

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang dan Permasalahan

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang berperan penting dalam mengembangkan aspek fisik, psikomotorik, dan sosial siswa. Perkembangan motorik pada anak usia sekolah dasar merupakan fondasi penting, sehingga aktivitas fisik yang tepat dapat menunjang kemampuan gerak, kesehatan tubuh, dan keseimbangan emosional anak (Wawan et al., 2024). WHO (2024), telah menetapkan rekomendasi bahwa anak-anak usia 5-17 tahun membutuhkan minimal 60 menit aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga tinggi setiap hari untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Rekomendasi ini didasarkan pada berbagai penelitian yang menunjukkan hubungan positif antara aktivitas fisik dengan perkembangan motorik, kesehatan fisik, dan kemampuan kognitif anak (Jaya et al., 2023). Namun, di era digital yang semakin maju ini, terjadi perubahan pola aktivitas anak yang cukup mengkhawatirkan di berbagai belahan dunia, termasuk di Indonesia.

Data global yang dirilis oleh WHO, (2024) menunjukkan bahwa sekitar 81% remaja berusia 11-17 tahun di seluruh dunia tidak memenuhi rekomendasi aktivitas fisik harian. Situasi yang sama juga terjadi di Amerika Serikat, di mana *Centers for Disease Control and Prevention* (2025) melaporkan hanya 24% anak usia 6-17 tahun yang aktif bergerak selama 60 menit per hari. Sedangkan di Indonesia, berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) tercatat

bahwa 42,3% anak Indonesia kurang melakukan aktivitas fisik. Temuan lebih spesifik dari Pusat Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI (2021) di Jakarta menunjukkan bahwa 72% anak sekolah dasar lebih banyak menghabiskan waktu dengan gawai daripada melakukan permainan aktif.

Perubahan pola aktivitas ini membawa dampak yang signifikan terhadap perkembangan motorik anak. Penelitian yang dilakukan oleh (Yanti et al., 2023) mengungkapkan bahwa anak-anak yang kurang bergerak cenderung mengalami keterlambatan dalam pengembangan motorik kasar dan halus. Motorik kasar yang meliputi kemampuan berlari, melompat, dan melempar, serta motorik halus yang mencakup ketepatan dan koordinasi gerakan tangan dan mata, keduanya merupakan aspek penting dalam perkembangan anak. Selain itu, gaya hidup sedentari juga berkontribusi terhadap meningkatnya kasus obesitas anak dan gangguan metabolik lainnya, sebagaimana dilaporkan oleh UNICEF, (2019) dalam laporan tahunannya tentang keadaan anak-anak di dunia.

Fenomena penurunan aktivitas fisik ini menjadi semakin kompleks ketika dikaitkan dengan perkembangan kognitif dan sosial anak. Subekti et al., (2020) dalam studinya yang komprehensif menemukan bahwa kemampuan motorik yang baik tidak hanya penting untuk kesehatan fisik, tetapi juga berperan besar dalam mendukung proses belajar dan interaksi sosial anak. Anak-anak dengan kemampuan motorik yang baik cenderung memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi dalam berpartisipasi dalam berbagai aktivitas sosial dan akademik. Hal ini menunjukkan bahwa perkembangan motorik merupakan aspek yang tidak dapat dipisahkan dari perkembangan anak secara holistik.

Di Kabupaten Buleleng, Bali, perubahan pola aktivitas anak ini menjadi perhatian serius. Permainan tradisional yang kaya akan gerakan fisik dan telah menjadi bagian dari budaya lokal perlahan mulai tergantikan oleh permainan digital. Padahal, permainan tradisional seperti Megoak-goakan dan Mesiap-siapan mengandung unsur gerak yang kompleks dan memiliki nilai edukatif yang tinggi. Menurut Yulita (2017) dalam bukunya tentang permainan tradisional menjelaskan bahwa permainan tradisional tidak hanya menyenangkan tetapi juga melatih berbagai aspek motorik seperti koordinasi, keseimbangan, dan kecepatan reaksi motorik.

Bukti empiris mengenai manfaat permainan tradisional terhadap perkembangan motorik anak telah ditunjukkan oleh Putri et al., (2024). Dalam penelitiannya, mereka menemukan bahwa intervensi permainan tradisional secara signifikan dapat meningkatkan *agility* (kelincahan), *balance* (keseimbangan), dan *coordination* (koordinasi) pada anak sekolah dasar. Temuan ini memperkuat argumen bahwa permainan tradisional dapat menjadi alternatif yang efektif untuk mengatasi masalah kurangnya aktivitas fisik pada anak-anak di era modern. Namun penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan keseimbangan tubuh masih sangat terbatas, terutama yang mempertimbangkan faktor Indeks Massa Tubuh (IMT) sebagai variabel moderasi.

IMT sebagai indikator status gizi memegang peranan penting dalam perkembangan kemampuan motorik anak. Amenani & Januarto (2022) dalam penelitiannya menemukan bahwa anak-anak dengan berat badan tidak ideal, baik yang kurus maupun gemuk, cenderung mengalami berbagai hambatan dalam perkembangan gerakannya. Anak dengan berat badan berlebih seringkali mengalami

kesulitan dalam melakukan gerakan yang membutuhkan kelincahan dan kecepatan, sementara anak dengan berat badan kurang biasanya memiliki kekuatan otot yang tidak optimal. Temuan Rilastiyo Budi et al. (2020) lebih lanjut mengungkapkan bahwa anak-anak dengan IMT tinggi secara signifikan memiliki nilai *motor competence* yang lebih rendah dibandingkan dengan anak-anak dengan IMT kurus.

Hasil observasi pada 23 Mei 2025 di empat SD Gugus VI Kecamatan Sukasada (SDN 1, 2, 4 Tegallingsah dan SDN 3 Panji Anom) menunjukkan variasi status IMT siswa. Di SDN 1 Tegallingsah, dari 37 siswa: 24,3% kurus, 59,5% normal, 5,4% gemuk, dan 10,8% obesitas. Di SDN 2 Tegallingsah (61 siswa): 9,8% kurus, 63,9% normal, 6,6% gemuk, 19,7% obesitas. Di SDN 4 Tegallingsah (21 siswa): 9,5% kurus, 85,7% normal, 4,8% gemuk, dan 0% obesitas. Sementara di SDN 3 Panji Anom (gabungan 3 kelompok, total 109 siswa): 33,9% kurus, 67,0% normal, 9,2% gemuk, dan 10,1% obesitas. Mayoritas siswa memiliki IMT normal, namun jumlah siswa kurus dan obesitas masih cukup menonjol, khususnya di SDN 2 Tegallingsah dan SDN 3 Panji Anom.

Keterkaitan antara IMT dengan peningkatan keseimbangan tubuh ini menjadi penting untuk dikaji lebih mendalam, terutama dalam konteks efektivitas intervensi permainan tradisional. Pertanyaan penelitian yang muncul adalah apakah permainan tradisional memiliki efek yang sama terhadap peningkatan keseimbangan tubuh pada anak-anak dengan kategori IMT yang berbeda? Apakah ada perbedaan signifikan dalam peningkatan keseimbangan tubuh antara anak dengan IMT kurus, kurus atau gemuk setelah diberikan intervensi permainan tradisional? Pertanyaan-pertanyaan inilah yang belum banyak dijawab oleh

penelitian-penelitian sebelumnya, sehingga menciptakan gap pengetahuan yang penting untuk diisi.

Penelitian yang menggabungkan analisis pengaruh permainan tradisional dan IMT terhadap peningkatan keseimbangan tubuh masih sangat terbatas. Padahal, temuan dari penelitian semacam ini dapat memberikan kontribusi yang signifikan bagi pengembangan metode pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih efektif dan berbasis budaya lokal. Pendidikan jasmani sebagai bagian integral dari sistem pendidikan nasional seharusnya tidak hanya fokus pada aspek fisik semata, tetapi juga perlu mempertimbangkan aspek budaya dan karakteristik individu siswa, termasuk status gizinya.

Penelitian ini menjadi semakin relevan ketika dikaitkan dengan upaya pemerintah dalam mempromosikan gaya hidup aktif melalui berbagai program seperti Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dan implementasi Kurikulum Merdeka yang menekankan pada pembelajaran yang menyenangkan dan kontekstual. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti empiris yang dapat mendukung kebijakan pendidikan jasmani di tingkat sekolah dasar, khususnya dalam memanfaatkan permainan tradisional sebagai media pembelajaran yang efektif.

Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam memperkaya khazanah ilmu keolahragaan, khususnya yang berkaitan dengan keseimbangan tubuh dan perkembangan anak. Dari perspektif praktis, temuan penelitian ini dapat menjadi acuan bagi guru pendidikan jasmani dalam merancang pembelajaran yang lebih inklusif dengan mempertimbangkan variasi status gizi siswa. Bagi orang tua, hasil penelitian ini dapat memberikan

pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya menyeimbangkan aktivitas fisik dengan pola makan yang sehat untuk mendukung perkembangan motorik dan keseimbangan anak.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Permasalahan dalam penelitian ini muncul dari fenomena rendahnya aktivitas fisik anak-anak usia sekolah dasar di Indonesia, termasuk di wilayah Gugus VI Sukasada, Kabupaten Buleleng. Permainan tradisional yang memiliki potensi besar dalam mengembangkan kemampuan motorik anak mulai ditinggalkan karena perkembangan teknologi dan gaya hidup sedentari. Di sisi lain, jumlah anak dengan indeks massa tubuh (IMT) di atas normal juga meningkat, yang secara potensial berdampak pada kemampuan gerak anak.

Secara lebih rinci, identifikasi masalah dalam penelitian ini meliputi:

- 1.2.1 Belum optimalnya pemanfaatan permainan tradisional sebagai media pembelajaran PJOK.
- 1.2.2 Tingginya prevalensi gemuk dan obesitas pada siswa sekolah dasar.
- 1.2.3 Belum banyak penelitian yang mengkaji interaksi antara permainan tradisional dan status gizi (IMT) terhadap peningkatan keseimbangan tubuh.

## **1.3 Batasan Masalah**

Penelitian ini dibatasi pada siswa kelas V sekolah dasar yang tergabung dalam Gugus VI Sukasada, Kabupaten Buleleng, yang terdiri atas SDN 1, 2, 3, dan 4 Panji Anom serta SDN 1, 2, dan 4 Tegallinggah. Penelitian hanya mencakup pengaruh dua jenis permainan tradisional yaitu Megoak-goakan dan Mesiap-

siapan serta dua kategori status gizi berdasarkan IMT (kurus dan gemuk) terhadap peningkatan keseimbangan tubuh siswa.

Penelitian ini tidak membahas:

- 1.3.1 Dampak jangka panjang dari intervensi permainan tradisional.
- 1.3.2 Aspek psikologis seperti motivasi, minat, atau *self-esteem* secara terpisah.
- 1.3.3 Faktor lingkungan rumah dan pola makan yang tidak dikontrol secara langsung.

#### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang penelitian, identifikasi dan pembatasan masalah, maka permasalahan yang diteliti dapat dirumuskan sebagai berikut :

- 1.4.1 Apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara permainan tradisional Megoak-goakan dan Mesiap-siapan terhadap keseimbangan tubuh?
- 1.4.2 Apakah terdapat efek interaksi antara jenis permainan tradisional dan kategori IMT terhadap keseimbangan tubuh?
- 1.4.3 Apakah terdapat perbedaan pengaruh intervensi Megoak-goakan dan Mesiap-siapan terhadap keseimbangan tubuh pada kelompok IMT Gemuk?
- 1.4.4 Apakah terdapat perbedaan pengaruh intervensi Megoak-goakan dan Mesiap-siapan terhadap keseimbangan tubuh pada kelompok IMT kurus?

#### **1.5 Tujuan Penelitian**

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

- 1.5.1 Mengetahui perbedaan keseimbangan tubuh antara siswa yang mengikuti permainan tradisional megoak-goakan dan siswa yang mengikuti permainan tradisional Mesiap-siapan.
- 1.5.2 Mengetahui pengaruh interaksi antara permainan tradisional dan IMT terhadap keseimbangan tubuh.
- 1.5.3 Mengetahui perbedaan keseimbangan tubuh antara siswa yang mengikuti permainan tradisional megoak-goakan dan siswa yang mengikuti permainan tradisional Mesiap-siapan, pada siswa yang memiliki IMT gemuk.
- 1.5.4 Mengetahui perbedaan keseimbangan tubuh antara siswa yang mengikuti permainan tradisional megoak-goakan dan siswa yang mengikuti permainan tradisional Mesiap-siapan, pada siswa yang memiliki IMT kurus.

## **1.6 Manfaat Penelitian**

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah dirumuskan, penelitian ini diharapkan memberikan manfaat sebagai berikut :

- 1.6.1 Manfaat Teoritis
  - a. Mengembangkan konsep keseimbangan tubuh melalui pendekatan permainan tradisional dalam pendidikan jasmani
  - b. Memperkaya literatur tentang hubungan antara aktivitas fisik berbasis budaya lokal dengan perkembangan motorik anak
  - c. Memberikan bukti empiris tentang peran IMT sebagai faktor moderasi dalam pembelajaran motorik

## 1.6.2 Manfaat Praktis

### a. Bagi Guru PJOK:

- 1) Menyediakan alternatif model pembelajaran yang menyenangkan dan kontekstual
- 2) Memberikan panduan implementasi permainan tradisional dalam kurikulum pendidikan jasmani
- 3) Mempermudah identifikasi kebutuhan pembelajaran berdasarkan karakteristik fisik siswa

### b. Bagi Sekolah:

- 1) Mendukung pengembangan program pendidikan jasmani berbasis kearifan local
- 2) Memberikan dasar untuk kebijakan aktivitas fisik di sekolah
- 3) Meningkatkan pemanfaatan sarana prasarana olahraga sederhana

### c. Bagi Siswa:

- 1) Meningkatkan motivasi berpartisipasi dalam aktivitas fisik
- 2) Mengembangkan keterampilan motorik secara menyeluruh
- 3) Memperkuat nilai-nilai budaya melalui permainan tradisional