

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga Tradisional memiliki peranan penting dalam mendukung perkembangan fisik, mental, dan sosial anak. Pada usia 10–12 tahun, anak berada pada tahap perkembangan yang membutuhkan stimulasi optimal, terutama dalam aspek motorik, keseimbangan, serta pembentukan karakter seperti keberanian dan rasa percaya diri. Salah satu alternatif yang dapat digunakan untuk meningkatkan aktivitas fisik sekaligus mengembangkan karakter anak adalah melalui olahraga tradisional. Olahraga tradisional tidak hanya mengandung nilai budaya, tetapi juga mampu melatih kemampuan fisik dan psikologis anak secara menyeluruh. Salah satu olahraga tradisional yang dapat dimanfaatkan adalah egrang.

Menurut (Waldo et al., 2024) Olahraga atau permainan tradisional merupakan suatu aktivitas permainan yang tumbuh dan berkembang di daerah tertentu dengan nilai-nilai budaya atau nilai kehidupan masyarakat dan diajarkan secara turun-temurun dari satu generasi ke generasi berikutnya. Seiring dengan perkembangan teknologi dan perubahan pola hidup, permainan tradisional mulai terpinggirkan oleh permainan modern. Padahal olahraga tradisional memiliki banyak manfaat, baik dari segi fisik maupun sosial, yang dapat membantu dalam perkembangan anak-anak.

Olahraga Tradisional juga bisa menjadi sarana pendidikan karakter, seperti mengajarkan kerja sama tim, kejujuran, sportivitas, dan semangat pantang

menyerah. Di berbagai budaya, olahraga bahkan menjadi bagian dari tradisi atau identitas suatu bangsa, seperti olahraga tradisional di Indonesia yang mencerminkan nilai-nilai lokal dan kebersamaan. Jadi, olahraga bukan hanya soal bergerak atau berlomba, tetapi merupakan bagian penting dari gaya hidup sehat dan pembentukan kepribadian seseorang sejak usia dini hingga dewasa.

Secara umum, olahraga memiliki manfaat fisik seperti memperkuat otot dan tulang, meningkatkan sistem peredaran darah, memperbaiki pernapasan, serta menjaga berat badan. Di sisi lain, olahraga juga memiliki manfaat mental, seperti mengurangi stres, meningkatkan suasana hati, melatih disiplin, dan menumbuhkan rasa percaya diri. Menurut (Gozali et al., 2022) olahraga dapat dimaknai sebagai suatu bentuk kegiatan fisik yang dilakukan secara terencana, teratur, dan berkesinambungan, yang melibatkan berbagai gerakan tubuh secara menyeluruh. Aktivitas ini tidak dilakukan secara sembarangan, melainkan memiliki tujuan yang jelas, terutama untuk menjaga, meningkatkan, dan mengembangkan kebugaran jasmani, daya tahan tubuh, kekuatan otot, kelenturan, serta kesehatan fisik secara umum agar seseorang mampu menjalani aktivitas sehari-hari dengan lebih optimal.

Permainan tradisional egrang batok kelapa adalah salah satu permainan tradisional yang banyak memiliki nilai-nilai karakter yang cocok untuk dimainkan oleh anak-anak. Permainan ini dulunya merupakan salah satu jenis mainan yang anak-anak mainkan untuk mengisi waktu senggang (Maryanti et al., 2021)

Keberanian pada anak adalah kemampuan untuk menghadapi ketakutan, tantangan, atau risiko secara positif dan konstruktif. Para ahli memiliki pandangan

yang sedikit berbeda-beda tergantung dari pendekatan psikologi atau pendidikan yang mereka gunakan. Anak usia prasekolah berada dalam tahap preoperational, di mana mereka mulai menggunakan imajinasi dan bermain peran. Keberanian bisa terlihat dalam permainan simbolik saat mereka memerankan tokoh pemberani, Keberanian berkembang seiring kemampuan berpikir logis dan pemahaman sebab-akibat bertambah (Waldo et al., 2024)

Menurut (Kusumaningtyas et al., 2024) Keseimbangan merupakan komponen utama untuk setiap individu beraktivitas sehari-hari seperti berdiri, berjalan, berlari, berolahraga, dan aktivitas lainnya. Tanpa adanya keseimbangan yang baik pada seseorang akan mendapatkan dampak seperti mudah untuk memiliki peluang terjadinya cedera yang dimana seseorang tersebut akan mengalami sebuah trauma. Maka dari itu keseimbangan memiliki peran penting untuk seseorang dalam mempertahankan posisinya baik saat dia maupun pada saat beraktivitas. Keseimbangan memiliki komponen yang mempengaruhi yaitu *base of support*, *center of gravity*, dan *line of gravity*. Keseimbangan statis mencakup kemampuan setiap individu untuk mempertahankan posisi stabil pada saat diam atau tidak bergerak. Sedangkan keseimbangan dinamis merupakan kemampuan suatu individu untuk mempertahankan posisi tubuh saat bergerak atau berpindah agar tetap stabil. Anak usia 10 -12 tahun atau masa usia sekolah yang disebut dengan akhir masa anak-anak (*late childhood*) yang mempunyai keinginan untuk selalu ingin bergerak (Yaban, 2014)

Berdasarkan fakta dilapangan khususnya di RPTRA (Ruangan Publik Terpadu Ramah Anak) Malinjo Jakarta Selatan, dari hasil survey Rendahnya

tingkat keberanian anak usia 10–12 tahun dalam melakukan aktivitas fisik yang menantang. Kurangnya kemampuan keseimbangan tubuh anak akibat minimnya aktivitas motorik yang melatih koordinasi dan stabilitas. Selain itu, perkembangan teknologi pada anak usia dini turut memengaruhi rendahnya aktivitas fisik anak. Anak cenderung menghabiskan lebih banyak waktu untuk aktivitas yang pasif dibandingkan bermain aktif. Hal ini berpotensi menimbulkan permasalahan perkembangan motorik, seperti rendahnya keberanian dan keseimbangan yang seharusnya berkembang optimal.

Berdasarkan uraian di atas sangat diperlukan suatu program dan penggerak untuk meningkatkan keberanian dan keseimbangan pada anak yaitu dengan cara memainkan olahraga tradisional egrang dengan menarik dan seru, yang menjadikan salah satu solusi untuk mengatasi permasalahan ini agar anak lebih aktif melakukan aktifitas fisik dan mengurangi aktifitas bermain game online.

Karena permasalahan yang ada maka perlu dilakukan penelitian yang berjudul “Penerapan Olahraga Tradisional Egrang Batok Terhadap Keberanian Dan Keseimbangan pada Anak Usia 10 – 12 Tahun Di RPTRA Malinjo”

B. Fokus Penelitian

Penelitian ini difokuskan pada proses penerapan olahraga tradisional egrang batok untuk meningkatkan keberanian dan keseimbangan anak usia 10-12 tahun di RPTRA Malinjo Jakarta Selatan.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang penelitian diatas dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut :

Bagaimana peningkatan keberanian dan keseimbangan anak usia 10 – 12 tahun di RPTRA Malinjo setelah diterapkannya olahraga tradisional egrang batok?

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Penelitian ini, menjadi salah satu syarat untuk menyelesaikan program Pendidikan stara satu (S1) Pada Program studi Olahraga Rekreasi, Universitas Negeri Jakarta (UNJ). Hasil penelitian ini diharapkan memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini bermanfaat dalam bidang olahraga rekreasi, khususnya mengenai pemanfaatan olahraga tradisional sebagai sarana pengembangan karakter dan kemampuan motorik anak. Penelitian ini juga bertujuan agar bisa menjadi sebuah referensi untuk penelitian selanjutnya mengenai olahraga tradisional egrang batok.

2. Manfaat Praktis

a.) Bagi orang tua dan anak

Memberikan aktivitas fisik yang menyenangkan dan bermanfaat terhadap keberanian dan keseimbangan anak dalam mengembangkan keterampilan keberanian dan keseimbangan, serta mengenalkan olahraga tradisional egrang batok sejak dini dengan tujuan mengenalkan budaya tradisional yang ada.

b.) Bagi Peneliti Selanjutnya

Menjadi dasar bagi penelitian lebih lanjut dalam bidang olahraga tradisional egrang batok berbasis penerapan maupun permainan untuk anak usia 10 – 12 tahun.

c.) Bagi Program Studi Olahraga Rekreasi

Hasil penelitian ini digunakan sebagai bahan referensi untuk topik pembahasan serupa pada masa yang akan datang.

