berikutnya dengan satu kaki mengelilingi petak-petak yang ada. Saat melemparkannya tidak boleh melebihi kotak yang telah

disediakan jika melebihi maka dinyatakan gugur dan diganti dengan pemain selanjutnya. Pemain yang menyelesaikan satu putaran terlebih dahulu melemparkan gacuk dengan cara membelakangi engkleknya, jika pas pada petak yang dikehendaki maka petak itu akan menjadi “sawah”nya, artinya dipetak tersebut pemain yang bersangkutan dapat menginjak petak tersebut dengan dua kaki, sementara pemain lain tidak boleh menginjak petak itu selama permainan. Peserta yang memiliki “sawah” paling banyak adalah pemenangnya.

Karena karakteristik permainan engklek ini menggunakan satu kaki untuk melompat, sama halnya dengan latihan pliometriks yaitu jingkat (*hopping*) atau single leg hop yaitu “berjingkat-jingkat pada satu kaki dengan menekankan pada tingga atau jauhnya lompatan” (Harsono, 2018, hlm. 175).

Dari pembahasan tentang permainan tradisional engklek, penulis dapat menyimpulkan bahwa permainan tradisional engklek sangat mudah untuk dilakukan dan permainan ini sangat digemari oleh anak-anak. Diharapkan setelah diberikan treatment permainan tradisional engklek ini siswa MI Condong Tasikmalaya dapat meningkatkan keseimbangan dan *power* otot tungkainya.

Dari pemaparan diatas penulis tertarik untuk meneliti lebih jauh tentang permainan tradisional engklek, maka yang menjadi fokus kajian dalam penelitian ini adalah “Pengaruh Permainan Tradisional Engklek Terhadap Peningkatan Keseimbangan dan *Power* Otot Tungkai Siswa MI Condong Tasikmalaya”.

1.2 Rumusan Masalah

Bertitik tolak dari latar belakang masalah di atas, penulis merumuskan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh permainan tradisional engklek terhadap peningkatan keseimbangan dan *power* otot tungkai siswa MI Condong Tasikmalaya ?”

1.3 Definisi Oprasional

Untuk menghindari kesalahan dalam penelitian beberapa istilah dalam penelitian ini, maka penulis akan memberikan penjelasan mengenai istilah-istilah yang digunakan antara lain :

1. Pengaruh, menurut (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2018) adalah “daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan, atau perbuatan seseorang”. Yang dimaksud pengaruh dalam penelitian ini diartikan sebagai sumbangan, atau daya dukung (sokongan) dari permainan tradisional engklek terhadap *power* otot tungkai dan keseimbangan siswa MI Condong Tasikmalaya.
2. Keseimbangan, menurut Harsono (2018) mengemukakan bahwa “keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan system neuromuscular dalam kondisi statis atau mengontrolnya” (hlm. 194).
3. *Power*, menurut Harsono (2018) mengemukakan bahwa “*power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat” (hlm. 99).
4. Permainan Tradisional, menurut Wahyuningsih (dalam Pratiwi dan Kristanto, 2014) menyatakan bahwa permainan atau biasa yang disebut dengan permainan rakyat, yaitu “permainan tradisional yang dilakukan masyarakat secara turun-temurun dan merupakan hasil dari penggalian budaya lokal yang didalamnya banyak terkandung nilai-nilai pendidikan dan nilai budaya, serta dapat menyenangkan hati yang memainkannya. Permainan tradisional pada umumnya dimainkan secara berkelompok atau minimal dua orang” (hlm. 25).
5. Engklek, menurut Rahmawati (dalam Pratiwi dan Kristanto, 2014) menyatakan bahwa “engklek atau sondah adalah permainan meloncati garis dengan satu kaki, permainan ini di daerah Jawa Barat dan dari luar Jawa” (hlm. 28).

1.4. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan penelitian di atas, maka tujuan penelitian ini adalah “Untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional engklek terhadap peningkatan keseimbangan dan *power* otot tungkai siswa MI Condong Tasikmalaya.”

1.5. Kegunaan Penelitian

Setiap melakukan kegiatan tentunya diharapkan bermanfaat baik untuk diri sendiri maupun orang lain, begitu pula dalam melakukan penelitian ini penulis berharap hasil penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak yang terkait baik secara teoritis maupun praktis.

Secara teoritis dapat memperkaya khasanah ilmu keolahragaan serta dapat mendukung dan mempertahankan teori yang sudah ada.

Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Sebagai pertimbangan bagi para tenaga pengajar pendidikan jasmani dalam memilih dan menerapkan metode mengajar yang efektif dan efisien untuk meningkatkan mutu hasil pengajaran keterampilan olahraga yang menjadi tanggung jawab, khususnya yang berkaitan dengan keseimbangan dan *power* otot tungkai.
2. Sebagai bahan pengembangan teori belajar mengajar, paling tidak dari hasil penelitian ini dapat menetapkan suatu metode latihan yang memberikan pengaruh positif terhadap hasil belajar siswa, khususnya terhadap keseimbangan dan *power* otot tungkai.