

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Perkembangan olahraga di Indonesia semakin hari semakin maju dan berkembang, Hal ini dibuktikan dengan banyaknya kegiatan olahraga yang diselenggarakan di beberapa wilayah baik di daerah dan perkotaan. Olahraga merupakan suatu keadaan yang dapat dilihat sebagai kebutuhan masyarakat, baik itu kebutuhan individu maupun kelompok. Melakukan aktivitas olahraga akan berpengaruh baik terhadap kualitas kehidupan sehari-hari, dengan berolahraga akan membantu meningkatkan kemampuan kerja, dan membantu berpikir kreatif. Dengan begitu terjadi perkembangan yang serasi antara fisik dan kejiwaan. Olahraga merupakan serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak dan meningkatkan kemampuan gerak. Seperti halnya makan, olahraga merupakan kebutuhan yang sifatnya periodik, artinya olahraga merupakan alat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, rohani dan sosial. Olahraga sangat dibutuhkan dan sangat berpengaruh terhadap penampilan dan perjalanan kehidupan seseorang, olahraga sangat dibutuhkan karena manfaat dari olahraga tersebut banyak sekali terutama untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Salah satu kegiatan ekstrakurikuler olahraga yaitu ekstrakurikuler futsal. Lhaksana (2011, hlm. 7), menjelaskan bahwa futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil hampir tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan. oleh karena itu, diperlukan kerja sama antar pemain lewat passing yang akurat. Lhaksana (2011, hlm. 12) mengungkapkan bahwa futsal memerlukan teknik dan taktik khusus, sehingga termasuk ke dalam olahraga permainan yang kompleks, oleh karena itu permainan futsal memerlukan kondisi fisik yang baik untuk dapat menunjang permainan serta memperoleh prestasi. Kharisma & Mubarak (2020, hlm 123) menjelaskan bahwa kondisi fisik merupakan aspek penting untuk meraih prestasi. Komponen kondisi fisik permainan futsal memiliki perbedaan dengan olahraga-olahraga yang lain. Karakteristik olahraga

futsal adalah membutuhkan daya tahan, kekuatan, dan kelincahan dalam waktu yang relatif lama. Turnamen internasional futsal pertama dimainkan pada turnamen futsal Amerika Selatan pada tahun 1965, yang saat itu juaranya adalah Paraguay (Putra, 2013).

Perkembangan futsal yang pesat di Amerika dan Eropa maka pada tahun 1974 di Sao Paulo, Brazil terbentuknya FIFUSA (*The Federation Internationale de Futebol de Salao*) dan pada era 80-an futsal meluas ke seluruh dunia. Akhirnya pada tahun 1988 FIFA memutuskan mengambil alih futsal dan menciptakan peraturan baru yang berbeda dengan peraturan versi FIFUSA. Dengan adanya perbedaan ini dan pengambilalihan futsal oleh FIFA membuat keberadaan FIFUSA menjadi seperti tidak ada. Sehingga pada era sekarang lebih mengenal aturan yang dibuat FIFA (*Federation Internationale de Football Association*).

Perkembangan futsal di Indonesia dapat dikatakan sangat maju, itu di buktikan dengan prestasi-prestasi di tingkat internasional, akan tetapi ekspos terhadap olahraga yang satu ini masih kurang. Di Indonesia sekarang ini sangat miskin kompetisi futsal profesional tingkat nasional. Sementara ini hanya dalam lingkup kompetisi antar mahasiswa dan antar SMA. Memang para mahasiswa ataupun siswa SMA cukup mempunyai minat yang baik untuk olah raga ini. Tapi sebenarnya banyak yang berasal dari luar kalangan mahasiswa yang juga mempunyai potensi. Namun kita kurang mengekspos potensi itu. Sangat disayangkan, bahwa futsal di Indonesia belum di optimalkan oleh PSSI. Sempitnya lahan dan minimnya sarana olah raga khususnya sepak bola, menyebabkan banyak orang mencari alternatif lain untuk menggantikannya. Untuk itu di perlukan inovasi-inovasi baru guna mengatasinya. Salah satu cara yang saat ini sedang trend di kalangan anak muda yang menggemari sepak bola adalah bermain futsal.

Karakteristik olahraga futsal adalah membutuhkan daya tahan, kecepatan, kekuatan, dan kelincahan yang relatif lama. Olahraga futsal menuntut kondisi fisik yang prima bagi pemainnya. Kondisi fisik yang prima sangatlah menunjang penampilan seorang pemain. Setiap pemain di tuntut untuk memiliki kemampuan teknik individu yang sangat baik serta kemampuan strategi bermain yang juga harus baik. Namun, yang tidak kalah pentingnya adalah segi fisik yang kadang kala

menjadi persoalan dalam persaingan perebutan prestasi tertinggi dalam bidang olahraga di Indonesia pada umumnya dan futsal pada khususnya. Sehebat apa pun seorang pemain dalam hal teknik dan taktik tapi tanpa didasari oleh kondisi fisik yang baik maka prestasi yang akan diraih tidaklah sama dengan pemain yang memiliki kemampuan teknik, strategi dan kebugaran jasmani yang baik.

Permainan merupakan kegiatan yang menyenangkan dan pada dasarnya memotivasi anak untuk memberikan perhatian serta membuat siswa gigit dan antusias dalam melakukan kegiatan, kemudian juga permainan merupakan alat yang berharga untuk menciptakan lingkungan yang menarik dan edukatif.

Ketika aktivitas permainan itu berlangsung, siswa akan berada dalam suasana yang menyenangkan. Sehingga, memudahkan guru dalam mengkondisikan siswa pada proses pembelajaran pendidikan jasmani. Jika siswa menyukai suatu aktivitas bermain, maka mereka akan sangat antusias dalam melakukan aktivitas tersebut. Dengan demikian, siswa tidak menyadari bahwa ia sedang melakukan aktivitas jasmani yang berat. Siswa merasa bahwa ia sedang dalam lingkungan bermain dan selalu merasa senang saat melakukan aktivitas serta tugas gerak yang diinstruksikan. Permainan tradisional bisa menjadi salah satu aktivitas jasmani yang dapat disukai oleh siswa, karena bermain permainan tradisional mampu memberikan kesenangan kepada siswa ketika mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani.

Dalam pernyataannya Sukintaka (1992, hlm. 91) menyatakan bahwa “Permainan tradisional pun akan menyebabkan anak yang bermain merasa senang, dengan kesenangannya akan melakukannya dengan bersungguhsungguh, dan semata-mata akan memperoleh kesenangan dari dia bermain itu”. Lebih lanjut, Boedhisantoso (dalam Sujarno. 2013, hlm. 3) mengungkapkan bahwa “Permainan tradisional pada gilirannya membuat anak dapat bersosialisasi dalam masyarakat dengan baik. Dengan bermain, anak-anak dapat belajar norma sosial yang ada dalam kehidupan masyarakat dan mengenal nilai-nilai budaya serta lainnya”.

Dengan demikian, permainan tradisional dapat dikategorikan ke dalam pengertian bermain pada saat ini. Selain itu, permainan tradisional sangat menunjang pada pencapaian tujuan pendidikan jasmani. Permainan tradisional

sangat beragam dan kaya akan gerak, khususnya dalam permainan berkelompok. Permainan-permainan tersebut dapat merangsang siswa untuk dapat bergerak lincah dan berpindah tempat dengan baik dalam permainan tersebut. Menurut Harsono (1993, hlm.14) “Orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya”. Berdasarkan penjelasan di atas, olahraga tradisional kaya akan gerak dan dapat dijadikan sarana bermain dalam upaya mencapai tujuan pendidikan jasmani tanpa mengesampingkan rasa senang dan kesukarelaan yang diusung oleh bermain.

Pada permainan tradisional gobak sodor, siswa dipacu untuk dapat bergerak dengan percepatan, kecepatan, kelincahan, mengatur strategi, dan pada regu penjaga dituntut untuk dapat berlari cepat dan menangkap lawan yang menyeberang balik. Dengan aktivitas yang demikian ini diharapkan tingkat kebugaran jasmani siswa dapat meningkat dengan cukup tinggi, sehingga secara tidak langsung proses pembelajaran bermain gobak sodor mampu meningkatkan tingkat kebugaran jasmani siswa. Perkembangan dunia pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan khususnya pada pembelajaran permainan modern begitu cepat dan pesat sehingga begitu populer dan memasyarakat diberbagai daerah. Permainan tradisional dirasa semakin tersisih dan jarang siswa yang mengenal permainan tradisional. Permainan tradisional diharapkan mampu menjadi salah satu bentuk aktivitas fisik yang seiring di dalam permainan tersebut terdapat bentuk kesenian, membentuk kerjasama, menumbuhkan rasa senang, serta menumbuhkan rasa percaya diri juga mampu untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak. Berbeda dengan permainan modern seperti sepakbola, bolavoli yang mempunyai harapan ke depan yang menjanjikan seperti menjadi pemain klub profesional, pemain timnas, dan lain sebagainya. Dengan demikian siswa merasa mempunyai motivasi dengan mengidolakan seorang pemain sepakbola atau bolavoli yang terkenal. Permainan tradisional yang semakin tersisih dikala sekarang sebenarnya juga mempunyai fungsi, yaitu sebagai salah satu metode pembelajaran penjas dengan suasana yang menyenangkan sesuai dengan karakteristik siswa.

Dalam permainan gobak sodor siswa dibagi menjadi dua kelompok, yaitu regu jaga dan regu menyerang. Pada regu jaga siswa harus mampu menjaga pertahanan agar regu menyerang tidak dapat melewati pintu yang dijaga oleh setiap pemain regu jaga. Sedangkan pada regu menyerang harus mampu melewati setiap pintu yang dijaga oleh regu jaga. Maka dari itu permainan ini cukup kompleks dan memerlukan strategi yang jitu agar dapat melewati setiap pintu yang dijaga ketat oleh regu jaga. Permainan ini cukup sederhana, karena dalam permainan ini tidak memerlukan alat yang mahal, cukup di halaman sekolah yang diberi garis sebagai tanda itu batas dan pintu yang harus dilewati pemain. Dua hal yang dapat diperoleh dari permainan ini, siswa merasa senang karena dapat bermain dengan teman-temannya dan terjaganya tingkat kebugaran jasmani siswa, di sisi lain permainan ini melatih otak berfikir cepat bagaimana agar dapat melewati setiap pintu yang dijaga pemain regu jaga. Dengan demikian permainan ini meskipun sederhana namun manfaatnya sungguh banyak bagi siswa.

Berdasarkan pengamatan peneliti yang dilakukan di SMP Negeri 2 Dayeuhluhur Kabupaten Cilacap, banyak dijumpai permasalahan dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Salah satu contoh permasalahan tersebut adalah seperti kurangnya tingkat kebugaran jasmani siswa. Akibat dari kurangnya tingkat kebugaran jasmani pada siswa ekstrakurikuler futsal mengakibatkan siswa banyak merasakan kelelahan saat bertanding maupun saat berlatih yang kemudian mempengaruhi terhadap kualitas gerak siswa.

Berdasarkan permasalahan di atas, yang menjadi masalah utama adalah kelelahan saat berlatih dan pada saat pertandingan belum selesai siswa merasa kelelahan..

Dengan demikian tingkat kebugaran jasmani siswa yang dirasa masih rendah akan semakin baik. Selain itu banyak siswa yang mudah merasa lelah ketika pertandingan masih berlangsung. Hal ini mengindikasikan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa masih dalam kategori rendah, sehingga perlu ditingkatkan agar lebih baik lagi. Dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik diharapkan siswa tidak mudah merasakan lelah yang berlebih, sehingga ketika bermain futsal tidak mudah lelah dan dapat terus berkonsentrasi. Maka dari itu untuk meningkatkan

tingkat kebugaran jasmani siswa, saya sebagai peneliti memilih permainan tradisional gobak sodor untuk merangsang siswa bergerak. Dengan demikian diharapkan setelah melakukan permainan gobak sodor beberapa kali tingkat kebugaran jasmani siswa menjadi lebih baik.

Berdasarkan dari permasalahan tersebut, penulis berencana melakukan penelitian untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani siswa. Dengan judul “Pengaruh Permainan Tradisional terhadap kebugaran jasmani siswa pada siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 2 Dayeuhluhur Kabupaten Cilacap”, yang nantinya diharapkan akan berguna dan dapat diterapkan secara baik oleh guru PJOK maupun pembina ekstrakurikuler futsal dalam melaksanakan pembelajaran mata pelajaran PJOK maupun ekstrakurikuler futsal di sekolah masing-masing.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Dari uraian latar belakang masalah yang diutarakan sebelumnya, maka rumusan masalah yang diangkat pada penelitian ini adalah:

Apakah permainan tradisional berpengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 2 Dayeuhluhur ?

## **1.3 Definisi Operasional**

### **1.3.1 Kebugaran Jasmani**

Menurut Prasetio (2017, hlm 87) Menyatakan kebugaran jasmani adalah kualitas seseorang untuk melakukan aktivitas sesuai dengan pekerjaannya secara optimal tanpa menimbulkan masalah kesehatan dan kelelahan yang berlebihan. Menurut teori tersebut kesegaran jasmani sangat eratkaitannya kaitannya dengan latihan fisik yang dilakukan untuk menunjang stamina fisik yang akan di keluarkannya saat pertandingan agar mencapai hasil yang maksimal.

### **1.3.2 Permainan tradisional**

Permainan tradisional adalah sebuah permainan turun temurun dari nenek moyang yang di dalamnya mengandung berbagai unsur dan nilai yang memiliki manfaat besar bagi yang memainkannya. Menurut James Danandjaja, permainan tradisionl adalah salah satu bentuk permainan anak-anak, yang beredar secara lisan di antara anggota kolektif tertentu, berbentuk tradisional dan diwarisi turun

temurun, serta banyak mempunyai variasi. Jika dilihat dari akar katanya permainan tradisional tidak lain adalah kegiatan yang diatur oleh suatu peraturan permainan yang merupakan pewarisan dari generasi terdahulu yang dilakukan manusia (anak-anak) dengan tujuan mendapat kegembiraan. Kurniati (2016, hlm 2) menjelaskan bahwa permainan tradisional merupakan suatu aktivitas permainan yang tumbuh dan berkembang di daerah tertentu, yang sarat dengan nilai-nilai budaya dan tata nilai kehidupan masyarakat dan diajarkan turun temurun dari satu generasi ke generasi berikutnya. Adapun yang dimaksud permainan tradisional dalam penelitian ini adalah permainan gobak sodor.

Berasal dari dua kata yaitu gobak dan sodor. Menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia), gobak adalah permainan tradisional dengan menggunakan lapangan yang berbentuk segi empat bepetak-petak. Setiap garis akan dijaga oleh pemain yang tugasnya sebagai penjaga, pihak pemain penyerang yang masuk harus dapat melewati garis, apabila terkena sentuh oleh pemain penjaga maka harus diganti.

### 1.3.3 Futsal

Menurut Naser & Ali (2016, hlm 1) pengertian futsal adalah sebuah versi sepakbola yang dimainkan di dalam ruangan lima melawan lima (satu penjaga gawang dan lima sebagai pemain) yang telah disetujui oleh badan pengatur sepak bola internasional atau yang biasa kita sebut (Federation International de asosiasi sepakbola, FIFA 2014).

### 1.3.4 Ekstrakurikuler

Menurut Wibowo (2015, hlm 2), kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam sekolah yang berfungsi untuk mewadahi dan mengembangkan potensi, minat dan bakat siswa. Lebih lanjut, kegiatan ekstrakurikuler diartikan sebagai kegiatan pendidikan diluar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai kebutuhan, potensi, bakat, dan minat melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah/madrasah.

#### **1.4 Tujuan Penelitian**

Tujuan pada penelitian ini secara umum untuk menerapkan sebuah alternatif untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Berdasarkan rumusan masalah tersebut, penelitian yang akan dilaksanakan bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 2 Dayeuhluhur

#### **1.5 Kegunaan Penelitian**

Kegunaan penelitian ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat baik secara teoretis maupun praktis

##### **1.5.1 Kegunaan Teoretis**

Diharapkan penelitian yang akan dilaksanakan mampu memberikan tambahan asupan materi sehubungan dengan pengaruh permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani siswa atau atlet futsal.

##### **1.5.2 Kegunaan Praktis**

Beberapa kegunaan praktis yang dirumuskan antara lain :

##### **1.5.3 Bagi Siswa**

Bagi siswa dapat memberikan tambahan pengetahuan tentang permainan tradisional terhadap kebugaran jasmani para atlet futsal ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Dayeuhluhur Kabupaten Cilacap.

##### **1.5.4 Bagi Pelatih**

Sebagai bahan masukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa futsal ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Dayeuhluhur Kabupaten Cilacap. Sehingga pelatih akan selalu memperhatikan dan berupaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswanya.

##### **1.5.5 Bagi Sekolah**

Bagi sekolah sebagai bahan masukan bagi pengurus dalam bidang olahraga futsal. Dalam meningkatkan prestasi cabang olahraga futsal untuk dapat dijadikan masukan dalam mengambil kebijaksanaan untuk mengikuti kesegaran jasmani.

##### **1.5.6 Bagi Penulis**

Bagi penulis sebagai pelengkap tugas akhir dalam memenuhi persyaratan mencapai gelar sarjana S1 pendidikan jasmani di FKIP Universitas Siliwangi.

#### 1.5.7 Bagi Jurusan

Bagi Jurusan untuk menambah bahan bacaan dan referensi bagi mahasiswa lainnya khususnya dalam meningkatkan kesegaran jasmani dan dijadikan referensi dalam bentuk mencapai hasil yang lebih maksimal di Universitas Siliwangi