BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani adalah salah satu usaha sadar untuk menciptakan lingkungan yang mampu mempengaruhi potensi peserta didik agar berkembang ke arah tingkah laku yang positif melalui aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani merupakan bentuk rangsangan yang diciptakan untuk mempengaruhi potensi-potensi yang dimiliki peserta didik dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah mulai dari jenjang pendidikan usia dini sampai pendidikan menengah. Oleh karena itu pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajara yang untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik pengetahuan dan perilaku hidup aktif, dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani, Suryobroto (2004). Melalui aktivitas pendidikan jasmani ini diharapkan tujuan pendidikan PJOK yang meliputi ranah kognitif, afektif, fisik, dan psikomotorik dapat terwujud dengan optimal. Bentuk aktivitas jasmani yang disajikan dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat berbentuk olahraga maupun non olahraga, Utama (2011).

Menurut Hartatik, dkk (2012) dalam Zainuri (2017), menyatakan bahwa Pendidikan Jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung pada aneka pengalaman belajar melalui aktifitas jasmani, bermain dan olahraga yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa melalui bermain, anak dapat melakukan gerak sebanyak-banyaknya serta mereka dapat menunjukkan jati dirinya dengan pengalaman-pengalaman yang pernah mereka lakukan dalam permainanPermainan tradisional merupakan aset budaya bangsa perlu dilestarikan, digali dan ditumbuh kembangkan, selain merupakan permainan juga dapat dikembangkan sebagai olahraga yang bisa membantu meningkatkan kualitas jasmani bagi pelakunya. Terdapat berbagai jenis permainan tradisional yang banyak kita miliki merupakan keanekaragaman budaya bangsa. Agar keanekaragaman permainan tradisional ini tetap menjadi Bhineka Tunggal Ika, perlu adanya dukungan dari pemerintah pusat, masyarakat, serta lingkungan. Pemerintah sudah memfasilitasi kegiatan permainan tradisional dan sudah dilakukan standarisasi tentang aturan permainan tradisional.

Apabila anak-anak sejak kecil di lingkungan masyarakat sering bermain permainan tradisional akan berpengaruh terhadap perkembangan permainan tradisional dan permainan ini menjadi lebih dikenal, serta tertanam di benak anak-anak yang akan menjadi bekal dalam kehidupan dimasa yang akan datang.

Badan sehat dan bugar, tentu menjadi idaman setiap orang. Namun tidak setiap orang benar-benar mengetahui kebugarannya sebelum dilakukan tes dengan tes kebugaran, Budi (2015) Kebugaran jasmani adalah aspek penting dari domain psikomotorik, yang bertumpu pada perkembangan kemampuan biologis organ tubuh. Kebugaran jasmani yang baik adalah modal utama bagi seseorang untuk melakukan aktifitas fisik secara berulang dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada korelasi tingkat kesegaran jasmani dengan taraf inteligensi (*p value*: 0,024), karena itu perlu dilakukan upaya-upaya terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa, khususnya siswa di sekolah dasar. Menurut Budi, (2015) menyatakan bahwa siswa dapat melakukan berbagai aktivitas belajar di sekolah maupun di masyarakat apabila mereka memiliki kondisi tubuh dan kebugaran yang baik, sehingga dalam proses belajarnya siswa dapat mengembangkan potensi yang ada pada dirinya.

Jenis permainan tradisional sangat banyak, hampir semua permainan tradisional berhubungan dengan motorik kasar dan motorik halus. Modifikasi permainan merupakan aspek penting dalam proses belajar mengajar dalam pelajaran pendidikan jasmani, terutama untuk siswa Sekolah Dasar. Gobak sodor merupakan salah satu permainan yang banyak dikenal di Jawa (Kusnandar et al., 2019).

Menurut Dony, (2013) permainan gobak sodor merupakan olahraga tim yang terdiri atas 2 orang lebih dalam satu kelompok. Dalam permainan gobak sodor tidak hanya mengandalkan kekompakan tim namun juga merupakan cabang olahraga yang mencakup unsur gerak yang kompleks yang tentunya penting bagi perkembangan motorik anak. Permainan gobak sodor mempunyai beberapa aspek keterampilan seperti berjalan, lari dan kelincahan, dengan begitu dalam penerepan permainan ini mengandung teknik penguasaan keterampilan fisik, yang salah satunya dapat diamati pada aspek kelincahan. Terdapat nilai spiritual dalam permainan Gobak Sodor pada olahraga yakni kelincahan, karena ketika kita memainkan permainan ini maka, kita harus melewati hadangan lawan agar bisa lolos melewati garis ke garis terakhir secara bolak-balik. Untuk meraih kemenangan, seluruh anggota grup harus secara lengkap melakukan proses bolak-balik. Maksud dari proses

bolak balik ini ialah *competitor* harus bisa kembali tanpa tertangkap lawan dalam area lapangan yang telah ditentukan.

Dalam permainan gobak sodor ini bisa dimodifikasi sedemikian rupa agar peserta didik tidak bosan dan tetap antusias dalam mengikuti pembelajaran. Hadangan dalam permainan gobak sodor ini untuk melatih kesegaran jasmani. Semakin gesit peserta didik dapat menghindar dari hadangan lawan maka nilai yang didapatkan peserta didik mengenai kelincahan akan semakin tinggi. Maka dalam hal ini penulis ingin memberikan rekomendasi penerapan bermain gobak sodor yang harapannya bisa lebih efektif dan efisien untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Penerapan yang dimaksudkan adalah penerapan dengan permainan gobak sodor. Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Permainan Gobak Sodor Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani di Sma Al-Islam Krian".Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah

Isi penelitian ini akan menjelaskan arah penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti sehingga tidak terjadi salah penafsiran, untuk memperjelas arah penelitian maka di sini akan dijelaskan sebagai berikut: penelitian ini membahas tentang bagaimana pengaruh permainan tradisional gobak sodor untun meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa SMA karena peneliti ingin membuktikan apakah permainan tradisional gobak sodor dapat mempengaruhi kebugaran jasmani siswa SMA, jadi penelitian ini hanya membahas tentang pengaruh permainan gobak sodor untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa di Sma Al-Islam, dengan demikian arah eksperimen ini akan fokus kearah teknik berlatih dengan penerapan permainan tradisional gobak sodor.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat dirumuskan masalah penelitian ini yaitu: Apakah permainan gobak sodor dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa Sma Al-Islam Krian?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian rumusan masalah di atas, tujuan penelitian ini adalah Untuk Mengetahui penerapan permainan gobak sodor terhadap kebugaran jasmani siswa Sma Al-Islam Krian.

D. Variabel Penelitian

Variabel Penelitian adalah suatu atribut, nilai/sifat dari objek, individu/kegiatan yang mempunyai banyak variasi tertentu antara satu dan lainnya yang telah ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan dicari informasinya serta ditarik kesimpulannya, Ridha (2017). Variabel dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Variabel Bebas (*Independent variable*), yaitu variabel yang mempengaruhi variabel terikat. Dalam Penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah pengaruh permainan tradisional.
2. Variabel Terikat (*Dependent variable*), yaitu variabel yang di pengaruhi oleh variabel bebas. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel terikat adalah kebugaran jasmani siswa SMA.

E. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Dapat menambah wawasan dan pengetahuan bagi peneliti sehingga dapat dikembangkan lebih lanjut dan juga penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan bagi penelitian lain sejenis untuk mengetahui pengaruh permainan gobak sodor terhadap kebugaran jasmani pada siswa Sma Al-Islam Krian.

2. Praktis

a. Bagi dunia pendidik

Dapat dijadikan bahan evaluasi bagi guru dalam memodifikasi proses belajar mengajar maupun dengan harapan dapat memberikan suasana belajar yang lebih menyenangkan sehingga peserta didik tidak jenuh dalam proses pembelajaran.

b. Bagi peserta didik

Dapat meningkatkan hasil belajar dan solidaritas siswa untuk menentukan pengetahuan dan mengembangkan wawasan, meningkatkan kemampuan menganalisis suatu masalah melalui pembelajaran inovatif.