

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Aktivitas olahraga tradisional merupakan bagian dari warisan budaya bangsa yang tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga memiliki nilai edukatif, sosial, dan kesehatan. Di berbagai daerah di Indonesia, olahraga tradisional seperti egrang, gobak sodor, bentengan, dan tarik tambang telah menjadi media interaksi sosial yang mempererat kebersamaan masyarakat. Namun, seiring dengan perkembangan zaman dan masuknya olahraga modern, keberadaan olahraga tradisional mulai terpinggirkan.

Olahraga tradisional memiliki keunikan karena mengandung unsur permainan, kompetisi, serta nilai-nilai budaya lokal yang mencerminkan identitas suatu daerah. Selain itu, aktivitas ini juga berkontribusi terhadap perkembangan fisik, motorik, dan mental, khususnya bagi anak-anak dan remaja. Dengan keterlibatan banyak orang, olahraga tradisional menumbuhkan rasa solidaritas, sportivitas, serta kerja sama tim yang sangat penting dalam kehidupan bermasyarakat.

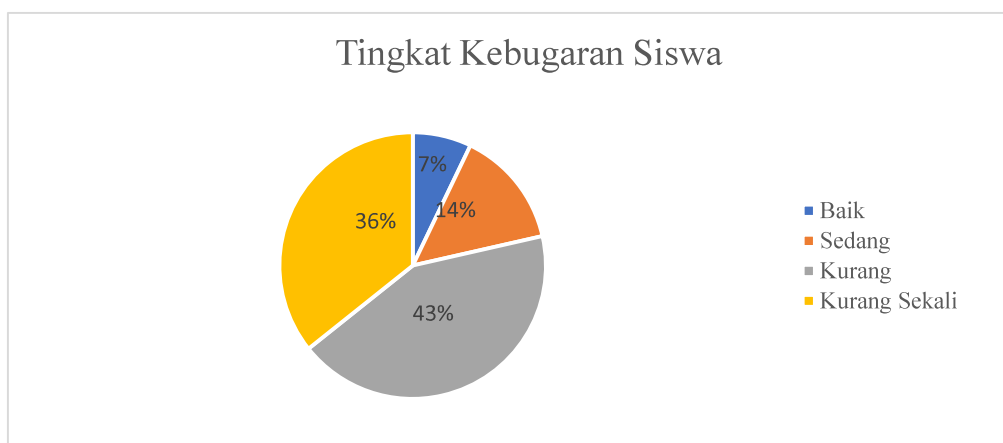
Namun, modernisasi dan penetrasi teknologi digital telah mengurangi frekuensi praktik olahraga tradisional, terutama di kalangan generasi muda. Kurikulum pendidikan formal yang cenderung menekankan olahraga modern, minimnya dukungan kebijakan, serta kurangnya dokumentasi membuat banyak permainan tradisional terancam terlupakan. Kondisi ini menuntut upaya sistematis untuk mendokumentasikan, mengajarkan, dan mengadaptasi permainan tradisional agar tetap relevan.

Kebugaran fisik, terutama bagi anak-anak dan remaja, merupakan indikator penting dalam aspek kesehatan dan psikologis yang dirancang sebagai skala terpadu untuk kesehatan kardiorespirasi, kekuatan otot, fleksibilitas, serta komposisi tubuh. Di samping itu, penurunan kesehatan yang berisiko dalam jangka pendek maupun panjang merupakan konsekuensi negatif dari kebugaran fisik yang rendah pada usia anak dan remaja. Dengan memperhatikan hal ini, diperlukan inovasi dalam pembelajaran untuk penerapan pendidikan jasmani guna meningkatkan tingkat kebugaran fisik peserta didik.

Berdasarkan pengamatan dan refleksi terhadap proses pembelajaran, terlihat bahwa minat peserta didik meningkat pada pembelajaran yang melibatkan aktivitas olahraga permainan tradisional karena menyenangkan, tetapi juga tetap meningkatkan kemampuan fisik mereka secara optimal. Dengan demikian, diharapkan guru bisa menyusun latihan fisik yang lebih beragam serta meningkatkan minat peserta didik sesuai dengan tantangan perkembangan dan kemampuan fisik mereka. Dalam konteks permasalahan tersebut, permainan olahraga tradisional dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif strategis yang dapat diintegrasikan ke dalam proses pembelajaran guna mendukung peningkatan kesehatan fisik peserta didik melalui pendekatan yang bersifat menyenangkan dan edukatif. Melalui pendidikan jasmani, pendidik memiliki peran strategis dalam menyampaikan materi pembelajaran yang mencakup penguasaan keterampilan gerak dasar, teknik dan taktik dalam permainan olahraga tradisional, serta berbagai bentuk aktivitas fisik. Selain itu,

pendidikan jasmani juga menjadi wahana untuk menanamkan nilai-nilai sportivitas, kejujuran, kerja sama, dan membentuk pola hidup sehat secara berkelanjutan.

Dari hasil observasi kebugaran jasmani yang dilakukan melalui TKJI yang di lakukan terhadap Peserta didik jenjang kelas IV, V, dan VI yang terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga berjumlah 70 orang, didapat hasil 5 orang siswa kategori baik (7,14%), kategori sedang 10 orang siswa (14,29%), kategori kurang 30 siswa (42,86%) dan kategori kurang sekali 25 orang siswa (35,71%). Berdasarkan temuan hasil observasi tersebut yang diperoleh oleh peneliti, masalah ini menjadi dasar untuk penelitian lebih lanjut, yang disebabkan oleh metode belajar mengajar guru pendidikan jasmani yang cenderung monoton dan tidak memvariasikan materi, sehingga siswa merasa bosan dalam mengikuti pelajaran. Rasa bosan ini berimplikasi pada kurangnya keseriusan siswa dalam mengikuti pembelajaran.



Gambar 1.1
Diagram Hasil Observasi Tingkat Kebugaran Siswa
Sumber : Dokumentasi Penelitian

Dalam mengatasi masalah, suasana yang tidak menyenangkan dan kurang menggembirakan itu akan menyebabkan siswa menjadi kurang antusias dalam mengikuti pembelajaran olahraga. Pengajar pendidikan jasmani harus peka terhadap fenomena ini; dalam menghadapi permasalahan ini, seorang pengajar pendidikan jasmani perlu berinovasi dan proaktif agar tidak mempengaruhi hasil belajar siswa secara keseluruhan (Ulimaz et al., 2024). Diperlukan pendekatan solutif untuk meningkatkan minat siswa terhadap pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya materi kebugaran fisik, di sekolah. Dalam kasus ini, solusi yang diambil untuk mengatasi masalah adalah dengan memodifikasi cara pengajaran materi kebugaran jasmani menjadi bentuk olahraga permainan, salah satunya adalah olahraga permainan tradisional.

Penerapan olahraga permainan tradisional menawarkan beragam manfaat selain untuk pelestarian budaya dan karakter bangsa, juga sebagai sarana hiburan bagi para pemain, memiliki dampak positif terhadap motivasi, kondisi mental, produktivitas, kecekatan, serta berfungsi sebagai instrumen olahraga untuk meningkatkan kebugaran fisik (Wardani, 2022). Beberapa bentuk olahraga permainan tradisional yang dapat diadaptasikan ke dalam kegiatan pembelajaran adalah seperti hadang, lari balok, megoak-megoakan dan lain-lain. Olahraga permainan tradisional itu berfungsi dan memberikan manfaat bagi perkembangan unsur kebugaran fisik, seperti kecepatan, kelincahan, fleksibilitas, keseimbangan, dan ketahanan jantung serta paru-paru.

Penerapan bergantung pada kemampuan guru menyesuaikan tingkat kesulitan, alat dan materi sesuai kondisi siswa, lingkungan belajar, serta metode evaluasi. Untuk alasan tersebut, peneliti berminat menyelesaikan masalah dengan melaksanakan pembelajaran kebugaran jasmani melalui olahraga. Salah satu bentuk olahraga permainan tradisional yang dipilih oleh peneliti untuk diterapkan dalam kegiatan pembelajaran adalah permainan tradisional hadang.

Oleh karena itu, peneliti menetapkan judul penelitiannya sebagai berikut “Penerapan Olahraga Tradisional Hadang Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SDN Setiadarma 02”.

B. Batasan dan rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Dalam pelaksanaan penelitian ini, peneliti perlu merumuskan batasan serta pertanyaan penelitian yang disusun berdasarkan penjabaran dan analisis konteks permasalahan yang telah diuraikan sebelumnya, sehingga dapat ditentukan isu utama yang menjadi fokus kajian dalam penelitian ini:

- a. Variabel independen dalam penelitian ini adalah Olahraga Tradisional Hadang
- b. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah Kebugaran Jasmani.
- c. Populasi dan Sampel penelitian adalah siswa Kelas 4, 5 dan 6 SDN Setiadarma 02 yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga.
- 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 Penerapan Olahraga Tradisional Hadang Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SDN Setiadarma 02”?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah “untuk mengetahui pengaruh Penerapan Olahraga Tradisional Hadang Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SDN Setiadarma 02”.

D. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi berbagai kelompok yaitu:

1. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan sebagai sumber acuan bagi para pendidik di bidang pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan, serta menjadi referensi dalam upaya peningkatan kualitas pelatihan bagi atlet usia remaja, khususnya siswa sekolah dasar.
2. Bagi para pelatih atau pembina, hasil penelitian ini diharapkan mampu mengungkap kelebihan dan kekurangan dari metode pelatihan yang telah digunakan, sehingga ke depannya dapat dikembangkan pendekatan pelatihan yang lebih inovatif, efektif, dan efisien guna meningkatkan minat siswa dalam mengikuti kegiatan pelatihan.
3. Selain itu, temuan dari penelitian ini juga diharapkan dapat memperluas wawasan mahasiswa Universitas Islam “45” Bekasi, khususnya mereka yang menempuh studi di program pendidikan jasmani dan kesehatan,

dalam rangka mendukung pelaksanaan tugas pengajaran serta mendorong peningkatan kebugaran fisik peserta didik.

E. Definisi Operasional

Agar penelitian berjalan jelas, setiap variabel diberikan batasan definisi operasional sebagai berikut:

1. Penerapan mengacu pada tindakan penggunaan atau pelaksanaan; menurut beberapa pakar, hal ini melibatkan praktik penerapan teori, metode, dan komponen lain untuk mencapai tujuan tertentu serta memenuhi kepentingan kelompok, individu, atau pihak yang telah direncanakan sebelumnya.
2. Kebugaran jasmani adalah kondisi di mana tubuh mampu melaksanakan tugas-tugas sehari-hari secara efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang signifikan, serta masih memiliki cadangan energi yang memadai untuk melakukan aktivitas rekreasi aktif pada waktu luang. (Yanto et al., 2014)
3. Olahraga permainan tradisional, yang kerap disebut permainan rakyat, merupakan bentuk aktivitas rekreasi yang selain berfungsi sebagai sarana hiburan juga berperan dalam memelihara relasi sosial dan kenyamanan komunitas. Oleh karena itu, kegiatan bermain memiliki peran penting bagi anak, memberikan kontribusi signifikan terhadap perkembangan karakter dan kemajuan aspek kehidupan sehari-hari melalui partisipasi dalam olahraga permainan tradisional. (Gandasari, 2019).

4. Permainan tradisional yang disebut hadang atau gobak sodor juga dikenal sebagai blodor, galasin, atau galaasin merupakan permainan rakyat asal Indonesia yang dimainkan oleh dua kelompok yang saling berhadapan. Inti permainan ini adalah menghalangi pihak lawan agar tidak dapat menyeberangi barisan hingga baris terakhir secara bolak-balik; kemenangan diperoleh ketika seluruh anggota tim berhasil menyelesaikan lintasan bolak-balik dalam area lapangan yang telah ditetapkan. (Kalsum et al., 2021)