

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan, terutama bagi anak-anak yang sedang dalam masa pertumbuhan. Kebugaran jasmani tidak hanya berpengaruh pada kesehatan fisik, tetapi juga pada perkembangan mental, sosial, dan akademik. Menurut Sriratih (2022), kebugaran jasmani adalah kesanggupan atau kemampuan seseorang dalam menyelesaikan suatu tugas fisik tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan memiliki kesanggupan untuk melakukan pekerjaan lainnya. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Menurut Yuliana (2019), kebugaran jasmani sangat berpengaruh terhadap daya tahan tubuh seseorang dalam melakukan aktivitas. Selain itu, kebugaran jasmani menjadi salah satu aspek penting untuk meningkatkan kemampuan anak dalam meraih prestasi akademik secara maksimal. Anak-anak yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik cenderung memiliki daya tahan tubuh yang prima, konsentrasi belajar yang lebih stabil, serta tidak mudah mengantuk atau lelah saat mengikuti rangkaian proses pembelajaran di kelas maupun di luar kelas.

Pendidikan jasmani atau biasa diartikan olahraga merupakan salah satu kegiatan pembelajaran yang sangat penting dalam membentuk kebugaran jasmani para siswa. Semakin banyak atau sering melakukan kegiatan olahraga, diharapkan para siswa dapat menjadi generasi yang sehat dan kuat. Pendidikan jasmani merupakan bagian dari sistem pendidikan secara keseluruhan yang

mempunyai tujuan untuk mengembangkan beberapa aspek kesehatan, kebugaran jasmani, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran, dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani olahraga. Menurut Sahroni (2017), pendidikan yang sangat dibutuhkan saat ini adalah pendidikan yang dapat mengintegrasikan pendidikan karakter dengan pendidikan yang dapat mengoptimalkan perkembangan seluruh dimensi anak (kognitif, fisik, sosial-emosi, kreativitas, dan spiritual), serta materi pelajaran yang terkait dengan norma atau nilai juga berhubungan dengan peduli dan tanggung jawab yang tinggi pada setiap mata pelajaran agar lebih ditingkatkan.

Namun, di era digital seperti saat ini, aktivitas fisik anak-anak semakin tergantikan oleh penggunaan *gadget* dan permainan elektronik. Perkembangan teknologi yang meningkat menghasilkan permainan simulasi di dalam *gadget* yang lebih menarik dibandingkan permainan tradisional. Fenomena penurunan kondisi fisik siswa sekolah dasar juga sejalan dengan temuan Ramadhani et al. (2022) yang menunjukkan bahwa mayoritas siswa kelas V sekolah dasar masih memiliki tingkat kebugaran jasmani yang berada dalam kategori kurang. Hal tersebut mengakibatkan anak kurang bergerak, kurang sehat, malas, dan yang paling membahayakan adalah kecanduan *gadget* yang berdampak buruk untuk mental dan kejiwaan anak itu sendiri. Kurangnya interaksi gerak secara intensif ini berpotensi mereduksi perkembangan kemampuan motorik kasar anak yang seharusnya terasah optimal pada masa usia sekolah dasar.

Kebugaran jasmani untuk anak sekolah dasar memberikan manfaat bagi si anak untuk: 1) meningkatkan aktivitas bermain, 2) meningkatkan motivasi

dalam diri anak (intrinsik), 3) meningkatkan semangat belajar dan berlatih, serta 4) meningkatkan kesehatan pribadi anak didik. Pendidikan jasmani adalah bagian integral dari keseluruhan proses pendidikan, merupakan usaha yang bertujuan untuk meningkatkan kinerja individu melalui kegiatan aktivitas fisik yang telah dipilih. Menurut Mustafa (2021), pendidikan jasmani adalah satu-satunya mata pelajaran di sekolah di mana anak-anak memiliki kesempatan untuk belajar keterampilan motorik dan mendapatkan pengetahuan untuk berpartisipasi dalam berbagai aktivitas fisik. Salah satu cara yang efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak adalah melalui partisipasi dalam aktivitas fisik yang teratur. Nofadillah (2024) menyatakan bahwa aktivitas fisik yang menyenangkan dan dapat diakses oleh anak-anak tanpa peralatan mahal adalah permainan tradisional.

Dunia anak merupakan dunia bermain, yang menjadi perhatian bagi pendidik, psikolog, para ahli filsafat sejak zaman dahulu, dan begitupula orang tua. Sebagaimana diketahui bersama, selama rentang perkembangan anak usia dini, anak banyak melakukan kegiatan bermain. Banyak permainan yang bisa dilakukan dan dicoba oleh anak, terutama permainan tradisional zaman dahulu yang banyak sekali jenisnya, misalnya permainan gobak sodor, congklak, bentengan, petak umpet, lompat tali, kasti, egrang, dan masih banyak yang lainnya. Mengembangkan perkembangan motorik kasar anak dapat dilakukan salah satunya dengan permainan tradisional. Pendekatan bermain ini tidak hanya merangsang keterlibatan fisik secara aktif, tetapi juga menghindarkan siswa dari

kejenuhan akibat model pembelajaran olahraga yang cenderung kaku atau monoton.

Permainan tradisional dikenal sebagai permainan rakyat yang merupakan sebuah kegiatan rekreatif yang bertujuan untuk menghibur diri, tetapi juga sebagai alat untuk memelihara hubungan dan kenyamanan sosial serta sebagai sarana untuk membangun kerja sama. Banyak jenis permainan tradisional yang digemari anak-anak, bahkan orang dewasa juga gemar. Nilai yang terkandung dalam permainan tradisional yang dapat ditanamkan dalam diri anak antara lain rasa senang, rasa berteman, rasa demokrasi, penuh tanggung jawab, rasa patuh, dan rasa saling membantu yang kesemuanya merupakan nilai-nilai yang sangat baik dan berguna dalam kehidupan bermasyarakat. Menurut Ningrum (2018), permainan tradisional juga mempunyai unsur-unsur seperti daya tahan aerobik dan anaerobik, daya tahan otot tungkai, kelincahan, kecepatan reaksi, kecepatan *sprint*, ketepatan menentukan langkah, serta kemampuan bekerja sama dalam kelompok, sehingga dari unsur-unsur dan nilai-nilai yang terkandung di dalam permainan tradisional ini sangat sesuai untuk mencapai tujuan kondisi fisik.

Salah satu permainan tradisional yang sering dimainkan anak adalah gobak sodor. Gobak sodor merupakan permainan olahraga beregu yang membutuhkan kerja sama tim dalam sebuah regu dan membutuhkan keterlibatan kerja sama antar individu dalam sebuah tim. Permainan gobak sodor juga merupakan cabang olahraga yang memiliki unsur gerak yang kompleks, seperti pelaksanaannya pada permainan gobak sodor terlibat beberapa unsur penguasaan keterampilan di antaranya penguasaan keterampilan teknik,

keterampilan taktik, keterampilan fisik, serta mental. Menurut Qonitatin (2021), permainan gobak sodor adalah salah satu permainan tradisional yang bisa dijadikan pengembangan pendidikan jasmani yakni kecerdasan kinestetik yang ada dalam diri anak karena dalam permainan gobak sodor anak akan menggerakkan seluruh anggota tubuhnya untuk mengekspresikan ide dan perasaan yang dialaminya. Kecerdasan kinestetik sendiri mencakup keahlian fisik, koordinasi, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, dan kekuatan. Karakteristik permainan yang menuntut siswa berlari cepat, berbelok tiba-tiba, serta menjaga garis batas secara kontinu menjadikannya sebagai sarana latihan fisik alami yang sangat kaya akan stimulasi fisiologis.

Menurut Ashari (2019), olahraga tradisional yang merupakan olahraga permainan dapat meningkatkan kondisi fisik berupa daya tahan, kecepatan, dan keseimbangan khususnya anak-anak atau peserta didik dalam mengikuti kegiatan pembelajaran ekstrakurikuler di sekolah. Selain itu, olahraga tradisional dapat merangsang perkembangan anak untuk bergerak aktif dan meningkatkan keterampilan motorik, kognitif, afektif, dan jiwa sosial, di mana beberapa aspek tersebut dapat menambah semangat anak dalam belajar. Berdasarkan pernyataan Nurwiyanto (2021), dalam olahraga salah satu metode yang diterapkan untuk anak adalah dalam bentuk permainan yang menyenangkan dan memberikan pemahaman yang menarik untuk semangat belajar sambil bermain. Begitupun menurut Maryuni & Nasrulloh (2022), olahraga tradisional merupakan olahraga rekreasi yang bertujuan untuk menciptakan kesenangan dan kegembiraan yang dapat menjaga kesehatan dan meningkatkan kebugaran jasmani. Sedangkan

menurut Rachmawati (2020) dan Rusmana (2022), olahraga permainan tradisional dalam pelaksanaannya dapat meningkatkan nilai-nilai karakter anak atau siswa, yaitu nilai karakter yang esensial berupa tanggung jawab, ketelitian, dan kepercayaan diri. Pramantik (2021) juga menyatakan bahwa olahraga tradisional dapat dijadikan sebagai pendidikan karakter dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Permainan tradisional sangat kental dengan nilai-nilai budaya yang mengandung unsur sederhana dan perasaan senang, sehingga anak-anak yang melakukan permainan tradisional akan merasa bebas tanpa ada tekanan.

Melihat fakta dan fenomena di lapangan, siswa kelas 5-6 di SDN 01 Balerejo Kecamatan Kebonsari Kabupaten Madiun masih banyak yang kurang melakukan aktivitas fisik secara terstruktur. Kebiasaan mengisi waktu luang dengan penggunaan *gadget* berlebih telah berdampak langsung pada kondisi fisik mereka. Kurangnya aktivitas fisik membuat tingkat kebugaran jasmani mereka kurang optimal, sehingga siswa kerap merasa cepat lelah ketika beraktivitas di sekolah serta kurang berkonsentrasi dalam menerima materi pembelajaran di kelas. Menanggapi permasalahan mendasar tersebut, guru Penjas di SDN 01 Balerejo berupaya menerapkan permainan tradisional dalam pembelajaran Penjas dengan harapan agar siswa mau bergerak secara aktif, antusias, dan senang tanpa paksaan. Melalui pendekatan yang menyenangkan ini, guru menyisipkan materi inti Penjas untuk mengoptimalkan kebugaran jasmani siswa secara berkelanjutan.

Berdasarkan dinamika latar belakang masalah di atas, tingkat kebugaran jasmani merupakan salah satu elemen utama yang perlu ditingkatkan secara terencana melalui media yang tepat dan relevan dengan dunia anak. Salah satu upaya intervensi yang dinilai efektif, efisien, dan menyenangkan adalah penerapan permainan tradisional gobak sodor. Selain dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan komponen kondisi fisik siswa, penerapan permainan gobak sodor juga berkontribusi langsung dalam melestarikan warisan budaya permainan tradisional yang kian tergerus oleh era modernisasi. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengkaji dan meneliti lebih lanjut permasalahan tersebut dalam sebuah penelitian karya ilmiah yang berjudul **"Pengaruh Permainan Gobak Sodor Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 5-6 SDN 01 Balerejo Kecamatan Kebonsari Kabupaten Madiun."**

B. Batasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terarah, fokus, dan tidak menyimpang dari tujuan yang telah ditetapkan, maka peneliti melakukan pembatasan masalah pada beberapa aspek utama. Penelitian ini dibatasi pada populasi seluruh siswa kelas V dan VI SDN 01 Balerejo, Kecamatan Kebonsari, Kabupaten Madiun tahun ajaran 2025/2026 yang berjumlah 39 siswa, dengan sampel penelitian yang dipilih khusus pada siswa putra kelas V dan VI yang berjumlah 20 orang. Pelaksanaan penelitian ini dibatasi sebanyak 10 kali pertemuan, dengan rincian pertemuan pertama digunakan untuk pelaksanaan *pre-test*, pertemuan kedua sampai dengan kesembilan diberikan perlakuan (*treatment*) berupa penerapan

permainan tradisional Gobak Sodor, dan pertemuan kesepuluh digunakan untuk pelaksanaan *post-test*. Selain itu, variabel kebugaran jasmani siswa dibatasi dan diukur menggunakan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 10–12 tahun, yang mencakup lima item tes spesifik, yaitu lari 40 meter, *gantung siku tekuk/pull-up*, *baring duduk/sit-up*, *loncat tegak/vertical jump*, serta lari 600 meter.

C. Rumusan Masalah

1. Apakah ada perbedaan kebugaran jasmani sebelum dan sesudah pemberian permainan gobak sodor pada Siswa Kelas 5-6 SDN 01 Balerejo?
2. Jika ada, seberapa besar peningkatan kebugaran jasmani sebelum dan sesudah pemberian permainan gobak sodor pada Siswa Kelas 5-6 SDN 01 Balerejo?

D. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui Apakah ada perbedaan kebugaran jasmani sebelum dan sesudah pemberian permainan gobak sodor pada Siswa Kelas 5-6 SDN 01 Balerejo.
2. Mengetahui seberapa besar peningkatan kebugaran jasmani sebelum dan sesudah pemberian permainan gobak sodor pada Siswa Kelas 5-6 SDN 01 Balerejo.

E. Kegunaan/Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini bermanfaat bagi pengembangan teori tentang pentingnya Kebugaran jasmani bagi anak dalam proses pembelajaran dan kehidupan sehari-hari.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat, khususnya bagi guru, siswa, sekolah dan peneliti.

- a. Bagi guru, dapat mengoptimalkan kegiatan pembelajaran dengan segala kreativitasnya dalam usaha meningkatkan Kebugaran jasmani siswa.
- b. Bagi siswa, diharapkan setelah mengetahui sejauh mana tingkat Kebugaran jasmaninya anak lebih terpacu untuk meningkatkan Kebugaran jasmaninya.
- c. Bagi sekolah, penelitian ini dapat meningkatkan kualitas pembelajaran disekolah dan meningkatkan pembelajaran kepada siswa dalam hal peningkatan Kebugaran jasmani anak.
- d. Bagi peneliti, mendapatkan pengalaman dalam tes Kebugaran jasmani dan mengetahui kekurangan dan kelebihan diri pada saat mengajar yang dapat dijadikan acuan untuk memperbaiki diri.