

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas jasmani yang direncanakan secara sistematis dan metodik dengan tujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan jasmani individu baik secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional dalam satu kerangka sistem pendidikan nasional Depdiknas (2003:1). Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang harus diajarkan di Sekolah Dasar. Mata pelajaran ini mengembangkan tiga domain pembelajaran yang meliputi: afektif, kognitif dan psikomotor pada anak yang pelaksanaannya dapat bersifat teoritis maupun aktifitas praktis. Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Berusaha mencapai tujuan pendidikan melalui aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani yang diajarkan meliputi: atletik, senam, renang (*aquatik*), olahraga permainan (sepak bola, bola voli, basket, dll) dan aktivitas pengembangan (*out bound*) Secara umum dalam pembelajaran pendidikan jasmani kegiatan atau aktifitas yang dilakukan banyak dilaksanakan di luar ruangan atau *outdoor*.

Pada umumnya dalam pendidikan jasmani siswa cenderung lebih menyukai atau tertarik pada olahraga atau aktivitas jasmani yang bersifat permainan yang dilakukan secara berkelompok. Salah satu permainan yang dilakukan secara berkelompok yang banyak disukai oleh anak-anak adalah permainan gala-ase, tekong, petak kumpet dan permainan benteng. Permainan

benteng yang merupakan permainan tradisional ini sampai sekarang masih banyak disukai anak-anak selain olahraga permainan seperti sepakbola, kasti, bola voli dan lain sebagainya.

Sesuai dengan penelitian terdahulu yang dilakukan pada siswa SD Inpres Tarsan Gede kecamatan Salam, Kabupaten Magelang terdapat peningkatan kesegaran jasmani melalui permainan tradisional Rosidig (2012:47) Hal ini berarti bahwa pendekatan bermain merupakan upaya yang tepat guna meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Sebagai seorang guru, khususnya guru Sekolah Dasar haruslah pandai-pandai memilah dan memilih macam dan bentuk permainan dalam proses pembelajaran. Sesuai dengan hakekatnya masa anak Sekolah Dasar (SD) adalah masa bermain Sukirno (2018:7). Dengan metode pembelajaran menggunakan pendekatan bermain, secara tidak langsung guru dapat memasukkan materi inti, sehingga pada akhir pembelajaran siswa mampu menguasai materi yang di ajarkan guru. Pada permainan tradisional benteng, siswa dipacu untuk dapat bergerak dengan percepatan, kecepatan, kelincahan, mengatur strategi, dan pada regu penjaga dituntut untuk dapat berlari cepat dan menangkap lawan yang menyeberang bilik dan menyerang bilik lawan kembali. Dengan aktivitas yang demikian ini diharapkan tingkat kesegaran jasmani siswa dapat meningkat dengan cukup tinggi, sehingga secara tidak langsung proses pembelajaran bermain benteng mampu meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa.

Perkembangan dunia Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan khususnya pada pembelajaran permainan modern begitu cepat dan pesat sehingga

begitu populer dan memasyarakat diberbagai daerah. Permainan tradisional dirasa semakin tersisih dan jarang siswa yang mengenal permainan tradisional. Permainan tradisional diharapkan mampu menjadi salah satu bentuk aktivitas fisik yang seiring di dalam permainan tersebut terdapat bentuk kesenian, membentuk kerjasama, kepedulian, menumbuhkan rasa senang, serta menumbuhkan rasa percaya diri juga mampu untuk meningkatkan kesegaran jasmani anak. Permainan tradisional yang semakin tersisih dikalangan sekarang sebenarnya juga mempunyai fungsi, yaitu sebagai salah satu metode pembelajaran penjaskes dengan suasana yang menyenangkan sesuai dengan karakteristik siswa Sekolah Dasar yang gemar bermain dan bersenang-senang.

Sebagai seorang guru penjas, harus dapat membedakan antara mengajar penjas untuk kesegaran jasmani dengan melatih olahraga untuk prestasi. Seorang guru penjas dapat mengarahkan siswa atau siswinya yang berbakat untuk masuk dalam sebuah klub agar dapat mempunyai prestasi cabang olahraga tertentu. Sedangkan di sekolah seorang guru agar mengajar sesuai dengan kurikulum yang ada dengan tujuan prestasi penjas maka salah satunya dapat diukur dengan tingkat kesegaran jasmani siswa.

Apabila tingkat kesegaran jasmani siswa itu baik, berarti siswa tersebut sungguh-sungguh dalam mengikuti proses pembelajaran penjas di sekolah, diluar kegiatan anak di luar sekolah yang gemar bermain. Sekolah Dasar Inpres Manmas merupakan salah satu sekolah yang di dalam proses pembelajaran setiap harinya masih sering mempermainkan permainan tradisional dikalah jam pelajaran kosong atau guruk berhalangan masuk untuk memberikan pelajaran. Guru penjasorkes disekolah ini lebih sering menggunakan permainan tradisional dalam

pembelajaran penjas dengan harapan agar siswa mau bergerak dengan senang tanpa harus dipaksa. Dengan perasaan senang bergerak tersebut guru memasukkan materi inti di dalam permainan tradisional tersebut. Salah satu aspek yang menjadi pokok dalam permainan tradisional di SD Inpres Manmas ini adalah faktor kesegaran jasmani siswa. Guru menganggap bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa merupakan unsur paling penting dalam pembelajaran penjas sesuai dengan tujuan pembelajaran penjas yaitu meningkatkan tingkat kesegaranjasmani siswa. Maka dari itu selain mengajarkan teknik dari beberapa permainan modern, atletik, senam, guru sering memberikan materi pembelajaran permainan tradisional. Salah satu permainan tradisional yang dipilih guru sebagai metode pembelajaran adalah permainan Benteng. Permainan ini diberikan pada siswa kelas atas, karena permainan ini cukup kompleks, sehingga untuk kelas bawah masih belum dapat melaksanakannya. Selain menggunakan permainan Benteng. Hal ini dimaksudkan untuk menambah variasi dalam latihan agar siswa tidak merasa bosan, sehingga siswa tetap merasa senang bergerak, dan tingkat kesegaran jasmani siswa semakin baik atau meningkat.

Dalam permainan Benteng siswa dibagi menjadi dua kelompok, yaitu regu jaga dan regu menyerang. Pada regu jaga siswa harus mampu menjaga pertahanan agar regu menyerang tidak dapat menginjak atau menyentu benteng yang dijaga oleh setiap pemain regu jaga. Sedangkan pada regu menyerang harus mampu berusaha dengan sekuat tenaga untuk dapat merebut benteng lawan yang dijaga oleh regu jaga. Maka dari itu permainan ini cukup kompleks dan memerlukan strategi yang jitu agar dapat melewati setiap hadangan yang diberikan oleh regu jaga. Permainan ini cukup sederhana, karena dalam permainan ini tidak

memerlukan alat yang mahal, cukup dengan sebuah batu kecil yang digunakan sebagai tumpuan atau benteng. Tempat yang digunakan juga cukup di halaman sekolah yang diberi garis sebagai tanda batas area permainan. Dengan sederhananya permainan ini guru juga berharap agar siswa juga dapat melakukan permainan ini di luar jam pelajaran penjas, sehingga kesegaranjasmani siswa tetap terjaga karena sering bergerak. Tujuan permainan benteng itu sendiri menurut Blegur J. & Waisak, Rambu (2017:132) adalah melatih kecepatan dan kelincahan berlari juga meningkatkan disiplin diri, kerja keras, kekompakan dan semangat tak pantang meyerah. Dua hal yang dapatdiperoleh dari permainan ini, siswa merasa senang karena dapat bermaindengan teman-temannya dan terjaganya tingkat kesegaran jasmani siswa, disisi lain permainan ini melatih otak berfikir cepat sebagaimana siswa dapat berpikir cepat untuk dapat membebaskan teman yang di tawan oleh regu lawan dan juga dapat merebut benteng lawan agar dapat memenangkan pertandingan. Dengan demikian permainan ini meskipun sederhana namun manfaatnya sungguh banyak bagi siswa. Siswa kelas V merupakan siswa yang masih dalam tahap perkembangan yang mempunyai karakteristik gemar bermain, sehingga sudah menjadi karakteristik siswa apabila pada usianya siswa lebih senang bermain dengan teman sepermainan dari pada belajar di dalam rumah. Ketika di sekolah pun siswa akan lebih senang ketika bermain dengan teman-temannya dari pada ketika mengikuti pembelajaran di kelas.

Salah satu pelajaran yang disenang isiswa SD khususnya kelas V adalah mata pelajaran penjaskes, karena pada pembelajaran penjaskes siswa dapat bermain dan bersenang-senang sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar. Di SD Inpres Manmas guru penjas memberikan permainan tradisional dalam

proses pembelajaran penjas agar siswa senang dan mau bergerak. Dengan demikian tingkat kebugaran jasmani siswa yang dirasa masih rendah akan semakin baik. Berdasarkan pengalaman guru penjas, proses pembelajaran yang dimulai pukul 07.00 WITA ketika sekitar jam 08.00 WITA siswa sudah mulai merasa lelah, dan minta istirahat. Selain itu banyak siswa yang mudah merasa lelah ketika proses pembelajaran masih berlangsung, ketika upacara bendera banyak yang izin istirahat karena sakit, dan lain sebagainya. Hal ini mengindikasikan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa masih dalam kategori rendah, sehingga perlu ditingkatkan agar lebih baik lagi. Dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik diharapkan siswa tidak mudah merasakan lelah yang berlebihan, sehingga ketika mengikuti proses pembelajaran mata pelajaran lainnya siswa tidak mudah lelah dan dapat terus berkonsentrasi.

Berdasarkan hasil observasi penulis di SD Inpres Manmas, penulis melihat ada permainan tradisional yang bisa meningkatkan kebugaran jasmani siswa oleh karena itu. Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Dampak Permainan Tradisional Benteng Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Kelas V SD Inpres Manmas”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas maka dapat ditentukan identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Banyak siswa yang terlihat lemah dan kurang bersemangat pada saat jam pelajaran berlangsung.
2. Dampak permainan tradisional benteng terhadap kebugaran jasmani siswa.

3. Belum diketahui dampak permainan tradisional benteng terhadap kebugaran jasmani siswa.

C. Batasan Masalah

Sesuai dengan identifikasi yang dikemukakan diatas, agar masalah yang dibahas tidak meluas, maka penulis membatasi pada Dampak Permainan Tradisional Benteng Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Kelas V SD Inpres Manmas.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas maka dapat dirumuskan masalah pokok dalam penelitian ini yaitu: Bagaimana Dampak Permainan Tradisional Benteng Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Inpres Manmas ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini adalah untuk mengetahui Dampak Permainan Tradisional Benteng Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Inpres Manmas.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat akademis

- a. Timbulnya pengalaman berdasarkan hasil penulis yang dipeoleh dan dapat dijadikan kepustakaan bagi salah satu penulis karya ilmiah lebih lanjut.
- b. Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat manjadi bahan kajian untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi siswa, agar dapat mengetahui bahwa dampak kebugaran jasmani tidak hanya melalui latihan fisik saja melainkan melalui permainan tradisional dan jagan agar dapat melestarikan kembali permainan tradisional benteng yang sudah hampir punah.
- b. Bagi guru, sebagai masukan agar bisa mengetahui dampak dari permainan tradisional benteng terhadap kebugaran jasmani anak didiknya, dan juga dapat mengetahui sejauh mana kebugaran jasmani siswa.
- c. Bagi sekolah, yaitu sebagai bahan acuan untuk dapat memperhatikan kebugaran jasmani siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani agar lebih optimalnya proses pembelajaran di sekolah.