

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pengembangan yang berkelanjutan.

Dalam melakukan aktivitas olahraga seseorang juga harus memiliki kebugaran jasmani yang baik sehingga mampu melakukan aktivitas olahraga yang dilakukannya tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, sebaliknya apabila seseorang memiliki kebugaran jasmani yang kurang baik apalagi buruk maka seseorang akan kesulitan dalam melakukan aktivitas olahraga tersebut sehingga menyebabkan kelelahan yang berlebihan. Menurut Widiastuti (2015: 14) ”para pemain harus memiliki kemampuan fisik melebihi dari tingkat kesegaran jasmani yang baik saja, akan tetapi harus memiliki kemampuan fisik secara menyeluruh yang biasa disebut *general motor ability*, pembagian komponen tersebut adalah kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan.”.

Permainan tradisional banyak mengandung nilai-nilai sosial seperti kerjasama, saling menghormati, dan saling menghargai yang tujuannya yaitu untuk membentuk prilaku sosial siswa agar menjadi lebih baik. Permainan tradisional juga banyak mengandung manfaat bagi aktivitas fisik siswa. Dengan aktivitas fisik siswa yang baik diharapkan dapat mendukung terhadap kebugaran jasmani siswa. Seorang siswa yang memiliki tubuh yang bugar akan mampu menjalani segala aktivitas fisik sehari-hari tanpa adanya keluhan kelelahan yang berarti. Bagi anak-anak, bermain memiliki manfaat yang sangat penting, bermain

bukan hanya untuk kesenangan tetapi juga suatu kebutuhan yang harus dipenuhi. Melalui kegiatan bermain, anak dapat belajar tentang diri mereka sendiri, orang lain dan lingkungannya. Anak-anak biasanya mengalami masa-masa peka, di mana anak mulai sensitif untuk menerima berbagai upaya pengembangan seluruh potensi. Masa ini adalah masa yang sangat bagus dan cocok untuk meletakkan dasar pertumbuhan dalam mengembangkan kemampuan fisik motorik, kognitif, bahasa, sosial emosional, konsep diri, disiplin, seni, moral, dan nilai-nilai agama.

Permainan merupakan salah satu hal yang sangat disukai oleh anak, banyak jenis permainan yang seringkali dimainkan oleh anak-anak. Pada umumnya permainan memiliki 2 jenis yaitu permainan modern dan permainan tradisional. Dewasa ini permainan tradisional yang merupakan satu dari sekian banyak warisan budaya bangsa mulai hilang dan lambat laun semakin tidak terdeteksi keberadaannya akibat dari globalisasi yang memunculkan permainan baru yang lebih canggih. Permainan tradisional yang merupakan salah satu kearifan lokal bangsa yang saat ini mulai terkikis zaman mulai kembali dimunculkan dan sedang berusaha dipertahankan keberadaannya.

Periode masa remaja didefinisikan sebagai suatu periode dalam perkembangan yang dijalani seseorang yang terbentang semenjak berakhirnya masa kanak-kanak sampai datangnya awal masa dewasa yakni rentang usia 11-13 tahun sampai 18-20 tahun. Menurut Husdata dan Yudha (2000: 57) mengatakan bahwa masa remaja awal antara usia 11-13 tahun sampai usia 14-16 tahun, dan remaja akhir antara usia 14-16 tahun sampai usia 18-20 tahun. Oleh karena itu siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) digolongkan sebagai remaja awal karena pada umumnya siswa Sekolah Menengah Pertama memiliki usia rata-rata 14-16 tahun. Masa remaja adalah masa yang sangat menentukan karena pada masa ini anak-anak banyak mengalami perubahan pada fisik dan psikis. Karakteristik siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) itu masih suka bermain. Dimana dengan melakukan kegiatan

bermain akan memberikan efek yang positif untuk pertumbuhan dan perkembangan peserta didik. Dengan bermain juga dapat menimbulkan rasa kebersamaan, kerjasama, dan gotong royong. Indonesia merupakan bangsa yang kaya budaya, beranekaragam kultur, etnis, suku dan agama disetiap daerahnya. Tak luput halnya dengan permainan rakyat atau sering disebut dengan permainan tradisional. Permainan tradisional disetiap daerah berbeda satu sama lain, berbeda nama juga berbeda aturan. Menurut Kusumawati Oktaria, (2017: 1) Permainan rakyat atau olahraga tradisional adalah sebuah nilai budaya dalam khasanah kearifan lokal masyarakat Indonesia, seperti kita tau bahwa permainan tradisional merupakan permainan warisan dari nenek moyang, dimana permainan tersebut hanya membutuhkan peralatan yang sederhana dan murah sehingga peralatannya dapat dicari dengan mudah. Permainan tradisional disamping mengajarkan untuk gerakan-gerakan fisik seperti berlari, melompat, dan melempar tetapi juga mengajarkan sikap sportif dan kerjasama. Dengan bermain diharapkan siswa menjadi senang dan gembira sehingga dari pembelajaran dapat tercapai hasil yang maksimal.

SMPN 3 Bondowoso adalah sekolah menengah pertama yang ternama terletak di daerah kota Bondowoso, disekolah ini terkait sarana dan prasarana sangat lengkap sehingga sekolah SMPN 3 Bondowoso akreditasinya sangat baik. Disekolah ini ada beberapa kegiatan ekstrakurikuler misalnya kegiatan osis, drambend, bolavoli, dan lain sebagainya. Selama 5 bulan melakukan kegiatan asistensi mengajar disekolah ini saya mendapatkan pengalaman baru yaitu adanya penemuan masalah yang dialami siswa pada saat melakukan aktivitas mata pelajaran PJOK, dari hasil dilapangan yang saya lihat kebanyakan siswa yang mengikuti pelajaran PJOK sering mengalami kecapekan hal itu dapat diartikan tingkat kebugaran siswa SMPN 3 Bondowoso sangat kurang maksimal, padahal guru PJOK belum memberikan materi inti tetapi tingkat kebugaran siswa sudah menurun sehingga proses pembelajaran kurang maksimal. Dari

permasalahan diatas peneliti ingin memberikan bentuk permainan tradisional untuk diberikan kepada siswa SMPN 3 Bondowoso yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Berdasarkan pemamparan latar belakang masalah tersebut, peneliti menganggap penting untuk membahas masalah ini, dengan harapan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi siswa SMPN 3 Bondowoso dalam meningkatkan kebugaran jasmani, sehingga peneliti tertarik melakukan penelitian ini dengan judul “Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMPN 3 Bondowoso”.

B. Batasan Masalah

Dalam penelitian ini akan dijelaskan arah penelitian, sehingga tidak terjadi salah penafsiran. Untuk menjelaskan arah penelitian, maka akan diuraikan sebagai berikut: pada penelitian ini penelitihannya membahas tentang “Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMPN 3 Bondowoso”. Jadi dalam penelitian ini peneliti lebih fokus meneliti pada peningkatan kebugaran jasmani.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

Apakah ada pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa SMPN 3 Bondowoso?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitan ini adalah sebagai berikut:
Untuk mengetahui adanya pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa SMPN 3 Bondowoso.

E. Manfaat Penelitian

Peneliti ini memiliki beberapa manfaat diantaranya:

1. Menjadi acuan dalam perkembangan substansi ilmu, khususnya dalam upaya peningkatan prestasi olahraga.
2. Hasil penelitian ini bias dibuat acuan untuk model pembelajaran PJOK di tingkat SMP.
3. Sebagai gambaran atau referensi para guru, pelatih, dan praktisi olahraga dalam memberikan program latihan pada anak didiknya.
4. Untuk pengembangan keilmuan di bidang pendidikan, khususnya dalam pembelajaran PJOK tingkat SMP.