

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kehidupan sehari-hari di dunia ini tidak terlepas dari berbagai bentuk aktivitas, baik aktivitas yang membutuhkan energi yang banyak maupun sedikit. Aktivitas dapat diartikan bergerak. Memelihara gerak adalah mempertahankan hidup dan meningkatkan kemampuan gerak adalah meningkatkan kualitas hidup. Gerak adalah aktivitas fisik atau aktivitas jasmani. Aktivitas fisik dapat diartikan sebagai gerakan tubuh apapun yang menggunakan otot dan membutuhkan lebih banyak energi. Pada umumnya aktivitas fisik mengacu pada gerakan tubuh yang meningkatkan kesehatan manusia.

Dalam kehidupan sehari-hari aktivitas fisik yang teratur mempunyai banyak manfaat kesehatan dan merupakan salah satu bagian yang penting dari gaya hidup sehat. Menurut (Sekretaris Republik Indonesia 2017) Undang-undang No.5 Tentang Pemajuan Kebudayaan tahun 2017 merupakan tolak ukur maju dan berkembangnya Kebudayaan di tanah air. Objek-objek pemajuan kebudayaan yang termaktub dalam undang-undang tersebut salah satunya adalah Permainan Tradisional. Dalam undang-undang ini dijelaskan bahwa permainan tradisional memiliki pengertian yaitu, berbagai aktivitas fisik dan atau mental bertujuan untuk menyehatkan diri, peningkatan daya tahan tubuh, di dasarkan pada nilai-nilai

tertentu, dilakukan oleh kelompok masyarakat secara terus-menerus dan diwariskan pada generasi berikutnya. Permainan tradisional asli rakyat yang harus dijaga sebagai aset budaya bangsa yang memiliki unsur olah fisik tradisional.

Permainan tradisional yang berkembang perlu dilestarikan karena selain hiburan maupun kesenangan permainan tradisional ini juga mempunyai potensi untuk meningkatkan kualitas jasmani dan rohani bagi si pelakunya. Selain meningkatkan potensi jasmani juga rohani, sehingga permainan tradisional juga dapat menarik perhatian dan memiliki nilai budaya dalam setiap permainannya. Tanpa disadari, lambat laun permainan tradisional yang sangat populer dikalangan anak-anak dahulu mulai terlupakan bahkan jarang untuk dimainkan di era serba canggih sekarang ini. Karena tidak adanya sosialisasi dari orang tua ke anak ataupun dari guru ke murid. Permainan tradisional diperkirakan pada saat ini lebih terancam dengan adanya permainan modern yang lebih dikenal dengan istilah game.

Khususnya yang terjadi di Indonesia yaitu pada usia anak dan remaja, anak dan orangtua mulai meninggalkan permainan tradisional di Indonesia sendiri, Seperti yang diketahui, kini mayoritas anak dan orang tua di Indonesia di semua kalangan, lebih tertarik untuk memainkan gawai, *smartphone*, video game, hingga bermain *game online*. Sangat disayangkan permainan tradisional yang tidak berangkat dari teknologi baru ini memang sering kali dikatakan hilang. Terlebih, pandemi Covid juga membuat para anak dan orang tua sulit berekspresi di dunia luar, sehingga hanya gawai yang bisa dijadikan alat hiburan di rumah. Gaya hidup yang seperti ini kurang baik untuk diterapkan dalam kehidupan saat ini, karena akan membuat anak dan orangtua menjadi tidak dapat bersosialisasi dengan masyarakat tetapi hanya sibuk dengan bermain gawai.

Solusi yang bisa diterapkan dengan cara mengurangi kebiasaan bermain gawai dan mencoba untuk menghidupkan kembali permainan tradisional. Meski dalam kondisi

pandemi, beberapa permainan tradisional Indonesia ini, tetap bisa dimainkan dirumah. Oleh karena itu aktivitas fisik berbasis permainan tradisional untuk keluarga perlu diperkenalkan kembali secara masif kepada masyarakat luas khususnya pada anak dan orang tua, upaya ini dilakukan salah satunya untuk membangun karakter bangsa dan yang terpenting tersebut bisa membuat keterampilan mereka menjadi lebih baik dan membuatnya merasa senang.

Penelitian pada permainan tradisional sendiri selama ini lebih banyak dilakukan untuk menganalisis bentuk aktivitas fisik dan model permainan tradisional untuk anak usia dini. Seperti penelitian yang dilakukan oleh (Hapidin dan Yenina 2016) tentang pengembangan model permainan tradisional dalam membangun karakter anak usia dini. Lalu penelitian dari (Candra, Probosari, dan Murbawani 2020) mengenai aktivitas permainan tradisional untuk mengurangi screen time dan overnutrisi pada anak. Begitu pula penelitian yang dilakukan oleh (Anggita 2019) tentang eksistensi permainan tradisional sebagai warisan budaya bangsa. Demikian juga penelitian oleh (Ramadhani 2018) model permainan tradisional untuk anak usia dini. (Kurniawan 2019) mengenai permainan rakyat sebagai sumber belajar sosiologi di SMA (studi kasus tradisi mageburan di desa adat Sekumpul, Sawan, Buleleng, Bali). (Apriliawati dan Hartoto 2016) penerapan permainan tradisional dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan terhadap kemampuan motorik siswa (yunus saputra 2017) mengenai permainan tradisional vs permainan modern dalam penanaman nilai karakter di sekolah dasar. (Supriyono 2018) tentang serunya permainan tradisional anak zaman dulu. (Ciptariska Djolo dan Sudijandoko 2020) tentang analisis peralatan permainan rakyat dan olahraga tradisional.

Penelitian terdahulu tersebut menunjukkan bahwa belum terdapat penelitian yang komprehensif pada bentuk aktivitas fisik yang menyangkut pada studi kriteria permainan tradisional untuk meningkatkan unsur aktivitas fisik keluarga dalam pandemi covid-19 ini,

dengan demikian maka penelitian ini memiliki keterbaruan yaitu menyangkut analisis bentuk aktivitas fisik berbasis permainan tradisional untuk keluarga pada saat pandemi covid-19.

B. Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut :

1. Kurangnya dalam melakukan aktivitas fisik pada keluarga.
2. Menganalisis jenis-jenis permainan tradisional untuk keluarga

C. Pembatasan masalah

Pembatasan masalah dilakukan agar peneliti lebih terarah, terfokus, dan tidak menyimpang dari sasaran peneliti. Dalam hal ini membatasi ruang lingkup penelitian dengan melakukan penelitian untuk mengetahui dalam menganalisa bentuk aktivitas fisik berbasis permainan tradisional untuk keluarga pada saat pandemi covid-19.

D. Perumusan masalah

Berdasarkan latar belakang, dan fokus penelitian, maka perumusan penelitian ini adalah sebagai berikut : “bagaimana analisis bentuk aktivitas fisik berbasis permainan tradisional untuk keluarga?”

E. Kegunaan penelitian

Hasil Penelitian diharapkan dapat berguna :

1. Bagi peneliti, hasil penelitian dapat menambah wawasan bentuk aktivitas fisik yang mengandung unsur permainan tradisional pada saat pandemi covid-19.
2. Bagi Program Studi Olahraga Rekreasi mengetahui permainan tradisional yang mulai terlupakan.
3. Bagi institusi Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta, penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan ilmu dalam bidang olahraga

rekreasi sehingga melahirkan penelitian-penelitian yang lebih baik dari sebelumnya.

4. Bagi mahasiswa, dapat menambah materi serta wawasan dalam perkuliahan

