

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pada zaman sekarang ini, kecanggihan teknologi memegang penuh perubahan bagi kehidupan manusia. Kecanggihan teknologi sangat berdampak bagi pola kehidupan manusia. Seperti game online, playstation, hingga gadget. Tidak hanya kehidupan bagi orang dewasa yang berubah karena kecanggihan teknologi yang ada pada saat ini. Kecanggihan teknologi juga berdampak pada pola kehidupan anak masa kini, dimana anak-anak pada masa sekarang ini lebih senang untuk mengisi waktu luang mereka, mereka mengisinya dengan bermain game online yang ada di gadget dan playstation yang mereka miliki. Tanpa disadari permainan tersebut menjadikan mereka memiliki pribadi yang tertutup dan tidak peka dengan keadaan sekitar mereka dan menjadikan mereka menjadi individualis. Sementara itu olahraga tradisional yang ada di Indonesia sangat banyak yang bias mengisi waktu luang untuk anak-anak pada masa kini. Sementara itu olahraga tradisional dapat membentuk karakter pada anak untuk menjadi lebih disiplin, bertanggung jawab, memiliki jiwa kepemimpinan, menghargai orang lain, percaya diri, jujur dan memiliki kerja sama tim.

Di Negara Indonesia sudah lama dikenal adanya olahraga permainan tradisional. permainan tradisional tersebut jumlahnya sangat banyak yang tersebar di berbagai daerah di Indonesia, bahkan jumlahnya mencapai 100 koleksi (Naisaban, 2007). Contohnya yaitu engklek, egrang, bentengan, hadang, thiplik,

tarik gerobak, lari balok, dan umpetan. Dari masing-masing contoh tersebut terdapat kekhasan, baik dari segi cara bermainnya maupun dari segi keterlibatan otot tubuh, yang menarik nya adalah dari masing-masing jenis permainan tradisional tersebut memiliki maksud dan tujuan yang sama, yakni memberikan rasa riang gembira kepada siapapun yang melakukannya.

Permainan tradisional tidak dapat dipisahkan dari generasi terdahulu. Permainan tradisional merupakan salah satu aktivitas penting sebagai sarana belajar dan aktifitas bermain yang dilakukan oleh anak-anak sejak zaman dahulu dengan aturan-aturan tertentu guna memperoleh kegembiraan., permainan tradisional tidak bisa dibiarkan hilang, permainan tradisional harus senantiasa diajaga keberadaannya sebagai sarana bermain dan belajar bagi anak-anak maupun kalangan dewasa. Permainan tradisional merupakan warisan budaya yang diturunkan secara turun temurun dari zaman dahulu hingga sekarang, yang memiliki kandungan nilai dan manfaat yang tersimpan di dalamnya dan dapat memberikan efek positif bagi siapa saja yang memainkannya. Permainan tradisional tersebut banyak dilakukan di berbagai tempat, baik di sekolah, di instansi pemerintah dan swasta, maupun di masyarakat. Di sekolah permainan tradisional sudah dilakukan sejak jenjang TK, SD, SMP, SMA, bahkan di perguruan tinggi. Adapun di berbagai instansi sering dilakukan sebagai pengisi kegiatan di hari-hari besar atau hari libur. Bahkan dikemas dalam bentuk aktivitas outbond yang ditujukan untuk relaksasi dan refreshing atas kepenatan kerja. Demikian pula halnya di lingkungan masyarakat. Berbagai bentuk permainan tradisional di kalangan masyarakat sering diadakan pada saat memperingati hari-hari besar. Bahkan, permainan ini dikelola

secara profesional yang orientasinya ke bisnis atau bagian dari daya tarik bagi wisatawan.

Pada awalnya olahraga ini dimainkan dengan peraturan yang sangat sederhana. Namun, seiring perkembangan zaman, peraturannya berkembang untuk dapat dipertandingkan atau diperlombakan. Pada komunitas *PETRA* olahraga tradisional sangat diminati oleh semua kalangan yang tergabung didalamnya, bukan hanya laki-laki namun perempuan juga ikut menggemari berbagai macam permainan tradisional tersebut. Semangat yang dimiliki para pecinta olahraga tradisional di Komunitas *PETRA* sebanding dengan prestasi yang dimiliki dalam mengikuti event-event yang diperlombakan.

Komunitas Permainan Tradisional (*PETRA*) yang berdiri pada tanggal 14 agustus 2019 ini meyakini permainan ini dapat menghilangkan kejenuhan bagi masyarakat khususnya kelompok anak-anak dan remaja. Ketua *PETRA*, M. Sidiq Zaelani mengungkapkan ada beragam permainan tradisional yang dapat dimainkan untuk saat ini, dan banyak generasi millennial justru yang tidak mengenal permainan tradisional yang menjadi primadona bagi para generasi 90an, seperti petak umpet, egrang ataupun lompat karet.

Berangkat dari keinginan untuk mengembalikan kejayaan permainan tradisional didirikanlah komunitas *PETRA*. M. Sidiq Zaelani mengungkapkan bahwa ia ingin melalui komunitas ini, masyarakat yang sudah lupa cara memainkannya dapat kembali mengenal permainan tersebut. Berjalan setahun komunitas ini, *PETRA* saat ini rutin mengadakan kegiatan *roadshow* dengan bekerjasama dengan pihak kampus dan pemerintahan desa, di antaranya Unimed,

beberapa kepala desa, dan komite permainan rakyat dan olahraga Sumatra Utara untuk melakukan kegiatan rutin dalam sebuah event di antaranya *Anthropology Festival of Culture* tahun 2019 lalu.

Permainan olahraga tradisional terus mengalami perubahan dan perkembangan baik dari segi peraturan, teknologi, dan fasilitas yang menyangkut lancarnya jalan suatu pertandingan, yang tidak kalah pentingnya sekarang ini terus dikembangkan dan ditingkatkan adalah teknik, taktik, dan strategi yang diterapkan pada para pemain maupun pelatih dalam menghadapi suatu pertandingan, untuk menunjang prestasi dalam bidang olahraga permainan tradisional tentunya banyak faktor yang harus diperhatikan dan dilatih oleh para pemain permainan tradisional, seperti, egrang, egrang batok, glindingan, balap karung, hadang, dan lari balaok dikomunitas *PETRA* seperti latihan Kebugaran.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Pembinaan Kebugaran anggota pada permainan olahraga tradisional di komunitas *PETRA* tidak ada.
2. Belum ada nya program latihan kebugaran yang dilakukan anggota permainan olahraga tradisional di Komunitas *PETRA* .
3. Tidak adanya pelatih yang memberikan latihan-latihan yang dapat meningkatkan Kebugaran pada anggota Komunitas *PETRA*
4. Belum diketahui apakah latihan *circuit training* yang disusun dapat

berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran anggota pada permainan olahraga tradisional di komunitas *PETRA*

1.3 Pembatasan Masalah

Karena banyak faktor lain yang menunjang keberhasilan dalam permainan tradisional salah satunya adalah Kebugaran, maka peneliti membatasi ruang lingkup permasalahan yang akan diteliti, yaitu “Pengaruh latihan *Circuit Training* untuk meningkatkan Kebugaran pada komunitas *PETRA* di Kelurahan Tanjung Rejo”.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas maka peneliti merumuskan permasalahannya yaitu :

Apakah ada pengaruh latihan *Circuit Training* terhadap Kebugaran pada komunitas *PETRA* di Kelurahan Tanjung Rejo ?

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Circuit Training* terhadap Kebugaran pada komunitas *PETRA* di Kelurahan Tanjung Rejo.

1.6 Kegunaan Hasil Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini diharapkan :

1. Manfaat dilakukannya penelitian ini bagi mahasiswa yaitu sebagai sumber ilmu pengetahuan Akademi maupun non akademi dalam meningkatkan kebugaran jasmani melalui latihan *circuit training* pada Komunitas *PETRA*.

2. Manfaat dilakukan penelitian ini adalah dapat dijadikan sebagai masukan untuk meningkatkan program latihan anggota pada Komunitas *PETRA*.



THE
Character Building
UNIVERSITY