

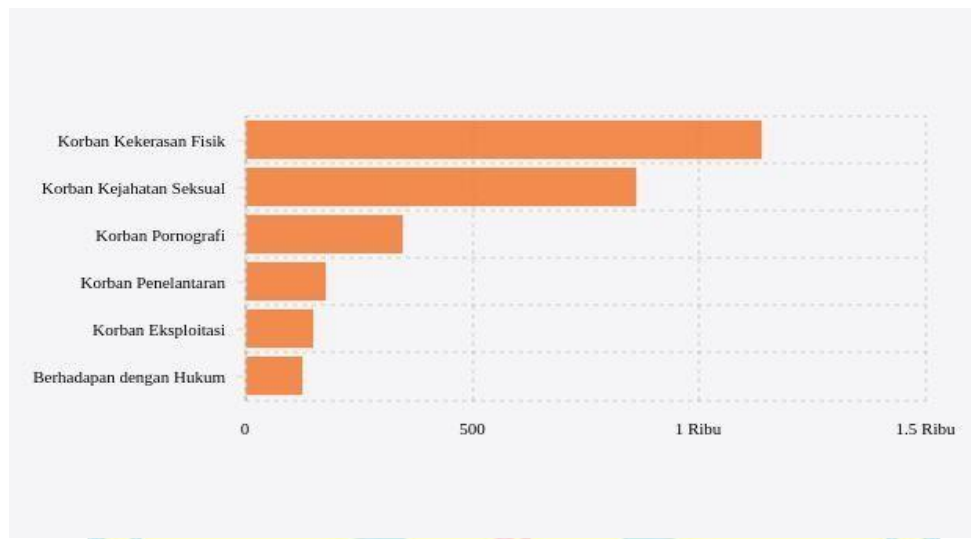
BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa pra remaja merupakan tahap perkembangan ketika individu mulai berintegrasi ke dalam kehidupan masyarakat dewasa, di mana mereka tidak lagi memandang dirinya berada di bawah otoritas orang yang lebih tua, melainkan berada pada posisi yang setara. Fase ini ditandai oleh berbagai perubahan, terutama pada aspek afektif yang berkembang sejak masa pubertas. Namun demikian, tidak seluruh remaja mengalami perkembangan sesuai dengan tahapan yang semestinya. Terdapat berbagai faktor yang dapat menghambat proses perkembangan tersebut, baik yang bersumber dari dalam diri individu (*internal*) maupun dari lingkungan (*eksternal*) (Wisudahningsih, Endah Tri., M. Havid Aminudin., 2025)

Pada era modern saat ini, berbagai bentuk kenakalan remaja semakin marak dan banyak terekspos melalui media sosial. Bentuk perilaku tersebut antara lain kecanduan penggunaan gawai, perundungan (*bullying*), serta tindakan vandalisme. Remaja pada rentang usia 11–19 tahun berada dalam fase pencarian jati diri, yang sering kali diwarnai dengan kesalahan dalam menjalin hubungan sosial dan kecenderungan terhadap perilaku yang sulit dikendalikan. Oleh karena itu, masa remaja dapat dipandang sebagai periode yang penuh tantangan, tidak hanya bagi individu itu sendiri, tetapi juga bagi orang tua dan lingkungan sekitarnya. Menurut, (Karlina, 2020) perilaku menyimpang yang ditunjukkan oleh remaja tersebut dapat dikategorikan sebagai bentuk kenakalan remaja



Gambar 1 1 Data Komisaris Perlindungan Anak Indonesia

Dari data yang didapatkan dari Komisaris Perlindungan Anak Indonesia (KPAI), 24 Januari 2022 dapat dipaparkan sebagai berikut :

- a. Jumlah pengaduan masyarakat terkait perlindungan khusus anak tahun 2021 sebanyak 2.982 kasus.
- b. Kasus kekerasan fisik dan psikis meliputi penganiayaan 574 kasus
- c. Kasus kekerasan psikis 515 kasus
- d. Kasus pembunuhan 35 kasus
- e. Kasus anak korban tawuran 14 kasus.

Dalam kasus-kasus tersebut, pelaku kekerasan fisik maupun psikis terhadap korban umumnya merupakan individu yang dikenal korban, seperti teman, tetangga, guru, atau bahkan orang tua. Fenomena ini dipicu oleh berbagai faktor, antara lain pengaruh negatif teknologi dan informasi, permisivitas lingkungan sosial-budaya, lemahnya pengasuhan, kemiskinan keluarga, tingginya angka pengangguran, serta kondisi perumahan atau tempat tinggal yang tidak ramah anak.

Beragam faktor tersebut tidak hanya memicu terjadinya kekerasan terhadap anak, tetapi juga menghambat pemenuhan kebutuhan dasar anak selama proses tumbuh kembangnya, termasuk kebutuhan akan aktivitas bermain yang sehat dan konstruktif.

Kondisi tersebut menegaskan pentingnya penyediaan wadah penyaluran energi anak ke arah kegiatan yang positif, terstruktur, dan mendukung tumbuh kembangnya, sehingga risiko anak terlibat dalam perilaku menyimpang maupun menjadi korban kekerasan dapat diminimalkan. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui aktivitas fisik yang tidak hanya berkontribusi terhadap peningkatan kebugaran jasmani anak, tetapi juga melatih kedisiplinan, kerja sama, dan kemampuan mengelola diri secara sehat, salah satunya melalui kegiatan permainan luar ruangan .

Perkembangan fisik anak sangat memerlukan aktivitas bermain (Sando et al., 2021). Kegiatan bermain dapat dirancang dengan mempertimbangkan kebutuhan aktivitas fisik anak sekaligus esensi kesenangan bagi aspek emosionalnya. Di era digital saat ini, permainan instan pada perangkat gadget semakin mendominasi. Namun, permainan modern semacam itu cenderung minim melibatkan aktivitas fisik anak, berbeda dengan permainan luar ruangan (Mayasari, Diana, & Setiawan, 2022). Akibatnya, hal ini berdampak pada penurunan aktivitas fisik anak, khususnya perkembangan motorik kasar (Hasanah & Tangse, 2022). Tidak terbatas pada satu aspek, anak juga mengalami kemunduran dalam keterampilan sosial-emosional, seperti kerja sama, empati, toleransi, dan komunikasi (Yuniarni, 2019).

Permasalahan tersebut juga peneliti temukan secara langsung di lapangan, khususnya di Kampung Belimbing Sawah, Depok, Jawa Barat. Anak-anak Kampung Belimbing Sawah lebih banyak menggunakan waktunya di dalam ruangan dengan bermain gawai, hal itu dapat terlihat dari Ketika siang hari pengamatan penulis Ketika di lapangan hanya sedikit anak yang melakukan aktivitas fisik di siang dan sore hari dan hal itu juga ditunjang oleh keterbatasan lahan atau ruang terbuka yang dapat dimanfaatkan anak-anak untuk bermain dan beraktivitas fisik secara leluasa.. Sehingga di perlukan suatu permainan yang merangsang anak-anak untuk melakukan aktivitas di luar terbuka namun tidak memerlukan lahan yang luas.

Minimnya lahan bermain ini membuat anak-anak lebih banyak menghabiskan waktu di rumah dengan bermain gadget dibandingkan melakukan aktivitas fisik di luar ruangan. Kondisi ini semakin memperkuat kecenderungan gaya hidup pasif (sedentary lifestyle) pada anak, yang pada akhirnya berdampak pada rendahnya tingkat kebugaran jasmani mereka. Atas dasar permasalahan tersebut, peneliti memandang perlu adanya suatu bentuk kegiatan alternatif yang tetap dapat dilaksanakan meski dengan keterbatasan lahan, salah satunya melalui kegiatan permainan luar ruangan yang memanfaatkan area gang atau jalan lingkungan sekitar tempat tinggal anak.

Aktivitas fisik dalam pembelajaran sambil bermain dapat dilakukan dengan berbagai cara, salah satunya melalui permainan (Zaenab, 2019). Dengan bermain, anak tidak hanya belajar secara menyenangkan, tetapi juga berolahraga untuk melatih kekuatan otot dan fisik (Asmuddin, Salwiah, & Arwih, 2022). Permainan

adalah jenis bermain yang melibatkan gerakan fisik di luar ruangan, seperti berlari, melompat, memindahkan barang dari satu tempat ke tempat lain, serta permainan lain yang menggabungkan berbagai aspek perkembangan anak, yaitu sosial-emosional, fisik-motorik, bahasa, kognitif, nilai agama-moral, dan penerapan nilai Pancasila (Baysal et al., 2022).

Permainan biasanya dilakukan secara bertahap melalui beberapa pos, di mana anak harus menyelesaikan tugas di pos pertama sebelum pindah ke pos berikutnya, mengikuti siklus pembelajaran Kolb yang terdiri dari lima tahap untuk merangsang perkembangan anak (Barida, 2018). Karenanya, permainan dapat menjadi pilihan tepat sebagai sarana bermain sambil belajar bagi anak usia dini. (Syafdaningsih et al., 2023)

Permainan didefinisikan sebagai aktivitas yang dilakukan berdasarkan aturan tertentu, di mana terdapat pemenang dan yang kalah, biasanya dalam konteks non-serius atau bertujuan untuk penyegaran. Permainan juga merupakan metode pembelajaran yang digunakan untuk menganalisis interaksi antarpeserta—baik secara kelompok maupun individu—yang menunjukkan strategi rasional.

Permainan tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga dapat dimanfaatkan sebagai media aktivitas fisik yang mampu menstimulasi berbagai komponen kebugaran jasmani. Melalui permainan yang dirancang secara terstruktur, anak-anak dapat bergerak secara aktif sehingga mendukung perkembangan fisik sekaligus meningkatkan tingkat kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani merupakan elemen krusial dalam perkembangan anak, khususnya pada jenjang sekolah dasar. Pada periode ini, anak-anak mengalami

pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat, mencakup aspek fisik, mental, maupun sosial. Menurut Sepriadi (2017), kebugaran jasmani dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang, maka semakin baik pula tingkat kebugaran jasmani". Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh dalam melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien untuk jangka waktu yang relatif lama tanpa menyebabkan kelelahan yang tidak semestinya. Ada lima landasan dasar kebugaran yaitu daya tahan jantung dan paru-paru, kekuatan otot, daya tahan otot, kelenturan, dan komposisi tubuh. Beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu genetik (keturunan), usia, jenis kelamin, olahraga, kebiasaan merokok, dan status gizi (Firdaus, 2019)

Menurut (Mustafa & Dwiyoogo, 2020). Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan bertujuan untuk membangun keterampilan manusia dengan berolahraga secara teratur untuk mencapai tujuan akademik. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan Pada dasarnya, rekonstruksi sistem pendidikan nasional mencakup pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Pada era globalisasi saat ini, keberhasilan pendidikan dianggap bergantung pada kualitas pendidikan negara (Listiana, 2021)

Secara teratur berolahraga akan memberikan efek positif pada kebugaran fisik, antara lain: meningkatkan kapasitas otot sambil menghindari berat badan naik, peningkatan tubuh (terkait gizi), menurunkan tekanan darah dan memproduksi oksigen yang banyak dalam tubuh, mengurangi risiko penyakit jantung, dan meningkatkan ketahanan fisik, menurut (Erick, 2017). Anak laki-laki dan perempuan yang aktif fisik membutuhkan lebih banyak waktu untuk berpartisipasi

dalam aktivitas atletik atau tarian dan memiliki total tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi setiap minggu (Chen et al., 2018). Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin, memakan waktu relatif lama, dan bertujuan meningkatkan kemampuan tubuh untuk mencegah obesitas melalui optimalisasi fungsi otot. Pelaksanaan latihan fisik yang benar, sistematis, dan berkelanjutan pasti dapat meningkatkan daya tahan fisik serta menentukan derajat kebugaran individu.(Mulyana et al., 2024)

Selain itu, aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin terbukti memberikan berbagai manfaat bagi kebugaran jasmani, seperti meningkatkan kapasitas otot, menjaga berat badan ideal, menurunkan tekanan darah, meningkatkan suplai oksigen dalam tubuh, serta mengurangi risiko penyakit jantung (Ruhayati & Fatmah, 2011). Partisipasi aktif dalam aktivitas fisik juga berkontribusi pada peningkatan tingkat aktivitas mingguan, baik pada anak laki-laki maupun perempuan (Chen et al., 2018). Oleh karena itu, pelaksanaan latihan fisik yang dilakukan secara benar, sistematis, dan berkelanjutan menjadi faktor penting dalam meningkatkan daya tahan tubuh serta derajat kebugaran individu.

Beberapa penelitian telah berbicara tentang penerapan permainan luar ruangan pada anak usia 10 – 12 tahun untuk meningkatkan kebugaran (Hassan & Nurharsono, 2023). Selain itu, ada penelitian yang mengungkapkan tentang pengaruh permainan luar ruangan terhadap tingkat kebugaran jasmani. Penulis tertarik untuk mengangkat isu yang sama dengan keterbaruan penerapan permainan luar ruangan untuk meningkatkan kebugaran anak usia 10 – 12 tahun di kampung belimbing sawah Depok Jawa Barat.

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang penerapan permainan luar ruangan untuk meningkatkan kebugaran anak usia 10 – 12 tahun di kampung belimbing sawah depok jawa barat. Peneliti ingin mengetahui penerapan permainan luar ruangan untuk meningkatkan kebugaran anak usia 10 – 12 tahun. belum ada penelitian yang meneliti tentang meningkatkan kebugaran dengan penerapan permainan luar ruangan tersebut.

Hal inilah yang membuat peneliti tertarik dan tertantang untuk meneliti tentang pengaruh penerapan permainan untuk meningkatkan kebugaran anak usia 10 – 12 tahun di kampung belimbing sawah depok jawa barat. agar anak memiliki kondisi fisik yang lebih baik, agar anak memiliki daya tahan tubuh yang optimal, agar anak lebih aktif dalam melakukan aktivitas fisik, serta agar anak dapat menjaga kesehatan tubuhnya sejak dini. Sehingga anak usia 10–12 tahun dapat berkembang secara optimal melalui kegiatan permainan yang menyenangkan dan bermanfaat, serta tidak lagi cenderung pada aktivitas pasif yang kurang mendukung kebugaran jasmani.

B. Fokus Penelitian

Fokus dalam penelitian ini ditetapkan agar permasalahan yang dikaji tidak melebar dan dapat dibahas secara mendalam. Oleh karena itu, penelitian ini memfokuskan pada penerapan kegiatan permainan luar ruangan sebagai upaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak usia 10–12 tahun di Kampung Belimbing Sawah, Depok, Jawa Barat. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi

alternatif aktivitas fisik yang menyenangkan serta mampu meningkatkan tingkat kebugaran jasmani anak melalui kegiatan bermain di luar ruangan.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah penerapan kegiatan permainan luar ruangan dapat meningkatkan kebugaran anak usia 10–12 tahun di Kampung Belimbing Sawah, Depok, Jawa Barat?

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Bagi Universitas Negeri Jakarta, Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan ilmu di bidang olahraga rekreasi, khususnya terkait pemanfaatan kegiatan permainan sebagai sarana peningkatan kebugaran jasmani anak.
2. Bagi Masyarakat dan Orang Tua, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi dalam memberikan aktivitas yang bermanfaat bagi anak, terutama dalam mendukung peningkatan kebugaran jasmani melalui kegiatan yang bersifat aktif dan menyenangkan.
3. Bagi Pembaca, Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan pembaca mengenai pentingnya kegiatan permainan dalam meningkatkan kebugaran jasmani anak, serta dapat menjadi sumber informasi

yang bermanfaat dalam memahami penerapan aktivitas fisik yang efektif dan menyenangkan.

