

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan salah satu bentuk aktivitas untuk melatih fisik manusia yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari guna menunjang kepentingan kesehatan jasmani dan rohani. Olahraga adalah salah satu wadah kegiatan bagi perkembangan fisik dan pertumbuhan untuk menyelesaikan tugas kembang dan tumbuh seseorang (Mahfud & Fahrizqi, 2020). Olahraga sebagai kebutuhan yang sangat penting sebab tidak terlepas asal kebutuhan mendasar dalam melaksanakan aktivitas gerak sehari-hari. Olahraga yang merupakan serangkaian gerak raga sebagai pemeliharaan dan peningkatan secara teratur, terencana yang bertujuan untuk mempertahankan dan meningkatkan kualitas hidup seseorang. Hal tersebut seiring dengan dalam sistem Undang-Undang Sistem keolahragaan Nasional nomor 3 tahun 2005 bahwa, “Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial”.

Olahraga dijadikan juga sebagai wadah pengembangan pertumbuhan fisik untuk menuntaskan tugas tumbuh kembang anak (Mahfud & Fahrizqi, 2020). Sekolah sebagai salah satu bentuk sarana anak untuk belajar bergerak melalui mata pembelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga. Melalui sekolah dengan proses pembelajaran yang diberikan sekolah melalui guru ke peserta didik dengan mata pelajaran yang diberikan sekolah sebagai pencapaian siswa untuk

memperoleh ilmu pengetahuan serta menambahkan wawasan. Pada hakikatnya pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang dimanfaatkan sebagai aktivitas fisik untuk perubahan holistik dalam hal fisik, mental dan emosional (Rosdiani, 2012). Pendidikan jasmani dilaksanakan disekolah merupakan salah satu mata pelajaran wajib dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa dan meningkatkan keterampilan gerak motorik siswa guna menunjang aktifitas siswa disekolah (Mahfud & Fahrizqi, 2020). Dalam pendidikan jasmani siswa diharuskan untuk selalu aktif bergerak, keterampilan gerak juga harus dilatih tujuannya agar siswa dapat bergerak sehat dalam melakukan aktivitas dan tidak hanya belajar didalam kelas saja.

Pendidikan jasmani mempunyai peranan yang sangat penting dalam proses perkembangan siswa, dengan memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat dalam proses pembelajaran aktivitas jasmani, bermain, dan aktivitas olahraga secara sistematis. Hal tersebut pendidikan jasmani termasuk mata pelajaran disekolah selaku media penunjang siswa untuk mengetahui mengapa manusia bergerak serta bagaimana teknik melaksanakan gerakan secara nyaman, efektif, efisien dan yang membantu pertumbuhan motorik, keahlian raga, pengetahuan penalaran, penghayatan nilai (perilaku, mental emosional, spiritual, sosial) sehingga menghargai arti aktivitas jasmani untuk kenaikan mutu hidup serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara buat memicu perkembangan serta pertumbuhan yang *balance* (Yuliandra & Fahrizqi, 2019). Sebagai upaya pengikatan biomotor siswa agar selalu dapat bergerak aktif dengan memberikan kesempatan pembelajaran diluar kelas dilapangan.

Biomotor merupakan salah kemampuan gerak yang dimiliki manusia yang dipengaruhi sistem-sistem organ dalam diantaranya ialah neumoskular, pernapasan, pencernaan, peredaran darah, energi, tulang dan persendian (Sukadiyanto, 2011). Komponen dasar biomotorik menurut Bompa (dalam Sukadiyanto, 2011) yaitu “*fleksibilitas*, kekuatan, ketahanan, kecepatan dan koordinasi”. Adapun Komponen lainnya yang merupakan perpaduan dari berbagai komponen sehingga membentuk satu makna sendiri, seperti *power* yaitu gabungan antara kekuatan dan kecepatan. Kelincahan yaitu gabungan antara kecepatan dan koordinasi. Biomotorik sangat berperan penting untuk melakukan berbagai aktivitas gerak saat aktivitas sehari-hari maupun aktivitas olahraga sehingga dapat meningkatkan komponen-komponen biomotorik untuk membantu dalam melakukan aktivitas fisik.

Melalui komponen biomotorik untuk melakukan aktivitas olahraga otot-otot sebagian besar tubuh yang digunakan untuk melakukan aktivitas sebagai peningkatan kemampuan biomotorik bagi siswa dapat dilakukan dengan aktivitas salah satunya bermain. Bermain merupakan keseluruhan aktivitas yang dilakukan individu maupun kelompok yang sifatnya menyenangkan, menggembirakan, dan menimbulkan kenikmatan yang berfungsi untuk membantu individu mencapai perkembangan kompleks, baik fisik, intelektual, sosial, moral dan emosional (Elfiadi, 2016). Salah satu bentuk alternatif yaitu dengan permainan tradisional yang ada di Indonesia, siswa dapat memanfaatkan permainan sebagai aktivitas bermain maupun olahraga yang dapat dijadikan sebagai salah satu meningkatkan kemampuan biomotor.

Permainan tradisional biasanya dimainkan oleh orang-orang pada daerah tertentu dengan aturan konsep tradisional pada jaman dahulu yang dibuat oleh rakyat kemudian dikembangkan oleh rakyat dan menjadi salah satu kultur budaya yang menjadi identitas suatu bangsa dan menjadi aset negara yang harus dilestarikan dan dikembangkan. Permainan tradisional menciptakan kecintaan terhadap warisan budaya bangsa dan nilai-nilai luhur yang terkandung didalamnya dan terkenal memiliki beberapa keunggulan dibandingkan dengan permainan modern masa kini karena didalam permainan tradisional dapat memperkenalkan dan dilestarikan (Yhana Pratiwi, 2014). Hal ini sebagai upaya yang perlu dilakukan secara sadar dan secara konseptual dengan menciptakan karakter peserta didik yang sehat, baik secara jasmani, secara rohani maupun sosial, aktivitas fisik tertentu (permainan dan olahraga) untuk mengembangkan potensi peserta didik secara menyeluruh, baik secara keterampilan keterampilan fisik dan motorik, keterampilan sosial dan keterampilan berfikir (Mashuri & Pratama, 2019).

Salah satu bentuk permainan tradisional yang ada di Indonesia yaitu permainan Jemamok atau disebut bebentengan merupakan permainan rakyat. Sebagai salah satu pengembangan dan melestarikan permainan tradisional. Penelitian ini mencoba mengembangkan dan mengadopsi salah satu permainan rakyat Sunda yaitu Bebentengan. Bebentengan yang merupakan permainan rakyat Sunda, sebagai permainan kearifan lokal mempunyai potensi untuk dikembangkan di berbagai bidang, terutama pendidikan (Toharudin et al., 2021). Kearifan lokal adalah ciri khas suatu wilayah yang kental menggunakan budaya serta karakteristik kehidupan warga sehari-hari. Salah satu permainan yang relatif

terkenal merupakan suku Sunda di Jawa Barat. Jawa Barat populer dengan budaya Sunda lokalnya. diberbagai daerah nama permainan bebentengan populer dengan sebutan yang berbeda-beda salah satunya dengan sebutan nama Jemamok yaitu daerah lampung, yang dijadikan sebagai permainan tradisional rakyat.

Permainan tradisional bentengan adalah permainan tradisional yang membutuhkan keterampilan, kecepatan berlari, ketangkasan, serta taktik. Permainan bentengan ini dimainkan oleh anak-anak dari generasi ke generasi, bermain bentengan ini dilakukan oleh anak-anak dengan cara kerjasama, partisipasi, komunikasi, serta adaptasi buat saling menghargai arti kebersamaan (*social*). Permainan bebentengan yang cukup populer sebagai permainan tradisional masyarakat yang menarik untuk dimainkan oleh para siswa sebagai permainan yang memiliki mobilitasnya tinggi dapat memanfaatkan untuk mengembangkan Kecepatan kelincahan dan kerjasama (Saepudin et al., 2018).

Permainan jemamok atau biasa disebut bebentengan merupakan permainan pertahanan dalam menjaga benteng daerahnya sendiri, daerah benteng yang dijaga tersebut dilakukan supaya ada kelompok lawan yang masuk dan mengganggu benteng, permainan ini dimainkan secara berkelompok dilakukan oleh dua kelompok tim pemain. Dalam konteks ini “Jemamok atau Bebentengan” adalah sebuah pohon atau tiang yang harus dijaga oleh serangan pemain dari serangan sentuhan. Permainan ini biasa dimainkan 5 sampai 10 atau 10-20 orang laki-laki dan perempuan. Permainan ini dilakukan membutuhkan kecepatan strategi, kelincahan, kekuatan, dan keseimbangan karena dalam permainan tidak hanya menjaga benteng sendiri tetapi juga menyusun strategi permainan supaya dapat

melewati dan menyentuh benteng lawan yang tujuan utamanya permainan bebentengan menyerang dan mengambil alih benteng dengan menyentuh badan lawan atau musuh (Saepudin et al., 2018).

Dalam upaya meningkatkan kemampuan biomotorik siswa, penting melatih biomotorik untuk menunjang kemampuan melakukan gerak. Dari komponen biomotor yaitu menurut Harsono dalam (Febrianti, 2019) faktor kondisi fisik meliputi: Daya tahan, stamina, kelentukan, kelincahan, kekuatan, *power*, daya tahan otot, kecepatan dan keseimbangan. Tujuan melatih biomotor siswa yaitu untuk kesiapan fisik serta siswa mampu melakukan gerakan olahraga dengan baik saat diberikan permainan olahraga dan juga untuk menjaga kesehatan sehingga siswa tidak hanya melakukan pembelajaran pendidikan jasmani didalam kelas saja namun dapat melakukan pembelajaran pendidikan jasmani diluar kelas agar siswa peduli kesehatan dalam meningkatkan kemampuan biomotor.

Hasil wawancara dengan guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) SMA Negeri 1 Belalau, menyatakan bahwa kemampuan biomotor siswa belum ditingkatkan secara optimal. Hal ini dikarenakan pada proses pembelajaran dilapangan siswa hanya meniru dan melakukan gerak ketika diberi perintah saja. Guru juga belum pernah melakukan pengamatan peningkatan biomotor terhadap kemampuan bergerak siswa. Hal ini ditunjukkan dari hasil wawancara dengan guru PJOK SMA Negeri 1 Belalau, menyatakan masih rendahnya kemampuan siswa dalam melakukan aktivitas olahraga, diketahui bahwa nilai hasil ulangan keterkaitan dengan materi kebugaran jasmani yang diperoleh siswa yaitu rata-rata 40 dan 50 masih dibawah Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang telah

ditetapkan yaitu 75. Salah satu alternatif untuk membantu mengoptimalkan dalam peningkatan kebugaran jasmani dari biomotor, maka peneliti ingin membantu proses pembelajaran pendidikan jasmani namun diluar kurikulum. Dengan jadwal pertemuan pembelajaran PJOK yang hanya satu minggu sekali cukup membantu peserta didik, namun dengan demikian peneliti ingin membantu dengan menambahkan pembelajaran diluar jam proses pembelajaran. Tujuannya kegiatan pembelajaran sebagai penunjang peserta didik setiap aktivitas yang dilakukannya, dikehidupan lingkungan sekolah sehari-hari maupun diluar lingkungan sekolah. Sebagai salah satu alternatif untuk upaya peningkatan biomotorik siswa, peneliti menggunakan permainan tradisional jemamok/bebentengan hal tersebut merupakan untuk mengenalkan kembali permainan tradisional dilingkungan sekolah serta melestarikan salah satu khas daerah yang dijadikan sebagai identitas bangsa.

Sebagai upaya peningkatan siswa-siswi dalam biomotorik yang kurang baik untuk lebih baik lagi menggunakan permainan tradisional, dalam hal ini peneliti ingin melakukan penelitian eksperimen dan memberikan *treatment* dengan 12 kali pertemuan pada penelitian ini ditambah 2 pertemuan untuk pre-test dan post-test, dalam penelitian ini total pertemuan yaitu 14 kali pertemuan. Dalam Penelitian sebagai peningkatan biomotor siswa, peneliti hanya menggunakan tiga komponen biomotor saja, yaitu kelincahan, *power* (daya ledak) dan kecepatan. Melalui permainan tradisional sebagai alternatif olahraga peningkatkan kemampuan biomotor. Peneliti bermaksud untuk membuat siswa dapat aktif dalam melakukan aktivitas dengan baik, peneliti akan melakukan penelitian di SMA Negeri 1 Belalau Lampung Barat dengan permainan tradisional yang dapat dijadikan

sebagai salah satu upaya bentuk permainan yang dapat dijadikan sebagai olahraga untuk meningkatkan kemampuan biomotorik pada siswa.

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan diatas, peneliti bermaksud untuk melaksanakan penelitian dengan mengangkat judul “*Upaya Meningkatkan Kemampuan Biomotor Melalui Permainan Tradisional Pada Siswa SMA Negeri 1 Belalau Lampung Barat*” pada Siswa kelas XI SMA Negeri 1 Belalau.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka permasalahan dalam penelitian ini yang dapat dirumuskan “adakah pengaruh upaya peningkatan biomotor melalui permainan tradisional jemamok pada siswa Sekolah Menengah Atas Lampung Barat” ?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan dalam penelitian ini yang ingin dicapai adalah untuk mengetahui keberhasilan pada peningkatan kemampuan biomotor siswa dari hasil pelaksanaan permainan olahraga tradisional jemamok di SMA Negeri 1 Belalau.

## **1.4 Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, dengan batasan masalah yang akan diidentifikasi serta untuk menghindari salah penafsiran dan keadaan dana dalam penelitian ini maka perlunya batasan masalah, pokok permasalahan yang akan diteliti berfokus pada peningkatan kemampuan biomotor melalui permainan tradisional jemamok pada siswa SMA Negeri 1 Belalau.

## 1.5 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini yaitu:

1. Bagi Siswa, (1) sebagai sarana pemahaman dan informasi keterkaitan permainan tradisional dengan peningkatan biomotor, (2) memberikan pengalaman belajar berbagai macam permainan tradisional yang dapat dijadikan aktivitas gerak, (3) membiasakan siswa untuk bergerak aktif, dan meningkatkan kebugaran jasmani.
2. Bagi Guru, dengan permainan tradisional yang dijadikan sebagai peningkatan biomotor, diharapkan dapat dipergunakan sebagai bahan pembelajaran masukan pemahaman dan informasi sumber modifikasi pembelajaran olahraga dan melestarikan permainan tradisional.
3. Bagi Sekolah  
Sebagai berpartisipasi dalam proses pembelajaran yang baik untuk siswa-siswi Sekolah Menengah Atas.