

## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Pada saat ini kehidupan manusia memiliki begitu beragam aktivitas dalam kehidupan sehari-harinya dari mulai bekerja, beribadah, dan aktivitas bersama keluarga. Dengan keberagaman aktivitas tersebut setiap orang diharuskan memiliki kebugaran fisik atau jasmani yang baik guna kelancaran dalam beraktivitasnya. Kebugaran jasmani ini merupakan kebutuhan yang harus dipenuhi oleh setiap orang agar dapat menjalankan aktivitas sehari-hari agar tidak mudah lelah, semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang, maka semakin bagus kemampuan dalam mengatasi aktivitas fisik. Selain itu juga kebugaran jasmani memiliki manfaat yang lainnya bagi setiap individu dalam melakukan aktivitas sehari-harinya memiliki energi lebih tenaga cadangan untuk menghadapi keadaan darurat yang mungkin terjadi setelah aktivitas rutin dilakukan. Untuk memperoleh tingkat kebugaran jasmani yang baik diperlukan adanya proses yang harus dilalui agar meningkatnya kebugaran tersebut, yakni salah satunya ialah proses pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan yang dilakukan secara sadar dan sistematis yang merupakan bagian dari kehidupan guna untuk melatih kemampuan psikomotorik, yang sudah mulai diajarkan dari sekolah dasar sampai sekolah menengah atas yang mana

memiliki tujuan. Tujuan tersebut tertuang dalam (Permendiknas 2006: 513) dalam Dwiwogo & Mustafa (2020: 429) tujuan pendidikan jasmani yaitu:

Tujuan pendidikan jasmani untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Dalam pelaksanaannya tujuan tersebut, pendidikan jasmani dilaksanakan di lingkungan sekolah adanya mata pelajaran pendidikan jasmani, serta memiliki ruang lingkup dalam proses pembelajarannya. Adapun ruang lingkup pembelajaran pendidikan penjas ini diantaranya dapat berupa permainan tradisional dan olahraga, aktivitas senam, aktivitas luar sekolah, ataupun penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Hal tersebut sesuai dengan yang tercantum pada BNSP (2006) dalam Ihsan dan Bismar (2020:23) menyatakan bahwa:

Ruang lingkup pendidikan jasmani diantaranya permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan berupa menanika sikap tubuh, aktivitas senam, aktivitas ritmik meliputi senam, pendidikan luar sekolah meliputi pengenalan lingkungan, serta bagian kesehatan yang meliputi penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam proses pendidikan jasmani di sekolah sesuai ruang lingkungnya diperlukan adanya peran guru. Setiap guru perlu memahami ruang lingkup pendidikan jasmani, karena dengan memahami ruang lingkup pendidikan jasmani dapat mengembangkan dan menggerakkan aspek psikomotorik yang ada dalam diri siswa khususnya pada kebugaran jasmani siswa. Selain memahami ruang lingkungnya, setiap guru dalam melaksanakan pendidikan jasmani di sekolah harus menggunakan proses pembelajaran yang tepat

sesuai dengan kondisi siswa dan karakteristik siswa. Secara umum dalam pembelajaran pendidikan jasmani kegiatan atau aktivitas yang dilakukan banyak dilaksanakan di luar ruangan atau *outdoor*. Aktivitas tersebut dapat berupa permainan dan olahraga seperti sepakbola, kasti, bola voli, renang serta yang lainnya.

Dalam aktivitas olahraga tersebut dalam proses pembelajaran jasmani tidak semua siswa menyukai hal tersebut dikarenakan adanya perbedaan karakteristik dari siswa itu sendiri. Beberapa siswa yang menyukai sepak bola, di satu sisi ada juga siswa yang lebih menyukai renang, serta terdapat juga siswa yang memiliki bakat pada satu cabang olahraga bola voli yang berpotensi menjadi atlet di masa depan. Dengan keberagaman karakteristik siswa tersebut, proses pembelajaran penjas dituntut untuk dapat menjangkau semua karakteristik siswa. Apabila proses pembelajaran pendidikan jasmani dilakukan dengan aktivitas olahraga seperti sepak bola, bola voli dan sebagainya, siswa akan merasa jenuh serta melakukan aktivitas olahraga tersebut tidak mengalami kenyamanan dan kesenangan sehingga gerakan yang dihasilkan kurang optimal. Dari hasil gerakan yang kurang optimal akan berpengaruh pada tingkat kebugaran jasmani siswa. Sedangkan di sekolah seorang guru agar mengajar sesuai dengan kurikulum yang ada dengan tujuan prestasi penjas. Prestasi penjas salah satunya dapat diukur dengan tingkat kebugaran jasmani siswa. Apabila tingkat kebugaran jasmani siswa itu baik, berarti siswa tersebut sungguh-sungguh dalam mengikuti proses pembelajaran penjas di sekolah. Salah satu cara untuk mengatasi

masalah tersebut, dapat digunakan dengan permainan tradisional dalam proses pembelajaran penjas yaitu permainan galasin.

Permainan galasin ini dimaksudkan untuk menambah variasi dalam latihan agar siswa tidak merasa bosan, sehingga siswa tetap merasa senang bergerak, dan tingkat kebugaran jasmani siswa semakin baik atau meningkat. Permainan tradisional galasin adalah permainan tradisional dengan menggunakan lapangan berbentuk segi empat berpetak-petak yang terdiri dari dua regu, dan masing-masing regu terdiri dari empat sampai lima orang yang inti permainannya yaitu meraih kemenangan seluruh, dengan cara anggota grup menghadang lawan agar tidak bisa lolos melewati garis terakhir secara bolak-balik, dan untuk meraih kemenangan seluruh anggota regu harus secara lengkap melakukan proses bolak-balik dalam area lapangan yang telah ditentukan. Apabila permainan galasin ini dilakukan pada proses pembelajaran di sekolah, siswa dapat memperoleh manfaatnya yaitu selain melakukannya dengan senang dan kebugaran jasmani meningkat, secara kemampuan berfikir kognitif juga akan terlatih dikarenakan siswa dituntut berfikir membuat strategi agar menang dalam permainan. Dengan penggunaan permainan galasin ini guru juga berharap agar siswa juga dapat melakukan permainan ini di luar jam pelajaran penjas, sehingga kebugaran jasmani siswa tetap terjaga karena sering bergerak.

Adapun temuan dilapangan berdasarkan pengalaman guru penjas, ada beberapa siswa yang mudah kelelahan saat proses pembelajaran, selain itu juga pada saat upacara bendera berlangsung, beberapa siswa izin istirahat

karena sakit. Apabila hal tersebut terus berulang, akan berakibat pada terganggunya konsentrasi serta aktivitas belajar siswa. Hal tersebut menandakan tingkat kebugaran jasmani siswa dalam kategori masih rendah, sehingga perlu ditingkatkan lagi. Dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik diharapkan siswa tidak mudah merasakan lelah yang berlebihan, sehingga ketika mengikuti proses pembelajaran mata pelajaran umum pun juga tidak mudah lelah dan dapat terus berkonsentrasi. Tingkat kebugaran jasmani siswa yang rendah dapat juga dilihat dari nilai rata-rata kebugaran jasmani siswa pada tabel 1. :

**Tabel 1.**  
**Nilai Rata-Rata Kebugaran Jasmani**

No	Kelas	Banyak Siswa		Jumlah	Nilai Rata-Rata
		L	P		
1.	IV	24	5	29	73

Berdasarkan data di atas dapat dilihat bahwa nilai rata-rata kebugaran jasmani tidak mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang telah ditetapkan yaitu 75. Rendahnya nilai kebugaran jasmani tersebut karena guru pada saat proses pembelajaran masih menggunakan metode pembelajaran yang kurang tepat, sehingga siswa merasa jenuh, kurang nyaman, dan gerakan yang dihasilkan dalam melakukan aktivitas olahraga kurang optimal. Hal tersebut berpengaruh pada tingkat kebugaran jasmani siswa, sehingga berdampak pada rendahnya nilai kebugaran jasmani yang diperoleh siswa.

Maka dari itu untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa, diharapkan guru penjas di SD Negeri Sukadami Kecamatan Mangkubumi,

Kota Tasikmalaya memilih permainan tradisional galasin untuk merangsang siswa bergerak. Berdasarkan hasil wawancara dengan Guru Penjaskes Sekolah Dasar Negeri Sukadami, di sekolah ini pernah melakukan permainan galasin dalam proses pembelajaran penjas bagi siswa. Dalam penerapan permainan galasin ini ada beberapa hambatan diantaranya ialah siswa ada yang cepat tanggap dan ada juga yang kurang tanggap dalam meresponnya dikarenakan mereka baru mengenal permainan tradisional tersebut, artinya permainan tradisional yang baru mereka kenal mengindikasikan bahwa dalam pelajaran penjas di sekolah hanya seputar sepak bola, bola voli, kasti serta olahraga lainnya yang bersifat modern. Selain itu juga, Sekolah Dasar Negeri Sukadami dalam pendidikan jasmani belum pernah melakukan pengukuran tingkat kebugaran jasmani peserta didik melalui permainan tradisional.

Secara khusus siswa kelas IV SDN Sukadami merupakan siswa yang masih dalam tahap perkembangan yang mempunyai karakteristik gemar bermain, sehingga sudah menjadi karakteristik siswa. Pada usianya siswa lebih senang bermain serta secara aspek kognitif pada usia 10 tahun, siswa mampu berfikir secara logis dengan melakukan aktivitas berorientasi pada obyek-obyek atau peristiwa secara langsung yang dialami anak. Dengan hal tersebut penggunaan permainan tradisional galasin adalah pilihan tepat menurut dugaan penulis dikarenakan sesuai dengan karakteristik siswa kelas IV untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Berdasarkan uraian latar belakang diatas, penulis merasa perlu mengadakan penelitian tentang

“Pengaruh Permainan Tradisional Galasin Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri Sukadami Kecamatan Mangkubumi Kota Tasikmalaya.”

## **B. Identifikasi Masalah**

Sesuai dengan latar belakang diatas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah antara lain sebagai berikut:

1. Dengan karakteristik siswa yang beragam, dalam proses kegiatan pembelajaran guru belum menggunakan metode yang sesuai dengan keadaan siswa.
2. Siswa belum begitu mengenal permainan tradisional galasin.
3. Guru belum pernah mengukur tingkat kebugaran jasmani anak, sehingga kemungkinan besar menurunnya tingkat konsentrasi anak dalam kegiatan belajar, karena manfaat ketika organ tubuh sering melakukan kegiatan yang meningkatkan kebugaran jasmani maka tingkat konsentrasi akan meningkat.
4. Tingkat kebugaran jasmani siswa mengindikasikan pada kategori rendah.
5. Belum ada penelitian tentang pengaruh permainan tradisional galasin dengan kebugaran jasmani di SD Negeri Sukadami Kecamatan Mangkubumi Kota Tasikmalaya.

### **C. Pembatasan Masalah**

Untuk menghindari meluasnya masalah yang akan diteliti, maka penulis membatasi ruang lingkup permasalahan yang ada dalam penelitian yaitu:

1. Metode pembelajaran dalam proses pembelajaran penjas dalam penelitian ini menggunakan permainan tradisional galasin.
2. Peneliti hanya menguji Pengaruh Permainan Tradisional Galasin terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri Sukadami Kecamatan Mangkubumi Kota Tasikmalaya.

### **D. Rumusan Masalah**

Dalam suatu penelitian rumusan masalah memiliki keterkaitan dengan masalah yang sedang diteliti, karena setiap rumusan masalah harus berdasarkan pada masalah. Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: “Bagaimana pengaruh permainan tradisional galasin terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri Sukadami Kecamatan Mangkubumi Kota Tasikmalaya?”

### **E. Tujuan Penelitian**

Dalam melakukan penelitian hendaknya harus memiliki tujuan yang jelas dan target yang akan dicapai setelah melakukan penelitian. Oleh sebab itu, tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional galasin terhadap peningkatan kebugaran

jasmani siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri Sukadami Kecamatan Mangkubumi Kota Tasikmalaya.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Dilakukannya penelitian ini tidak hanya semata-mata untuk mengasah kemahiran dalam melakukan penelitian suatu masalah, akan tetapi penelitian ini dilakukan agar dapat memberikan manfaat, menyumbangkan suatu hasil guna memajukan ilmu pengetahuan, serta diharapkan mampu meningkatkan kemajuan dibidang yang lainnya.

Adapun manfaat yang diharapkan dari dilakukannya penelitian ini, baik secara langsung maupun tidak langsung dalam dunia pendidikan diantaranya adalah sebagai berikut:

##### **1. Manfaat Teoretis**

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai penggunaan dan pelaksanaan permainan tradisional galasin dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa serta pengaruhnya dalam meningkatkan keterampilan, keaktifan, serta membantu siswa dalam memahami dan menguasai materi yang diajarkan.

##### **2. Manfaat Praktis**

###### **a. Bagi Peneliti**

Penelitian ini memberikan manfaat bagi peneliti dalam mengaplikasikan permainan tradisional galasin dalam proses pembelajaran.

b. Bagi Guru

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan dan informasi untuk melakukan pengajaran dengan menggunakan permainan tradisional galasin, agar proses pembelajaran dapat bervariasi, terutama dalam mata pelajaran pendidikan jasmani yaitu untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

c. Bagi Siswa

Dilakukannya proses pembelajaran dengan menggunakan permainan tradisional galasin diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa, meningkatkan keaktifan, serta dapat meningkatkan keterampilan siswa.

d. Bagi Sekolah

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan dan informasi untuk sekolah dalam upaya meningkatkan kualitas pendidikan, bahan masukan dalam penggunaan metode pembelajaran agar lebih bervariasi, meningkatkan kebugaran jasmani siswa, keaktifan, dan keterampilan siswa dalam proses pembelajaran.