

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kebugaran jasmani merupakan salah satu komponen dalam kehidupan manusia yang tidak kalah penting dari kebutuhan lainnya, jasmani yang baik akan dapat menunjang segala aktivitas. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan siswa Sekolah Dasar (SD) jelas berbeda dengan kebutuhan jasmani di kalangan Sekolah Menengah Pertama (SMP) maupun Sekolah Menengah Atas (SMA). Siswa Sekolah Dasar (SD) salah satu generasi yang memiliki kelabilan dalam emosi dan aktivitas yang mempengaruhi pertumbuhan serta perkembangannya, baik kepribadian maupun jasmani mereka. Sehingga siswa Sekolah Dasar (SD) sangat memerlukan aktivitas bermain yang membuat mereka senang dan nyaman.

Secara umum, kebugaran jasmani atau kesegaran jasmani dapat diklasifikasikan menjadi dua bagian, yaitu sehat dan bugar. Sehat merupakan kondisi dimana tubuh terbebas dari segala penyakit dan jiwa yang sehat sedangkan bugar merupakan kondisi dimana tubuh mampu melakukan berbagai aktivitas sehari-hari secara optimal tanpa kelelahan yang berlebihan, dan masih punya cadangan tenaga. Kebugaran jasmani tidak

hanya menggambarkan kesehatan. Tetapi lebih merupakan cara mengukur individu melakukan kegiatannya sehari-hari.

Ada tiga hal penting dalam kebugaran jasmani, yaitu fisik, fungsi organ, otot. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan oleh setiap orang berbeda-beda, tergantung sifat tantangan fisik yang dihadapi. Memenuhi kebutuhan jasmani bagi orang dewasa bisa melakukan latihan beban di tempat fitness, tetapi latihan beban tidak bisa dilakukan oleh siswa Sekolah Dasar (SD) karena massa otot mereka yang kurang kuat dan jika mereka memaksa untuk melakukan hal tersebut maka akan menghambat pertumbuhan mereka ke depannya. Hakikat kebugaran jasmani yang berhak diperlukan oleh tubuh untuk mendapatkan kebugaran jasmani. Misalnya ketika sudah mengantuk maka mata berhak untuk istirahat sejenak.

Pentingnya kebugaran jasmani bagi seseorang seperti kita membutuhkan makanan. Jika seseorang kekurangan kebugaran jasmani akan sulit untuk beraktivitas secara baik. Maka dari itu untuk menjalankan aktivitas yang baik harus memiliki kebugaran jasmani yang baik. Untuk memenuhi kebutuhan kebugaran jasmani tidak hanya dengan memakan makanan yang sehat saja tetapi harus tidur yang cukup dan berolahraga secara teratur. Olahraga yang biasa dilakukan untuk menjaga kebugaran jasmani seseorang salah satunya ialah bersepeda, jogging, berenang, sepak bola, senam, badminton.

Salah satu cara untuk menjaga agar kebugaran jasmaninya lebih prima lagi akan ada banyak hal yang kita peroleh. Beberapa manfaat tersebut diantaranya dapat meningkatkan sirkulasi darah dan kinerja jantung dengan baik. Meningkatkan daya tahan dan kekuatan tubuh dapat menjadikan tubuh kita energik, memiliki respon dan reaksi tubuh yang tepat, mengurangi resiko obesitas, terhindar dari cedera. Pada intinya semakin baik gaya hidup seseorang maka semakin baik pula tingkat kebugaran jasmaninya. Maka dari itu kita harus mengatur pola hidup kita sebaik-baiknya, tidur yang cukup, makan yang cukup dan olahraga secara teratur sehingga kita dapat memiliki kebugaran jasmani yang baik. Jika memiliki kebugaran jasmani yang baik kita tidak akan mudah kelelahan dan semangat menjalankan segala aktivitas dengan baik.

Beberapa unsur-unsur kebugaran jasmani yaitu, kekuatan, daya tahan, daya otot, kecepatan, daya lentur, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan reaksi. Kebugaran jasmani dapat di peroleh dengan cara melakukan aktivitas jasmani secara teratur, terukur dan sesuai dengan kebutuhan. Namun di era perkembangan teknologi yang sudah modern ini kebugaran jasmani sangatlah di sepelekan. Anak-anak berfikir dengan memakan-makanan sehat saja dapat memiliki tubuh yang bugar.

Supaya mendapatkan unsure-unsur kebugaran jasmani tersebut dengan baik maka anak harus bermain yang bermanfaat. Kesempatan anak

untuk menjaga kebugaran jasmaninya ialah pada waktu mereka bermain. Bermain merupakan dorongan dari dalam diri anak, tidak hanya bermain sepakbola saja, karena sepakbola hanya mendapatkan beberapa unsur tetapi tidak semua unsur yang di dapatkannya. Anak- anak harus bermain permainan lebih banyak lagi untuk menjaga kebugaran jasmaninya dan mendapatkan unsur-unsur kebugaran jasmani lainnya.

Pada pagi hari hal yang biasa dilakukan oleh anak-anak dirumah ketika sudah bangun tidur hanyalah mandi, sholat, sarapan, lalu berangkat ke sekolah. Kalau seperti itu anak-anak tidak mendapatkan salah satu unsur kebugaran jasmani kecuali anak tersebut berangkat ke sekolah dengan menggunakan sepeda. Seharusnya anak-anak di biasakan setelah bangun tidur cobalah untuk peregangan otot seperti pemanasan untuk mendapatkan beberapa unsur kebugaran jasmani. Dengan begitu anak-anak lebih semangat lagi untuk menjalankan aktivitasnya di sekolah karena mereka menjaga kebugaran jasmaninya dengan baik.

Belajar merupakan aktivitas yang sering dilakukan oleh setiap orang. Dengan belajar seseorang bisa menggali ilmu sebanyak-banyaknya. Salah satu pelajaran yang bisa membuat badan kita sehat secara jasmani ialah pelajaran olahraga. Pelajaran yang lain pun tidak kalah penting untuk siswa Sekolah Dasar (SD) tetapi tidak tepat untuk menjaga kebugaran jasmani,

karena kebugaran jasmani hanya di dapatkan di pelajaran gerak saja seperti pelajaran olahraga yang dilakukan di *outdoor* ruangan terbuka.

Konsep bermain merupakan kegiatan yang dilakukan secara sukarela untuk memperoleh kesenangan atau kepuasan. Dengan bermain seseorang dapat mengurangi kejenuhan dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Disamping itu juga permainan dapat membentuk karakter anak dan lebih mengenal teman-temannya satu sama lain. Banyak fungsi atau manfaat dari permainan khususnya bagi anak-anak, tidak hanya anak-anak permainan juga dibutuhkan untuk semua umur. Manfaat lain dari permainan juga bisa membuat pikiran dan badan kita merasa segar kembali setelah melakukan aktivitas yang padat setiap harinya.

Nilai-nilai yang terkandung di dalam bermain dan rekreasi hampir sama. Kegiatan anak-anak biasanya dianggap bermain, sedangkan kegiatan orang dewasa dikategorikan sebagai rekreasi atau mengisi waktu luang. Permainan yang lebih dominan dimainkan oleh siswa Sekolah Dasar (SD) hanyalah sepakbola dan badminton, memang di dalam permainan tersebut memiliki beberapa element kebugaran jasmani tetapi tidak semua element yang terkandung dalam permainan tersebut terpenuhi semuanya. Penulis berkeinginan untuk memberikan beberapa permainan tradisional yang memiliki element-element kebugaran jasmani diantaranya yaitu, sepak bola

kampung, tarik tambang, gobak sodor, bentengan, engklek, kasti, enggrang, lompat tali, boi-boian, mendorong ban.

Sepak bola kampung memiliki unsur daya tahan, kelincahan, kecepatan, ketepatan, koordinasi, kekuatan. Tarik tambang memiliki unsur kekuatan, daya otot dan koordinasi. Gobak sodor memiliki unsur kelincahan dan kecepatan. Bentengan memiliki unsur kecepatan dan kelincahan. Engklek memiliki unsur keseimbangan. Kasti memiliki unsur kecepatan dan kelincahan. Enggrang memiliki unsur keseimbangan. Lompat tali memiliki unsur daya lentur dan ketepatan. Boi-boian memiliki unsur kelincahan, kecepatan, dan ketepatan. Mendorong ban memiliki unsur kecepatan dan daya tahan.

Permainan tradisional merupakan kebudayaan bangsa Indonesia. Permainan tradisional pada masa lalu dikenal sebagai permainan rakyat. Ada diantara permainan ini yang sekarang tidak dimainkan lagi tetapi hanya diketahui oleh Ibu/Bapak kita saja. Permainan tradisional ada juga yang masih dimainkan lagi oleh anak-anak hingga saat ini dan dijadikan ajang perlombaan, seperti: gobak sodor, teropah panjang, bakiak, enggrang, tarik tambang, dan lain-lain. Permainan tradisional banyak memiliki manfaat yang baik seharusnya dari dini kita memperkenalkan apa itu permainan tradisional seperti apa dan bagaimana cara memainkannya. Dengan begitu kita dapat

melestarikan kebudayaan Indonesia dengan memainkan permainan tradisional.

Banyak hal yang di dapat oleh siswa Sekolah Dasar (SD) dalam permainan tradisional dalam proses bermain. Dengan bermain siswa dapat terlibat secara langsung baik fisik maupun emosionalnya sehingga sangat mempengaruhi masa perkembangannya. Pada dasarnya anak-anak paling senang bermain dan beraktifitas yang membuat mereka merasa senang dan gembira. Untuk itu anak-anak harus di berikan permainan yang berdampak positif.

Usia yang seharusnya diisi dengan pengalaman gerak yang banyak untuk menunjang kecerdasan gerak kenestetik di masa-masa pertumbuhan berikutnya. Tentunya dengan berbagai dampak yang mengikutinya, baik itu dampak positif atau negatif. Permainan tradisional pun perlahan namun pasti mulai ditinggalkan, karena dianggap kuno serta melelahkan. Padahal jika ditinjau lebih dalam, beragam permainan tradisional secara langsung memberikan pelajaran hidup kepada anak-anak tentang arti toleransi, interaksi social, kerja sama tim dan wawasan. Bisa dibandingkan dengan permainan elektronik sekarang yang lebih banyak membentuk perilaku anak menjadi penyendiri serta cenderung anti social (susah bergaul, egois dan lain-lain).

Di Sekolah Dasar Negeri 13 Mekarjaya Depok setiap hari sabtu guru-guru serta anak muridnya selalu diadakan olahraga bersama yang disebut sabtu bugar, dimana kegiatan tersebut biasa dilakukan dengan senam bersama dengan tujuan agar kebugaran jasmani siswa tetap terjaga dengan baik serta guru-guru juga anak muridnya lebih dekat dan mengenal lebih satu sama lain selain di jam ngajar. Di sela-sela waktu luang tersebut penulis ingin memberikan beberapa permainan tradisional yang mempunyai nilai-nilai kebugaran jasmani. Untuk menjaga kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar (SD).

Siswa Sekolah Dasar (SD) sangat sering bosan dalam belajar sehingga harus menyelingi permainan-permainan yang dimana masih mengandung unsur-unsur nilai Pendidikan. Berdasarkan asumsi yang ada di masyarakat anak-anak lebih cenderung memilih bermain game online di bandingkan membaca buku atau berolahraga. Sehingga kurangnya kebutuhan kebugaran jasmani yang ada pada diri anak-anak zaman sekarang. Salah satu masalah pada siswa Sekolah Dasar (SD) ialah, belum efektifnya guru dalam memperkenalkan permainan tradisional kepada anak murid karena terbatasnya kurikulum dan sumber-sumber yang ada serta terbatasnya waktu mengajar.

Guru-guru lebih dominan memberikan pembelajaran yang modern seperti mewarnai, bernyanyi, dan olahraganya pun monoton hanya bermain

sepakbola dan badminton saja. Khususnya di Indonesia permainan tradisional sangat lah dikenal karena permainan tradisional merupakan kebudayaan bangsa Indonesia. Berdasarkan pengamatan penulis banyak siswa di Sekolah Dasar (SD) yang mengeluh saat berolahraga. Baru pemanasan sudah mengeluh cape, ini di karenakan anak lebih memilih game online di bandingkan berolahraga di rumahnya, sehingga kurangnya kebutuhan kebugaran jasmani yang ada pada diri siswa Sekolah Dasar (SD). Maka dari pada itu penulis tertarik untuk mengangkat (MODEL KEBUGARAN JASMANI BERBASIS MODIFIKASI PERMAINAN TRADISIONAL UNTUK SISWA SEKOLAH DASAR) yang di dalamnya terdapat nilai nilai pendidikan dan juga unsur rekreasi.

Harapanya dengan bermain permainan tradisional siswa dapat terlibat secara langsung baik fisik maupun emosionalnya sehingga sangat mempengaruhi masa perkembangannya dan tidak bosan dengan pembelajaran yang diberikan serta menjaga kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar (SD). Selain untuk menjaga kebugaran jasmaninya mereka juga bisa bermain sambil belajar dan lebih mengenal karakter teman-temannya satu sama lain.

B. Fokus Masalah

Mengacu pada permasalahan di atas berikut fokus masalah yang di tetapkan oleh penulis adalah MODEL KEBUGARAN JASMANI BERBASIS

MODIFIKASI PERMAINAN TRADISIONAL UNTUK SISWA SEKOLAH DASAR, penelitian ini di harapkan dapat dijadikan media aktivitas kebugaran jasmani untuk siswa Sekolah Dasar (SD). Berharap nantinya siswa Sekolah Dasar (SD) dapat menjaga kebugaran jasmaninya melalui permainan tradisional.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan di atas maka di rumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana model kebugaran jasmani berbasis modifikasi permainan tradisional untuk siswa sekolah dasar?

D. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini di harapkan dapat memberikan beberapa kegunaan diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Dapat menjadi bentuk aktivitas yang mengasikan sehingga siswa Sekolah Dasar (SD) dapat menjaga kebugaran jasmaninya.
2. Sebagai bahan referensi atau wawasan bagi guru olahraga dalam mengajarkan kebugaran jasmani terhadap siswa Sekolah Dasar (SD).
3. Bagi peneliti, hasil penelitian model ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan dalam mempersiapkan profesi sebagai seorang pendidik.

4. Bagi institusi Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta, penelitian ini diharapkan mampu memberikan ilmu pengetahuan sehingga dapat melahirkan peneliti-peneliti yang lebih baik lagi kedepannya.

5. Bagi program studi Olahraga Rekreasi

Sebagai bahan referensi bagi para mahasiswa yang sedang meneliti terutama mahasiswa Olahraga Rekreasi.