

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang dan Permasalahan

Pendidikan menjadi kunci utama dalam upaya meningkatkan kehidupan seseorang ke arah yang lebih baik. Pendidikan dapat dikatakan sebagai tindakan yang dilakukan dengan sadar dan telah direncanakan sedemikian rupa, demi terwujudnya suasana dan proses pembelajaran yang aktif untuk dapat mengembangkan potensi. Menurut Darsana, *et al.*, (2021:183), pendidikan memegang peran penting dalam kehidupan peserta didik dan pendidikan diharapkan mampu membimbing peserta didik itu sendiri agar bisa lebih baik dan bermartabat. Ki Hajar Dewantara menegaskan bahwa pendidikan merupakan suatu proses menuntun anak agar tumbuh berdasarkan kekuatan kodratnya sehingga mereka sebagai manusia seutuhnya dan juga anggota masyarakat dapat meraih keselamatan dan kebahagiaan tertinggi. Pendidikan harus dilaksanakan semaksimal mungkin untuk menghasilkan pendidikan yang bermutu dan meningkatkan kualitas sumber daya manusia (Semarayasa dan Preayani, 2023:201).

Kodrat yang dimaksud adalah kodrat alam yaitu terkait perkembangan, dan latar belakang ataupun lingkungan sedangkan kodrat zaman yaitu sesuai dengan perkembangan zamannya. Kodrat alam anak usia sekolah dasar yaitu

bermain. Bermain dapat mengembangkan keterampilan motorik, dan kognitifnya, karena berhubungan langsung dengan dunia nyata sehingga merasa menjadi bagian dari dunianya (Mahfud dan Fahrizqi, 2020:32). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian pendidikan yang bertugas memfasilitasi perkembangan belajar baik itu berupa ranah sikap, ranah pengetahuan maupun ranah keterampilan melalui aktivitas fisik, bermain dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, pembiasaan pola hidup sehat, dan internalisasi nilai-nilai. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan mata pelajaran wajib di jenjang satuan pendidikan mulai dari sekolah dasar hingga sekolah menengah atas. Pembelajaran merupakan kegiatan belajar baik didalam kelas maupun diluar kelas. Proses belajar peserta didik tentu sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor salah satunya motivasi belajar (Muckshir *et al.*, 2024:2).

Hal di atas tentu sangat sesuai dengan negara Indonesia sebagai negara yang terdiri dari berbagai budaya dan adat istiadat, diantaranya yaitu permainan tradisional. Permainan tradisional merupakan permainan warisan leluhur yang di dalamnya terdapat banyak unsur aktivitas fisik untuk melatih motorik seperti berlari, melompat, dan banyak aktivitas fisik lagi yang tentunya disertai dengan aturan-aturan tertentu yang telah disepakati. Selain unsur fisik, terdapat unsur kebersamaan, gotong- royong, sosialisasi dan komunikasi untuk mengatur strategi ataupun taktik yang tentunya sangat berdampak positif terhadap motivasi belajar anak.

Terkait kodrat zamannya, dalam perkembangan teknologi yang sangat dinamis tentu sangat bermanfaat dan mampu memberikan kemudahan dalam

kehidupan sehari-hari. Hal yang paling kita rasakan salah satunya yaitu manfaat *smart phone*. Segalanya berada hanya dalam gengaman. Namun ibarat dua mata pisau banyak manfaat, banyak pula dampak negatif yang kita rasakan. Dengan banyaknya fitur ataupun aplikasi yang disediakan menyebabkan kita merasa dekat dengan orang yang jauh, begitu sebaliknya, jauh dengan orang yang dekat. Hal tersebut sangat mengurangi komunikasi dan interaksi sosial dengan orang sekitar karena terlalu sibuk dengan *smartphone* masing-masing. Selain itu dapat menyebabkan malas melakukan aktivitas gerak. Gerak yang dimaksud yaitu kegiatan dalam bentuk olahraga ringan seperti jalan, lari, serta lompat. Olahraga sudah menjadi kebutuhan masyarakat Indonesia. Hal ini dilakukan untuk berbagai keperluan seperti untuk mendapatkan waktu luang yang berkualitas, rekreasi, kesehatan, prestise. dan meraih prestasi. Memperoleh prestasi sudah menjadi salah satu tujuan terpenting dalam berolahraga. Menjadi tolok ukur pengembangan dan pembinaan olahraga (Ariani, 2021).

Dari hasil wawancara dengan peserta didik, dalam sehari, mereka melakukan aktivitas fisik kurang dari 30 menit. Mereka lebih asik duduk di depan gawainya. Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 memperlihatkan proporsi kegemukan yang dialami anak berumur 5-12 tahun yang ada di Indonesia sejumlah 23,6%, meliputi 13,0% tergolong gemuk serta 10,6% tergolong sangat gemuk. Proporsi kurus ialah 6,2% yang mana 5,0% tergolong kurus serta 1,2% tergolong sangat kurus. Hal tersebut tentu disebabkan karena kurangnya aktivitas gerak anak. Anak-anak cenderung beranggapan bahwa aktivitas gerak itu melelahkan, membosankan dan menyebabkan sakit. Dengan demikian, tentu mempengaruhi Tingkat kebugaran jasmani anak.

Kebugaran jasmani dapat diartikan tingkat kemampuan individu dalam melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti sehingga masih memiliki tenaga untuk melakukan kegiatan lainnya. Menurut Bafirman dan Wahyuri, (2018:216), kemampuan kerja seseorang yang mempunyai tingkat kebugaran tinggi tidak sama dengan orang yang memiliki tingkat kebugaran yang rendah. Lebih mudahnya, kebugaran jasmani merupakan tingkat kemampuan seseorang dalam melaksanakan berbagai aktivitas gerak secara efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan sehingga dapat terhindar dari segala resiko penyakit (Bile dan Suharjana, 2019). Melihat pentingnya kebugaran jasmani seseorang dalam melaksanakan kehidupannya, maka sudah seharusnya kesadaran akan melakukan aktivitas fisik sejak dini ditanamkan dengan harapan agar menjadi suatu habituasi (pembiasaan). Dengan merubah pola pikir bahwa aktivitas fisik itu melelahkan, namun sebaliknya bahwa aktivitas fisik melalui permainan tradisional itu menyenangkan.

Berdasarkan hasil observasi awal, peneliti sebagai guru mata pelajaran PJOK, Kepala Sekolah, dan rekan guru, di SD Negeri 1 Temukus melalui pemberian kuisioner 6 bulan terakhir menunjukkan bahwa tingkat motivasi belajar peserta didik masih rendah yaitu 4,6 % baik sekali (BS), kategori baik (B) sebanyak 19,2%, kategori kurang (K) 50 % dan kategori kurang sekali (KS) yaitu 5,2%. Selain itu, dalam mengikuti pelajaran PJOK, peserta didik kurang aktif dalam melakukan aktivitas fisik dengan alasan cepat lelah sehingga hasil belajar kebugaran jasmani khususnya dalam aspek keterampilan masih rendah. Hal tersebut dapat dilihat berdasarkan nilai hasil belajar materi kebugaran jasmani aspek keterampilan pada kelas V dengan jumlah peserta didik 26 orang, tahun

pelajaran 2023/2024, dengan kriteria ketercapaian tujuan pembelajaran (KKTP) 75 yaitu 46% (12 orang) kategori mulai berkembang (MB), 34,6 % (9 orang) kategori sudah berkembang (SB), 19,2 % (5 orang) kategori berkembang sesuai harapan (BSH) dan 0% kategori sangat berkembang (SAB). Hal tersebut disebabkan karena kurangnya variasi dalam pemilihan model pembelajaran yang melibatkan peserta didik dalam proses pembelajaran PJOK menyebabkan pembelajaran kurang menyenangkan bahkan membosankan sehingga motivasi belajar anak dalam mengikuti pembelajaran rendah sehingga mempengaruhi hasil belajar peserta didik. Program Pendidikan Jasmani sebaiknya memberi kesempatan bagi semua siswa untuk meningkatkan dan mempertahankan kebugaran jasmani, sepadan dengan kebutuhan individual. Usaha meningkatkan kebugaran jasmani secara keseluruhan, meliputi kesehatan; berat badan yang sesuai, usia, jenis kelamin, kemampuan motorik umum, kesehatan kardiorespiratori, ketangkasan neuromuscular (Yogi, 2016).

Perbedaan motivasi belajar pada peserta didik juga berpengaruh pada proses pembelajaran. Selain itu kurangnya variasi dalam pemilihan model pembelajaran yang melibatkan peserta didik dalam proses pembelajaran PJOK menyebabkan pembelajaran kurang menyenangkan bahkan membosankan sehingga motivasi belajar anak dalam mengikuti pembelajaran rendah. Menurut Semarayasa, *et al.*, (2023), minat dan motivasi peserta didik dalam proses pembelajaran dapat dipicu dengan menggunakan media pembelajaran. Begitu pula penggunaan media pembelajaran yang monoton dan kurang inovatif dalam kegiatan belajar mengajar menjadikan pembelajaran menjadi membosankan.

Pada kesempatan ini, peneliti menawarkan penggunaan sebuah metode dengan permainan tradisional, yang diharapkan mampu meningkatkan belajar kebugaran jasmani anak. Dengan permainan tradisional, anak akan beraktivitas fisik dalam permainan yang menyenangkan, dengan perasaan senang dan bahagia sehingga perasaan lelah saat melakukan aktivitas fisik seperti biasanya dapat diatasi. Permainan tradisional yang disarankan yaitu bentengan dan hadang. Kedua permainan tradisional ini banyak melibatkan aktivitas fisik yang dapat melatih kecepatan, kekuatan, maupun kelincahan. Hadang merupakan salah satu tradisional yang dilombakan dalam ajang skala internasional, *The Association For International Sport for All* (TAFISA). Kedua permainan ini juga dapat dimainkan oleh laki-laki atau perempuan tanpa memandang gender.

Bertitik tolak dari uraian di atas, peneliti melihat kurang efektifnya proses pembelajaran materi kebugaran jasmani diduga penyebab utama diakibatkan pembelajaran yang membosankan dan kurang bervariasi. Dari permasalahan yang diuraikan di atas, peneliti menduga ada keterkaitan antara permainan tradisional dan motivasi belajar terhadap hasil belajar peserta didik. Karena hal tersebut peneliti terdorong untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Permainan Tradisional dan Motivasi Belajar untuk Meningkatkan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani”.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Adapun masalah yang dapat diidentifikasi sesuai dengan latar belakang di atas, yaitu sebagai berikut.

- 1.2.1 Terdapat penurunan aktivitas gerak anak karena penggunaan *smartphone* yang mengakibatkan anak mudah lelah.

- 1.2.2 Rendahnya aktivitas gerak peserta didik yang berpengaruh pada tingkat kebugaran jasmani anak.
- 1.2.3 Pelaksanaan pembelajaran PJOK kurang menyenangkan bahkan membosankan sehingga mempengaruhi motivasi belajar peserta didik.
- 1.2.4 Belum diketahuinya pengaruh permainan tradisional dan motivasi belajar terhadap hasil belajar kebugaran jasmani.

### **1.3 Pembatasan Masalah**

Merujuk pada identifikasi masalah di atas, masalah penelitian ini hanya terbatas dan memfokuskan pada pengaruh permainan tradisional (bentengan dan hadang) dan motivasi belajar untuk meningkatkan hasil belajar aspek keterampilan kebugaran jasmani anak usia 10-12 tahun.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan hasil identifikasi masalah di atas, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut.

- 1.4.1 Apakah terdapat perbedaan hasil belajar kebugaran jasmani antara peserta didik yang mengikuti permainan tradisional bentengan dan peserta didik yang mengikuti permainan tradisional hadang?
- 1.4.2 Apakah terdapat pengaruh interaksi antara permainan tradisional dan motivasi terhadap kebugaran jasmani?
- 1.4.3 Pada peserta didik yang memiliki motivasi tinggi, apakah terdapat perbedaan hasil belajar kebugaran jasmani antara peserta didik yang mengikuti permainan tradisional bentengan dan peserta didik yang mengikuti permainan tradisional hadang?

- 1.4.4 Pada peserta didik yang memiliki motivasi rendah, apakah terdapat perbedaan hasil belajar kebugaran jasmani antara peserta didik yang mengikuti permainan tradisional bentengan dan peserta didik yang mengikuti permainan tradisional hadang?

## 1.5 Tujuan Penelitian

Bertolak dari rumusan masalah di atas, tujuan dari penelitian ini sebagai berikut.

- 1.5.1 Mengetahui perbedaan hasil belajar kebugaran jasmani antara peserta didik yang mengikuti permainan tradisional bentengan dan peserta didik yang mengikuti permainan tradisional hadang.
- 1.5.2 Mengetahui pengaruh interaksi antara permainan tradisional dan motivasi terhadap kebugaran jasmani.
- 1.5.3 Pada peserta didik yang memiliki motivasi tinggi, untuk mengetahui perbedaan hasil belajar kebugaran jasmani antara peserta didik yang mengikuti permainan tradisional bentengan dan peserta didik yang mengikuti permainan tradisional hadang.
- 1.5.4 Pada peserta didik yang memiliki motivasi rendah, untuk mengetahui perbedaan hasil belajar kebugaran jasmani antara peserta didik yang mengikuti permainan tradisional bentengan dan peserta didik yang mengikuti permainan tradisional hadang.

## 1.6 Manfaat Penelitian

- 1.6.1 Bagi peserta didik:
- Meningkatkan motivasi belajar anak.

- b. Meningkatkan kebugaran jasmani anak.
- c. Mengembangkan kreativitas belajar anak.

#### 1.6.2 Bagi guru:

- a. Sebagai referensi untuk mengetahui bagaimana pengaruh permainan tradisional bentengan dan hadang untuk meningkatkan motivasi belajar dan hasil belajar kebugaran jasmani.
- b. Sebagai motivasi dalam pengembangan metode pembelajaran yang menyenangkan dengan permainan tradisional untuk diterapkan di sekolah.

#### 1.6.3 Bagi institusi pendidikan

Penelitian ini diharapkan mampu memberi tambahan pengetahuan, ilmu dan pemahaman institusi pendidikan terkait pengaruh permainan tradisional bentengan dan hadang untuk meningkatkan motivasi belajar dan hasil belajar kebugaran jasmani untuk anak sekolah dasar.

#### 1.6.4 Bagi masyarakat

Sebagai usaha untuk memberikan pemahaman dan meningkatkan kesadaran masyarakat dalam menjaga kelestarian budaya dalam hal ini permainan tradisional bentengan dan hadang yang berperan penting dalam peningkatan motivasi belajar dan kebugaran jasmani.

#### 1.6.5 Bagi peneliti

Hasil penelitian ini tentunya dapat digunakan sebagai referensi dan acuan, serta pertimbangan dalam melakukan penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan motivasi belajar dan kebugaran jasmani.