

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Pendidikan jasmani memegang peranan penting dalam keseluruhan sistem pendidikan. Tujuannya tidak hanya terbatas pada peningkatan kesehatan dan kebugaran jasmani, tetapi juga mencakup pengembangan keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosi, dan aspek-aspek lainnya. Menurut March L. Kroote, tujuan pendidikan jasmani adalah untuk mengembangkan tiga aspek utama, yaitu psikomotorik, kognitif, dan emosional, yang merupakan elemen penting dalam perkembangan individu. Pendidikan jasmani tidak hanya memperhatikan aspek fisik, tetapi juga bertujuan untuk meningkatkan aspek intelektual, emosional, dan sosial (Alfyanti, 2024, h. 27). Dengan demikian, pendidikan jasmani berfungsi sebagai sarana yang efektif untuk meningkatkan keterampilan motorik, kemampuan fisik, serta pengetahuan dan keterampilan kognitif. Di samping itu, pendidikan ini juga mendidik sikap dan nilai-nilai yang berkaitan dengan aspek psikologis, emosional, spiritual, dan sosial, yang sangat penting, serta memberikan edukasi mengenai kebiasaan hidup sehat. Semua ini dirancang untuk mendorong pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang (Rumawatine, 2024, h. 2).

Pendidikan jasmani memegang peranan yang sangat penting dalam memperkenalkan siswa kepada beragam aktivitas olahraga serta keterampilan motorik yang bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari. Melalui pendidikan jasmani, siswa tidak hanya belajar tentang keterampilan dan perilaku yang

berkaitan dengan olahraga, tetapi juga memahami konsep-konsep fundamental seperti olahraga, kerja sama tim, dan ketekunan. Dengan demikian, banyak ahli pendidikan yang meyakini bahwa pendidikan jasmani adalah komponen penting dalam membentuk individu yang seimbang dan kompeten. Mereka juga menyoroti potensi besar pendidikan jasmani sebagai alat strategis dalam pendekatan holistik terhadap pendidikan. Olahraga tidak semata-mata berfungsi sebagai sarana untuk mencapai tujuan jangka pendek, seperti peningkatan kebugaran fisik siswa. Yang lebih penting adalah penekanan pada pengembangan diri secara holistik. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani memanfaatkan olahraga sebagai alat untuk mencapai tujuan pembelajaran yang lebih mendalam.

Dengan kemajuan teknologi dan globalisasi yang pesat, semua aspek kehidupan termasuk dunia anak-anak, mengalami perubahan besar. Salah satu perubahan yang paling nyata adalah menyangkut model permainan, dengan permainan digital daring yang sekarang mendominasi. Anak-anak zaman sekarang cenderung lebih tertarik pada permainan pasif, seperti permainan daring, yang membutuhkan upaya mental tetapi tidak banyak aktivitas fisik. Kondisi ini dapat berdampak negatif pada pertumbuhan dan perkembangan anak, terutama secara fisik dan sosial. Permainan tradisional, yang dulu sangat populer dan mendidik, kini ditinggalkan demi permainan digital. Meskipun permainan *online* memberikan hiburan, manfaat yang sering diperoleh tidak sebanding dengan perkembangan yang dihasilkan dari permainan tradisional.

Permainan *online* yang sering dimainkan anak-anak biasanya lebih menitikberatkan pada aspek hiburan saja, sehingga sering kali mengabaikan pentingnya olahraga dan interaksi sosial yang sangat diperlukan bagi tumbuh

kembangnya. Menurunnya minat terhadap permainan tradisional merupakan masalah serius karena permainan ini memberikan manfaat pendidikan yang berharga seperti kerja sama, kreativitas, serta keterampilan motorik dan sosial yang sulit ditemukan dalam permainan berbasis keterampilan. Menurut Sujono dalam Salam (2019, h. 244) permainan *online* dan permainan tradisional sebenarnya tidak menjadi perdebatan yang intens. Dalam era globalisasi saat ini, semakin banyak individu yang menyadari pentingnya melakukan evaluasi terhadap nilai-nilai pendidikan yang terkandung dalam permainan tradisional. Terdapat kekhawatiran yang semakin meluas bahwa permainan *online* bisa menghilangkan pelajaran berharga yang hanya bisa dipelajari anak-anak melalui permainan tradisional.

Permainan tradisional memegang peranan yang sangat penting dalam setiap budaya suku dan telah ada jauh sebelum permainan modern muncul. Tidak hanya dikenal sebagai permainan rakyat, tetapi juga telah berkembang di berbagai desa. Sebagian besar permainan ini terinspirasi oleh lingkungan sekitar, sehingga tidak hanya menarik dan menyenangkan untuk dimainkan, tetapi juga mencerminkan konteks sosial pada masa itu (Seriati & Hayati, 2010. h. 451). Nilai-nilai ini tidak hanya berperan sebagai sumber pengetahuan, melainkan juga sebagai kearifan lokal, etika, dan pengetahuan lokal yang telah diturunkan dari satu generasi ke generasi berikutnya. Dalam konteks kehidupan sehari-hari, permainan tradisional memiliki peranan yang signifikan sebagai sarana yang efektif untuk memperkuat ikatan sosial, mendorong kerja sama, serta menegakkan norma dan nilai-nilai sosial.

Meskipun konsep dan permainan tradisional memiliki kesamaan di berbagai daerah, seringkali nama dan aturan permainan tersebut bervariasi. Perbedaan ini mencerminkan keunikan masing-masing daerah. Sebagai contoh, sebuah permainan mungkin memiliki nama tertentu di satu tempat, sementara di tempat lain, ia dikenal dengan nama yang berbeda meskipun prinsip permainannya tetap sama. Variasi ini menunjukkan betapa kaya dan beragamnya budaya di seluruh negeri. Selain itu, permainan tradisional juga berkontribusi positif terhadap perkembangan fisik. Sebagian besar permainan ini melibatkan aktivitas fisik dan merangsang gerakan tubuh aktif, sehingga memiliki efek positif yang signifikan terhadap perkembangan keterampilan motorik dan alat motorik anak. Berbagai jenis permainan dapat dimanfaatkan untuk mengembangkan keterampilan fisik siswa di tingkat sekolah dasar, khususnya dalam hal kelincahan. Permainan tradisional, sebagai bagian dari warisan budaya nasional, memiliki sejarah yang panjang dan bernilai tinggi. Permainan-permainan ini memiliki potensi besar untuk merangsang perkembangan anak secara menyeluruh. Oleh karena itu, sangat disarankan agar para guru memperkenalkan permainan tradisional ini kepada siswa sebagai bagian yang tak terpisahkan dari proses pendidikan (Adi, 2020, h. 34).

Salah satu permainan tradisional yang berfungsi untuk mengembangkan kelincahan adalah Gobak Sodor. Permainan ini melibatkan gerakan cepat dan perubahan arah yang mendadak, sehingga sangat efektif dalam melatih kelincahan. Menurut Fauziah (2019, h. 74), permainan tradisional Gobak Sodor terdiri dari dua tim, yaitu tim penyerang dan tim penjaga. Tujuan tim penyerang adalah mengalahkan lawan dengan melintasi garis atau wilayah yang dikuasai

oleh tim lawan tanpa menyentuhnya, sementara tim penjaga berusaha untuk mencegah tim penyerang agar tidak dapat melintasi wilayah tersebut. Dalam permainan Gobak Sodor, selain kekompakan tim terdapat pula aspek gerakan yang kompleks yang sangat penting untuk perkembangan motorik anak. Permainan ini memainkan peran yang signifikan dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. Gobak Sodor melibatkan berbagai keterampilan, seperti berjalan, berlari, dan kelincahan. Oleh karena itu, pelaksanaan permainan ini mencerminkan penguasaan keterampilan fisik yang dapat terlihat dari kemampuan yang dimiliki oleh para peserta didik.

Dalam konteks pendidikan jasmani, pengenalan kembali permainan tradisional seperti Gobak Sodor memiliki manfaat yang melebihi sekadar upaya pelestarian warisan budaya. Permainan tradisional Gobak Sodor memberikan kesempatan kepada anak untuk beraktivitas fisik, melatih ketepatan, dan berpikir cepat, yang berkontribusi pada pengembangan keterampilan motorik dan ketangkasan mereka. Selain aspek fisik, permainan ini juga mendorong interaksi sosial di antara siswa, karena memerlukan kerja sama tim untuk mengatasi berbagai rintangan. Melalui kegiatan ini, siswa belajar cara berkomunikasi dengan baik, berperilaku positif, dan bersikap empati, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kepercayaan diri mereka.

Lebih lanjut, permainan Gobak Sodor tidak hanya berfungsi sebagai suatu bentuk hiburan, melainkan juga sebagai sarana latihan fisik yang dapat meningkatkan kelincahan, kecepatan, dan krlincahan para pemainnya. Permainan ini memiliki karakter interaktif dan menyenangkan, yang mendorong peserta untuk beraktifitas secara dinamis serta berpikir dengan cepat. Selain itu,

permainan ini sangat bermanfaat bagi perkembangan fisik maupun mental. Dengan demikian, permainan ini menjadi pilihan yang sempurna untuk diintegrasikan ke dalam program pendidikan jasmani, dengan tujuan untuk memperkenalkan latihan yang tidak hanya menghibur, tetapi juga mendidik.

Kelincahan adalah salah satu aspek penting dalam kondisi fisik, terutama dalam dunia atletik. Sebagai unsur fisik, kelincahan melibatkan berbagai komponen, seperti kecepatan, kekuatan, dan koordinasi motorik, yang semuanya berhubungan erat dengan daya tahan. Kekuatan dapat didefinisikan sebagai kemampuan fisik yang memungkinkan seseorang untuk mengubah arah dengan cepat dan efisien. Hal ini juga berkontribusi pada peningkatan kecepatan dan pengurangan gerakan sebagai respons terhadap situasi yang dihadapi (Diputra, 2015, h. 45).

Kelincahan adalah salah satu keterampilan motorik yang sangat penting untuk dikembangkan pada anak-anak sejak usia dini. Hal ini disebabkan oleh hubungan yang erat antara kemampuan mereka dalam berpartisipasi dalam berbagai aktivitas fisik, baik di lingkungan sekolah maupun dalam kehidupan sehari-hari. Sebagai bagian integral dari keterampilan motorik, kelincahan turut berpengaruh pada kemampuan anak untuk mengikuti pelajaran olahraga dengan efektif. Aktivitas yang melibatkan kelincahan, seperti berlari, melompat, dan melompat-lompat, memegang peranan penting dalam melatih otot dan sistem saraf anak, sehingga mereka dapat beradaptasi dengan lebih baik terhadap lingkungannya. Meskipun demikian, pengembangan keterampilan tersebut dapat terhambat oleh rendahnya tingkat aktivitas fisik di kalangan anak-anak akibat meningkatnya penggunaan teknologi.

Hasil observasi yang dilakukan peneliti di SD Negeri 112281 Aek Kanopan pada tanggal 10 September 2024 menunjukkan bahwa masih terdapat sejumlah siswa yang mengalami kesulitan dalam hal kelincahan. Misalnya, ketika siswa terlibat dalam permainan kejar-kejaran, mereka merasa sulit untuk mengubah arah dengan cepat. Siswa-siswa ini menghadapi tantangan, karena mereka dituntut memiliki kemampuan untuk beradaptasi dan menanggapi perubahan situasi dengan cepat. Selain itu, saat jam istirahat, sejumlah siswa tampak lebih suka bersantai di kelas atau di halaman sekolah, hanya sedikit yang bermain kelereng. Kondisi ini semakin diperburuk oleh gaya hidup modern yang lebih cenderung mendorong aktivitas pasif, serta rendahnya minat dalam olahraga tradisional. Sebagai akibatnya, perkembangan ketangkasan dan kemampuan motorik siswa menjadi tidak optimal.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Ibu Nursaniah, S. Pd, selaku guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani, diperoleh informasi bahwa mahasiswa menunjukkan minat yang rendah terhadap materi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes), khususnya yang berkaitan dengan aspek kelincahan. Penyampaian materi kebugaran sering kali dilakukan secara monoton, yang berdampak pada kebosanan siswa dan menurunnya minat mereka terhadap pelajaran tersebut. Selain itu, peneliti juga memperoleh informasi mengenai menurunnya ketertarikan anak-anak terhadap permainan tradisional, seperti gobak sodor, pada masa sekarang. Penelitian ini didasarkan pada permasalahan yang berkaitan dengan rendahnya minat siswa terhadap materi latihan jasmani, khususnya kelincahan, saat ini telah terlihat bahwa kondisi kelincahan para siswa masih memerlukan peningkatan yang signifikan. Oleh karena itu, diperlukan

adanya perubahan dalam metodologi pengajaran dengan memperkenalkan permainan tradisional Gobak Sodor, dengan harapan dapat meningkatkan keterampilan siswa serta menjadikan proses pembelajaran lebih mudah, menyenangkan, dan aman.

Siswa kelas III pada jenjang pendidikan dasar merupakan kelompok usia yang mengalami perkembangan fisik dan mental yang signifikan. Pada rentang usia 9 hingga 10 tahun, individu-individu ini berada dalam tahap pengembangan keterampilan motorik dasar, di mana aktivitas fisik yang terstruktur dan terarah sangat penting untuk mendukung peningkatan kemampuan dasar seperti kelenturan, kekuatan, dan koordinasi. Permainan tradisional Gobak Sodor, melibatkan gerakan cepat serta perubahan arah yang signifikan, sehingga sangat bermanfaat untuk melatih kelincahan siswa. Selain itu, permainan ini tergolong mudah untuk dimainkan, tidak memerlukan peralatan khusus, dan mengandung unsur kesenangan. Mengingat sifatnya yang kompetitif, Gobak Sodor berpotensi untuk meningkatkan motivasi siswa terhadap aktivitas fisik, serta menumbuhkan nilai-nilai seperti gotong royong, sportivitas, dan tanggung jawab. Permainan ini tidak hanya memberikan kontribusi terhadap peningkatan kebugaran fisik para siswa, tetapi juga mendorong mereka untuk mengembangkan keterampilan sosial yang dimiliki. Dalam penelitian ini, permainan tradisional Gobak Sodor dipilih sebagai pendekatan pengajaran yang inovatif untuk mengatasi permasalahan kurangnya kelincahan siswa. Melalui penerapan permainan tradisional ini ke dalam kelas pendidikan jasmani, diharapkan siswa dapat meningkatkan kelincahan mereka dengan cara yang menyenangkan, sekaligus berkontribusi pada pelestarian budaya lokal yang semakin terabaikan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian eksperimen yang berjudul **“Pengaruh Permainan Tradisional Gobak Sodor Terhadap Kelincahan Siswa Kelas III SD Negeri 112281 Aek Kanopan”**.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, peneliti mengidentifikasi beberapa poin permasalahan sebagai berikut:

1. Siswa kelas III SD Negeri 112281 Aek Kanopan kurang mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani khususnya materi kebugaran jasmani. Hal ini karena metode pengajaran cenderung monoton, menyebabkan siswa merasa bosan dan kehilangan minat.
2. Gaya hidup modern dan penggunaan permainan *online* daring telah berkontribusi terhadap penurunan partisipasi siswa dalam aktivitas fisik, hal ini menurunkan tingkat kelincahan siswa, yang merupakan akibat dari kesulitan yang mereka alami saat melakukan aktivitas fisik, seperti mengubah arah dengan cepat saat bermain.
3. Permainan tradisional, seperti Gobak Sodor, jarang dimanfaatkan dalam proses pembelajaran. Padahal, permainan ini memiliki potensi untuk meningkatkan kelincahan siswa serta menanamkan nilai-nilai sosial, seperti kerjasama dan sportivitas.

## **1.3 Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan pokok permasalahan yang telah dibahas sebelumnya, penelitian ini memerlukan pembatasan masalah untuk mencegah diskusi yang terlalu luas serta memastikan fokus tetap pada tujuan penelitian.

Pembatasan masalah yang diangkat dalam penelitian ini berkaitan dengan pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya materi kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kelincahan siswa kelas III SD Negeri 112281 Aek Kanopan.

#### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah, rumusan masalah yang diajukan adalah “Apakah terdapat Pengaruh Permainan Tradisional Gobak Sodor Terhadap Kelincahan Siswa kelas III SD Negeri 112281 Aek Kanopan?”.

#### **1.5 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Untuk Mengetahui Pengaruh Permainan Tradisional Gobak Sodor Terhadap Kelincahan Siswa kelas III SD Negeri 112281 Aek Kanopan”.

#### **1.6 Manfaat Penelitian**

##### **1. Secara Teoritis**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman mengenai keolahragaan serta memperkuat teori-teori yang telah ada, khususnya yang berkaitan dengan teori dan praktik permainan tradisional.

##### **2. Secara Praktis**

###### **a. Bagi Peserta Didik**

Melatih kesiapan peserta didik dalam pengembangan kelincahan. Peserta didik diharapkan dapat mempelajari lebih mendalam serta menghargai permainan yang mungkin mereka lakukan dalam kehidupan sehari-hari.

b. Bagi Guru

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi para guru olahraga yang berkeinginan untuk mengembangkan teori dan metode pendidikan kebugaran jasmani yang sejalan dengan tujuan pendidikan jasmani. Fokus utama dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa, khususnya dalam aspek kelincahan.

c. Bagi Sekolah

Mempersiapkan peserta didik untuk melanjutkan ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi berdasarkan hasil penelitian yang meneliti pengaruh permainan tradisional terhadap kelincahan.

3. Secara Empiris

Menambah pengalaman penulis dalam penulisan karya tulis ilmiah khususnya pengaruh permainan tradisional gobak sodor terhadap kelincahan.