

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang masalah

Pendidikan merupakan suatu kebutuhan yang penting bagi kehidupan seseorang, karena dengan pendidikan kepribadian peserta didik dapat diubah atau dibentuk untuk masa depannya. Pendidikan memiliki peran dalam membentuk kepribadian dan mengembangkan potensi peserta didik untuk masa depan. Melalui pendidikan, seseorang tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga dibekali kemampuan untuk berpikir kritis, bersikap, dan bertindak secara bertanggung jawab dalam kehidupan sosial. Salah satu aspek penting dalam pendidikan adalah Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), yang bertujuan mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, serta nilai-nilai sosial dan emosional peserta didik (Suherman, 2018).

Pendidikan jasmani seharusnya disampaikan melalui metode dan model pembelajaran yang kontekstual, menyenangkan, dan mampu memfasilitasi partisipasi aktif siswa. Namun, berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang peneliti lakukan di SDNN 098024 Pulo Pitu Marihat, diketahui bahwa proses pembelajaran PJOK di sekolah tersebut belum optimal.

Guru PJOK cenderung menggunakan metode konvensional berupa ceramah dan demonstrasi langsung, tanpa disertai praktik aktif yang melibatkan seluruh siswa secara menyeluruh. Kegiatan pembelajaran masih terfokus pada pengulangan gerakan dasar secara individual, seperti lari dan senam, tanpa adanya variasi atau pendekatan kontekstual.

Model pembelajaran yang digunakan adalah *teacher-centered*, di mana guru menjadi pusat aktivitas, dan siswa hanya sebagai penerima instruksi. Tidak ada penerapan model pembelajaran kooperatif, *discovery learning*, ataupun pendekatan berbasis permainan, padahal model-model tersebut sangat sesuai untuk mata pelajaran PJOK, terutama dalam meningkatkan antusiasme siswa sekolah dasar. Strategi yang diterapkan di sekolah juga lebih bersifat satu arah, kurang melibatkan eksplorasi dan interaksi antar siswa. Guru tidak menggunakan media pembelajaran atau permainan sebagai alat bantu, dan belum memanfaatkan potensi lokal seperti permainan tradisional sebagai strategi alternatif. Aktivitas fisik dilakukan secara mekanis, tanpa keterkaitan dengan nilai budaya, permainan, atau pembelajaran kontekstual.

Oleh karena itu akibat dari pembelajaran yang kurang bervariasi ini, hasil belajar siswa khususnya dalam aspek kebugaran jasmani tergolong rendah. Berdasarkan informasi dari guru PJOK, sekitar 70% siswa kelas V menunjukkan gejala kebugaran jasmani yang belum optimal, seperti mudah lelah saat melakukan lari 600 meter, sulit menyelesaikan sit-up, dan tidak mampu bertahan lama dalam kegiatan senam. Selain itu, sekitar 60% siswa tidak mampu menyelesaikan latihan fisik secara tuntas, dan 50% di antaranya tampak kelelahan atau mengantuk setelah pembelajaran PJOK, yang menunjukkan rendahnya daya tahan fisik dan kurangnya antusiasme terhadap kegiatan fisik. Hal ini juga diperkuat berdasarkan hasil belajar yang menunjukkan bahwa 22 siswa (73%) termasuk dalam kategori Butuh Penanganan dengan rata-rata nilai <65 baik pada aspek praktik maupun teori. Sementara itu, hanya 8 siswa (27%) yang berada pada kategori baik hingga sangat baik. Distribusi nilai memperlihatkan bahwa sebagian

besar siswa memperoleh skor praktik berkisar antara 55–64 dan nilai teori antara 58–64. Nilai rendah ini menandakan bahwa kemampuan kebugaran jasmani mereka, seperti daya tahan kardiovaskuler, kekuatan otot, dan kelincahan, masih perlu ditingkatkan. Selain itu, rendahnya penguasaan teori kebugaran jasmani memperlihatkan bahwa siswa belum sepenuhnya memahami konsep dan manfaat aktivitas fisik bagi kesehatan.

Kondisi ini mengindikasikan perlunya intervensi pembelajaran yang menarik dan sesuai dengan karakteristik siswa. Salah satu alternatif yang relevan adalah permainan tradisional, seperti hadang dan pecah piring.

Dengan menerapkan permainan tradisional sebagai bagian dari pembelajaran Pendidikan Jasmani, diharapkan terjadi peningkatan signifikan pada kebugaran jasmani siswa. Setelah penerapan intervensi, tes ulang kebugaran jasmani akan dilakukan untuk melihat pengaruh permainan tradisional terhadap peningkatan kemampuan fisik siswa sesuai tujuan penelitian ini.

Guru juga menyampaikan bahwa sekolah belum pernah melakukan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKSI) secara formal. Pengukuran kemampuan fisik hanya dilakukan berdasarkan pengamatan guru tanpa standar evaluasi yang jelas. Lebih lanjut, guru menyatakan bahwa selama ini belum pernah menggunakan pendekatan permainan tradisional dalam pembelajaran, padahal pendekatan tersebut diyakini dapat meningkatkan motivasi, partisipasi aktif, serta hasil belajar siswa secara menyeluruh. Padahal, berbagai penelitian menunjukkan bahwa permainan tradisional seperti hadang dan pecah piring dapat meningkatkan kebugaran jasmani, koordinasi motorik, serta membentuk karakter sosial anak

melalui aktivitas yang menyenangkan dan berbasis nilai budaya lokal (Permadi, 2018)

Fenomena kurangnya aktivitas fisik anak-anak juga menjadi perhatian global. Menurut World Health Organization (WHO,2022) menyebutkan bahwa kurangnya aktivitas fisik merupakan salah satu faktor utama meningkatnya obesitas dan penyakit tidak menular pada anak. Di Indonesia, Menurut Riset Kesehatan Masyarakat Dasar mencatat bahwa sekitar 26,1% penduduk usia ≥ 10 tahun kurang aktif secara fisik, dengan prevalensi lebih tinggi pada kelompok usia sekolah dasar (Kementerian Kesehatan RI ,2018)

Berdasarkan temuan observasi tersebut, diperlukan pendekatan pembelajaran PJOK yang inovatif, kontekstual, dan menyenangkan. Permainan tradisional menjadi salah satu solusi yang tepat karena menggabungkan aktivitas fisik dengan aspek budaya dan sosial. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani siswa SDNN 098024 Pulo Pitu Marihat.

Melalui penerapan metode permainan tradisional, diharapkan dapat meningkatkan partisipasi siswa dalam kegiatan fisik, membangkitkan semangat belajar, serta memberikan dampak positif terhadap kebugaran jasmani dan perkembangan sosial mereka. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dan praktis bagi guru PJOK dalam mengembangkan strategi pembelajaran yang lebih kontekstual dan relevan dengan kebutuhan siswa di sekolah dasar.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang masalah di atas, dapat ditemukan beberapa identifikasi masalah :

1. Siswa menunjukkan gejala mudah lelah saat mengikuti aktivitas fisik dalam pembelajaran PJOK.
2. Siswa tidak mampu menyelesaikan latihan kebugaran jasmani seperti lari 600 meter dan latihan kekuatan otot dengan optimal.
3. Siswa mengalami kelelahan atau mengantuk setelah mengikuti pelajaran PJOK, yang berdampak pada konsentrasi belajar mereka di kelas.
4. Sekolah belum pernah melaksanakan tes kebugaran jasmani secara formal, seperti TKJI atau TKSI, sehingga tidak tersedia data objektif mengenai tingkat kebugaran jasmani siswa.
5. Guru PJOK belum pernah menggunakan pendekatan permainan tradisional dalam pembelajaran, sehingga belum diketahui efektivitas metode tersebut terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa.

1.3 Pembatasan masalah

Peneliti merasa perlu untuk memberi batasan permasalahan ini karena keterbatasan yang di miliki. Adapun batasan yang di miliki ialah “Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Di SDNN 098024 Pulo Pitu Marihat Kabupaten Simalungun”. Fokus penelitian ini yaitu peningkatan kebugaran jasmani pada siswa laki laki yang berumur 10-12 tahun di SDNN 098024 Pulo Pitu Marihat Kabupaten Simalungun. Adapun penelitian ini dilakukan ketika pembelajaran PJOK materi Kebugaran Jasmani

dilaksanakan dengan menggunakan RPP yang sudah dibuat melalui pendekatan metode permainan tradisional.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, yang telah dijelaskan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah terdapat Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Di SDN 098024 Pulo Pitu Marihat Kabupaten Simalungun?

1.5 Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah tersebut, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Di SDN 098024 Pulo Pitu Marihat

1.6 Kegunaan Hasil Penelitian

1. Memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu pendidikan jasmani.
2. Menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya tentang permainan tradisional dan kebugaran jasmani.
3. Memberikan alternatif metode pembelajaran yang menyenangkan bagi guru PJOK.
4. Meningkatkan minat siswa dalam beraktivitas fisik melalui permainan tradisional.
5. Menjadi bahan pertimbangan sekolah dalam mengembangkan kegiatan yang mendukung kebugaran siswa.