

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Pendidikan bagian integral dari pembangunan nasional yang diarahkan menuju kepeningkatan kualitas manusia Indonesia seutuhnya. Sebagian bagian dari Pendidikan Nasional, upaya pendidikan jasmani perlu dilaksanakan dengan terencana, teratur, dan berkesinambungan. Pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga merupakan sebuah investasi jangkah panjang dalam upaya pembinaan. Pelaksanaan pendidikan jasmani, peserta didik dibekali dan dididik secara psikis (mental dan motivasi), dan dididik secara fisik, (Kusumawati Oktaria, 2017: 1).

Karakteristik anak sekolah dasar 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.

Menurut Husna, (2009: 1) cara bermain gobak sodor yakni permainan terdiri dari 2 grup, yaitu grup jaga dan grup lawan.

Setiap orang di grup jaga membuat penjagaan berlapis dengan cara berbaris ke belakang sambil merentangkan tangan agar tidak dapat dilalui oleh lawan. Satu orang penjaga lagi bertugas di garis tengah yang bergerak tegak lurus dari penjaga lainnya. Jarak antara satu penjaga dengan penjaga lain di belakangnya sejauh 5 langkah, sedangkan jarak rentangan ke samping sejauh 4 kali rentangan tangan. Wilayah permainan dan garis jaga ditandai oleh kapur. Selama permainan berlangsung, salah satu kaki penjaga harus tetap di atas garis jaga, ia tidak bisa bergerak bebas untuk menghalangi pemain lawan. Agar kita bisa bermain gobak sodor dengan baik maka kita harus sering melakukan suatu proses latihan. Karena dengan kita melakukan terus menerus maka peningkatan kita terutama dalam permainan gobak sodor akan lebih meningkat.

Surabaya *Cambridge School* merupakan sekolah yang berpusat pada anak-anak, semua kegiatan belajar mengajar dilakukan untuk mengembangkan seluruh aspek positif dalam diri anak didik, berdasarkan hasil observasi yang sudah saya lakukan kurang lebih 3 minggu bahwa kebugaran jasmani siswa kelas 5 SD di sekolah Surabaya *Cambridge School* kurang maksimal, itu dapat dilihat ketika siswa melaksanakan mata pelajaran olahraga yang dilakukan setiap hari Selasa dan Kamis jam 07.00, hampir setiap 15 menit melakukan aktifitas olahraga yang diberikan oleh gurunya kebugaran siswa menurun itu dapat dilihat banyak siswa kelas 5 SD yang tidak bisa melanjutkan pembelajaran olahraga di karenakan timbulnya rasa lelah dan capek. Penyebab keadaan tersebut dikarenakan oleh beberapa faktor salah satunya pemberian bentuk latihan jasmani yang kurang bervariasi dan sebagian besar materi yang diberikan guru tersebut bersifat konvensional tanpa memberikan bentuk program latihan, yang dimaksud latihan bersifat konvensional yaitu tanpa memberikan bentuk latihan jadi setelah melakukan pemanasan (*strecing*) langsung memulai materi inti, sehingga untuk kebugaran jasmani anak-anak kelas 5 SD kurang maksimal. Dalam penelitian ini peneliti ingin memberikan bentuk latihan permainan tradisional

gobak sodor bervariasi untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa kelas 5 SD Surabaya *Cambridge School*.

Dari latar belakang diatas penulis ingin memberikan bentuk permainan tradisional gobak sodor bervariasi kepada siswa kelas 5 SD yang bertempat di sekolah Surabaya *Cambridge School*, sehingga penulis tertarik melakukan judul penelitian ini dengan judul “Pengaruh Permainan Tradisional Gobak Sodor Bervariasi terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas 5 SD Surabaya *Cambridge School*”.

## **B. Batasan Masalah**

Dalam penelitian ini akan dijelaskan arah penelitian, agar tidak terjadi salah penafsiran yang menimbulkan kebingungan penelitian. Maka perlu diberikan batasan-batasan penelitian sampai pada permasalahan yang khusus sehingga tidak terjadi kesalahpahaman.

Pada penelitian ini hanya membahas pengaruh permainan tradisional gobak sodor bervariasi terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa kelas 5 SD Surabaya *Cambridge School*. Jadi buka untuk membahas masalah permainan tradisional lainnya.

## **C. Rumusan Masalah**

1. Adakah pengaruh permainan tradisional gobak sodor bervariasi terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa kelas 5 SD Surabaya *Cambridge School*?
2. Seberapa besar pengaruh permainan tradisional gobak sodor bervariasi terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa kelas 5 SD Surabaya *Cambridge School*?

## **D. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui apakah permainan tradisiona gobak sodor bervariasi bisa meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa klas 5 SD Surabaya *Cambridge School*?

2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh permainan tradisional gobak sodor terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa kelas 5 SD Surabaya *Cambridge School*?

#### **E. Manfaat Penelitian**

1. Hasil penelitian ini bisa dibuat acuan untuk model pembelajaran PJOK di tingkat SD.
2. Sebagai gambaran atau referensi para guru, pelatih, dan praktisi olahraga dalam memberikan program latihan pada anak didiknya.
3. Untuk pengembangan keilmuan di bidang pendidikan khususnya dalam pembelajaran PJOK tingkat SD.