# 

# **BAB I** **PENDAHULUAN**

## **Latar Belakang Masalah**

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan pada umumnya yang mempengaruhi potensi peserta didik dalam hal kognitif, afektif , dan psikomotor melalui aktivitas jasmani. Melalui aktivitas jasmani anak akan memperoleh berbagai macam pengalaman yang berharga untuk kehidupan seperti kecerdasan, emosi, perhatian, kerjasama, keterampilan, dan sebagainya. Aktivitas jasmani untuk pendidikan jasmani ini dapat melalui olahraga atau non olahraga. Pengertian pendidikan jasmani telah banyak diterangkan oleh para ahli pendidikan jasmani diantaranya yaitu Williams menyatakan bahwa pendidikan jasmani adalah semua aktivitas manusia yang dipilih jenisnya dan dilaksanakan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.

Singer memberi batasan mengenai pendidikan jasmani sebagai pendidikan melalui jasmani berbentuk suatu program aktivitas jasmani yang medianya gerak tubuh dirancang untuk menghasilkan beragam pengalaman dan tujuan antara lain belajar, sosial, intelektual, keindahan dan kesehatan. Disebutkan oleh Buncher bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian yang integral dari seluruh proses pendididkan yang bertujuan mengembangkan fisik, mental, emosi, dan sosial, melalui aktivitas jasmani yang telah dipilih untuk mencapai hasilnya. Frost menyatakan bawa pendidikn jasmani terdiri dari perubahan dan penyesuaian yang terjadi pada individu bila ia bergerak dan mempelajari gerak. Rusli Lutan menyatakan bahwa pendidikan jasmani dapat diartikan sebagai proses sosialisasi melalui aktivitas jasmani, bermain, dan atau olahraga untuk mencapai tujuan pendidikan. Melalui aktivitas jasmani ini peserta didik memperoleh beragam pengalaman kehidupan yang nyata sehingga benar-benar membawa anak kearah sikap dan tindakan yang baik.

Berdasarkan pemahaman mengenai hakikat pendidikan jasmani maka tujuan pendidikan jasmani sama dengan tujuan pendidikan pada umumnya, karena pendidikan jasmani merupakan bagian yang integral dari pendidikan pada umumnya melalui aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani yang meliputi berbagai aktivitas jasmani dan olahraga hanya sebagai alat atau sarana untuk mencapai tujuan pendididkan pada umumnya.

Olahraga yang berkembang di masyarakat berbeda-beda, hal ini dipengaruhi oleh faktor demografi dan geografi sehingga terbentuknya bermacam-macam cabang olahraga. Olahraga yang berkembang di suatu wilayah disebut dengan olahraga tradisional. Olahraga tradisional merupakan olahraga budaya yang harus dikembangkan dan dilestarikan. Olahraga tradisional merupakan olahraga yang berbentuk permainan sehingga sangat baik untuk digunakan dalam meningkatkan keterampilan motorik anak. Harapannya, melalui olahraga tradisional ini dapat mengembangkan dan meningkatkan keterampilan motorik anak. Selain sebagai medel untuk mengembangkan keterampilan motorik juga mengenalkan kepada anak-anak tentang olahraga tradisonal yang bertujuan untuk melestarikan kebudaya Indonesia. Permainan tradisional merupakan bagian dari budaya pada setiap suku yang sudah ada sebelum munculnya permainan modern. Dengan permainan tradisional, anak - anak pada zaman dahulu sudah tidak sengaja melakukan proses perkembangan gerak atau motorik. Dalam hal ini, dengan melalui permainan tradisional diharapkan dengan olahraga tradisional keterampilan anak motorik anak akan berkembang dengan baik.

Olahraga Tradisional merupakan sebuah permainan aktivitas fisik berupa otot besar yang diwariskan dan berkembang dimasyarakat serta dijadikan sebagai suatu tradisi budaya, selain sebagai wadah pelestarian budaya juga menjadi hiburan dan menjaga kebugaran jasmani.

Olahraga tradisional semula tercipta dari permainan rakyat sebagai pengisi waktu luang. Karena permainan tersebut sangat menyenangkan dan tidak membutuhkan biaya yang sangat besar, maka permainan tersebut semakin berkembang dan digemari oleh masyarakat sekitar. Permainan ini dilakukan dan digemari mulai dari anak-anak sampai dengan dewasa, sesuai dengan karakter permainan yang dipakai. Beberapa permainan rakyat yang sudah cukup dikenal oleh seluruh lapisan masyarakat di Indonesia dan menjadi olahraga tradisional adalah seperti lari balok, egrang, hadang, sumpitan, gebuk bantal, gasing, tarik tambang, panjat pinang, dan lain-lain.

Ada berbagai macam permainan yang dapat meningkatkan kreativitas, salah satunya adalah permainan tradisional. Permainan tradisional merupakan simbolisasi dari pengetahuan yang turun temurun dan mempunyai bermacam-macam fungsi atau pesan dibaliknya Permainan tradisional merupakan hasil budaya yang besar nilainya bagi anakanak dalam rangka berfantasi, berekreasi, berkreasi, berolah raga yang sekaligus sebagai sarana berlatih untuk hidup bermasyarakat, keterampilan, kesopanan serta ketangkasan. Permainan tradisional merupakan salah satu aset budaya yang mempunyai ciri khas kebudayaan suatu bangsa maka, pendidikan karakter bisa dibentuk melalui permainan tradisonal sejak usia dini. Karena selama ini pendidikan karakter kurang mendapat penekanan dalam sistem pendidikan di Indonesia. Pendidikan budi pekerti hanyalah sebatas teori tanpa adanya refleksi dari pendidikan tersebut. Dampaknya, anak-anak tumbuh menjadi manusia yang tidak memiliki karakter, bahkan lebih kepada bertingkah laku mengikuti perkembangan zaman namun tanpa filter.

Dalam buku (Lasma, 2021) Salah satu dari sekian banyak cabang olahraga tradisional yaitu lari balok. Lari balok merupakan salah satu cabang permainan atau olahraga tradisional yang peraturan permainannya telah disusun secara nasional, dapat dimainkan secara beregu atau perorangan dan dimainkan di atas lapangan berukuran panjang minimum 15 m, lebar 7,5 m dibagi lima garis lintasan masing-masing 1,5 m. Balok tersebut dari bahan kayu dengan ukuran panjang 23 cm, lebar 9 cm, tinggi atau tebal 4 cm, berat balok sekitar 50 gram-100 gram. Olahraga yang dilakukan dengan cara lari diatas lintasan dua balok dari empat balok yang tersedia untuk masing-masing pelari. Bentuk permainannya berupa adu kecepatan menempuh suatu jarak tertentu diatas empat buah balok kecil yang menyerupai batu bata, yang mana setiap habis melangkah pemain harus memindahkan balok yang dibelakangnya ke depan sebagai tempat berpijak dan begitu selanjutnya. Permainan ini menuntut kelincahan, keseimbangan, kecepatan dan kooordinasi gerak yang baik atau konsentrasi.

Kondisi fisik seorang atlet memegang peranan yang sangat penting. Dengan tunjangan kondisi fisik yang baik akan meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Power adalah salah satu unsur kondisi fisik yang dibutuhkan untuk hampir semua cabang olahraga termasuk didalamnya permainan futsal. Hal ini dapat dipahami karena daya ledak (power) tersebut mengandung unsur gerak eksplosif, sedangkan gerakan ini dibutuhkan dalam aktivitas olahraga berprestasi.

Berdasarkan beberapa buku atau jurnal yang sudah dibaca pada dasarnya setiap bentuk dari latihan kekuatan dan kecepatan kedua-duanya selalu melibatkan unsur power, latihan kekuatan berpengaruh pada power bila beban ringan sampai sedang dengan irama cepat, dan pada latihan kecepatan selalu berpengaruh pada power atau latihan kecepatan selalu melibatkan power.

Sedangkan menurut ahli lain power merupakan gabungan beberapa unsur fisik yaitu unsur kekuatan dan unsur kecepatan, artinya kemampuan power otot dapat dilihat dari hasil suatu untuk kerja yang dilakukan dengan menggunakan kekuatan dan kecepatan.

Kemudian power otot tungkai adalah kemampuan untuk mempergunakan otot tungkai secara maksimum dalam waktu yang cepat. Selanjutnya yang dimaksud dengan power otot tungkai dalam penelitian ini adalah kemampuan otot atau sekelompok otot tungkai untuk melakukan kerja atau gerakan dengan mengerahkan tenaga maksimal secara eksplosif. Setiap jenis keterampil.

Berdasarkan kutipan di atas maka power merupakan pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimal. Sesuai dengan gerakan eksplosif power yang kuat dan cepat maka power sering menjadi ciri khas pola bermain yang digunakan dalam suatu olahraga seperti pada cabang olahraga tradisional lari balok. Kemampuan yang kuat dan cepat diperlukan terutama bagi tindakan yang membutuhkan tenaga secara maksimal misalkan pada saat melakukan gerakan memindahkan balok.

Berdasarkan uraian tersebut, maka perlu adanya penelitian secara ilmiah untuk mengetahui peningkatan power otot tungkai pada olahraga tradisional lari balok. Oleh karena itu, maka dalam skripsi ini, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: “Pengaruh Olahraga Tradisional Lari Balok Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Pada Siswa Kelas V SD Islam Al-Farisi”.

## **Identifikasi Masalah**

Setelah mengkaji masalah yang muncul diatas, beberapa masalah yang dapat diidentifikasikan di antaranya :

1. Apakah kondisi fisik berperan penting dalam Olahraga Tradisional?
2. Mengapa power otot tungkai berpengaruh dalam peningkatan prestasi Olahraga Tradisional?
3. Apakah lari balok termasuk dalam Permainan Olahraga Tradisional?

## **Batasan dan Rumusan Masalah**

1. **Batasan Masalah**

Untuk menjaga agar tidak timbul kesalah pahaman dan salah penafsiran, serta mempermudah dalam penelitian, adanya keterbatasan penelitian memperoleh gambaran serta hasil yang jelas maka penulis perlu membatasi permasalahan dalam penelitian ini, hal ini dilakukan dengan asumsi agar penelitian tidak menyimpang dari maksud serta sasaran penelitian. Disamping itu pula hal ini dilakukan sebagai langkah untuk memudahkan dalam proses penelitian yang dilaksanakan. Batasan ruang lingkup penelitian adalah sebagai berikut :

1. Ruang lingkup Penelitian ini di SD Islam Al-Farisi.
2. Objek difokuskan terhadap peningkatan power otot tungkai terhadap permainan Lari Balok dalam Olahraga Tradisonal.
3. **Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah dan batasan masalah di atas, rumusan masalah yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : “Seberapa Besar Pengaruh Olahraga Tradisional Lari Balok Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Pada Siswa Kelas V SD Islam Al-Farisi?”

## **Tujuan Penelitian**

Berdasarkan batasan masalah dan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah : “Untuk Mengetahui Seberapa Efektif-nya Penerapan Permainan Olahraga Tradisional Lari Balok Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Siswa Kelas V SD Islam Al-Farisi”.

## **Manfaat Penelitian**

Setelah penelitian ini selesai, diharapkan ada manfaat yang diperoleh, baik secara teoritis maupun secara praktis. Adapun manfaat penelitian ini sebagai berikut :

1. **Manfaat Teoritis**

Secara teoritis hasil penelitian ini adalah dapat menambah wawasan dan memberikan sumbangan pemikiran, serta masukan bagi para pelatih maupun pembina juga pihak yang berkompeten terhadap pembinaan altet olahraga tradisional khususnya di nomor lari balok.

**2. Manfaat Praktis**

Secara praktis diharapkan bermanfaat bagi :

1. **Siswa**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan bagi Siswa untuk mengetahui pengaruh olahraga tradisional lari balok terhadap peningkatan power otot tungkai.

1. **Pelatih/Guru**

Hasil penelitiann ini diharapkan menjadi acuan dan sebagai masukan yang dapat diperoleh dari hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk meraih prestasi dalam kejuaraan olahraga tradisional khususnya nomor lari balok.

1. **Peneliti**

Sebagai persyaratan untuk menyelesaikan program sarjana, meningkatkan pengalaman dan kreatifitas dalam melakukan penelitian.

1. **Peneliti lain**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai informasi bagi penelitian kedepannya, agar kemudian olahraga tradisional khususya di nomor lari balok di Indonesia semakin maju dan berkembang, serta mendapatkan prestasi di kancah Internasional.

## **Definisi Operasional**

Definisi operasional penelitian dimaksudkan untuk menghindari kesalahpahaman dan perbedaan penafsiran yang berkaitan dengan istilah-istilah dalam judul penelitian. Sesuai dengan judul penelitian yaitu “Pengaruh Olahraga Tradisional Lari Balok Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Pada Klub Siswa Kelas V SD Islam Al-Farisi”. Maka batasan definisi operasional dari judul tersebut yaitu :

1. **Definisi Pengaruh**

Pengaruh adalah daya yang ada dan timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan atau perbuatan seseorang. Pengaruh juga bisa disebut dengan suatu keadaan dimana ada hubungan timbal balik atau hubungan sebab akibat antara apa yang mempengaruhi dengan apa yang dipengaruhi. Dalam hal ini pengaruh lebih condong kedalam sesuatu yang dapat membawa perubahan pada diri seseorang untuk menuju arah yang lebih positif. Bila pengaruh ini adalah pengaruh yang positif maka, seseorang akan berubah menjadi lebih baik, yang memiliki visi misi jauh kedepan. (M. Nur Ali Ramadhan, 2013)

1. **Definisi Olahraga Tradisional Lari Balok**

Olahraga Tradisional Lari Balok adalah permainan tradisional yang sering dilombakan pada perayaan kemerdekaan Republik Indonesia. Bentuk permainan berupa adu kecepatan menempuh suatu jarak tertentu diatas empat buah balok kecil yang menyerupai batu bata, yang mana setiap habis melangkah pemain harus memindahkan balok yang dibelakangnya ke depan sebagai tempat berpijak dan begitu selanjutnya. Permainan ini menuntut kelincahan, keseimbangan, kecepatan dan kooordinasi gerak yang baik atau konsentrasi. (Mahfud & Fahrizqi, 2020)

1. **Power Otot Tungkai**

menurut Wafan dalam Santosa, (2015 :3) Power adalah salah satu unsur kondisi fisik yang dibutuhkan untuk hampir semua cabang olahraga termasuk didalamnya permainan futsal. Hal ini dapat dipahami karena daya ledak (power) tersebut mengandung unsur gerak eksplosif, sedangkan gerakan ini dibutuhkan dalam aktivitas olahraga berprestasi.

Menurut Nugroho dan Gumantan (2020) power otot tungkai adalah kemampuan untuk mempergunakan otot tungkai secara maksimum dalam waktu yang cepat. Selanjutnya yang dimaksud dengan power otot tungkai dalam penelitian ini adalah kemampuan otot atau sekelompok otot tungkai untuk melakukan kerja atau gerakan dengan mengerahkan tenaga maksimal secara eksplosif.

## **Anggapan Dasar**

Setelah peneliti menjelaskan masalah secara jelas, yang dipikirkan selanjutnya adalah suatu gagasan tentang letak persoalan atau masalahnya dalam hubungan yang lebih luas. Dalam hal ini peneliti harus memberikan sederetan asusmsi yang kuat tentang kedudukan permasalahannya. Menurut (Arikunto 2019:104) Anggapan dasar atau postulat adalah sebuah titik tolak pemikiran yang kebenarannya diterima oleh penyelidik. Anggapan dasar diperlukan sebagai pegangan dalam proses penelitian sehingga anggapan dasar mampu dijadikan sebagai titik tolak dan pedoman semua proses penelitian yang sedang dilakukan.

Olahraga tradisional merupakan olahraga yang berbentuk permainan sehingga sangat baik untuk digunakan dalam meningkatkan keterampilan motorik anak. Harapannya, melalui olahraga tradisional ini dapat mengembangkan dan meningkatkan keterampilan motorik anak. Selain sebagai medel untuk mengembangkan keterampilan motorik juga mengenalkan kepada anak-anak tentang olahraga tradisonal yang bertujuan untuk melestarikan kebudaya Indonesia.

Sedangkan permainan lari balok merupakan salah satu bentuk permainan yang dapat dilakukan secara individual maupun kelompok. Permainan ini dilakukan dengan bantuan media berupa balok kayu. Balok tersebut dipergunakan sebagai media pengganti kaki saat berlari. Masing masing anak memakai empat balok dengan rincian dua balok untuk tumpuan kaki dan dua lainnya untuk tumpuan tangan.

Power otot tungkai merupakan hasil kali antara kekuatan dan kecepatan pada bagian otot tungkai. Sehingga dalam fase bertolak, seseorang yang memiliki power otot tungkai yang baik akan memperoleh keunggulan dalam melompat dari satu titik ke titik yang lainnya (bak lompatan) yang akan memperoleh jangkauan yang lebih j