

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Dalam sistem pendidikan nasional, pendidikan jasmani melibatkan aktivitas fisik yang dirancang secara sistematis dan terorganisir untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan fisik individu. Ini mencakup semua aspek tubuh, termasuk persepsi, pemikiran, emosi, dan sistem saraf dan otot.

Salah satu mata pelajaran yang harus diajarkan di sekolah adalah pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, yang mengembangkan tiga ranah pembelajaran: keaktifan emosi, secara pengetahuan, dan kemampuan gerak pada anak. Lingkup pada pembelajaran ini dapat diterapkan secara teoritis maupun dalam kehidupan nyata. Depdiknas dalam Rosidig, (2021). Dalam UU RI NO 11, 2022 menyatakan bahwa Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya. dan Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan Olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, peningkatan, pengawasan, dan evaluasi.

Menurut Nur dalam Nurmachmud & Carmo, (2024) mengatakan bahwa selain membantu meningkatkan fisik dan mental, permainan tradisional juga bisa melatih kemampuan sosial anak. Ini terjadi karena dalam bermain tradisional, anak-anak harus berkumpul dan bekerja sama. Permainan tradisional juga memiliki nilai-nilai kebersamaan yang menekankan belajar sambil bermain. Olahraga dan pendidikan jasmani berusaha mencapai tujuan pendidikan melalui latihan fisik. Masa sekolah dasar adalah fase yang sangat penting dalam perkembangan anak. Siswa pada usia sekolah dasar mengalami pertumbuhan fisik yang cepat dan memiliki potensi besar. Kebugaran fisik, terutama di usia sekolah dasar, sangat penting untuk kesehatan dan pertumbuhan fisik.

Kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik tanpa lelah terlalu banyak disebut sebagai kebugaran jasmani. Mudah lelah, penurunan aktivitas fisik, dan risiko kesehatan jangka panjang adalah semua konsekuensi dari kurangnya kebugaran jasmani anak.

Menurut Samsudin dalam Setiawan, (2021) menyatakan bahwa latihan fisik akan secara signifikan meningkatkan kinerja anak-anak sekolah dasar dalam kegiatan sehari-hari mereka, baik di dalam maupun di luar sekolah. Siswa yang sangat aktif biasanya tidak merasa lelah, lemah, atau mengantuk saat mengerjakan tugas rutin.

Menurut Lengkana & Muhtar dalam Siantoro et al., (2024) kebugaran jasmani sangat penting untuk perkembangan anak. Komponen kebugaran jasmani termasuk kekuatan, koordinasi, kelincahan, keseimbangan, stamina, kelentukan dan daya tahan otot.

Menurut Santoso Giriwijoyo dan Didik Zafar Sidik dalam Mustafidah, (2016) kebugaran jasmani adalah derajat sehat dinamis seseorang yang merupakan kemampuan jasmani dasar untuk melakukan tugas yang harus dilakukan. Jika kebugaran anak tidak berkembang dengan baik, mereka akan mengembangkan rasa tidak percaya diri dan pandangan negatif tentang diri mereka saat melakukan gerakan fisik. Bermain adalah cara terbaik untuk membantu anak-anak menjadi lebih sehat. Bermain memungkinkan anak-anak untuk mengeksplorasi dan mengembangkan keterampilan fisik mereka sendiri.

Berdasarkan hasil pembelajaran dari materi kebugaran jasmani di kelas 3 SD Islam Al-Husna tahun 2024/2025 menunjukkan nilai kebugaran jasmani rendah.

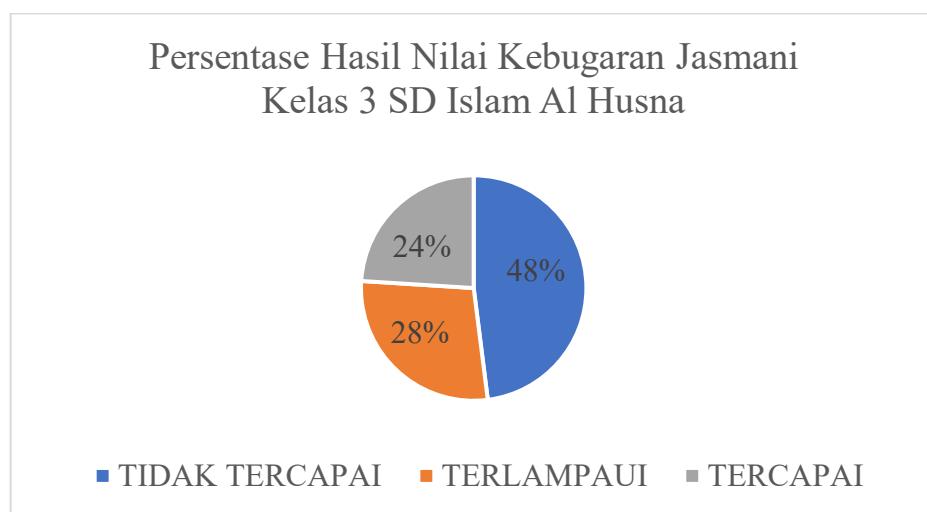


Diagram 1.1 Persentase Hasil Nilai Kebugaran Jasmani

Pada hasil nilai kebugaran jasmani terdapat 24% (6 siswa) yang tercapai, 28% (7 siswa) terlampaui dan 48% (12 siswa) yang tidak tercapai. Olah karena itu perlu diterapkan suatu pendekatan yang mampu meningkatkan kebugaran jasmani sekaligus memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan.

Menurut Ariyanto, Triansyah, & Gustian dalam Iyan, (2024) Permainan tradisional, yang sesuai dengan prinsip aktivitas fisik untuk anak-anak, adalah salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran fisik anak-anak. Permainan tradisional adalah aktivitas yang bertujuan untuk memberikan kesenangan, dengan atau tanpa alat, dan memiliki nilai-nilai yang diwariskan secara turun-temurun dalam suatu masyarakat.

Penggunaan permainan tradisional dalam pembelajaran juga dianggap sebagai pendekatan yang efektif. Olahraga tradisional adalah cara yang tepat dan menyenangkan untuk meningkatkan kebugaran. Permainan atau olahraga tradisional memiliki nilai edukatif, rekreatif, dan sosial. Mereka juga dapat mendorong orang untuk berkumpul bersama. Selain itu, gerakan yang digunakan dalam olahraga tradisional sering melibatkan komponen kebugaran fisik seperti kekuatan, kelincahan, keseimbangan, kecepatan, dan koordinasi.

Beberapa model permainan dapat dilakukan agar siswa mampu mengikuti proses latihan seperti melakukan kegiatan olahraga tradisional

engklek, lari balok dan lompat tali. Menurut Maudina dalam Nuraini et al., (2025) Untuk meningkatkan keseimbangan tubuh anak-anak di usia dini, permainan engklek tradisional memiliki banyak manfaat. Ini termasuk mengajarkan anak membaca gerakan tubuh dan menggerakkan tubuh, serta membantu mereka meningkatkan kelincahan, keseimbangan, dan ketangkasan.

Selain itu, manfaat dari olahraga tradisional seperti lompat tali adalah bahwa meskipun permainannya sederhana saat dimainkan dan alatnya mudah dicari, lompat tali memiliki manfaat. Beberapa kelebihan permainan lompat tali untuk anak-anak menurut Keen Acroni dalam Anggriani, (2019) permainan lompat tali untuk anak-anak memiliki banyak manfaat. Permainan ini melatih motorik kasar anak-anak, yang sangat penting untuk membangun otot yang padat, kuat, dan sehat. Selain itu, permainan ini meningkatkan kecerdasan kinestik anak-anak dan menghindarkan mereka dari risiko obesitas.

Sedangkan menurut Menurut Defi & Siti dalam Romayuli, (2025) Lari balok adalah permainan tradisional yang digunakan dalam latihan fisik untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lokomotor anak. Permainan ini termasuk dalam kategori aktivitas fisik yang menyenangkan dan menantang di mana pemain meningkatkan kemampuan berlari, melompat, menjaga keseimbangan, dan mengatur gerakan tubuh secara keseluruhan.

Berdasarkan uraian diatas peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Penerapan Olahraga Tradisional untuk meningkatkan kebugaran Jasmani Siswa kelas 3 Di SD Islam Al Husna Bekasi Utara”

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan hasil observasi awal dan kondisi pembelajaran pendidikan jasmani di SD Islam Al Husna Bekasi Utara, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas III SD Islam Al Husna Bekasi Utara masih tergolong rendah, yang terlihat dari hasil tes kebugaran jasmani dan kemampuan fisik siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK.

2. Sebagian siswa kurang aktif dan cepat merasa lelah saat mengikuti kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani.
3. Pembelajaran pendidikan jasmani yang diterapkan belum sepenuhnya menggunakan variasi aktivitas yang menarik dan menyenangkan bagi siswa kelas III.

### **C. Rumusan dan Batasan Masalah**

#### 1) Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana Upaya meningkatkan afektif pada siswa kelas III di SD Islam Al Husna Bekasi Utara?
2. Bagaimana meningkatkan kognitif siswa kelas III sebelum dan sesudah diterapkan olahraga tradisional?
3. Bagaimana meningkatkan psikomotorik siswa kelas III di SD Islam Al Husna Bekasi Utara?

#### 2) Batasan Masalah

Penelitian ini perlu dibatasi agar lebih fokus dan terarah pada permasalahan Kebugaran Jasmani Siswa kelas 3 Di SD Islam Al Husna Bekasi Utara

### **D. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui proses penerapan olahraga tradisional dalam meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa kelas III di SD Islam Al Husna Bekasi Utara.
2. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas III sebelum dan sesudah diterapkan olahraga tradisional.
3. Untuk mengetahui peningkatan kebugaran jasmani siswa kelas III setelah penerapan olahraga tradisional di SD Islam Al Husna Bekasi Utara

### **E. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi:

## 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai Olahraga Tradisional untuk meningkatkan kebugaran Jasmani Siswa kelas 3 Di SD Islam Al Husna Bekasi Utara yang dapat digunakan sebagai kerangka acuan, bahan kajian, dan pengembangan penelitian selanjutnya yang masih berkaitan dengan metode latihan.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Guru

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu guru dalam pemilihan dan menerapan Olahraga Tradisional agar siswa dapat Meningkatkan Kebugaran Jasmani siswa kelas 3 SD islam al husna

### b. Bagi Siswa

Diharapkan siswa dapat menningkatkan kebugaran jasmani pada tubuhnya

### c. Bagi Sekolah

Penelitian ini dapat menjadi masukan untuk penerapan pembelajaran yang lebih interaktif dan menarik dalam meningkatkan kualitas pembelajaran.

- a) Olahraga Tradisional Lompat Tali Dengan penerapan olahraga lompat tali yang sesuai dengan langkah-langkahnya.