

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan proses yang dilakukan secara sadar untuk membentuk individu yang berpengetahuan, berkarakter, dan memiliki keterampilan yang dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Melalui pendidikan, nilai-nilai budaya, ilmu pengetahuan, serta keterampilan diwariskan dari satu generasi ke generasi berikutnya. Dalam sistem pendidikan formal, berbagai mata pelajaran diajarkan guna mendukung perkembangan kognitif, afektif, dan psikomotor peserta didik. Salah satu mata pelajaran yang berperan penting dalam pengembangan aspek fisik dan mental siswa adalah Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK). PJOK merupakan bagian dari kurikulum pendidikan yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, serta pemahaman siswa mengenai pentingnya hidup sehat dan aktif. Menurut (Faisal & Mas, 2024) PJOK bertujuan meningkatkan keterampilan motorik, pengetahuan kesehatan, serta sikap positif terhadap aktivitas fisik pada siswa sekolah melalui pendekatan kurikulum yang kontekstual.

Anak Sekolah Menengah Pertama adalah peserta didik yang berada dalam tahap perkembangan remaja awal, yang mengalami berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial. Pada usia ini, siswa berada dalam rentang 12 hingga 15 tahun, di mana pertumbuhan dan perkembangan tubuh mereka berlangsung dengan pesat. Proses tumbuh kembang anak berhubungan dengan proses tumbuh gerak anak dan akan dapat terlihat melalui berbagai gerakan dan permainan yang dapat dilakukan (Ginting & Ichsan, 2021; Hadjarati et al., 2021).

Salah satu kegiatan atau aktivitas yang dilakukan oleh anak sekolah adalah aktivitas olahraga. Olahraga adalah salah satu aktivitas bergerak yang dilakukan secara kontinyu atau berkelanjutan dengan menggerakkan fungsi organ tubuh yang dapat dilakukan didalam maupun diluar ruangan dengan atau tanpa alat secara berirama (Shoffa & Wiriawan, 2020). Menurut (Ramadhan & Suryadi, 2021) kebugaran jasmani mencerminkan kondisi tubuh yang optimal dalam mendukung fungsi organ dan sistem tubuh selama melakukan aktivitas harian maupun olahraga. Salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran anak adalah dengan melatih salah satu aspek dari kondisi fisiknya yaitu kelincahan.

Melalui kelincahan diharapkan anak dapat melakukan berbagai aktivitas yang melibatkan motorik kasarnya dengan baik sesuai dengan perkembangannya. Kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Anak cerdas tidak hanya anak yang lancar membaca atau menjadi Albert Einstein, tetapi anak

yang cerdas adalah anak yang berkembang secara baik seluruh kemampuan dirinya (Ginting & Ichsan, 2021). Kelincahan bagi tumbuh kembang anak sangat penting dan ini bisa dilatih melalui beberapa hal diantaranya melalui program latihan atau melalui metode bermain.

Mengingat zaman semakin maju, anak-anak sekarang lebih sering bermain permainan digital seperti game online, Play Station, dan video game. Menurut Data.ai Intelligence dalam jurnal (Widyaning Tyas & Widyasari, 2023), pada tahun 2022 Indonesia menempati posisi ke tiga dengan penggunaan game online terbanyak di dunia. Hal ini membuat anak cenderung pasif, kurang kreatif dan kurang bergerak, kurang percaya diri, malas dan tidak mau berusaha, kurang mandiri, dan kurang kekuatan fisiknya jika dibandingkan dengan anak-anak zaman dulu sehingga membuat kelincahan anak kurang berkembang maka untuk menyelesaikan permasalahan tersebut peneliti menggunakan metode bermain permainan tradisional untuk mengatasinya (Kadir et al., 2021). Dalam hal ini permainan yang dirasa sejalan dengan latihan untuk meningkatkan kelincahan anak adalah permainan tradisional, dimana permainan ini merupakan jenis permainan yang tidak mengikat oleh sebuah aturan, permainan tradisional sendiri ada banyak sekali yang bisa dimainkan, namun pada saat ini jarang sekali kita lihat anak-anak usia sekolah memainkan permainan tradisional karna dianggap ketinggalan jaman. Padahal jika diperhatikan banyak permainan tradisional yang dapat digunakan sebagai program latihan untuk meningkatkan kelincahan diantaranya yaitu Galasin, Bentengan dan Kucing-Kucingan.

Singapore Intercultural School adalah salah satu sekolah yang “truly” Internasional. Keberadaanya di Jakarta, Indonesia dan diakui secara Internasional. Berdasarkan data sekolah, terdapat 80% peserta didik di SIS SJ berasal dari luar negeri atau merupakan warga negara asing. Sekolah tersebut memiliki keunggulan seperti penggunaan teknologi, perkembangan jaman, dan latar belakang SDM para siswanya yang tergolong modern. Namun demikian dengan segala kelebihan tersebut, aktivitas pengenalan mengenai budaya tradisional masih minim dibawakan dan dilakukan. Dengan memperkenalkan permainan tradisional di lingkungan sekolah internasional, dimana siswa tidak hanya mendapatkan manfaat dari segi kebugaran jasmani, tetapi juga belajar mengenal budaya lokal sebagai bagian dari pembentukan identitas dan penguatan karakter. Integrasi permainan tradisional ke dalam pembelajaran menjadi bentuk pelestarian budaya sekaligus media yang efektif untuk meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK, terutama dalam aspek motorik dasar seperti kelincahan. Melalui pendekatan ini, pendidikan jasmani tidak hanya menjadi sarana pengembangan fisik, tetapi juga jembatan antara budaya lokal dan global

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan pada siswa kelas VI II di Singapore Intercultural School, terlihat bahwa kemampuan kelincahan siswa dalam kegiatan pembelajaran PJOK masih tergolong rendah. Saat pelaksanaan aktivitas seperti lari zig-zag, permainan bola, maupun permainan kejar-kejaran, beberapa siswa tampak kesulitan untuk bergerak cepat dan mengubah arah

secara cepat. Gerakan mereka cenderung kaku dan kurang responsif terhadap perubahan arah secara tiba-tiba. Hal ini menunjukkan bahwa aspek kelincahan belum berkembang secara optimal.

Untuk memperkuat hasil observasi tersebut, peneliti juga melakukan wawancara informal dengan guru PJOK di sekolah tersebut dan melakukan pretest dengan menggunakan metode shuttle run 4x10m. Menurut penuturan guru, siswa memang memiliki minat yang cukup tinggi terhadap kegiatan fisik, namun dalam pelaksanaannya, kemampuan motorik dasar seperti kelincahan belum dilatih secara spesifik. Selama ini, pembelajaran PJOK cenderung bersifat umum dan kurang memberikan fokus pada aspek gerak tertentu seperti kelincahan. Dari hasil pre-test menunjukkan bahwa dari total 15 siswa, hanya 2 siswa (13%) yang masuk kategori baik, 4 siswa (27%) berada pada kategori sedang, dan 9 siswa (40%) masuk kategori kurang. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa belum memiliki kelincahan yang memadai sebagai bagian dari kebugaran jasmani dasar yang penting dalam berbagai aktivitas olahraga dan pembelajaran PJOK.

Peningkatan kelincahan pada siswa melalui permainan tradisional memiliki posisi yang sangat penting karena kegiatan permainan tradisional yang menyenangkan bagi siswa. Siswa dapat melakukan gerakan-gerakan spontan yang indah, mengekspresikan diri manakala mereka harus bergerak sesuai aba-aba tertentu (Januarianto & Warthadi, 2023). Pembelajaran permainan tradisional ini juga sebagai hiburan bagi siswa dikarenakan dengan permainan

tradisional ini siswa tidak hanya bergerak tetapi juga mendapatkan kesenangan dari permainan tersebut dikarenakan permainan tradisional ini tidak ada aturan yang mengikat dan juga permainan tradisional ini membuat siswa tidak jenuh dengan proses pembelajaran yang membosankan (Mudzakir, 2020; Self et al., 2023).

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti ingin melakukan penelitian mengenai peningkatan hasil belajar kelincahan melalui permainan tradisional pada siswa SMP Singapore Intercultural School South Jakarta. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi positif baik secara teoritis maupun praktis dalam upaya meningkatkan hasil belajar kelincahan siswa melalui pendekatan permainan tradisional.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut fokus utama permasalahan pada penelitian ini adalah meningkatkan kelincahan melalui permainan tradisional pada siswa kelas VIII SMP Singapore Intercultural School.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini yaitu “Apakah penerapan permainan tradisional dapat memberikan peningkatan hasil belajar kelincahan siswa SMP di Singapore Intercultural School?”

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Penelitian ini memberikan informasi kepada beberapa pihak akan manfaat dan pentingnya permainan tradisional terhadap hasil belajar kelincahan. Adapun kegunaan yang dapat diperoleh dalam pembelajaran pendidikan jasmani berbasis permainan adalah sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Menambah wawasan dalam bidang pendidikan jasmani, khususnya tentang pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kelincahan siswa.

2. Manfaat Praktis :

a. Bagi Siswa

- 1) Membantu siswa meningkatkan kelincahan melalui aktivitas yang menyenangkan
- 2) Dapat menambah motivasi serta keaktifannya dalam proses pembelajaran
- 3) Dapat meningkatkan minat siswa terhadap permainan tradisional
- 4) Memperkenalkan budaya local melalui permainan tradisional

b. Bagi Guru

- 1) Bahan acuan penerapan sebelum kearah materi proses pembelajaran
- 2) Dapat memberikan pemikiran bahwa permainan tradisional dapat meningkatkan kelincahan pada siswa

- 3) Membantu guru menciptakan suasana pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik siswa
- 4) Memberikan alternative metode pembelajaran yang menarik dan menyenangkan.

