

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Kebugaran jasmani yang baik merupakan modal penting untuk melakukan aktivitas dengan semangat, efektif dan efisien, serta dapat mempengaruhi produktivitas. Hal ini merupakan salah satu indikator kualitas sumber daya manusia yang sangat diharapkan oleh setiap orang sebagai bagian dari masyarakat yang aktif berkembang. Kebugaran jasmani penting bagi perkembangan motorik, fisik, kognitif, dan perkembangan sosial anak. Setiap orang perlu memiliki tingkat kebugaran yang baik dalam hal daya tahan tubuh, kardiovaskular anak, kekuatan otot anak, daya tahan fisik anak. Maka penting untuk meningkatkan kesegeran jasmani sehingga terhindar dari berbagai penyakit. Kebugaran jasmani memiliki peranan penting dalam menunjang kehidupan, terutama dalam mencegah penyakit tidak menular. Tingkat kebugaran yang rendah beresiko lebih tinggi terkena penyakit kardiovaskular, kelebihan berat badan / obesitas, gangguan mental, dan masalah tulang di kemudian hari (Cadenas-sanchez et al., 2018). Maka penting untuk meningkatkan kesegeran jasmani sehingga terhindar dari berbagai penyakit.

Seseorang dengan tingkat kebugaran fisik yang rendah beresiko lebih tinggi terhadap kesehatan yang buruk. Gaya hidup yang tidak sehat atau kurang bergerak dapat mempengaruhi kesehatan seseorang, salah satunya adalah kebiasaan menggunakan teknologi instan. Modernisasi teknologi membatasi

aktivitas fisik yang dapat dilakukan manusia dalam bentuk kompetisi olahraga, ketidaksesuaian tingkat kebugaran dengan beban aktivitas sehari-hari termasuk berat badan, sehingga menimbulkan kemalasan. Perilaku malas bergerak/menetap inilah yang menjadi masalah global seiring dengan perkembangan teknologi. Perilaku menetap antara lain; duduk lama, waktu layar seperti menonton televisi, bermain video game, penggunaan komputer, atau transportasi bermotor (C. Gray et al., 2015).

Mengatasi kebiasaan hidup menetap anak-anak saat ini yang lebih menyukai bermain gadgetnya, maka perlu ada inovasi aktifitas fisik baik dalam proses bermain maupun di luar bermain yang mereka senangi, sehingga mampu mencapai standar aktifitas fisik menengah hingga berat mingguan. Aktifitas fisik kebugaran jasmani pada anak-anak akan lebih menarik dan menyenangkan dengan menggunakan permainan. Ada banyak metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak, namun demikian metode bermain adalah yang paling relevan untuk digunakan terlebih pada siswa SD dimana anak lebih senang bermain bebas. Aktivitas bermain merupakan naluri alamiah yang dimiliki oleh hampir semua anak-anak pada usia itu. Oleh sebab itu, aktivitas ini akan disenangi oleh anak. Kegiatan bermain, memang terkesan tidak ada aturan yang mengikat dan dilakukan secara sukarela. Hal tersebut merupakan definisi bermain secara luas. Namun dalam kondisi tertentu untuk keperluan latihan tidak menutup kemungkinan konsep bermain tersebut diadopsi/dimodifikasi dan dikembangkan untuk dijadikan alat dalam mencapai tujuan kebugaran jasmani. Pendekatan yang disukai oleh anak, diharapkan mampu meningkatkan partisipasi anak dalam

latihan kebugaran jasmani.

Berdasarkan kompetensi dasar kebugaran jasmani untuk yang tertera dalam dokumen kurikulum, mencakup empat kompetensi, yaitu (1) kompetensi sikap spiritual, (2) sikap sosial, (3) pengetahuan, dan (4) keterampilan. Rumusan Kompetensi Sikap Spiritual yaitu, “Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya”. Adapun rumusan Kompetensi Sikap Sosial yaitu, “Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangga”. Kedua kompetensi tersebut dicapai melalui keteladanan, pembiasaan, dan budaya sekolah dengan memperhatikan karakteristik mata pelajaran, serta kebutuhan dan kondisi peserta didik dan kompetensi dasar siswa dituntut untuk dapat melakukan berbagai bentuk pembelajaran; daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan, yang semua itu merupakan bagian dari komponen dasar kebugaran jasmani. Pembelajaran yang dirancang oleh guru pendidikan jasmani harus mampu mencapai komponen kebugaran jasmani yang telah disebutkan dengan upaya semaksimal mungkin. Peneliti menyakini bahwa pembelajaran yang efektif dapat tercapai apabila peserta didik atau siswa merasa nyaman dan senang dalam pembelajaran. Oleh sebab itu rancangan yang dibuat oleh guru harus mampu menstimulasi siswa agar terus berpartisipasi aktif dalam setiap aktifitas bermain.

*Intelligentia - Dignitas*  
Kehidupan anak sehari-hari waktunya lebih banyak digunakan untuk aktivitas bermain dan belajar (Suharjana, 2011). Dalam pembelajaran pendidikan jasmani materi kebugaran jasmani aktifitas fisik saat belajar akan lebih menarik dan menyenangkan dengan menggunakan permainan. Ada banyak metode yang



dapat digunakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak, namun demikian metode bermain adalah yang paling relevan untuk digunakan terlebih pada siswa dimana siswa lebih senang bermain bebas. Aktivitas bermain merupakan naluri alamiah yang dimiliki oleh hampir semua anak-anak pada usia itu. Oleh sebab itu, aktivitas ini akan disenangi oleh anak. Kegiatan bermain, memang terkesan tidak ada aturan yang mengikat dan dilakukan secara sukarela. Hal tersebut merupakan definisi bermain secara luas. Namun dalam kondisi tertentu untuk keperluan pembelajaran tidak menutup kemungkinan konsep bermain tersebut diadopsi atau dimodifikasi dan dikembangkan untuk dijadikan alat dalam mencapai tujuan pembelajaran pendidikan jasmani dalam hal kebugaran jasmani. Pendekatan yang disukai oleh siswa, diharapkan mampu meningkatkan partisipasi siswa dalam Aktifitas pendidikan jasmani.

Bermain mampu menstimulasi perkembangan fisik yang dapat dilihat dari keaktifan gerakanya, intelektual dan kemampuannya dalam menggunakan atau memanfaatkan lingkungannya, emosi ketika anak merasa senang, marah, menang, dan kalah, dan sosial dapat dilihat dari hubungannya dengan teman sebaya, menolong, dan memperhatikan kepentingan orang lain. Aktifitas fisik dapat dikategorikan dalam berbagai cara, seperti aktivitas fisik dasar dari kehidupan sehari-hari antara lain, tidur, ditempat kerja, dan diwaktu senggang, (Johansyah Lubis, 2018) . Bermain aktif merupakan pendekatan baru untuk mengatasi tingkat aktivitas rendah (Jaydari et al., 2016). Oleh sebab itu maka pendekatan bermain ini selain disenangi oleh anak, ternyata juga memungkinkan dapat meningkatkan partisipasi pembelajaran serta tidak menutup kemungkinan dapat meningkatkan

kebugaran jasmani siswa.

Seiring perkembangan zaman, jenis permainan yang ada semakin beragam. Namun perkembangan permainan di era modern ini berdampak pada berkurangnya permainan-permainan tradisional, bahkan ditemukan hampir punah di daerah yang telah berkembang. (Ardiyanto et al., n.d.) menyatakan bahwa permainan tradisional berpengaruh baik dan efektif bagi perkembangan kemampuan motorik kasar anak. Hasil penelitian dari (Jaydari et al., 2016) menunjukkan bahwa empat permainan tradisional memiliki perbedaan yang signifikan pada tiga keterampilan tes Ulrich (lompat jauh, tendangan, dan bola yang bergulir dengan tangan di bawah bahu). Dianjurkan menggunakan permainan tradisional untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada anak-anak. Hal ini dapat dibuktikan dengan adanya gerakan-gerakan dalam permainan tradisional yang mengarah kepada keterampilan. Namun, gerakan dalam sebuah permainan juga perlu dimodifikasi dalam memperkaya gerakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada anak. Permainan tradisional perlu dikembangkan atau dimodifikasi demi ketahanan budaya bangsa, karena harus disadari bahwa kebudayaan merupakan nilai-nilai luhur bagi bangsa Indonesia (Hasbi & Sukoco, 2014). Permainan tradisional mempunyai banyak manfaat tidak hanya budaya tetapi juga mamfaat secara fisik terlebih pada anak-anak. Dengan memodifikasi permainan tradisional akan menjadi lebih menarik tanpa menghilangkan unsur permainan tradisional atau peratarun yang terdapat dalam permainan tradisional tersebut. Permainan tradisional merupakan salah satu jenis permainan yang dapat memberikan manfaat untuk perkembangan, pertumbuhan dan kebugaran jasmani

anak.

Permainan tradisional mempunyai hubungan yang erat dengan perkembangan intelektual, sosial, serta karakter anak. Permainan tradisional juga mampu mengasah aspek pengendalian diri, yaitu kemampuan anak untuk menunda kepuasan, bisa bersabar, tidak mudah tersinggung, rasa percaya diri, sikap pantang menyerah, dan sebagainya. Sehingga perlu dilakukan pengembangan model yang berbasis permainan tradisional berdasarkan budaya masyarakat yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani.

Permainan tradisional yang ada di Nusa Tenggara Barat (NTB) cukup banyak. Disebutkan dalam buku yang berjudul permainan rakyat daerah NTB (Direktorat Jenderal Kebudayaan Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1981b) ditambah dalam buku Permainan anak-anak daerah NTB terdapat (Direktorat Jenderal Kebudayaan Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1981a) dan terakhir dalam buku permainan rakyat daerah Nusa Tenggara Barat (Direktorat Jenderal Kebudayaan Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1981c). Begitu banyak permainan tradisional yang ada di wilayah NTB namun yang diambil adalah yang berkesuaian dengan karakteristik anak dan mengacu pada prinsip komponen dasar kebugaran jasmani. Dari beberapa jumlah permainan tersebut hanya 7 permainan tradisional Sasak yang akan digunakan pada kebugaran jasmani. maka dalam penelitian ini permainan tradisional yang diambil hanya 7 permainan tradisional Sasak untuk dikembangkan.

Kenyataannya saat ini permainan tradisional Sasak telah banyak yang menghilang atau tidak dikenal lagi oleh anak-anak kecuali beberapa dan ini pun



terbatas pada anak-anak yang berbeda di masyarakat pedesaan atau desa-desa pinggiran. Permainan tradisional Sasak yang kurang digemari anak-anak karena berisi tentang hal-hal bernilai ketangkasan, monoton terlebih lagi di kota-kota sudah banyak ditinggalkan. Permasalahan diatas sampai saat ini belum ada solusi yang kongkrit. Maka dari itu perlu adanya pengembangan permainan tradisional Sasak sehingga mengembalikan minat anak-anak untuk melakukan permainan tradisional Sasak agar aspek kebugaran jasmani menjadi meningkat.

Permainan tradisional Sasak memiliki potensi yang sangat besar dalam membantu meningkatkan kebugaran anak melalui pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Dalam aktifitas pendidikan jasmani permainan tradisional sasak selain dapat dimodifikasi dalam bentuk permainan yang menarik juga mengandung komponen kebugaran jasmani. Dalam pendidikan jasmani dan kesehatan dalam materi kebugaran jasmani, dimana dalam materi kebugaran jasmani bertujuan agar peserta didik memiliki tubuh yang sehat dan bugar, namun permasalahan saat melakukan kegiatan kebugaran jasmani masih menggunakan aktivitas fisik yang berlebihan dengan aktifitas yang mengandalkan fisik tanpa adanya variasi permainan. Hal tersebut membuat peserta didik kurang bersemangat dan mengeluh saat melakukan kebugaran jasmani. Pada umumnya kebugaran jasmani di sekolah masih monoton dan belum dikemas dalam bentuk permainan. Selain itu, belum adanya pengembangan produk kebugaran jasmani berbasis permainan. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan fakta bahwa guru masih menjadi satu-satunya sumber belajar. Padahal proses pembelajaran seharusnya tidak terfokuskan pada seorang guru, melainkan juga memerlukan

aktifitas yang lain sebagai sarana untuk mempermudah proses. Sebagian besar guru di Lombok kabupaten Lombok Barat dan Kota Mataram melaksanakan kegiatan kebugaran jasmani dengan beberapa metode antara lain melakukan lari cepat, lari zig zag, lari keliling lapangan. Hal ini mengakibatkan pembelajaran di kelas menjadi kurang kondusif dan inovatif. Guru pendidikan jasmani banyak melakukan pengajaran dengan menggunakan gaya komando, berpusat pada guru, sehingga siswa banyak yang kurang bergerak karena menunggu giliran dalam melaksanakan proses aktifitasnya

Berdasarkan hasil analisis kebutuhan dan wawancara kepada 10 guru PJOK sekolah dasar di Kabupaten Lombok Barat diperoleh hasil, bahwa 90% guru mengalami keterbatasan kebugaran jasmani yang menarik, 90% guru menyatakan belum menerapkan permainan tradisional dalam pembelajarannya. 99 % guru antusias dan setuju bila dikembangkan model kebugaran jasmani berbasis permainan tradisional Sasak.

Pengembangan Model Pembelajaran Kebugaran Jasmani Dengan Pendekatan Bermain Siswa SMP Negeri Kota Banda Aceh (Ikhvani, 2015), Pengembangan Pembelajaran Kebugaran Jasmani Unsur Kecepatan Berbasis Multimedia Interaktif (Rahman et al., 2020), Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas (Paryanto & Wati, 2013), Pengaruh Pembelajaran Senam Kebugaran Jasmani (SKJ) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di Min Donomulyo Kabupaten Malang (Arifin, 2018), Gambaran Kebugaran Jasmani Anak Usia Dini pada Masa Pandemi Covid-19 (Ulpi et al., 2021) Dari penelitian yang sudah dilakukan tersebut belum ada peneliti yang memasukkan



permainan tradisional dalam penelitiannya. Dengan melihat potensi permainan tradisional baik secara historis maupun konten, peneliti menyakini bahwa permainan tradisional dapat menjadi model yang menarik dan dapat meningkatkan kualitas kebugaran jasmani di sekolah.

Dikembangkannya model pengembangan ini guru dan siswa antusias dalam melaksanakan kebugaran jasmani berbasis permainan tradisional Sasak, tidak hanya itu siswa menjadi senang karena permainan tradisional Sasak dijadikan media meningkatkan kebugaran jasmani. Berdasarkan analisis di atas, akhirnya peneliti mencoba melakukan terobosan dengan mengembangkan sebuah Pengembangan model kebugaran jasmani berbasis permainan tradisional untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa Sekolah Dasar.

### **B. Fokus Masalah**

Berdasarkan latar belakang peneliti fokus masalah yang dikaji dalam penelitian ini adalah mengembangkan model kebugaran jasmani berbasis permainan tradisional Sasak selanjutnya untuk memperjelas arah penelitian maka dijabarkan menjadi sub fokus penelitian.

1. Permainan tradisional Sasak sebagai sarana dalam meningkatkan kebugaran jasmani untuk Siswa Sekolah Dasar.
2. Permainan tradisional yang sudah ada akan dikembangkan yang sesuai dengan karakteristik siswa Sekolah Dasar.

### C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah maka terdapat rumusan dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana model kebugaran jasmani berbasis permainan tradisional Sasak untuk siswa Sekolah Dasar?
2. Apakah model kebugaran jasmani berbasis permainan tradisional Sasak layak dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar ?
3. Bagaimana efektivitas model kebugaran jasmani berbasis permainan tradisional Sasak untuk siswa Sekolah Dasar?

### D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka kegunaan hasil penelitian ini dapat dijabarkan sebagai berikut :

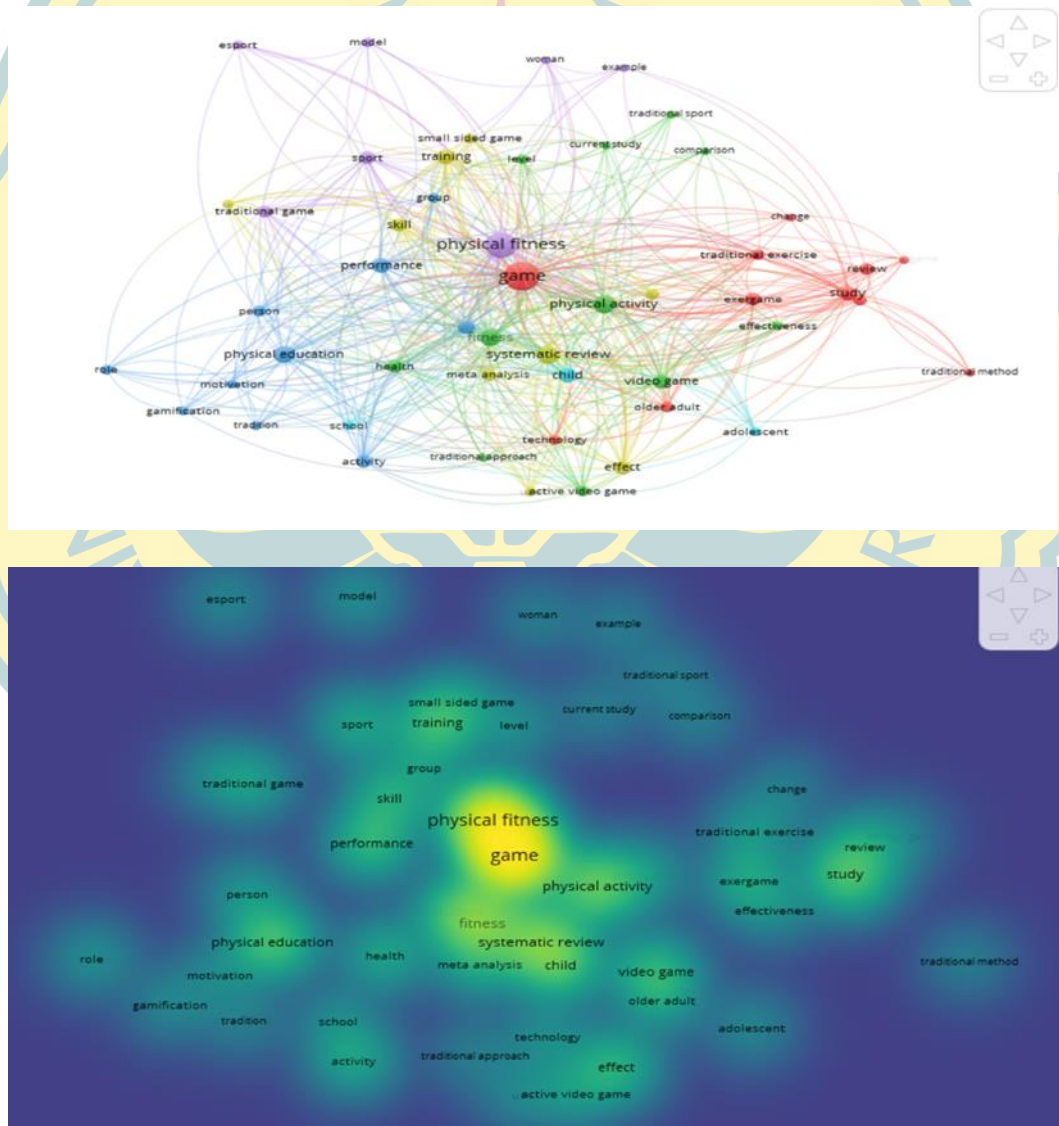
1. Untuk mengetahui model kebugaran jasmani berbasis permainan tradisional Sasak untuk siswa Sekolah Dasar.
2. Untuk mengetahui berapa model kebugaran jasmani berbasis permainan tradisional Sasak yang layak meningkatkan kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar.
3. Untuk mengetahui sejauh mana efektivitas model kebugaran jasmani berbasis permainan tradisional Sasak untuk siswa Sekolah Dasar.

### E. State Of The Art

*State of the art* merupakan langkah awal untuk menunjukan hasil kebaruan dalam penelitian (*Research Novelty*). Pada penelitian ini *state of the art* berawal dari kemajuan dunia pendidikan yang semakin berkembang, tingkat kebugaran

*Intelligentia - Dignitas*

jasmani anak yang rendah disamping itu perkembangan zaman semakin pesat tidak heran permainan tradisional di kesampingkan. Hal ini juga mempengaruhi proses pembelajaran harus menarik dan menyenangkan di mana pada karakteristik pada anak yang senang bermain. Sudah saatnya permainan tradisional menjadi bagian penting dalam proses belajar di sekolah.



Penelitian terbaru terlihat jika jaringan warna tali dari topik seperti kebugaran jasmani/*physical fitness* dan permainan tradisional khususnya permainan tradisional Sasak di tali jaringan yang terkait. Sehingga ini menjadi



acuan peneliti untuk membahas dengan variabel yang digunakan dalam penelitian ini.

Model yang digunakan saat ini, guru masih lebih banyak berperan sebagai sumber belajar. Pendekatan tersebut merupakan pendekatan model aktivitas secara langsung, model aktifitas secara langsung bisa lebih bervariasi dengan memanfaatkan permainan tradisional.

**Tabel 1. 1 Penelusuran Studi Literatur**

No	Tahun	Judul	Hasil
1	(Marlina et al.,2014)	Pengembangan Model Pembelajaran Kebugaran Jasmani Dengan Pendekatan Bermain Siswa Kelas VII Sekolah Menengah Pertama Di Pesawaran	Model pembelajarankebugaran jasmani efektif digunakan untuk pembelajaran kebugaran jasmani
2	2015	Pengembangan Model Pembelajaran Kebugaran Jasmani Menggunakan Media Sederhana	Penggunaan media sederhana menggunakan bahan dari bambu dapat dilaksanakan oleh guru pendidikan jasmani di sekolah lain.
3	2017	Kebugaran Jasmani dan Prestasi Belajar Anak Sekolah Dasar	Kebugaran jasmani dapat meningkatkan prestasi akademik pada anak sekolah.
4	2018	Pengembangan model pembelajaran kebugaran jasmani berbasis aktivitas jasmani untuk meningkatkan kebugaran siswa Sekolah Dasar	Model pembelajaran berbasis fitness permainanini berisi dua jenis permainan yaitu fitness hours dan chain balls.
5	2020	Pengembangan Pembelajaran Kebugaran Jasmani Unsur Kecepatan Berbasis Multimedia Interaktif	Dari hasil persentase, maka dapat disimpulkan bahwa pengembangan ini layak digunakan dalam pembelajaran.
6	2020	Physical fitness of children and adolescents with moderate to severe intellectual disabilities (Kebugaran jasmani anak-anak dan remaja dengan disabilitas Intelektual sedang hingga berat)	Kebijakan dan intervensi untuk meningkatkan kebugaran jasmani bagi kelompok anak tertentu sangat diperlukan, dimana peningkatan aktivitas fisik dan keterampilan motorik diharapkan menjadi komponen yang efektif.

Dari hasil penelitian berbagai penelitian yang relevan dan kekinian pengembangan model kebugaran jasmani berbasis modifikasi permainan tradisional Sasak untuk siswa Sekolah Dasar Kelas Atas memiliki perbedaan dari penelitian sebelumnya secara proses eksperimen, penelitian pengembangan dan *Output* penelitian. Penelitian ini akan menghasilkan buku berupa model kebugaran jasmani berbasis modifikasi permainan tradisional sasak, sedangkan pada penelitian sebelumnya kebugaran jasmani pada tingkatan siswa SMP, menggunakan media sederhana, hubungan dengan kebugaran jasmani dengan prestasi belajar, kebugaran jasmani berbasis aktivitas jasmani, berfokus pada komponen kebugaran jasmani pada kecepatan saja serta kebugaran jasmani dengan berkebutuhan khusus. Maka sudah seyogyanya dalam penelitian ini memiliki keterbaruan dengan melihat berbagai aspek antara lain karakteristik anak yang senang bermain, pembelajaran berfokus pada anak dan juga menggunakan permainan tradisional Sasak yang bisa mengangkat kembali permainan tradisional Sasak yang sudah hampir dilupakan dan jarang dimainkan.

*Intelligentia - Dignitas*