

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam kehidupan sehari-hari seorang anak membutuhkan aktivitas gerak yang baik untuk mendukung tumbuh kembang yang baik, karena dengan rangsangan dari gerak tubuh secara menyeluruh akan memberikan stimulus yang baik bagi tumbuh kembang otak. Disamping itu, dalam melakukan aktivitas gerak sehari-hari seperti berjalan, berlari dan melompat dibutuhkan keseimbangan yang baik dari anak agar tidak mudah jatuh atau kehilangan keseimbangan ketika melakukan aktivitas geraknya. Perkembangan zaman dan arus globalisasi mulai memasuki dunia anak-anak yang menyebabkan mereka cenderung lebih senang untuk bermain pasif seperti play station dan video game, dibandingkan permainan yang melibatkan gerak aktif yang menunjang kecerdasan kinestetik di masa pertumbuhan (Rahim, 2015).

Banyak nya olahraga prestasi yang di gemari oleh semua kalangan, membuat olahraga tradisional semakin jarang di kenal dan mulai tidak di temukan di berbagai kota besar. Bermain secara pasif akan mempengaruhi proses tumbuh kembang dan memungkinkan terjadinya gangguan perkembangan. Sekitar kurang lebih 80% anak yang mengalami gangguan perkembangan juga mengalami kesulitan dalam pengaturan keseimbangan tubuh (Rahmawati & Sulistyawan, 2020).

Keseimbangan adalah kemampuan untuk menjaga postur tubuh manusia agar mampu tegak dan mempertahankan posisinya (Yuliana dkk 2014) yang dipengaruhi juga oleh faktor usia, motivasi, lingkungan, kelelahan, pengaruh obat dan pengalaman terdahulu (Sobari, 2016).

Ada beberapa jenis permainan yang dapat dijadikan sebagai latihan keseimbangan anak sekolah dasar, dalam pandangan penulis permainan yang mudah dan murah dilakukan untuk dapat melatih keseimbangan adalah permainan tradisional egrang batok dan lari balok. Saat bermain egrang tempurung kelapa anak harus berjalan di atas tempurung yang berdiameter sekitar 10 cm sehingga dibutuhkan reaksi keseimbangan tubuh untuk memainkannya dan untuk lari balok alat dalam permainan ini tidaklah rumit. Hanya perlu balok berbahan kayu dengan ukuran panjang sekitar 25 cm, lebar 9 cm, tebal 4 cm, dan berat sekitar 50-100 gram.

Nilai-nilai mental, fisik, dan sosial semuanya terkait erat dengan peran pendidikan permainan. Anak-anak dapat menerapkan ketiga nilai tersebut dalam bermain, tergantung dari permainannya. Nilai mental berkaitan dengan kebutuhan anak, yang meliputi kebutuhan akan pengalaman baru, rasa aman, pengakuan, dan partisipasi. Gerak anggota tubuh seperti berlari, melompat, berjalan, dan memanjat berhubungan dengan nilai fisik. Belajar menghargai kelebihan, kelebihan, dan kecerdasan orang lain serta kekurangan diri sendiri adalah nilai-nilai sosial. Anak-anak sering terlibat dalam permainan tradisional sebagai sarana untuk mengekspresikan diri mereka sebagai orang yang ingin tahu tentang dunia di sekitar mereka..

Dengan demikian tentu saja bermain untuk anak-anak tidak bisa dipisahkan lagi. Karakter siswa saat ini berbeda dengan siswa pada zaman dahulu, seperti yang telah kita ketahui bahwa guru adalah seseorang yang harus diikuti dan yang arahnya harus dijalankan. Siswa zaman sekarang ingin mandiri, seperti ketika mereka belajar olahraga atau pendidikan jasmani. ketika siswa masih tenggelam dalam dunia permainan di usia mereka, sangat menantang untuk mengontrol atau mengatur karakter mereka. Pada saat penulis melakukan observasi awal penelitian, permasalahan yang ditemukan adalah saat siswa mencoba untuk pertama kali nya menggunakan engrang batok maupun balok pada olahraga lari balok kesulitan untuk bertahan di atas engrang batoknya maupun baloknya. Siswa tidak mudah untuk mempertahankan keseimbangan di atas balok, terlebih lagi jika harus bergerak berpindah tempat.

Berdasarkan latar belakang di atas dan pentingnya keseimbangan untuk anak sekolah dasar dalam kehidupan sehari-hari, maka penulis tertarik untuk mengambil judul penelitian Pengaruh Latihan Olahraga Tradisional Egrang (batok) dengan Lari Balok terhadap Keseimbangan Tubuh Siswa Kelas Atas SDN Bantar Gebang VI”.

B. Batasan Masalah

Pembatasan masalah mencegah terjadinya penyimpangan atau memperluas pokok bahasan sehingga penelitian lebih terarah dan memungkinkan pembahasan untuk mencapai tujuan penelitian. Beberapa kendala masalah eksplorasi ini adalah sebagai berikut:

1. Luas lingkup hanya meliputi informasi tentang keseimbangan pada siswa kelas 5 SDN Bantar Gebang VI.
2. Informasi yang di sajikan yaitu : Pengaruh olahraga tradisional egrang batok dan lari balok terhadap keseimbangan pada siswa kelas atas 4, 5, dan 6 SDN Bantar Gebang VI.
3. Penelitian hanya difokuskan pada pengaruh permainan tradisional egrang batok dan lari balok untuk meningkatkan keseimbangan tubuh.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas dapat dirumuskan masalah penelitian, yaitu:

1. Seberapa besar pengaruh latihan olahraga tradisional egrang (batok) terhadap keseimbangan tubuh siswa kelas atas (4, 5, dan 6) SDN Bantar Gebang VI?
2. Seberapa besar pengaruh latihan olahraga tradisional lari balok terhadap keseimbangan tubuh siswa kelas atas (4, 5, dan 6) SDN Bantar Gebang VI?
3. Manakah yang lebih memberikan pengaruh antara egrang batok dengan lari balok terhadap keseimbangan tubuh siswa kelas atas (4, 5, dan 6) SDN Bantar Gebang VI?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada masalah penelitian yang telah penulis isi, maka penelitian ini mempunyai tujuan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan olahraga tradisional egrang batok terhadap keseimbangan siswa kelas atas (4, 5, dan 6) SDN Bantar Gebang VI.

2. Untuk mengetahui pengaruh latihan olahraga tradisional lari balok terhadap keseimbangan siswa kelas atas (4, 5, dan 6) SDN Bantar Gebang VI.
3. Untuk mengetahui manakah yang lebih baik antara latihan egrang batok dengan lari balok terhadap keseimbangan siswa kelas atas SDN Bantar Gebang VI.

E. Manfaat Penelitian

Kegunaan yang di harapkan penulis dari hasil penelitian ini bermanfaat bagi siswa dan masyarakat adalah sebagai berikut:

1. Memberikan bahan informasi bagi peneliti yang hendak meneliti atau menyelidiki hal-hal yang berhubungan dengan cabang olahraga permainan tradisional terutama mengenai keseimbangan.
2. Menarik minat siswa terhadap olahraga tradisional dan memberikan pengetahuan baru terkait olahraga tradisional.

F. Definisi Oprerasional

Definisi operasional adalah salah satu yang mendefinisikan variabel atau konstruk dengan memberinya makna, mendefinisikan aktivitasnya, atau menyediakan operasi yang diperlukan untuk mengukurnya.

1. Perbandingan

Perbandingan menurut kamus bahasa indonesia, (2008) “Perbedaan (selisih) kesamaan (hlm 848)”. Perbandingan dalam penelitian ini adalah membandingkan apa yang lebih efektif untuk melatih keseimbangan anak melalui metode olahraga tradisional egrang batok dengan lari balok pada siswa kelas 4, 5, 6 di SDN Bantar Gebang VI Kota Bekasi.

2. Latihan

Latihan yang berasal dari kata practice adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. (Apta Mylsidayu, 2016: 76)

3. Olahraga Tradisional

Olahraga permainan tradisional dapat dihidupkan kembali, karena dapat memperbaiki positif dan sebagai pelestarian budaya bangsa yang berbudi dan bermartabat. (Zen Fadli, 2015)

4. Egrang batok

Merupakan salah satu permainan tradisional yang sangat populer, permainan ini dikenal di berbagai wilayah di nusantara Selain menggunakan bambu, egrang dapat pula dibuat menggunakan batok kelapa, Permainan egrang batok juga akan meningkatkan kekuatan otot tungkai, kaki, lengan dan tangan, sehingga dapat melatih keseimbangan serta kelenturan tubuh. Saat bermain egrang batok, anak harus berjalan diatas batok kelapa yang memiliki luas permukaan dengan diameter sekitar kurang lebih 10 cm, sehingga keseimbangan sangat dibutuhkan untuk bermain permainan ini. (Archoni Siahhan, 2012: 4).

5. Lari balok

Lari Balok adalah olahraga 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 setiap habis melangkah pemain harus memindahkan balok yang di belakangnya ke depan sebagai tempat berpijak dan begitu selanjutnya. (Yunita Lasma, 2020: 65).

6. Keseimbangan

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic balance*). Kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain: visual, telinga (rumah siput). (Widiastuti, 2015: 161)