

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan Dunia anak identik dengan permainan dimana mereka berinteraksi dan mengenal lingkungannya dengan bermain. Anak menghabiskan sebagian waktunya untuk bermain, karena dengan demikian maka aspek perkembangan dan pertumbuhan seperti fisik, intelektual, bahasa dan perilaku akan berkembang pula (Dekayati dkk., 2016)

Permainan pada jaman dulu adalah permainan yang lebih menekankan pada permainan fisik, dimana anak-anak harus bergerak, berlari dan melompat. Sedangkan pada masa sekarang anak cenderung lebih malas bergerak, karena mereka lebih memilih dan senang dengan permainan elektronik. Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan oleh (Santika dkk., 2020) yang menyatakan bahwa di masa sekarang ini anak yang menjalani pembelajaran jarak jauh cenderung minim aktivitas fisik dan terlalu banyak aktivitas yang berkaitan dengan penggunaan elektronik seperti bermain game dan internet. Akibat yang ditimbulkan adalah pertumbuhan anak-anak usia 5 sampai 12 tahun di Indonesia kurang optimal (Fitri & Imansari, 2020). Awal daripada perkembangan motorik kasar adalah kemampuan koordinasi tubuh mulai dari duduk, merangkak, berdiri dan kemudian berjalan. Keseimbangan tubuh merupakan kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisinya dari setiap reaksi atau perubahan gerak tubuh karena adanya pengaruh gaya (I. Santika, 2017). Perkembangan motorik kasar tersebut

ditentukan oleh kekuatan otot serta koordinasi otot dan tulang dalam menjaga keseimbangan tubuh. Perkembangan anak dipengaruhi oleh motorik kasar, dan perkembangan motorik kasar tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan fisik saja, tetapi juga dipengaruhi kesiapan psikis anak untuk melakukan kegiatan fisik, seperti : berlari, melompat dan memanjat. Apabila anak mengalami keterlambatan dalam kemampuan motoriknya maka akan berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangannya (Fitri & Imansari, 2020).

Permainan tradisional engklek/dampu sebagai permainan tradisional Sunda Manda di era sekarang mulai ditinggalkan oleh anak-anak muda. Nama asli permainan ini “Zondag Mandag” yang merupakan bahasa Belanda dan diyakini permainan tradisional ini dibawa masuk ke Indonesia oleh Belanda. Permainan tradisional engklek ini mengedepankan usaha dalam menyelesaikan permainannya. Permainan ini di roma disebut Hopscotch yang mempunyai arti *Hop* (melompat atau lompat) dan *scotch*. Penjajahan Roma bermula dari Negara Inggris hingga Skotlandia. Mereka mengajarkan gaya hidup, budaya dan dan beberapa jenis permainan, diantaranya yaitu permainan engklek kepada anak-anak Inggris dan Skotlandia. *Hopscotch* atau engklek banyak digemari oleh masyarakat dewasa dan anak anak sehingga mudah menyebar cepat ke segala penjuru dunia ketika orang-orang Inggris dan Skotlandia pindah ke Amerika dan menetap disana *Hopscotch* akhirnya menjadi permainan favorit seluruh dunia termasuk Asia dan

Alaska. Hingga anak-anak dari negara Belanda pun menggemari permainan *Hopscotch* dan membawanya ke negara Indonesia.

Di Indonesia sendiri sejarah *sunda manda* atau juga disebut *éngklék*, *téklék*, *ingking*, *sundamanda* atau *sundah-mandah*, *jlong jling*, *lempeng*, atau *dampu* adalah permainan anak tradisional yang populer di Indonesia, khususnya di masyarakat pedesaan. Permainan ini dapat ditemukan di berbagai wilayah di Indonesia, baik di Sumatra, Jawa, Bali, Kalimantan, dan Sulawesi. Terdapat dugaan bahwa nama permainan ini berasal dari "zondag-maandag" yang berasal dari Belanda dan menyebar ke nusantara pada zaman kolonial, walaupun dugaan tersebut adalah pendapat sementara. Permainan *Sunda manda* biasanya dimainkan oleh anak-anak, dengan dua sampai lima orang peserta. Di Jawa, permainan ini disebut *engklek* dan biasanya dimainkan oleh anak-anak perempuan. Di dunia, permainan melompati pola kotak yang digambar di tanah atau lantai ini merupakan permainan populer hampir disetiap Negara. Meski terdapat beberapa perbedaan di setiap daerah. (Sahrudin & Trisnawati, 2018).

Dalam penelitian ini penulis menggunakan istilah permainan tradisional *dampu*, anak yang menyukai permainan sederhana ini biasanya perempuan. Tapi laki-laki pun bisa bergabung untuk ikut memainkannya. Jumlah pemain *dampu* bebas, biasanya 2 sampai 5 anak.

Olahraga tradisional *Dampu* dimainkan di sebidang tanah yang arena permainannya berbentuk kotak-kotak yang berjumlah 9. Petak-petak di

permukaan tanah yang dibuat dengan menggunakan kapur atau pecahan genting. Alat yang digunakan seperti batu bata, batu dan pecahan genting. Permainan dampu biasanya dimainkan oleh dua orang atau lebih. Setiap pemain memiliki gaco. Gaco adalah alat yang digunakan dalam bermain dampu. Gaco sendiri bisa berasal dari pecahan genting, batu ataupun batu bata.

Faktor yang berperan dalam pencapaian prestasi olahraga adalah faktor kondisi fisik. Dalam hal ini menurut (Sireger & Sidik, 2016) Kondisi fisik merupakan salah satu syarat penting dalam meningkatkan prestasi seorang atlet, dengan memiliki fisik yang baik seorang atlet dapat mengoptimalkan kemampuannya ketika bermain dalam permainan. Dalam hal ini terutama *power* otot tungkai Namun Ketika Peneliti mengobservasi peserta ekstrakurikuler di SDN Sukaindah 02 Sukakarya untuk melihat kondisi fisik banyak peserta yang memiliki *power* otot tungkai yang masih lemah, maka peneliti ingin melakukan perubahan dalam dapat meningkatkan *power* otot tungkai salah satunya dengan menerapkan latihan olahraga tradisional dampu.

Power adalah kemampuan untuk mengeluarkan kekuatan secara *eksplosif* atau dengan cepat (Corbin, 2008) dalam jurnal (E. P. Putra dkk., 2019). *Power* adalah suatu kemampuan gerak yang sangat penting untuk menunjang aktivitas pada setiap cabang olahraga (Widiastuti, 2017).

Dari beberapa teori diatas dapat disimpulkan bahwa *power* adalah kemampuan untuk menggerakkan, meledakkan tenaga maksimal dalam waktu yang

sesingkat-singkatnya dalam kegiatan olahraga untuk melakukan gerakan seperti gerakan melompat, meloncat, melempar, dan menendang.

Otot tungkai terdiri dari otot tungkai atas dan otot tungkai bawah. Tungkai atas terdiri atas pangkal paha sampai lutut, sedangkan otot tungkai bawah terdiri atas tulang pangkal paha, tulang paha, tulang kering, tulang betis, tulang tempurung lutut, tulang pangkal kaki, tulang ruas jari kaki (Syarifuddin, 2006) dalam jurnal (E. P. Putra dkk., 2019), dapat meningkatkan perkembangan motorik kasar yaitu pada keseimbangan tubuh anak, karena pada saat bermain anak menggunakan satu atau dua kakinya untuk melompat dari satu kotak ke kotak lainnya kemudian melompat dan membawa gacuk di punggung telapak tangannya, melempar gacuk ke kotak dan merunduk dengan satu kaki.

Hasil observasi yang penulis lakukan pada kegiatan ekstrakurikuler futsal di SDN Sukaindah 02 Sukakarya Bekasi di temukan kekuatan *power* otot tungkai terlihat masih lemah dalam melakukan teknik- teknik dasar permainan bola futsal, untuk itu perlu sebuah metode latihan untuk meningkatkan dan memperbaiki power tungkai namun latihannya di buat yang menarik dan menyenangkan.

Berkaitan dengan latar belakang diatas, maka peneliti membuat sebuah judul penelitian Pengaruh Latihan Olahraga Tradisional Dampu Terhadap *Power* Otot Tungkai Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SDN Sukaindah 02 Sukakarya Bekasi.

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Dalam mengadakan penelitian ini penulis perlu mengadakan batasan dan rumusan masalah yang diambil dari penjelasan dan uraian latar belakang masalah diatas maka yang menjadi suatu masalah dalam penelitian ini adalah:

- a. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Latihan Olahraga Tradisional Dampu.
- b. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *Power* Otot Tungkai.
- c. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 30 orang, terdiri dari 26 siswa 4 orang siswi, sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler futsal di SDN Sukaindah 02 Sukakarya Bekasi berjumlah 26 siswa dengan sistem *purposive sampling*.
- d. Metode penelitian ini adalah metode eksperimen.

2. Rumusan Masalah

Sesuai dengan kenyataan yang ditemui di lapangan terdapat masalah yang berkaitan dengan judul diatas dapat dirumuskan sebagai berikut: “Seberapa besar Pengaruh Latihan Olahraga Tradisional Dampu Terhadap *Power* Otot Tungkai Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SDN Sukaindah 02 Sukakarya Bekasi?”

C. Tujuan penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Latihan Olahraga Tradisional Dampu Terhadap *Power* Otot Tungkai Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SDN Sukaindah 02 Sukakarya Bekasi.

D. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian yang dilaksanakan diharapkan dapat memberikan manfaat yang berguna antara lain:

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan olahraga sebagai bahan rujukan guna meningkatkan pembinaan atlet usia dini, terutama siswa SD.
2. Bagi pelatih atau pembina, diharapkan dengan adanya penelitian ini akan dapat diketahui kekurangan dan kelebihan metode pelatihan yang selama ini telah dijalankan, sehingga dikemudian hari akan mampu memberikan metode-metode latihan baru yang lebih efektif dan efisien guna menarik siswa dalam melakukan proses pelatihan.
3. Semoga hasil penelitian ini dapat berguna untuk menambah wawasan para Mahasiswa Universitas Islam'45, terutama pada rekan mahasiswa penjaskesrek, yang akan melaksanakan tugas mengajar pendidikan jasmani dan kesehatan terutama dalam permainan olahraga tradisional.

E. Definisi Operasional

Untuk menghindari salah penafsiran terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian maka penulis menjelaskan beberapa istilah sebagai berikut:

1. Pengaruh Menurut (Daring, 2022) adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan, atau perbuatan seseorang”, yang dimaksud pengaruh dalam penelitian ini seberapa besar daya yang ada atau yang ditimbulkan oleh pelaksanaan latihan modifikasi olahraga tradisional dampu terhadap *power* otot tungkai.
2. Latihan menurut, (Langga & Supriyadi, 2016) adalah proses melakukan kegiatan olahraga yang telah direncanakan secara sistematis dan terstruktur dalam jangka waktu yang lama untuk meningkatkan kemampuan gerak baik dari segi fisik, teknik, taktik, dan mental untuk menunjang keberhasilan siswa atau atlet dalam memperoleh prestasi olahraga yang maksimal, yang dimaksud Latihan dalam penelitian ini adalah proses Latihan modifikasi olahraga tradisional dampu yang dilakukan secara sistematis dan terstruktur dalam kegiatan ekstrakurikuler untuk menghasilkan *power* otot tungkai yang kuat.
3. Permainan menurut (Purwaningsih, 2017)” berasal dari kata dasar “main” yang antara lain berarti melakukan perbuatan untuk bersenangsenang. 2 Berdasarkan pengertian tersebut berarti suatu permainan harus bisa

menciptakan atau menimbulkan rasa senang bagi pelakunya. Apabila suatu permainan tidak bisa memberikan rasa senang bagi pemainnya, tidak lagi disebut sebagai permainan, yang di maksud permainan dalam penelitian ini adalah permainan yang dimainkan oleh anak-anak secara beregu/berkelompok yang menimbulkan rasa senang bagi pelakunya.

4. Olahraga Menurut Cholik Mutohir dalam (Kuntjoro, 2020) adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/pertandingan, dan prestasi puncak dalam pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila, yang dimaksud Olahraga dalam penelitian ini adalah olahraga permainan anak-anak yang mendorong, mengembangkan dan membina potensi-potensi baik jasmani maupun Rohani.
5. Permainan Tradisional menurut (Sutini, 2018) Permainan tradisional merupakan jenis permainan yang ada pada satu daerah tertentu yang berdasarkan kepada kultur atau budaya daerah tersebut. Permainan tradisional biasanya dimainkan oleh orang-orang pada daerahnya tertentu dengan aturan dan konsep yang tradisional. Bentuk permainan tradisional terbagi menjadi dua bentuk permainan, yaitu permainan outdoor dan indoor. Bentuk permainan outdoor yaitu bentuk permainan yang dilakukan di luar ruangan

(lapangan terbuka) sedangkan permainan indoor yaitu bentuk permainan yang bisa dilakukan di dalam ruangan, yang di maksud permainan tradisional dalam penelitian ini adalah Permainan tradisional yang biasanya dimainkan oleh orang-orang pada daerahnya tertentu dengan aturan dan konsep yang tradisional.

6. Permainan Tradisional Dampu menurut (Owen, 2018) adalah permainan tradisional asal Betawi yang membutuhkan ketrampilan dalam melompat. Para pemain hanya membutuhkan sebuah benda pipih yang mudah dilempar, biasanya bisa berupa batu. Pertama - tama, pemain membuat area permainan sebagai berikut: Kemudian, secara bergiliran pemain pertama melempar batunya ke kotak nomor 1, lalu mulai melompat hanya dengan menggunakan satu kaki dengan syarat kotakyang terdapat batunya tidak boleh dilangkahi. Lompat dari kotak 2 dan seterusnya lalu balik ke kotak 2. Sebelum melompat melewati kotak nomor 1, pemain harus mengambil batunya terlebih dahulu baru melompat melewati kotak nomor 1. Setelah semua pemain mendapat gilirannya, pemain giliran pertama melempar batunya ke kotak nomor 2 dan permainan dilakukan dengan cara yang sama dan seterusnya, yang di maksud permainan tradisional dampu dalam penelitian ini adalah permainan tradisional yang membutuhkan keterampilan dalam melompat yang berbentuk diagram dampu dimana masing-masing blok mengandung makna tertentu yaitu gunung, rumah, dan tangga.

7. *Power* otot Tungkai menurut (Putri & Yuliawan, 2021) adalah Daya ledak otot tungkai, yaitu kemampuan otot tungkai seseorang dalam mengerahkan kekuatan dan kecepatan maksimal dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kekuatan disini diartikan sebagai kemampuan otot mengatasi beban, baik beban dalam arti tubuh sendiri maupun beban dalam arti benda atau alat yang digerakan oleh tubuh, yang di maksud *power* otot tungkai dalam penelitian ini adalah kemampuan otot tungkai anak-anak dalam mengerahkan kekuatan dan kecepatan maksimal dalam waktu yang sesingkat-singkatnya melalui Latihan olahraga tradisional dampu.
8. Futsal menurut (Mulyono, 2017) futsal adalah salah satu cabang olahraga yang termaksud bentuk permainan bola besar dan Sepak bola futsal yang dimainkan di dalam ruangan adalah olahraga berupa team dengan sifat dinamis.
9. Ekstrakurikuler menurut (R. Y. Lestari, 2016) adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, dibawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan, bertujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal untuk mendukung pencapaian tujuan pendidikan.