

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan merupakan hal yang paling penting bagi kehidupan dan aktivitas manusia. Keadaan tubuh yang sehat yaitu dimana tubuh tidak mengalami sesuatu seperti sakit, cedera dan hal lain yang mengganggu kepada aktivitas sehari-hari, serta keadaan tubuh yang sehat akan membuat seseorang merasa nyaman dalam melakukan berbagai kegiatan. Kesehatan sangat penting bagi kehidupan manusia maka perlu kita menjaganya, adapun menjaga kesehatan itu salah satunya dengan melakukan aktivitas fisik. Karena kesehatan merupakan kepentingan bagi setiap manusia disemua kalangan maka dalam melakukan aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan tubuh harus dilakukan oleh semua usia baik anak-anak, remaja dan orangtua. Menurut Rohmah & Muhammad, (2021: 512) “Kegiatan aktivitas fisik yang dilakukan untuk menjaga kesehatan tubuh yaitu dengan melakukan kegiatan olahraga”. Dalam melakukan kegiatan olahraga untuk menjaga kesehatan tubuh harus sesuai dengan aturan dimana sebelum melakukan kegiatan olahraga harus melakukan pemanasan agar otot-otot pada tubuh tidak tegang dan tidak merasa sakit setelah melakukan aktivitas olahraga.

Kegiatan olahraga yang bisa dilakukan untuk menjaga kesehatan tubuh yaitu dengan berlari, bersepeda, dan berbagai jenis olahraga lainnya. Maka dalam hal ini pentingnya menjaga kesehatan dengan melakukan kegiatan olahraga dari sejak dini, agar tercipta tubuh yang sehat sejak dini. Maka kegiatan olahraga sudah diterapkan melalui pendidikan jasmani di sekolah dasar agar siswa

mempunyai tubuh yang sehat Sejak dini. Menurut Cholik dalam Iyakrus, (2018 : 169) mengatakan bahwa “Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan yang melibatkan beberapa belah pihak yaitu peserta didik dan lingkungannya dengan melalui kegiatan aktivitas jasmani secara terstruktur agar tercipta manusia yang seutuhnya”. Manusia yang seutuhnya yaitu manusia yang keadaan tubuhnya sehat dan dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik. Dalam kurikulum pendidikan dasar tahun 2013 yang mana pendidikan jasmani lebih di tekankan salah satunya untuk memelihara dan menjaga kesehatan tubuh serta kebugaran jasmani (Iyakrus, 2018 :169).

Menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani itu saling keterkaitan dimana ketika tubuh kita tidak sehat maka kebugaran jasmani kita juga terganggu. Karena kebugaran jasmani menurut Yunarta & Arini, (2017: 196) “Kebugaran jasmani adalah kemampuan setiap individu untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa kelelahan”. Dalam hal ini kesehatan tubuh dan kebugaran jasmani itu saling berhubungan (Yunarta & Arini, 2017: 196). Serta kesehatan dan kebugaran tubuh juga harus dijaga sejak dini maka pada kegiatan pembelajaran di Sekolah Dasar sudah ada pendidikan jasmani agar siswa terbiasa hidup sehat dan bisa melakukan setiap aktivitas sehari-hari tanpa merasa kelelahan serta mampu beradaptasi di lingkungannya.

Pendidikan jasmani merupakan suatu kegiatan pembelajaran untuk menyiapkan siswa yang mampu memahami teori serta mampu melakukan gerakan dari berbagai aktivitas olahraga untuk terciptanya pertumbuhan dan perkembangan secara optimal bagi fisik, motori, mental dan sosial. menurut

Adang dalam Rohaeni (2010: 2) mengatakan bahwa “Pendidikan jasmani adalah pendidikan yang pada dasarnya yaitu pendidikan dengan melalui aktivitas jasmani yang bertujuan sebagai media untuk mencapai perkembangan setiap individu secara menyeluruh”. kegiatan pendidikan jasmani yang terdapat di sekolah dasar yaitu memahami berbagai jenis olahraga dan mempraktikkannya, akan tetapi pada saat di Sekolah Dasar sudah menerapkan berbagai jenis permainan tradisional sebagai kegiatan pembelajaran jasmani atau pembelajaran olahraga di sekolah dasar agar siswa bisa menghargai aspek budaya, melakukan interaksi antar teman, mempromosikan hidup sehat melakukan aktivitas fisik dan mengenal berbagai permainan tradisional (Kurniawan, 2019: 16-17). adapun jenis permainan tradisional menurut Kurniawan (2019) yaitu permainan Congklak, permainan Engklek, permainan Lompat Tali, permainan Bekel, Permainan Balap Karung, permainan Kelereng, permainan Petak Umpet, Permainan Dagongan, permainan Egrang, permainan Gobak Sodor, permainan Terompah Panjang, permainan Tarik Tambang, dan permainan Kasti, permainan Bentengan.

Sedangkan Permainan bentengan merupakan suatu permainan hasil dari warisan budaya bangsa yang turun temurun yang bertujuan untuk mempertahankan benteng pertahanan dari musuh. Menurut Sudaryat dalam Istiqomah (2018: 23) mengatakan bahwa permainan tradisional bentengan adalah permainan yang sudah ada sejak zaman penjajahan Belanda dimana pada zaman itu bentengan merupakan sebagai strategi pertahanan bangsa Indonesia dari gempuran penjajahan bangsa Belanda dahulu. maka pada saat ini

permainan bentengan tak jauh dengan zaman dahulu yang mana untuk mempertahankan benteng dari serangan musuh. Jadi ketika melakukan permainan bentengan setiap tim harus menjaga bentengnya masing-masing dari lawan agar tidak diambil oleh lawan kawasan dari bentengnya. Pada permainan bentengan ini para pemain lebih harus bisa menyusun strategi dan berlari dengan cepat agar tidak bisa ditawan oleh lawan.

Sebagai seorang guru sekolah dasar harusnya pandai-pandai memilih dan memilah macam-macam dan bentuk permainan dalam proses pembelajaran. Hal ini disesuaikan dengan karakteristik siswa sekolah dasar yang gemar bermain. Dengan metode pembelajaran menggunakan pendekatan bermain, secara tidak langsung guru harus dapat memasukkan materi inti pada permainan tersebut dengan materi yang diberikan contohnya materi atletik lari bisa menggunakan permainan tradisional yang fokus permainannya pada permainan gobak sodor atau permainan lainnya. dengan melakukan permainan ini diharapkan siswa bisa melakukan kativitas yang sejenis dengan aktivitas permainan tersebut.

Permainan tradisional juga merupakan suatu aktivitas fisik yang bisa berpengaruh terhadap kebugaran jasmani siswa akan tetapi harus memenuhi beberapa unsur, menurut Yunarta & Arini (2017: 196) mengatakan bahwa “Permainan tradisional yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa yaitu permainan tradisional yang mengandung unsur fisik dan gerak”. Maka ketika kegiatan pembelajaran jasmani di sekolah harus memperhatikan jenis permainan tradisional yang sesuai dengan unsur fisik dan gerak agar tercipta

kegiatan pembelajaran jasmani atau pembelajaran olahraga untuk kebugaran jasmani setiap siswa.

Permainan tradisional yang digunakan dalam penelitian ini yaitu permainan tradisional bentengan yang mana permainan tradisional bentengan ini merupakan suatu permainan yang mengandung unsur fisik, yang dapat meningkatkan tujuan pembelajaran jasmani di sekolah, serta dapat menimbulkan kegiatan latihan yang menarik, dapat menambah keterampilan siswa dan dapat meningkatkan semangat latihan pada anak-anak karena sifatnya permainan, serta permainan tradisional bentengan juga dapat meningkatkan ketangkasan, kecepatan berlari yang dapat meningkatkan fisik seseorang, serta dapat meningkatkan penyusunan strategi dengan jitu untuk memenangkan permainan.

Kesehatan setiap manusia sangatlah penting begitupun dengan kebugaran jasmani yang berhubungan erat dengan kesehatan yang perlu dijaga sejak dini. Maka dalam kegiatan pembelajaran jasmani terdapat aktivitas fisik untuk menjaga kebugaran tubuh. Dari hasil observasi dan wawancara di SDN Karanganyar ternyata dalam proses kegiatan olahraga sudah mulai menggunakan permainan olahraga lain selain melakukan kegiatan olahraga bola voli, sepak bola, senam, atletik dan jenis olahraga lain yang telah tersusun dalam buku ajar. Adapun jenis permainan yang dilakukan yaitu berupa permainan tradisional sebagai suatu permainan untuk siswa agar bisa lebih aktif dalam melakukan kegiatan fisik adapun jenis permainan tradisionalnya yaitu permainan tradisional bakiak, egrang, kasti, loncat tali, pecele, gobak sodor, dan baren. Dan di SDN Karanganyar guru belum memberikan permainan

tradisional bentengan kepada siswa dan siswa juga belum pernah memainkan permiana bentengan. Karena permainan bentengan juga sebagai permainan yang berupa aktivitas fisik yang bisa digunakan guru sebagai alternatif lain dalam melakuakn permainan tradisional agar permainan yang dilakukan siswa tidak hanya itu-itu saja. Serta di SDN Karanganyar juga siswa ketika melakukan kegiatan olahraga masih banyak yang mengeluh jika waktu kegiatan olahraga yang berikan baru beberapa menit kerana siswa sudah merasa lelah meskipun waktu kegiatan olahraganya masih sebentar dan siswa suka bermalas-malasan ketika pembelajaran selanjunya ketika hasbi melakukan kegiatan olahraga, di SDN Karanganyar juga guru belum mengetahui kebugaran tubuh siswa baik sebelum atau sesudah melakukan kegiatan olahraga karena guru tidak memberikan tes khusus untuk melihat kebuaran tubuh siswa, yang mana guru hanya melihat secara langsung kebugaran siswa dengan mata ketika siswa telah melakukan kegiatan olahraga tanpa adanya tes khusus seperti Tes Kebugran Jasmani Indonesia (TKJI) yang telah di tetapkan oleh pemerintah untuk melihat kebugaran tubuh siswa. Dimana dalam permasalahan tersebut perlu diperhatikan lagi karena semua itu termasuk kepada tujuan pembelajaran dalam pendidikan jasmani agar tercipta tubuh sehat dan bugar.

Berdasarkan penjelasan di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Permainan Tradisional Bentengan Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV Di SDN Karanganyar” .

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat ditentukan identifikasi masalah pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Siswa belum mengenal dan belum memainkan permainan bentengan karena guru belum memberikan penjelasan tentang permainan bentengan kepada siswa.
2. Siswa sudah merasa lelah meskipun melakukan kegiatan olahraga belum lama.
3. Guru tidak mengetahui kebugaran tubuh siswa baik sebelum melakukan kegiatan olahraga atau sesudah melakukan kegiatan olahraga.
4. Tidak ada tes kebugaran jasmani secara khusus untuk siswa di SDN Karanganyar.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan uraian identifikasi masalah di atas, peneliti membatasi masalah pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Peneliti hanya meneliti pengaruh permainan tradisional bentengan terhadap kebugaran jasmani siswa kelas IV di SDN karanganyar.
2. Peneliti hanya membatasi permainan tradisional yang digunakan hanya permainan bentengan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu: “Bagaimana pengaruh permainan

tradisional bentengan terhadap kebugaran jasmani siswa kelas IV di SDN Karanganyar?''.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional bentengan terhadap kebugaran jasmani siswa kelas IV di SDN Karanganyar.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi siswa, melalui kegiatan permainan tradisional bentengan diharapkan siswa mampu memiliki tubuh yang bugar dan ketika melakukan aktivitas fisik tidak merasa kelelahan.
2. Bagi guru, diharapkan dalam penelitian ini dapat menambah pengetahuan guru terhadap kebugaran siswa sehingga guru bisa memberikan aktivitas fisik di sekolah secara baik dan sesuai sehingga dapat meningkatkan kebugaran siswa.
3. Bagi lembaga, dengan adanya penelitian ini Lembaga Pendidikan dapat memberikan pembelajaran yang sesuai dengan tingkat kebugaran siswa dalam melakukan kegiatan olahraga. Serta guru dapat memberikan pembelajaran Pendidikan jasmani yang sesuai dengan tingkat kemampuan siswa sekolah dasar.
4. Bagi peneliti, diadakan penelitian ini agar peneliti mendapatkan manfaat yaitu bertambahnya ilmu pengetahuan dan wawasan dari kegiatan permainan tradisional terhadap kebugaran siswa Sekolah Dasar.