

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1.Latar Belakang

Pada Dasarnya, anak-anak senang bermain, kompetitif, tenang, dan membuat keputusan apakah mereka melakukannya sendiri atau bersama teman. Bermain adalah kegiatan yang menyenangkan yang menghasilkan keceriaan yang jelas. Saat seorang anak bermain, mereka tidak akan merasa tidak termotivasi atau lesu; sebaliknya, mereka akan mengalami kegembiraan, kenikmatan, informasi, pemahaman, imajinasi, dan motivasi sosial (Agustin & Muhammad, 2015). Ada beberapa peluang bermain untuk anak-anak, orang dewasa, dan bahkan guru. Bagi anak-anak, ini adalah waktu di mana mereka dapat mengembangkan fisik, motorik, sosial, emosional, intelektual, kreatif, linguistik, ketajaman penginderaan, dan keterampilan fisik, mental, atau perkembangan lainnya. Fungsi utama permainan bagi guru dan siswa adalah untuk membantu mereka memahami karakteristik anak sehingga mereka dapat mengintervensi, berkolaborasi, dan berkomunikasi dengan mereka. Fungsi lainnya termasuk regenerasi energi, persiapan untuk hidup sehari-hari, dan penyatuan mekanisme (penyatuan) dengan area sekitar. Sebagian besar anak SD di Indonesia saat ini berusia antara 6 hingga 12 tahun. Kelompok usia yang paling sering mengalami gangguan keterampilan motorik adalah usia 8 hingga 9 tahun. Laki-laki biasanya memiliki sentakan motorik yang lebih buruk daripada orang dewasa.

Era modern ini memanjakan anak-anak dengan kecanggihan teknologinya. Munculnya game-game online atau permainan digital menjadikan anak lebih sering menghabiskan waktu dengan berdiam diri tanpa melakukan aktivitas fisik sehingga permainan digital lebih mendominasi dibandingkan permainan tradisional akibatnya banyak dampak negatif seperti kurangnya interaksi terhadap lingkungan.(Margareta, 2016) Teknologi yang terus berkembang memanjakan anak-anak dan para orangtua menyediakan secara mudah kepada mereka. Hasilnya pertumbuhan psikomotorik mereka menjadi lambat dan menghasilkan peserta didik malas untuk berolahraga, sikap yang individual dan bersikap acuh pada lingkungan padahal aktivitas fisik

adalah kegiatan yang penting bagi anak-anak. Aktivitas fisik adalah semua aktivitas yang menyebabkan peningkatan atau pengeluaran tenaga yang penting bagi pemeliharaan fisik dan mental serta dapat mempertahankan kualitas hidup sehingga dapat sehat dan bugar sepanjang hari. Aktivitas fisik dipercaya menjadi salah satu faktor krusial yang berhubungan dengan faktor kesehatan & peningkatan kualitas hidup dari siswa. Aktivitas fisik krusial buat menaikkan kebugaran kardiorespirasi. Dibeberapa output studi juga menampakan bahwa seorang yang lebih aktif mempunyai kebugaran kardiorespirasi yang lebih baik pula dibandingkan orang yang tidak terlalu aktif.(Romadhoni et al., 2022)

Akibatnya berpengaruh pada kelincahan padahal kelincahan merupakan aspek kondisi yang penting untuk berbagai cabang olahraga. Menurut Iqbal (2016) Kelincahan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang sangat penting untuk dapat berpartisipasi dalam bermacam-macam kegiatan olahraga. Pendapat lain mengatakan kelincahan menjadi salah satu unsur perkembangan motorik yang penting untuk ditingkatkan sehingga dapat terjadi perkembangan yang optimal.(Yulianti, 2021). Menurut Mubarak (2016) Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu. Kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah secara cepat tanpa kehilangan keseimbangan tubuh (Bernhardin, 2021). Kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran motorik yang sangat diperlukan untuk semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Disamping itu kelincahan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerakan (Daryanto & Hidayat, 2015). Kelincahan adalah aspek kondisi yang sangat penting Oleh karena itu, seseorang yang memiliki kelincahan yang baik dapat dengan mudah merubah posisi tubuhnya dengan tetap menjaga keseimbangan. Kelincahan termasuk salah satu unsur kebugaran jasmani yang harus ditingkatkan agar keterampilan motorik kasar anak dapat berkembang secara maksimal karena kelincahan mencakup unsur kekuatan, kecepatan, keseimbangan dan koordinasi (E. N. Yulianti & Fithroni, 2019). Karena peran

penting kelincahan dalam kehidupan dan juga dalam olahraga maka penting untuk meningkatkan kualitas kelincahan pada anak.

Bermain merupakan salah satu cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas gerak dan kelincahan anak. Aktivitas ini mereka lakukan tanpa adanya paksaan oleh siapapun tapi karena keinginan dan hasrat pribadi. Sarana hiburan yang paling diminati dari semua kalangan baik dari kalangan anak-anak, remaja dan dewasa adalah permainan. (Nuriman & Kusmaedi, 2016) Permainan terdiri dari permainan tradisional dan permainan modern. Menurut Putro (2017) bermain adalah aktivitas yang menghibur anak selain menyenangkan bermain juga bermanfaat mengembangkan berbagai potensi anak seperti aspek perkembangan sosial, emosional dan pribadi, dengan bermain anak dapat mengoptimalkan perkembangan dirinya baik secara internal maupun eksternal sehingga menggunakan potensinya untuk memecahkan masalah atau problematika yang akan dia hadapi dalam kehidupan. Menurut Kurniawan (2019) Manfaat permainan tradisional memberikan pengaruh yang signifikan bagi perkembangan anak. Dalam pelaksanaannya permainan tradisional memberikan kesempatan kepada anak untuk menghargai aspek budaya, berinteraksi dengan teman dan mempromosikan gaya hidup sehat.

Saat ini hampir permainan modern lebih mendominasi daripada permainan tradisional. Hal ini disebabkan banyaknya permainan anak yang muncul seiring pesatnya perkembangan teknologi yang ada. permainan tradisional ini adalah permainan yang diwariskan secara turun-temurun dan memiliki banyak manfaat, selain untuk melestarikan karakter budaya bangsa, baik untuk perkembangan psikis, penguatan kreativitas dan peningkatan daya tahan fisik serta menunjang olahraga lainnya, khususnya untuk reproduksi keterampilan kelincahan anak itu sendiri. Perlu diketahui bahwa permainan tradisional memiliki banyak keunggulan dan terkadang mengandung nilai sejarah, selain untuk melestarikan karakter budaya bangsa, juga mendorong perkembangan psikologis dan perkembangan kreativitas, serta perkembangan fisik, sebagai pendukung Olahraga lainnya, terutama untuk meningkatkan kelincahan anak. Ada banyak sekali jenis permainan tradisional, dan

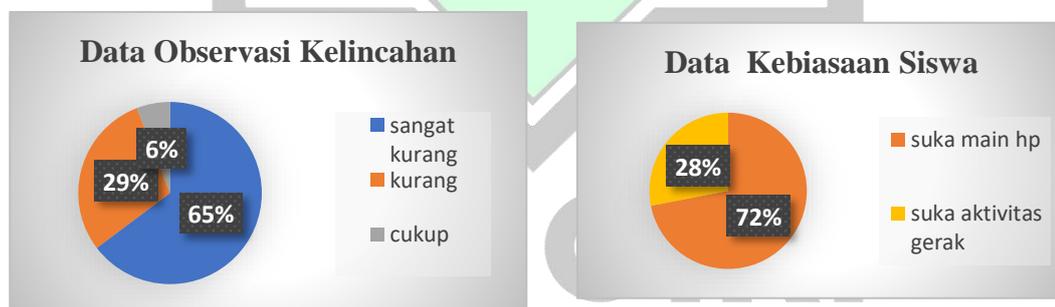
kebanyakan permainan tersebut melibatkan motorik kasar dan halus. Permainan tradisional di Indonesia terbagi menjadi 4 kategori yaitu : 1) permainan tradisional di luar rumah, 2) permainan tradisional di dalam rumah, 3) permainan tradisional rakyat tanggal 17 Agustus, 4) permainan tradisional menggambar (Agustin & Muhammad, 2015).

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan serta keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional, (Daryanto & Hidayat, 2015). Karena Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar melibatkan aktivitas secara Jasmani, dan aktivitasnya bertujuan untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan peserta didik. Pendidikan diartikan sebagai usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara. Dalam pelaksanaannya maka di dalam pembelajaran guru penjas juga harus kreatif dalam mendesain sebuah pembelajaran agar menarik minat siswa dalam belajar dan tidak membuat pembelajaran secara monoton.

Dalam Merancang pembelajaran secara menarik adalah hal yang penting dalam pembelajaran pjok contohnya seperti memasukkan permainan dalam pembelajaran, khususnya bagi anak sekolah dasar. Salah satunya adalah permainan Rangku Alu (tarian bambu). Permainan Rangku Alu dimainkan oleh empat orang secara bersamaan sambil memegang dan menggerakkan batang bambu. Orang lain harus melompati celah yang ada untuk menghindari remuknya bambu tersebut. Rangku Alat yang digunakan pada mulanya adalah bambu yang disusun dan dipotong dengan cara diayunkan orang yang melompatinya. Pada zaman dahulu, para pemuda setempat sering memainkan rangku sebagai alu setelah panen raya. Permainan Rangku Alu merupakan

permainan daerah khas Manggarai, Flores, Nusa Tenggara Timur. Game ini tidak hanya menyenangkan tetapi juga melatih keterampilan .

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan guru mata pelajaran PJOK SDI Cendekia Assalam, diperoleh hasil yaitu menurut guru penjas tingkat kelincihan masih dikatakan rendah karena saat pembelajaran berlangsung siswa kurang bersemangat saat pembelajaran berlangsung, dan observasi menunjukkan bahwa sekitar 65 % siswa memiliki kemampuan yang sangat kurang untuk bergerak dengan cepat, 29% dengan kriteria kurang dan 6% dengan kriteria cukup fakta dilapangan bahwa kelincihan yang terjadi pada siswa SDI Cendekia Assalam kurang baik disebabkan oleh game E-Sport dan faktor penggunaan HP menjadikan siswa malas untuk bergerak. Padahal kelincihan sangat penting untuk modal dalam beberapa cabang olahraga dan juga tumbuh kembang anak. Dari permasalahan diatas perlu adanya solusi agar tidak lebih banyak lagi anak yang malas untuk bergerak. Solusi yang dapat dilakukan salah satunya dengan olahraga permainan tradisional Rangu Alu (tari bambu), Karena dengan olahraga permainan tradisional kemampuan motorik siswa akan meningkat maka kemampuan fisik mereka akan meningkat, dapat bergerak dan mengetahui apa itu olahraga tradisional, dan juga untuk melestarikan olahraga permainan tradisional.(Yulianto, 2020)



Gambar 1. 1 hasil Observasi kelincihan dan kebiasaan siswa

(Sumber : Hasil Observasi)

Sekolah Dasar adalah awal dimana semua hal dibentuk dan dijadikan pondasi agar siswa memiliki pengetahuan, keterampilan dan sikap yang baik, karena awal akan menentukan akhiran jadi sangat penting membentuk keterampilan gerak sejak dini agar anak memiliki tumbuh kembang menjadi

lebih baik dan juga agar memiliki badan yang sehat dan bugar. Penelitian ini akan dilakukan di SDI Cendekia Assalam dikarenakan sekolah ini relatif masih baru dan juga kebanyakan sekolah yang berbasis agama cenderung tidak terlalu memikirkan bidang olahraga oleh karena itu peneliti menjadikan sekolah ini sebagai tempat untuk melakukan penelitian.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya diketahui bahwa adanya pengaruh yang signifikan. Sejatinnya melalui pembelajaran di sekolah, aspek atau materi mengenai olahraga tradisional harus selalu diberikan, karena di samping dapat mengembangkan aspek kondisi fisik dan kualitas gerak siswa, juga dapat melestarikan budaya yang merupakan identitas bangsa yaitu salah satunya adalah budaya olahraga tradisional agar olahraga ini tidak punah termakan zaman dan terimbas akan globalisasi dan modernisasi di berbagai bidang. (Bernhardin, 2021). Permainan tradisional memberikan pengaruh terhadap kelincahan siswa dalam pembelajaran PJOK kelas IV dan V Di MI I Sambongrejo. (Sukma Vicky pratama, 2022). Sedangkan menurut Intan (2014) penerapan permainan tradisional pada anak usia 8-9 tahun di SDN Pabelan 03 ada pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan siswa. Hal ini mendasari peneliti untuk meneliti permainan tradisional rangku alu sebagai perlakuan untuk meningkatkan kelincahan siswa, peneliti menggunakan permainan rangku alu ini sebagai pembaruan dari peneliti sebelumnya dimana beberapa penelitian terdahulu belum ada yang menggunakan permainan ini. ...

### **1.2.Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian dalam latar belakang masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti sebagai berikut: “Bagaimanakah pengaruh permainan rangku alu (tari bambu) terhadap peningkatan kelincahan pada siswa SDI Cendekia Assalam?”.

### **1.3.Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan permasalahan yang diajukan maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh permainan rangku alu (tari bambu) terhadap peningkatan kelincahan pada Siswa SDI Cendekia Assalam.

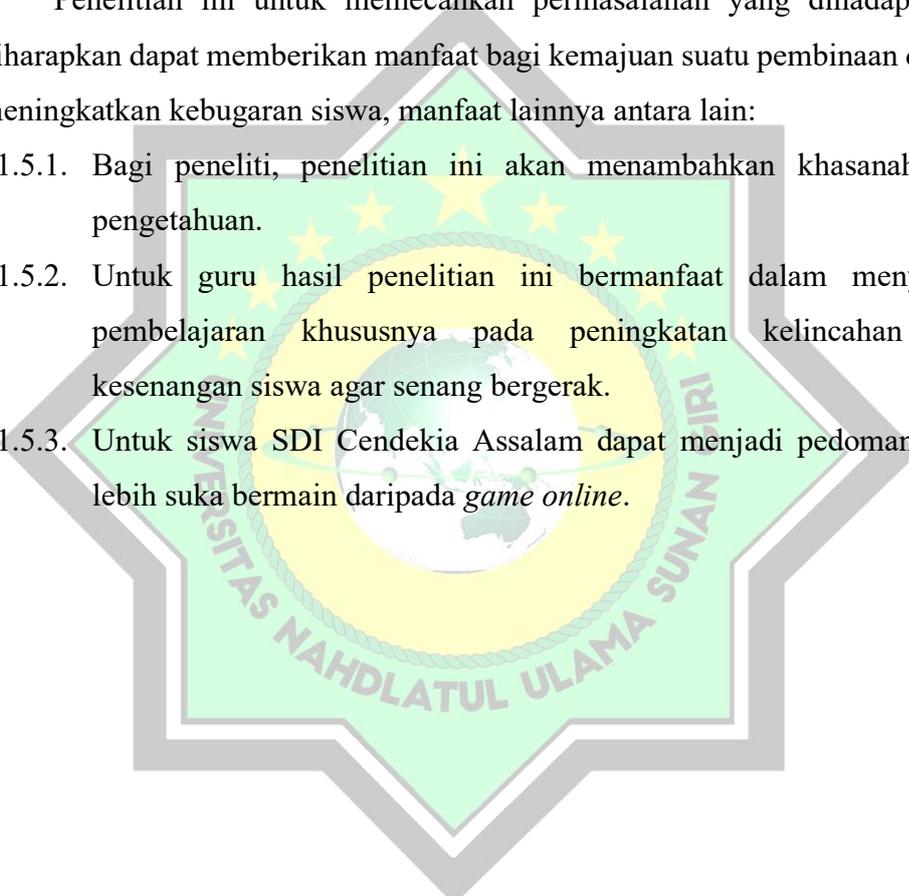
#### 1.4. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan mengingat banyak permasalahan yang diidentifikasi serta keterbatasan masalah. Pokok permasalahan yang akan diteliti hanya mencakup tentang pengaruh permainan rangku alu (tari bambu) terhadap peningkatan kelincahan pada siswa SDI Cendekia Assalam.

#### 1.5. Manfaat

Penelitian ini untuk memecahkan permasalahan yang dihadapi dan diharapkan dapat memberikan manfaat bagi kemajuan suatu pembinaan dalam meningkatkan kebugaran siswa, manfaat lainnya antara lain:

- 1.5.1. Bagi peneliti, penelitian ini akan menambahkan khasanah dan pengetahuan.
- 1.5.2. Untuk guru hasil penelitian ini bermanfaat dalam menyusun pembelajaran khususnya pada peningkatan kelincahan dan kesenangan siswa agar senang bergerak.
- 1.5.3. Untuk siswa SDI Cendekia Assalam dapat menjadi pedoman agar lebih suka bermain daripada *game online*.



UNUGIRI